

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 23 (166)

9 – 22 декабря  
2022 года



## ДОМАШНИЕ МАЗИ

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

СТР. 9

## ХОЛТЕР- МОНИТОРИНГ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН И КАК ДЕЛАЮТ

СТР. 16

## ПРЕВОТЕЛЛА ИЛИ БАКТЕРОИД?

УЗНАЁМ СВОЙ ЭНТЕРОТИП

СТР. 20-21

## ОВСЯНКА

ЧЕМ ТАК ПОЛЕЗНА ЗИМОЙ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2 0 2 3

РОЗОВАЯ СОЛЬ  
ПОДАРОК  
ГИМАЛАЕВ

СТР. 14

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**ЦИСТИТ:**

**КАК ДАТЬ ОТПОР НЕЗВАННОМУ  
ГОСТЮ В ПРОМОЗГЛЫЙ СЕЗОН**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



# 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 трехслойного 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 правильное положение, 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

2600 руб. 1990 руб.



Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. 3 яруса плюс 2 дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любимые 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 трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать 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!

### Усилитель звука

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.



990 руб.

### 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 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

2990 руб. 2490 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

2600 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 кармашки под поролоновые вкладыши. Размеры: S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

### Казан-вок «Сила гранита» Диаметр 32 см

2600 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 силиконовой ободку крышка создает давление под воздействием вакуума, что позволяет готовить в разы быстрее.

### Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб.

990 руб.



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

### Ледоходы для обуви Суперцена 790 руб.



Легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Ледоходы обеспечат прочное сцепление со льдом и избавят вас от падений, царапин и ссадин. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35-го до 45-го. Отличительные черты новой модификации ледоходов – дополнительный противоскользящий протектор и 5 особо прочных шипов на каждой подошве, т.е. 10 шипов на паре, благодаря которым ледоходы максимально надежно держат Вас на самом скользком льду.

### Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32°. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот прибор способен легко согреть помещенье 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 «Чемпион солнечная батарея»

990 руб.



Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей 100 000 ч., а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете 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 преображения интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.

### Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры: 70x200 см; 80x200 см; 90x200 см; 120x200 см; 140x200 см; 160x200 см

СУПЕРЦЕНА ОТ 1690 руб.



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

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 1А, ком. 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 09.12.2022 г. по 31.12.2022 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



# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



## 9 декабря

- + Массаж, упражнения для позвоночника
- Стрижка, зарядка на пресс, крепкий чай

## 10 декабря

- + Окрашивание, травяные чаи, пробежка
- Жирная пища, силовые тренировки

## 11 декабря

- + Растяжка, красная рыба, фейсфитнес
- Холодные напитки, синтетические ткани

## 12 декабря

- + Поход к косметологу, суставная зарядка
- Гаджеты, позднее засыпание

## 13 декабря

- + Кислородный коктейль, поход к стоматологу
- Сидячая работа, неудобная обувь

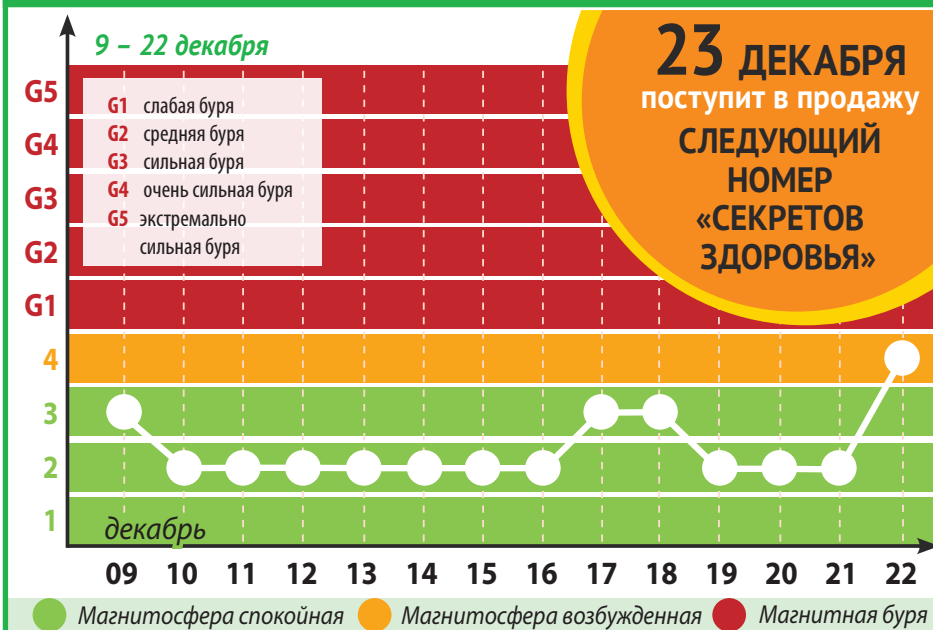
## 14 декабря

- + Баня, подбор очков, пение
- Поздний подъем, крепкий кофе

## 15 декабря

- + Обильное питье, массаж ступней
- Серьезные кардионагрузки, бобовые

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



## 16 декабря

- + Йога, встреча с друзьями
- Распаривание ног, скрабы

## 17 декабря

- + Голубой цвет, контроль давления
- Красное мясо, педикюру

## 18 декабря

- + Закаливание, массаж, зеленые овощи
- Иглоукальвание, аллергенные продукты

## 19 декабря

- + Кисломолочные продукты, зарядка
- Просмотр телешоу, соленая пища



## 20 декабря

- + Дарсонвализация, ягодные морсы
- Баня, чтение в темноте

## 21 декабря

- + Цикорий, прогулки пешком
- Горячая пища, скручивания в позвоночнике

## 22 декабря

- + Влажная уборка, классическая музыка
- Шоколад, нагрузка на колени

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! СОВСЕМ СКОРО НОВЫЙ ГОД. ПРАЗДНИК НЕМНОЖЕЧКО ВОЛШЕБНЫЙ, ХОТЬ МЫ, ВЗРОСЛЫЕ, И ПЕРЕСТАЛИ ВЕРИТЬ В ЧУДЕСА. И ВСЁ-ТАКИ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ. В ИСТОРИИ НЕМАЛО ПРИМЕРОВ ЧУДЕСНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ, ТОРЖЕСТВА ЛЮБВИ, МЕНЯЮЩИХ СУДЬБУ ВСТРЕЧ И ПОВОРОТНЫХ ЗНАКОМСТВ. И НАШЕ ЗНАКОМСТВО С ВАМИ – ЭТО ТОЖЕ НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО. ТАК ДАВАЙТЕ ЖЕ ПРОДОЛЖИМ ЕГО НА ПОЗИТИВНОЙ, ПРАЗДНИЧНОЙ НОТЕ.**

**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЁТЕ:**

- советы постоянных экспертов газеты о том, как зимой оставаться бодрым и здоровым;
- статью о новогодних ароматах и их влиянии на наше самочувствие;
- материал о совместимости антибиотиков и еды.



**А** также вашему вниманию традиционный годовой календарь православных праздников и постов; советы по выбору качественного термобелья; адвент-календарь праздничных блюд, которыми не стыдно угостить дорогих людей, и еще немало интересного. Не пропустите – следующий номер поступит в продажу 23 декабря!



**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**

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

## ✉ ХВОЯ ДЛЯ ГИПОТЕНЗИВНОГО НАСТОЯ

Совсем скоро в домах запахнет хвоей. Впереди Новогодние шумные торжества и тихие Рождественские празднования. Но для меня

аромат хвои – это нечто большее.

Обожаю этот дар природы и не устаю за него благодарить. Давно, много лет

назад моя сестренка попала в жуткую авткатастрофу. Потеряла в ней мужа, сама еле выкарабкалась. Очень горевала после. И начались у нее жуткие головные боли, с тошнотой и даже рвотой. Быстро выяснили, что у нее начало скакать давление. Я бы даже сказала – подсакивать. Да до таких единиц, что ой мамочки. Таблетки-то она принимала, конечно. Но бывало так, что выпьет, и сразу ее пощелет. Ничего там усвоиться не успевало. Мы с мамой стали искать варианты, как помочь. Травки-муравки заваривали, растирки делали, массажи, компрессы – все помогало очень слабо. Пока однажды не довелось нам по совету одной знакомой попробовать отвар хвои. Да непростой. Но обо всем по порядку.

Чтобы приготовить отвар для нормализации давления, нужно 5 ст. ло-

жек с горкой сосновой хвои смешать с 3 ст. ложками плодов шиповника, добавить 2,5 ст. ложки луковой шелухи. Все ингредиенты залить кипятком так, чтобы они были покрыты водой. Примерно около полутора литров получится. Поставить на плиту. После закипания варить 10 минут на малом огне. А затем тепло укутать и оставить на 12 часов. Затем процедить. Принимать трижды в день по 1/2 стакана.

Сестра теперь этот отвар курсами два раза в год пьет – по 2 месяца. А собираем мы сосновую хвою вот как раз зимой – приближается страдная пора. В это время года хвоя содержит максимальное количество витаминов и других нутриентов. Так что для нас запах хвои – это еще и спасительный запах исцеления.

*Елена Петренко, г. Москва*

### Наша справка:

*Сосновая хвоя содержит в своем составе Витамин РР, повышающий тонус капилляров. А также витамины С и А, которые также благотворно влияют на сосуды. Немало в ней калия и кальция, нормализующих деятельность сердечно-сосудистой системы. Плюс хвоя богата хлорофиллом – нутриентом, стимулирующим кроветворную функцию.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

## СОХРАНИМ СВЕЖЕСТЬ ПЕЧЕНЬЯ

Чтобы домашнее свежеспеченное печенье как можно дольше оставалось свежим и рассыпчатым, храните его в контейнере, поместив туда же дольку яблока.

*Юлия Акимущина, г. Шадринск*

## ✉ ТОПЯНАЯ СУШЕНИЦА СОСУДАМ ПРИГОДИТСЯ

10 г травы сушеницы болотной залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить (не менее часа), затем процедить, отжать и довести полученный объем до 200 мл, добавив кипяченой воды. Пить по 1/3–1/2 стакана после еды 2 раза в день. Курс от месяца до полутора.

Это я сразу с рецепта начал, с места в карьер, как говорится. А рецепт мой для тех, кто мучается от стенокардии. Я с ней впервые лет пять назад познакомился, с тех пор уживаемся помаленьку. Вот сушеница мне в этом неплохо помогает. Я человек деревенский, простой. Чем бабка моя еще спасалась от разных немочей, то и я практикую. Статины, правда, еще пью. Врач настоял. Говорит, атеросклероз надо под контролем держать. Я и держу. Но сушеницу не забываю принимать. Хороша травка!

*Владимир Степанов, г. Кострома*

### Наша справка

*Препараты сушеницы топяной (болотной) способны расширять сосуды, снижать артериальное давление, успокаивать нервную систему. Сушеница замедляет ритм сердечных сокращений и оказывает седативное действие. Целебный эффект растения обусловлен комплексным влиянием витаминов и других веществ, содержащихся в растении (смолы, флавоноиды, дубильные вещества).*





# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## **НОГОТКИ САДОВЫЕ – ГОРЛЫШКО КАК НОВОЕ**

Календулу, или ноготки, современные садоводы не очень жалуют. И то сказать, столько новых сортов прекраснейших цветов выведено, что поселить у себя на клумбе старинные цветочки, невзрачные притом, как-то уже и не с руки. А

я вот их нежно люблю. За их трепетность, старинность, самобытность и за целебные свойства, конечно же. Я вот их цветки завариваю, например, когда у меня желудок барахлить начинает или горло болит. Полощу, и горлышко как новое. Для приго-

товления снадобья из календулы беру 20 г сухих цветков, заливаю 0,5 л воды и настаиваю. Принимаю по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при боли в желудке и этим же отваром полощу горло, если оно вдруг занеуджило. Прекрасное растение, которому я никогда не изменю и всегда буду высаживать на своих садовых клумбах.

*Анна Веревкина, Владимирская обл.*

## **ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### **СОТРИ НАКЛЕЙКУ**

Каждому знакома ситуация, когда купил книгу или новую супницу, пытаешься отклеить ценник или стикер, а он прилип намертво. Да еще и клей после себя оставляет. А попробуйте и стикер, и клей стереть ластиком. Обычной школьной стеркой. Он обычно очень неплохо с этой задачей справляется.

*Анна Суменкова, Орловская обл.*



### **Наша справка**

*Календула лекарственная обладает вяжущим, мочегонным, противовоспалительным, потогонным, дезинфицирующим и кровоочистительным свойствами. Для полоскания горла можно использовать и спиртовую аптечную настойку календулы – 1 ч. ложка на стакан теплой воды.*



## **ЕСЛИ КАШЛЯЕШЬ, ПРИМИ... ТВОРОГ!**

Однажды со мной произошла такая история. Много месяцев меня мучил насморк, ничего не мог с ним поделать, и потом, спустя время, я все-таки заставил себя пойти к врачу. Захожу на прием, вижу, сидит и что-то пишет очень пожилой человек. Спрашивает: что у вас? Я сказал ему про насморк, непонятного происхождения, что мучаюсь с ним уже несколько месяцев. Пожилой доктор едва взглянул на меня и снова принялся что-то писать, сказал только одну фразу: «Ешьте творог». Я сначала не понял, как говорится, обалдел. «Какой творог? От насморка?!» – удивился я. Доктор, не глядя на меня, монотонно пояснил: «Ваш насморк от нервного перенапряжения. Вам не хватает кальция. Ешьте творог, и насморк пройдет». Больше он ничего не прописал мне, не назначил капли или таблетки, никакой химии, в общем. Я ушел от него крайне изумленный. Но все равно пересмотрел свой рацион, стал есть творог, и насморк, омрачавший мне жизнь, действительно, очень быстро прошел. Я до сих пор вспоминаю того врача, благодарен ему и глубоко убежден, что хорошие доктора, которые как рентген, видят пациента насквозь, с точностью могут поставить диагноз и назначить необходимое лечение, существуют. И спасибо им за то, что они есть.

*Юрий Андреев, г. Москва*



## **ТРАВЫ ОТ БЕССОННИЦЫ**

Лучшими травами от бессонницы являются душица и валериана. Это я на себе испытал, что называется. Когда жена в больницу с инфарктом попала, спать совсем перестал. А тут баба Нюра, тетка жены, помогла. Для того, чтобы сон был крепким, нужно взять траву душицы и корень валерианы в соотношении 2:1, залить горячей водой и кипятить 10 минут под крышкой. Готовый отвар должен постоять под крышкой 1 час. Потом его необходимо процедить и выпить перед сном. Трава душицы и корень валерианы в сухом виде и уже измельченные продаются в аптеке.

*Николай Григорьев, г. Рязань*





# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ИНЖИР – КИШЕЧНИКА КУМИР

Некоторые время назад на меня свалилась длительная командировка. Месяц предстояло жить вдали от дома и от семьи. Мало того, что я очень переживала по этому поводу, не привыкла так надолго оставлять своих близких, так еще и питание на бегу. Нет, конечно, работающая атмосфера и получение новых знаний меня порадовали. Но 90% времени, проведенного в сидячем положении на всяких

конференциях, практически полное отсутствие физической активности и питание кое-как, в перерывах между мероприятиями, сделали свое дело, и я столкнулась с такой деликатной проблемой, как запор. Прибегать к помощи сильных слабительных не хотелось, я вспомнила, что в детстве мама в таких ситуациях давала мне сироп инжира, и по-



бежала в ближайший магазин. 500 г инжира нужно варить в литре воды до полного разваривания, потом добавить туда 250 г сахара, оставить до остывания и поместить в холодильник. Сироп нужно принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Мне это средство очень быстро помогает разобраться с неприятной проблемой и не ставить жизнь на паузу.

Елена Хорова, г. Скопин

### Наша справка

*Инжир богат клетчаткой, она просто необходима для того, чтобы наладить нормальную работу пищеварения: сохранить здоровую микрофлору, облегчить опорожнение кишечника. Пектины же, входящие в состав инжира, улучшают метаболизм и перистальтику кишечника, то есть сокращение стенок и продвижение его содержимого.*

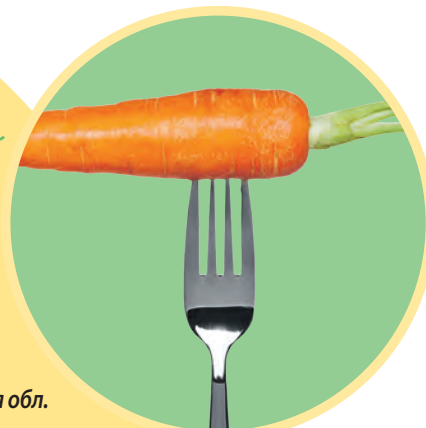


## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### БЕРЕЖЁМ ПАЛЬЧИКИ

Все время раните пальцы при натирании овощей или фруктов на терке? Воспользуйтесь вилкой в качестве держателя, и ваши пальчики будут в порядке.

Яна Коваленко, Ярославская обл.



## ОЧАНКА-ТРАВКА – ДАВЛЕНИЮ УБАВКА

Дочка моя вышла замуж и укатила с новой семьей в Москву. Меня со собой звала, да я всю жизнь в Челябинской области прожила, родители мои отсюда, коты у меня, друзья. Ну куда я поеду? Нет уж, это молодым новые города покорять легко и просто, а я с насиженного места ни ногой. Вот только с внуками вижу редко, это удручает. А тут дочка стала звонить, рассказывать, что внуки мои болеют шибко. У одной астма обнаружилась, у второй что-то с почками. Я себе места не находила. Переживала так, что допереживалась до гипертонии. Благо спохватилась вовремя. Побежала в аптеку за очанкой лекарственной. Мама моя в свое время тоже ею давление снижала. А средство от этого недуга просто готовится: сухую траву очанки потолочь хорошенечко в ступке (должен получиться мелкий порошок). Принимать по 2 г такого порошка трижды в день. Мама молоком травку запивала, а у меня непереносимость коровьего молока, я просто водой запиваю. Вроде пока давление в пределах нормы держится. Надеюсь, так и будет.

Елена Мишина,  
г. Копейск



### Наша справка

*Очанка лекарственная ценится народными целителями за содержание эфирных, жирных масел, горечи, смол, сахаров, флавоноидов, микроэлементов. Оказывает вяжущее и противовоспалительное действие. Высушенные или стертые в порошок листья употребляют в виде настоя или порошка, используют наружно для примочек, полосканий и ванн.*



## ДЛЯ ГОЛЕНОСТОПА

Лежим прямо, руки – «по швам», ноги – на ширине плеч, вытянуты вперед. Завернем стопы вовнутрь, стараясь положить их на внутреннее ребро, коснуться кончиками больших пальцев друг друга. Теперь разведем, медленно скручивая всю голень, чувствуя приятное натяжение мышц. Выполним по 10 повторений.

## ДЛЯ СТОПЫ

Останемся лежать на спине с вытянутыми ногами. С усилием сожмем «в кулачок» пальцы ног, зафиксируем положение на 15 секунд. Теперь с силой растопырим пальцы. Снова зафиксируем. Выполним по 10 повторений.

## ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Ноги прямо, руки – «по швам». Поочередно согнем и разогнем ноги в коленях, подошвами скользя по кровати. При сгибании постараемся пяткой коснуться ягодицы. Выполним по 10 повторений на каждую ногу.

# СУСТАВНАЯ ЗАРЯДКА, НЕ ВСТАВАЯ С КРОВАТКИ

*Опять скрипит... потрепанный сустав И утро начинается с хромоты? Проснувшись, потянувшись, но не встав, В зарядке проявите вы старание.*

Вот такое чудесное четверостишие прислала нам в редакцию Елена Петракова из Рязанской области. А мы решили замотивировать им вас на утреннюю суставную гимнастику, которую можно делать, не вставая с кровати. Ну что, поехали?



## ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

1. Продолжаем лежать на спине, ноги держим в полусогнутом состоянии. Поочередно вытягиваем ноги вперед, стараясь тянуться не носком, а пяткой. Тянемся до упора, чувствуя, как смещается от натяжения таз. Если есть возможность, можно ухватиться за спинку кровати, чтобы себе помочь. Выполнить по 10 повторений на каждую ногу.
2. Ноги согнем в коленях и поставим на ширине плеч. Руки слегка разведем в стороны, уперевшись ладонями в постель. Поочередно станем опускать согнутые ноги коленями вовнутрь – левое колено к правой ноге и наоборот. Выполним по 10 повторений на каждую ногу.

## ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

Живот втянем, ноги согнем в коленях, плотно прижав подошвы к постели. Ладонки положим на живот – одна на другую. Начнем дышать, на вдохе выпячивая живот (наполняя его воздухом), на выдохе – втягивая (выдыхая весь воздух). Дыхание ровное, комфортное.

Разогрелись, сонливость ушла, кровушка забегала – встаем с постели, продолжаем зарядку и в душ. Прекрасное начало дня, не правда ли?!

Любовь Анина

ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ КОЖИ?  
УСТАЛИ БОРОТЬСЯ С БОЛЯМИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ?

## СПОКОЛЛА – уникальный коллагеновый комплекс из Японии

Высокое качество и хороший эффект сделали этот препарат популярным в России. В комплекс входит три вида коллагена (1,2,3 тип), глюкозамин, хондроитин, аминокислоты, витамины. Этот состав оказывает сильный терапевтический эффект при лечении суставов и связок, что делает препарат мощным хондропротектором. Входящий в состав Споколлы морской коллаген замедляет процессы старения в организме, придаёт молодость коже, а также упругость и сияние, питая её изнутри. Коллаген улучшает состояние волос и ногтей. Этот коллагеновый продукт выпускается в виде желе с приятным вкусом грейпфрута.

Контактная информация:  
steuslab.com, тел.: +7 925 659 16 04

Хочешь узнать больше,  
наведи камеру телефона  
на QR-код.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Температура, озноб, вялость, насморк и кашель – сезон ОРВИ в самом разгаре. А впереди праздники, долгожданные встречи с друзьями и близкими, не хотелось бы проваляться все выходные в постели, правда?

**М**ы еще не единожды за сезон вернемся к вопросу профилактики и лечения простудных и вирусных заболеваний, а сегодня предлагаем поговорить о сухом кашле.

Вот уж мучитель так мучитель. Ни днем, ни ночью покоя не дает.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАШЕЛЬ СУХОЙ

Длительный и надсадный, без отделения мокроты, более мучительный, чем влажный – это все о нем, о сухом кашле. Основные его симптомы:

1. приступ кашля длится довольно долго и трудно поддается купированию, например, глотком теплого питья;
2. нередко сопровождается затруднением дыхания, ощутимыми хрипами, ощущением сдавливания в груди;
3. бывает лающим;
4. может сопровождаться удушьем – невозможно вдохнуть воздух (состояние требует неотложной помощи);
5. зачастую «будит» ночью и длится довольно долго, не давая заснуть.

# Сухой КАШЕЛЬ:

ДАДИМ ОТПОР МУЧИТЕЛЬНОМУ СИМПТОМУ

### ВАЖНО!

Причин сухого кашля множество, в том числе довольно серьезных. Если симптомы гриппа и ОРВИ у вас отсутствуют, а кашель мучает уже какое-то время, обязательно обратитесь к врачу.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Можно попробовать справиться с сухим кашлем, сопровождающим ОРВИ, при помощи аптечных грудных сборов.

### Сбор №1

- **В составе:** корень алтея (1), мать-и-мачеха (2) и душица (3).

Основное вещество – эфирное масло из алтея, обладающее отхаркивающим действием. Мать-и-мачеха имеет в своем составе ряд природных противовоспалительных агентов, уменьшающих очаг в бронхах. А душица помогает успокоить раздраженные кашлем бронхи и стимулирует образование мокроты для скорейшего ее выделения.

- **Когда стоит использовать:** сухой, надсадный кашель.
- **Когда не стоит использовать:** не показан при наличии аллергических реакций на любой из компонентов препарата. Душица противопоказана при беременности.

● **Как использовать:** 1 ст. ложку на стакан чуть теплой воды, 15–20 минут кипятят на бане (водяной), настаивают около 1 часа, доводят объем до 200 мл и пьют после еды, 2–3 раза за день. Курс – 2–3 недели.



## А ЧТО С АПТЕЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ?

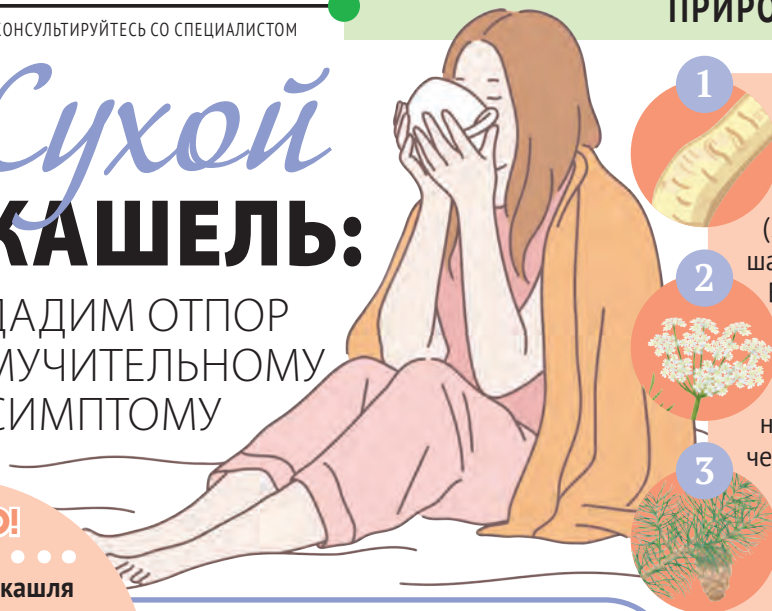
От сухого кашля они делятся на:

- **препараты с центральным действием** – точкой приложения для них является кашлевой центр в головном мозге, где рядом также расположен и дыхательный центр: *омнитус, синекод, туссикод и проч.*

- **лекарства с периферическим действием** – действуют на рецепторы, расположенные в бронхах, снижая их чувствительность и быстро подавляя тем самым позывы к кашлю: *левопронт, либексин и др.*

**Д**авая отпор сухому кашлю, не забывайте регулярно проветривать комнату, увлажнять воздух в квартире, пить больше теплой жидкости и чаще улыбаться. Ведь хорошее настроение – кратчайший путь к выздоровлению!

Любовь Анина



### Сбор №3

- **В составе:** корень алтея (1), анис (2), почки сосны (3) и шалфей (4).

В данном сборе отхаркивающий эффект корня алтея сопряжен с дубильными веществами почек сосны, оказывающих сгущающее действие на выделения из носоглотки, и шалфеем. Его эфирное масло расширяет сосуды и просвет бронхов, улучшает носовое дыхание и способствует извлечению от кашля. Анис же оказывает тонизирующее и противовоспалительное действие.

- **Когда стоит использовать:** сухой, надсадный кашель с насморком.

- **Когда не стоит использовать:** при наличии непереносимости компонентов. Анис противопоказан при беременности.

- **Использовать, как и сбор №1.**





В повседневной жизни мы ежедневно сталкиваемся с различными мазями, пастами, гелями, даже не задумываясь, насколько они эффективны и просты в изготовлении. Сделать лечебную мазь можно даже в домашних условиях и получить экологичный и качественный продукт из самых простых ингредиентов.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Создание собственной мази в домашних условиях начинается с выбора лекарственного компонента. В качестве действующего вещества подойдут измельченное лекарственное сырье, прополис, эфирные масла. На этом этапе важно осознавать, какой эффект вы желаете получить, и учесть индивидуальные особенности организма – например, предрасположенность к аллергии.

В качестве основы для домашней мази можно использовать вазелин, нейтральные масла (подсолнечное, персиковое, абрикосовое), ланолин, кокосовое масло, воск.

# ДОМАШНИЕ МАЗИ:

ПРОСТО, НАТУРАЛЬНО,  
ДЕЙСТВЕННО

## АЛОЭ-ГЕЛЬ

**Гель алоэ увлажняет и смягчает кожу, усиливает процессы регенерации тканей, успокаивает раздражения и убивает бактерии.**

Для его приготовления следует ножом отделить нижние зрелые листья от растения, тщательно промыть их проточной водой и промокнуть салфеткой.

Поместить листья срезом вниз в чистый стакан и дать стечь желтой жидкости. Она содержит в своем составе алоин, который часто вызывает раздражения на коже. Чтобы смола полностью стекла, понадобится примерно 1–1,5 часа.

Далее овощечисткой срезать с листа кожицу так, чтобы на поверхности появился беловатый гель. Ложкой полностью вычистить содержимое из получившейся «лодочки». Можно дополнительно измельчить блендером собранный гель, чтобы получить однородную приятную субстанцию. Полученную массу переложить в простерилизованную, чистую стеклянную банку. Хранить гель в холодильнике не более недели. Не рекомендуется наносить гель на глубокие открытые раны.



## АРОМА-МАЗЬ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

**В качестве отвлекающего средства от головной боли напряжения можно использовать ароматическую мазь с мятой.**

Для ее приготовления понадобится поместить 2 г вазелина в стеклянную посуду и нагреть на водяной бане при периодическом перемешивании до полного растворения. Снять емкость с огня и добавить 5–10 капель эфирного масла мяты, перемешать. Перелить массу в чистые стеклянные баночки из темного стекла, хорошо закупорить, подождать, пока остынут, и поместить в холодильник. Хранить в холодильнике не больше недели. При головной боли, вызванной стрессом или сильным напряжением, следует втирать мазь в кожу головы в области висков.

Анастасия Павлова

## РОМАШКОВАЯ МАЗЬ

**Мазь из ромашки сочетает в себе как полезные косметические, так и лечебные свойства. Ее можно наносить на треснувшую кожу пяток, делать компрессы при боли в коленях, увлажнять сухую кожу рук.**

Поместить в чистую стеклянную банку 1 часть измельченных сухих цветков ромашки, залить 5 частями подсолнечного масла. Поставить емкость на водяную баню и нагревать в течение 3 часов. Готовое масло процедить через марлю. Масло смешать с измельченным воском в соотношении 10:1. Нагревать на водяной бане, пока воск полностью не расплавится. Залить массу в простерилизованную стеклянную банку, дать остыть, а затем закрыть крышкой. Хранить в холодильнике не больше 2 недель.

Такая мазь поможет разгладить кожу, осветлить пигментные пятна, помимо этого она обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием, ее можно наносить как на здоровые участки кожи, так и на мелкие царапины.



Цистит – это слово способно напугать представительниц прекрасной половины человечества по всему миру, ведь с неприятными симптомами этого заболевания хотя бы раз в жизни сталкивалась почти каждая вторая женщина. Но не стоит бояться!

# УСТАЛИ БЕГАТЬ

## Пора сказать

### ЭКСПЕРТ



Поговорим о причинах острого недуга и способах его профилактики с нашим экспертом – врачом-урологом, специалистом по УЗИ-диагностике Екатериной ПИГУЛЬ, г. Вологда.

### АНАЛИЗЫ В НОРМЕ, НО БОЛИТ...

– Екатерина Геннадьевна, все мы знаем, что цистит – это воспаление мочевого пузыря, а что такое интерстициальный цистит?

– Это особая форма цистита, при которой слизистая мочевого пузыря истончается и становится чувствительной к составу и концентрации мочи. Вместительность мочевого пузыря уменьшается, и значительно увеличивается число походов в туалет, которые часто сопровождаются болевыми ощущениями. Некоторые мои пациентки жаловались, что бегают в дамскую комнату каждые 15 минут. При всем при этом никакого облегчения после мочеиспускания человек не испытывает.

– Что поможет заподозрить у себя этот вид цистита?

– Постановка правильного диагноза при таком цистите часто занимает очень много времени. Женщины лечатся от обычного цистита, от гиперактивности мочевого пузыря, от гинекологических заболеваний, но ничего не помогает. Нередко ко мне на прием дамы попадают, уже потеряв всякую надежду на выздоровление. Однако отчаиваться не стоит, есть признаки, по которым мы можем опознать

интерстициальный цистит. Главная особенность такого состояния – общий анализ и бактериологический посев мочи приходят идеальные, на них не видно никаких отклонений от нормы, в этом интерстициальный цистит в корне отличается от острого цистита или обострения хронического, и в этом его коварство. Итак, вот несколько тревожных звоночков, которые могут указывать на наличие у вас этого заболевания:

- невозможность накопить более 400 мл мочи, возника-

ют сильные боли по мере наполнения мочевого пузыря;

- мочеиспускание не приносит даже кратковременного облегчения;
- не получается отвлечься от неприятных ощущений, какое бы занятие вы себе ни нашли.

### УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

– Мурашки по спине пробежали. Скажите, а существует ли профилактика этого

го



### НАША СПРАВКА

**Гиперактивный мочевой пузырь** – это патологическое состояние, при котором человек испытывает очень частые позывы к мочеиспусканию, которые могут сопровождаться даже недержанием мочи. Причин у такого состояния может быть множество – от сахарного диабета до злоупотребления спиртными напитками.



# В ТУАЛЕТ? циститы «нет»!

заболевания? Очень бы не хотелось с ним встречаться.

– Безусловно, существует! И первое, на что следует обратить внимание – здоровье мышц тазового дна. Недостаточно хорошее кровоснабжение органов малого таза точно не повлияет положительно на наш мочевой пузырь. Отличным решением станут упражнения Кегеля. Не стоит пренебрегать и своим психическим здоровьем, старайтесь прорабатывать все острые проблемы с психологом. В общем и целом, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек наподобие курения и есть лучшая профилактика интерстициального цистита.

## ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО ОТВЕТСТВЕННО

– Возвращаясь к острому циститу, спрошу – а насколько часто у пациента встречаются одновременно и уретрит, и цистит?

– У женщин уретрит и цистит неразрывно связаны друг с другом из-за особенностей анатомического строения уретры. Она широкая и короткая, а поскольку цистит чаще все-

го восходящая инфекция, уретрит очень часто приводит к циститу. У мужчин же уретра длинная и более узкая, инфекции сложнее попасть в мочевой пузырь, поэтому чаще всего они страдают только от уретрита.

– Часто ли цистит переходит в хроническую форму? Какие последствия это имеет для качества жизни человека?

– К сожалению, хроническую форму цистит принимает очень часто, например, если было неправильно подобрано лечение или человек вообще занимался самолечением, не обращаясь к специалисту. Распространенная ошибка, когда пациент бросает пить назначенные лекарства сразу после улучшения самочувствия и исчезновения симптомов заболевания, это зачастую приводит к рецидиву. Насчет качества жизни нужно понимать, что даже хронический цистит совсем не приговор. Достаточно вовремя обращаться за помощью, соблюдать все рекомендации специалиста, и все радости жизни останутся с вами.

## КОГДА ДУША БАНЬКИ ПРОСИТ

– А блуждающий по интернету совет «хорошенько

пропариться в отваре лаврового листа» – насколько он рабочий в деле лечения цистита? Или все это советы из бабушкиного сундука, к лечению не имеющие никакого отношения?

– Париться и вообще греться при цистите ни в коем случае нельзя, это может усугубить воспалительные процессы в организме, даже вызвать воспаление почек – пиелонефрит. Не стоит доверять непроверенным советам народной медицины, можно такого наделать, что потом даже традиционными методами лечиться придется в несколько раз дольше, чем если сразу обратиться к профессионалу. Кроме того, при подобных прогреваниях шансы, что цистит перейдет в хроническую форму, существенно вырастают.

## МУЖСКОЙ ВОПРОС

– Страдает ли мужской пол от данного заболевания и как часто? В чем специфика лечения мужчин?

– Да, мужчины тоже подвержены этому заболеванию, но реже. По статистике на 3 женщин, страдающих от ци-



стита, приходится 1 мужчина. Однако причины такого состояния у сильного пола совсем другие – чаще всего цистит сопутствует другому заболеванию, к ним можно отнести: аденому предстательной железы, стриктуру уретры, склероз шейки мочевого пузыря, камни в мочевом пузыре и некоторые другие. В этом и заключается специфика лечения – сначала нужно вылечить основное заболевание, то есть первопричину, нет смысла просто снимать симптомы цистита.

## ЕСТЬ-ПИТЬ ЕСТЬ?

– Нужно ли соблюдать диету при цистите и если да, то какую?

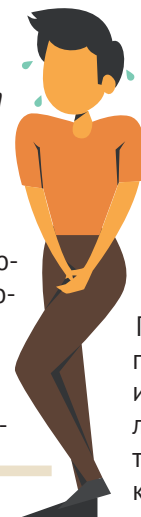
– Да, диета необходима при остром течении заболевания или обострении хронического цистита. В первую очередь очень важно соблюдать питьевой режим, то есть употреблять не менее 2 литров чистой воды в день. Помимо этого, необходимо по возможности исключить из рациона все кислое, соленое, острое и жареное, а также консервы, кофе и алкоголь. Иными словами, все, что может раздражать и без того излишне чувствительные в этот период стенки мочевого пузыря.

Читайте дальше  
на стр. 12



## НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Около 35% женщин хотя бы раз сталкивались с острым циститом, у каждой третьей было несколько случаев рецидива заболевания, у 10% из них цистит перешел в хроническую форму. Цифры доказывают, как важно выполнять в точности все рекомендации доктора и не пускать на самотек течение болезни.



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## УСТАЛИ БЕГАТЬ В ТУАЛЕТ?

– Существует мнение, что алкоголь отлично убивает бактерии и служит профилактикой цистита.

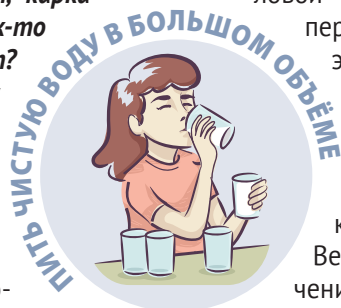
**Миф это или правда?**

– Это очень опасное заблуждение. Попадая в наш организм, алкоголь расщепляется, и образуется кислота, которая как раз оказывает очень неблагоприятное воздействие на слизистую мочевого пузыря. Она истончается, и появляется повышенная восприимчивость ко всем бактериям, что облегчает появление цистита или осложняет его течение, кроме того, алкоголь несовместим со многими лекарственными препаратами.

– **А кислое питье – чай с лимоном, каркаде – как-то помогут?**

– Если вас обострение цистита, то лучше всего пить просто чистую

воду без всяких добавок в как можно большем объеме. В качестве профилактики же гораздо более эффективны будут клюквенные морсы, эта ягода обладает природными антисептическими свойствами.



### ЦИСТИТ МЕДОВОГО МЕСЯЦА

– **Почему возникает посткоитальный цистит?**

– Посткоитальный цистит возникает в первую очередь, если у кого-то из партнеров или у обоих есть какие-либо инфекции, передающиеся половым путем. Второй причиной являются особенности женской анатомии – уретра расположена очень близко к влагалищу, и в нее попадает огромное количество бактерий при половом акте.

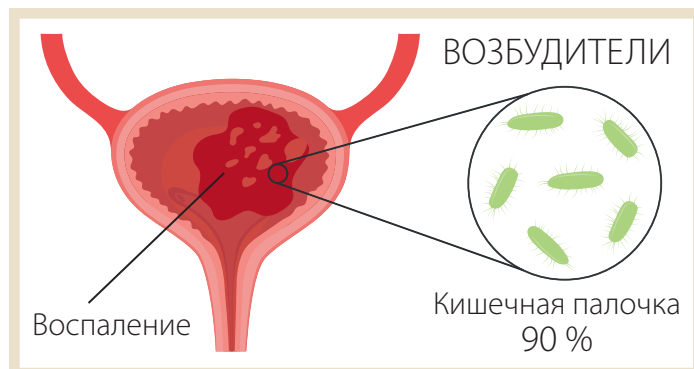
– **Нужно ли обследовать обоих партнеров, если таковая проблема возникла?**

– Как я уже сказала выше, проблема может быть в половой инфекции, поэтому первое, что мы делаем, это обследуем обоих партнеров, чтобы исключить или подтвердить данную причину посткоитального цистита.

Ведь в случае чего лечение тоже назначается совместное.

– **Какие меры предосторожности следует соблюдать при данном виде цистита?**

– Очень важна гигиена, оба партнера моются непосредственно перед контактом. Лучше отдавать пред-



почтение защищенному половому акту и использовать лубриканты, чтобы лишний раз не травмировать слизистую женского влагалища. Самое главное, после сексуального контакта женщина должна сразу же сходить в туалет по-маленькому и выпить стакан воды, чтобы хорошо промыть мочевой пузырь от вредоносных бактерий. Чаще всего, такие нехитрые меры предосторожности помогают забыть о посткоитальном цистите.

– **Можно ли заразить партнера циститом?**

– Нет, заболевание не передается половым путем. Однако если оно вызвано половой инфекцией, то заразить ею партнера вполне реально.

### ЖЕРТВЫ МОДЫ

– **Может ли ношение каких-то видов нижнего белья спровоцировать цистит?**

– Абсолютно точно может! И стринги в первую очередь опасны именно этим. В 90% случаев возбудителем цистита является кишечная палочка. Она живет в кишечнике и может выделяться через прямую кишку, соответственно, в области ануса постоянно находится эта бактерия, как бы тщательно мы ни мылись. Полосочка стрингов образует прямой мостик между анусом и уретрой, и кишечная палочка с легкостью попадает по нему в мочевой пузырь, вызывая цистит.

### НЕ ДЕРЖИТЕ В СЕБЕ

– **Вредно ли откладывать поход в туалет?**

– Бегать в туалет каждые полчаса нет никакого смысла, но посещать уборную раз в 3–4 часа нужно обязательно, чтобы не перерастягивать стенки мочевого пузыря. Если мочевой пузырь регулярно будет подвергаться таким проверкам на прочность, то его стенки из-за постоянного натяжения рискуют атрофироваться и сокращаться не так, как надо, а это может привести к недержанию. Одноразовая акция удержания мочи, когда совсем нет возможности отойти, конечно, вреда нам не принесет, но постоянная

### А КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ЗАМЁРЗ?

Теплее одеваться. Но важно понимать, сам по себе холод не вызывает развитие цистита. А вот спровоцировать ослабление иммунитета и высокую подверженность инфекционным заболеваниям в связи с этим ему вполне по силам. Замерзли, иммунитет ослаб – инфекции в мочевом пузыре легче разгуляться. Связь непрямая, но она есть. Одевайтесь теплее, берегите иммунитет в промозглую межсезонье и зимнюю суровость.





# ПОРА СКАЗАТЬ ЦИСТИТУ «НЕТ»!

привычка терпеть до последнего точно не должна становиться нормой жизни.

## ДУШ ИЛИ КОВШИК?

– Как правильно подмыться при цистите? Почему доктора так не любят душ?

– Душем просто нужно пользоваться правильно. Не стоит напрямую направлять струи воды в пах, так высок риск вымыть микрофлору влагалища, а делать этого нельзя, иначе легко нажать проблемы с женским здоровьем. Душ должен быть направлен на половые органы сверху вниз. При помощи ковшика эффекта ниспадающей воды, конечно, проще, поэтому доктора часто и советуют этот способ под-

## ТОЛЬКО АНТИБИОТИКИ?

Да, цистит лечится антибиотиками и только. В моче не должно быть никаких бактерий, но справиться с ними могут только антибактериальные препараты. Обезболивающие, спазмолитики, мочегонные травы – это все средства симптоматической терапии. Важные, но вспомогательной направленности.



мывания. Плюс необходимо пользоваться средством для интимной гигиены с оптимальным pH, ни в коем случае нельзя использовать обычное мыло или гель для душа. Подмываться следует спереди назад, а не наоборот, опять же из-за кишечной палочки.

– Что такое pH и что с ним делать?

– Для влагалища нормальная кислая среда, а pH – это показатель кислотности. В норме этот показатель составляет 3,8–4,4. Такой уро-

вень кислотности создают наши собственные бактерии, он помогает противостоять различным вредным микроорганизмам. Если использовать обычное мыло, у которого pH от 9 до 12, мы создаем щелочную среду, в которой погибают наши полезные бактерии, это приводит к различным неприятным гинекологическим и урологическим заболеваниям. Поэтому стоит отдавать предпочтение специальным гелям для интимной гигиены, они помогают под-

держивать нужный уровень кислотности во влагалище. Оптимальный уровень pH в геле 4,5–5.

Надеемся, что нам удалось ответить на самые интересные и актуальные для вас вопросы по такому деликатному заболеванию, как цистит. Самое главное, помните – не нужно затягивать с походом к врачу: любая проблема решаема, и опытный специалист быстро поставит верный диагноз. Желаем вам крепкого здоровья!

Анна Ерёмина

Специальный проект «Здоровая нация»\*

# СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ – ЖДИ БЕДЫ!

## Пожилых россиян поразила настоящая эпидемия



«Здравствуйте! Общаюсь со своими сверстниками и ужасаюсь: у каждого второго сердечная недостаточность! При этом никто из них ни на что не жаловался. Ну разве что давление скачет. Ну а у кого в нашем возрасте давление в порядке? И вдруг раз – и приступ, скорая, больница. Страшно. Посоветуйте, как себя обезопасить?» **Нина, 72 года**



«Добрый день! Уже много лет страдаю от перепадов давления. Что я только не пробовала, каких лекарств не пила. Если и помогало, то ненадолго. И все равно: понервничая – лежу с криком. Съем солёного – опять скачок. Голова раскалывается, сил нет. Подскажите, есть ли способ нормализовать давление надолго и без химии?» **Лидия, 63 года**

Ежегодно от сердечной недостаточности в России умирает больше миллиона человек. А причина чаще всего одна: разрушение сосудов и застой крови. Но как понять, что проблемы с сосудами уже начались, и что есть огромная вероятность получить осложнения на сердце? Об этом нам «кричат» скачки давления. Если давление реагирует на погоду, на еду и на нервные стрессы и справиться с этими скачками Вы не можете – значит надо срочно заняться своими сосудами.

Почему с возрастом разрушаются сосуды? Ученые доказали, что кровообращение регулирует особое вещество – оксид азота. Он образуется внутри сосудов, вызы-

вает их расслабление и расширение и разжижает кровь, сглаживая перепады давления. Но чем старше мы становимся, тем меньше оксида азота у нас вырабатывается, поэтому и начинаются проблемы с давлением.

Как восстановить давление? Нужно увеличить синтез оксида азота в крови! Для этого был создан комплекс «ПАНАЦЕЯ», состоящий из двух продуктов Артериал и Корсиктал.

Комплекс «ПАНАЦЕЯ» действует на главную причину проблем с сосудами и кровообращением – нехватку оксида азота. В результате сосуды становятся эластичными, кровь – текучей, и давление быстро приходит в норму! Благодаря двойному действию комплекса «ПАНАЦЕЯ» Вы сможете забыть про скачки давления, снизите нагрузку на сердце и продлите годы счастливой и активной жизни!

Звоните по бесплатному номеру и узнайте где купить. Код бесплатного подарка «СЕКРЕТ-2023»

8 (800) 100-55-60



РЕКЛАМА

\*При покупке трех комплексов «Панацея», БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья». СРП № RU.77.99.11.003.E.001508.04.19 от 18.04.2019 г. СРП № RU.77.99.11.003.R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. Акция «Специальный проект «Здоровая нация» действует с 01.12.2022 по 01.06.2023. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Среди последователей культа здорового питания всё большей популярностью пользуется розовая гималайская соль. Богатую красноватыми оттенками цветовую палитру она получила благодаря входящим в её состав ионам железа и меди.

Однако известность соль приобрела далеко не за счёт своей экзотической внешности.

### РОЗОВОЕ ЗОЛОТО

О полезных свойствах розовой гималайской соли человечеству известно еще с давних времен. Древние народы с ее помощью продлевали сроки хранения рыбы и мяса, использовали ее в лечебных целях и магических ритуалах, добавляли в пищу. Ценность продукта была настолько велика, что его применяли даже в качестве валюты.

### ПОЛЬЗА НЕ ЗА ГОРАМИ

Родина гималайской соли – Пакистан, именно здесь, вблизи Гималаев, находится крупнейшее месторождение минерала. Розовая соль по праву носит название экологически чистого продукта: добывается она вручную, уже готовой к употреблению, промывается концентрированным соляным раствором и сушится на солнце. Никакой химической, термической или какой-либо еще обработки ее производство не предполагает.

### В ЧЁМ СОЛЬ?

А что говорят эксперты насчет пользы минерала? В составе розовой гималайской



# ЦЕЛЕБНЫЕ ДАРЫ Гималаев

соли обнаружено около 200 химически активных соединений и более 80 различных микроэлементов, среди которых калий, магний, кальций, железо, медь, марганец. Впрочем, как утверждают исследователи, их содержание настолько мало, что насытить рацион полезными нутриентами за счет гималайской соли не получится, но есть в ней один неоспоримый плюс – возможность использовать ее в качестве приправы, как альтернативу обычной столовой соли. Дело в том, что в отличие от столовой, розовая соль содержит меньшее количество натрия хлорида, поэтому хорошо подойдет желающим ограничить себя от его избыточного употребления и при этом сохранить приятные вкусовые качества блюд.

### ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Еще один популярный способ использования этого продукта – в качестве ванн. Солевые ванны могут помочь снять стресс после тяжелого дня, расслабить мышцы, умерить боли в суставах, повысить эластичность и упругость кожи.

**Любителям домашнего уюта могут пригодиться по душе солевые лампы.**

При нагревании светильника в воздух выделяются солевые пары, которые насыщают его отрицательными ионами и тем самым очищают от вредных грибков, бакте-

рий и неприятных запахов.

Регулярное использование солевой лампы будет полезно людям, подверженным респираторным заболеваниям, аллергиям и бессоннице. Ставить их рекомендуется в местах, где наиболее часто скапливается пыль и прочие загрязнения.

Правда, некоторые ученые и тут проявляют скепсис, подвергая сомнению разрекламированную пользу солевых ламп. Но уж точно никто не станет спорить, что это попросту красиво, что, согласитесь, уже немало.

Анастасия Павлова



### В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Сторонники народной медицины утверждают, что розовая гималайская соль обладает рядом полезных свойств и оказывает положительное влияние почти на все системы организма. Для лечения гайморитов и простудных заболеваний предлагают вдыхать пары горячего соляного раствора. Заверяют, что полоскание полости рта этим же раствором поможет избавиться от кровоточивости десен и неприятного запаха изо рта. Используют соль и в косметических целях, например, для укрепления волос и ногтей, в борьбе против акне и несовершенств кожи.



# НАСМОРК, ОРЗ, ОТИТ?

## 5 ПРИЧИН ИМЕТЬ ДОМА УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ

**По статистике, в первые годы жизни ребенок болеет респираторными инфекциями в среднем шесть (!) раз в год, а значит, столько же раз родителям приходится открывать больничный лист!**

машней аптечке, помогая лечить всю семью от тонзиллита, отита и насморка. Даже в сезон простуд возможно существенно снизить вероятность заболеть, а вместе с этим и количество больничных.

### УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Мощное устройство комплексной терапии «МУЛЬТИЛОР» – от российской компании ЕЛАМЕД воздействует тремя природными факторами – магнитным полем, теплом и светом.

1. Профилактика во время эпидемий ОРВИ даёт возможность остановить развитие болезни.
2. Процедура лечения МУЛЬТИЛОР не даёт неприятных ощущений, ее проведение не требует никаких особых навыков. А главное: дети не капризничают, тем более что процедуру можно проводить в форме игры!
3. МУЛЬТИЛОР способствует лучшему усвоению препаратов, уменьшая лекарственную нагрузку, что особенно важно для детского организма.
4. Устройством при необходимости может пользоваться вся семья, в том числе его рекомендуют малышам от 1 года жизни (под контролем взрослых), будущим и кормящим мамам.
5. Лечение МУЛЬТИЛОР не травмирует слизистую носа, не вызывает привыкания за счет мягкого воздействия природными факторами.

Эти 5 причин важны для родителей, именно поэтому МУЛЬТИЛОР занимает свое заслуженное место в до-

**МУЛЬТИЛОР: для активной помощи иммунитету в сезон простуд, чтобы не открывать больничный**

РЗН 2013/867



Реклама 16+

Купите Мультилор по **ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ** с 15 декабря 2022г по 15 января 2022 г.

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**<sup>1</sup>  
8 (495) 369-33-00

**Сеть Социальных Аптеки**<sup>3</sup>  
8 (495) 215-52-15

**ОРТЕКА**<sup>4</sup>  
МЫ ДАЕМ ОПОРУ  
8 (800) 33-33-112

**неофарм**<sup>2</sup>  
8 (495) 585-55-15

Магазин «Медтехника товары для здоровья»  
8 (800) 505-65-28

- г. Москва Зубовский бульвар, д. 29
- г. Москва ул. Вавилова, д. 54 корп. 1

**МЕДтехника №7**<sup>5</sup>  
Москва  
8 (499) 550-10-16

<sup>1</sup> ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>2</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. <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 «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. <sup>5</sup> ООО «МедтехникаМ1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Одышка и боли за грудной, учащенный или замедленный пульс, ощущение «трепещущего сердца» и пропущенных ударов пламенного мотора – всё это может оказаться симптомами кардиологических патологий. Обнаруженные вовремя, они легче и быстрее поддаются лечению. А одним из способов «поймать» заболевание на ранней стадии является холтеровское мониторирование.

### НАША СПРАВКА

Холтеровское мониторирование – метод инструментальной диагностики, осуществляющий суточную запись электрокардиограммы пациента.

Запись электрокардиограммы, непрерывно в течение 24 часов, осуществляет регистратор. Информацию о работе сердца он передает на компьютер, где установлено специальное программное обеспечение. Позже, по завершении исследования, показатели, сохраненные в памяти холтера, изучаются доктором, а также сопоставляются с записями пациента и обязательно учитываются при постановке диагноза.

### ВАЖНО!

**В отличие от традиционной ЭКГ холтеровское мониторирование позволяет зафиксировать изменения, которые происходят во время повседневной жизни пациента, физической и эмоциональной нагрузки, сна или бодрствования, и выявить детали, которые могли бы остаться незамеченными.**

# КАЖДЫЙ УДАР ПОД КОНТРОЛЕМ

## КАК И ЗАЧЕМ ПРОВОДИТСЯ ХОЛТЕРОВСКОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ

### КАК ПРОВОДИТСЯ МОНИТОРИНГ?

Электроды располагают на грудной клетке пациента и подсоединяют к ним холтер, который крепится на ремне через плечо или на поясе пациента.

Мониторинг проводится в течение 1–3 суток. Все это время пациент ведет обычный образ жизни с привычными для него нагрузками.

### ПЕРЕД ИССЛЕДОВАНИЕМ

Надеть хлопчатобумажное нижнее белье и стараться во время мониторинга не носить одежду из электризирующихся синтетических и шелковых тканей. Мужчину-пациента могут попросить побрить грудную клетку перед установкой холтера.

### ВО ВРЕМЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБЫЧНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- ✓ вести привычный образ жизни;
- ✓ только по назначению врача выполнять непривычные нагрузочные тесты: бег, ходьба по лестнице вверх, приседания, наклоны и др.;
- ✓ заполнять дневник, где следует отмечать свои действия, обязательно с привязкой ко времени: ночной сон, физическая нагрузка, прием пищи, дневной отдых, стрессовая ситуация, ухудшение состояния, прием лекарств.



### ЗАПРЕЩЕНО

- ✗ подвергать холтер воздействию низких и высоких температур;
- ✗ плавать и принимать душ;
- ✗ подвергать прибор ударам;
- ✗ прикасаться к вибрирующим предметам, например, к работающей стиральной машинке;
- ✗ принимать алкогольные напитки;
- ✗ самостоятельно вставлять шнур, если он отсоединился от аппарата;
- ✗ вынимать батарею из корпуса и вставлять свои.

### ВАЖНО!

**Записывать в дневник точное время возникновения жалоб:**

- боли, их локализацию и характер – тупая, сжимающая, колющая, жгучая – и их продолжительность;

### ПОКАЗАНИЯ К МОНИТОРИНГУ

- учащенный или замедленный пульс,
- головокружения,
- слабость и/или утомляемость,
- чувство нехватки воздуха,
- боли в грудной клетке,
- ощущение «трепещущего сердца» – когда сердечный ритм достигает 200–400 импульсов в минуту,
- перебои, неравномерность сердцебиения,
- ощущение «пропущенных ударов сердца».

- непривычное сердцебиение или урежение пульса;
- эпизоды слабости и головокружения;
- обстоятельства, на фоне которых появились жалобы: при нагрузке или в покое, после эмоционального напряжения.

Ольга Бельская



# ДУШУ РАЗДИРАЮЩИЙ НЕДУГ...

## ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ МЕДИЦИНСКАЯ НАУКА ДЛЯ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ?

*Онегин, Печорин, Чацкий... Неплохая компания, правда? Есть мнение, что все эти герои страдали психоэмоциональным расстройством, именуемым депрессией.*

*Считается, что она настигает натуры тонкие, рефлексующие, самокритичные, гиперответственные. Грубая реальность для них невыносима, она безжалостно давит, душит, прессует, выжимает соки и растаптывает в лепёшку...*

### ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЧЕЛОВЕК С ДЕПРЕССИЕЙ?

Депрессия – затяжное подавленное состояние, обычно характеризующееся тоской, отчаянием, чувством вины, негатива и безысходности. Жизненные функции угнетены, познавательные процессы замедлены, самооценка снижена.

Интересно описывают её люди: «Ты просыпаешься утром и боишься жить», «Всегда хочется плакать», «Все видится в чёрных тонах, тебя от всех тошнит», «Жизнь теряет смысл», «Душа обиделась на всех», «Как болото – засасывает», «Обречённость», «Кругом сплошной квадрат Малевича...» и даже «Несчастливость» и «Медленная смерть»...

А кое-кто убеждён, что это «отмазка лентяя», «болезнь бездельников», и что люди «дурью маются». Виною тому то, что в обыденной жизни термином часто называют обычную хандру и плохое настроение. Между тем, истинная депрессия – серьёзный диагноз, в отсутствие лечения включающий программу самоуничтожения.

### КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ

Да, депрессию можно и нужно лечить! При наличии желания и усилий со стороны самого пациента – прогноз благоприятный. Следует помнить, что депрессия носит прогрессирующий характер и может стать хронической. Поэтому важно как можно скорее начать борьбу, иначе придётся постоянно мучиться обострениями.



Купирование симптомов антидепрессантами и снотворными глубоко, основательно проблему не решает. Только профессиональный лечебный комплекс даёт надежду на качественный результат. Он включает медикаменты и терапию магнитным импульсным полем. Разработана специальная техника, например инновационный аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03) от ЕЛАМЕД.

Его преимущество – возможность купить в домашнее пользование. Для человека в состоянии депрессии – это выход, ведь он закрыт, тягостится общением, и его так просто на процедуры не заставишь. А дома, в привычной обстановке, покое, комфорте – есть шанс помочь. Тем более что аппарат очень прост, а его программы созданы ведущими учёными. Чтобы способствовать поддержанию ремиссии в случае хронической формы он тоже более чем подходит.

### ЗАЧЕМ НУЖЕН ДИАМАГ?

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.

#### ДИАМАГ (АЛМАГ-03) может помочь:

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

Большой с депрессией как ребёнок – беспомощен. Поэтому немалая ответственность лежит на близких – надо всерьёз отнестись к проблеме и подтолкнуть человека к конструктивным действиям.

**Хватить страдать!  
Пора возвращаться к жизни!  
ДИАМАГ**

Реклама 16+

**ВНИМАНИЕ! ТОЛЬКО с 15 декабря 2022 г. по 15 января 2023 г. Диамаг со скидкой 3000 руб.**



ФСР 2012/13599

**МЕД-МАГАЗИН.RU**  
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ

8 (800) 700-52-00

**Столички Аптеки**

8 (495) 215-52-15

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**

8 (495) 369-33-00

**МЕДтехника №7**  
Москва

8 (499) 550-10-16

<sup>1</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. <sup>2</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1. ОГРН 1167746476754. <sup>3</sup> ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>4</sup> ООО «Медтехника М1», ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

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

# ОВСЯНКА: КОМУ СМЕШНАЯ,

Словосочетание «овсяная каша» не всем приходится по вкусу, как и само это блюдо. Простовато, пустовато, голодногато. Вон и древние смеялись над любителями полакомиться овсянкой. Мол, еда для скота, сорняк. Сегодня к овсянке, конечно, менее предвзятое отношение. Многие осознают ценность этой кашки, да вот только в меню вводить готовы далеко не все. Вот мы и решили рассказать, почему это сделать всё-таки стоит и как съесть овсяную кашу со вкусом и вкусом.

## Спасает от запоров

Овсяные хлопья длительной варки (от 20 минут) исключительно богаты клетчаткой – и растворимой, и нерастворимой. Первая является питанием для полезных бактерий, населяющих наш пищеварительный тракт – этаким природный пребиотик. Вторая обеспечивает увеличение объема стула, предотвращая тем самым раздражение слизистой кишечника и обеспечивая должную моторику, а значит и опорожнение.



## Обеспечивает энергией

Благодаря длинным углеводам, которые дольше расщепляются, овсянка надолго заряжает нас энергией и дарит чувство сытости.

## Согревает в холода

А все благодаря высокому содержанию белка – 12,3 г на 100 г. Кажется, как будто немного, всего 13,5% от суточной нормы. Но ведь кашу можно сварить на молоке и добавить кусочек сливочного масла – зимой самое оно, правда? И вот вам мощный обогреватель перед выходом на улицу готов.

## Защищает от рака и продлевает молодость

Да, вот так запросто. А все потому, что овсяная каша богата уникальными антиоксидантами – соединениями растительного происхождения, защищающими от воспаления, мутации клеток и дающими отпор свободным радикалам. Например, только в овсянке содержатся авенантрамиды – соединения, которые в том числе и давление способны снижать.



## Овсянка плюс зарядка – минус саркопения

Витамин Н (В7, биотин) в овсянке способствует более легкому усвоению протеина (белка) и ускоряет рост мышц. Ешьте овсянку, делайте регулярно зарядку, и никакая саркопения будет не страшна.

## Не даёт унывать

Богатая витаминами группы В, овсянка отлично успокаивает нервную систему, не давая стрессам подпортить нам картину мира.

## Даёт отпор атеросклерозу

Научно доказано, что бета-глюкан в овсяной кашке помогает снижать уровень «плохого» холестерина, ответственного за развитие атеросклероза и увеличение рисков сердечно-сосудистых заболеваний. Этой же цели служат антиоксиданты и растворимая клетчатка.

## НУЖНО ЛИ МЫТЬ ХЛОПЬЯ?

Необязательно, но это не возбраняется. Особенно, если геркулес куплен на развес. Промытый под проточной водой, он при варке трансформируется в более светлую и однородную кашу, чем невымытый. Однако, ни на пользу каши, ни на ее вкус это никак не повлияет. Дело вкуса, и ничего более.

## КАК СВАРИТЬ ВКУСНУЮ КАШУ

**1.** Варить кашу на молоке, разведенном водой в пропорции 1:1. При непереносимости лактозы кашу можно варить на растительном молоке, добавив орешки, насытив ее таким образом белком.

**2.** Сливочную, кремевую структуру каша приобретает, если засыпать хлопья в кипящую жидкость. Если любите более жидкую, «суповую» консистенцию – засыпайте хлопья в холодное молоко, затем варите.

**3.** Не забывайте про щепотку соли – так вкус каши будет насыщеннее, а сама она не станет клейкой после варки.

**4.** Перемешивайте кашу чаще во время варки, разрушая пузырьки, образующиеся при кипении – каша будет выглядеть аппетитнее.

**5.** Дайте каше постоять после варки под крышкой 10–15 минут.

**6.** «Раскрасьте» вкус подходящими добавками.



# А ДЛЯ КОГО — ПОЛЬЗЫ КЛАДОВАЯ



## ЧТО ДОБАВИТЬ В КАШУ?

● **Ягоды и фрукты.** Так мы усилим витаминную составляющую, добавим еще больше клетчатки, а главное – вкуса. Овсянка отлично сочетается с персиком, бананом, ананасом, грушей с корицей, черникой, голубикой, клубникой. Зимой эти полезные добавки могут быть замороженными. Пользы это не отменяет.

● **Орехи и семечки.** Они насытят кашу белком и, конечно, вкусом. Плюс они полезны для работы мозга – этакая батарейка для всего организма с самого утра.

● **Сухофрукты.** Изюм, курага, чернослив, цукаты – все это придаст каше даже некоторой праздничности. Плюс обогатит ее калием и магнием – нутриентами, важными для бесперебойной работы сердца.

● **Сыр.** Вот уж непривычная добавка, правда? Но если вы любите несладкую кашу, сыр просто прекрасно раскрасит ее вкус. К овсянке отлично подходят мягкие молодые сыры – фета, брынза, адыгейский, моцарелла.

## ГРАНШАН К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

50 г + 3 ст. ложки коричневого сахара; 125 г измельченных овсяных хлопьев; 450 г замороженной малины; 1,5 ч. ложки ванильного экстракта; 450 мл 33%-ных сливок.

В небольшой кастрюле на тихом огне нагреть 10 г сахара и 2 ст. ложки воды до растворения сахара. Затем сделать огонь посильнее и варить карамель до консистенции жидкого меда. На разогретой сковороде прокалить в течение 5 минут хлопья, все время помешивая. Пересыпать в миску, остудить. Овсянку добавить в карамель (которую снять с плиты). Выложить смесь на смазанный маслом противень тонким слоем. Разровнять, оставить остужаться. Застывшую массу измельчить блендером до мелких крупинок. Малину положить в кастрюлю, смешать с оставшимся сахаром, варить 7 минут, протереть через сито. Сливки с ванильным экстрактом взбить до устойчивых пиков. Сыпать овсянку, аккуратно перемешать. Красиво слоями выложить малину и сливки в высокие бокалы. Украсить по желанию.



Любовь Анина



## Флориоза

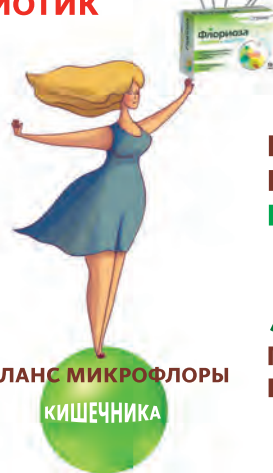
против дисбактериоза



ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ БАЛАНС?

КОГДА В РУКЕ АНТИБИОТИК

РЕКЛАМА



БАЛАНС МИКРОФЛОРЫ

КИШЕЧНИКА

ВОЗЬМИ В ДРУГУЮ ПРОБИОТИК

5 ПРЕИМУЩЕСТВ – ПРОСТО КЛАСС!

## Свойства компонентов ВитаСтронг®



### Пробиотики

Препятствуют повреждению слизистой оболочки кишечника патогенными микроорганизмами и способствуют нормализации микрофлоры кишечника.



### Витамины группы В

Позволяют восполнять дефицит витаминов, развивающийся вследствие нарушения их всасывания.



### Инулин

Включение пребиотика положительно влияет на состав и активность лактобактерий и бифидобактерий. Кроме того, в процессе метаболизма из инулина в кишечнике образуются короткоцепочечные жирные кислоты, которые способствуют улучшению защитной функции кишечника и иммунного ответа организма.

Спрашивайте в аптеках!

Источники: 1. Листок-вкладыш для БАД Флориоза ВитаСтронг. СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.  
2. Кожевников А.А., Раскина К.В., Мартынова Е.Ю. и др. Кишечная микробиота: современные представления о видовом составе, функциях и методах исследования. РМЖ. 2017;17:1244-1247.



За дополнительной информацией обращаться в АО «РАНБАКСИ» (группа компаний SUN PHARMA), Адрес: 107023, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 8, пом. 14/1, тел. +7 (495) 234-51-70, <https://sunpharma.com/russia/>, E-mail: [drugsafety.russia@sunpharma.com](mailto:drugsafety.russia@sunpharma.com).

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ FLORIOZA.RU

Flor-CON-5-9/22

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему одни люди не представляют свою жизнь без хлеба, пиццы и пирогов, для других «настоящая еда» — это что-то мясное, ну а третьи искренне обожают овощи и зелень?

## ЧТО БЫЛО ВНАЧАЛЕ: ЕДА ИЛИ БАКТЕРИИ?

Немецкие ученые тоже изрядно поломали голову над загадкой наших столь разных пищевых пристрастий. В итоге они вывели новое понятие — «энтеротип человека». Речь идет о классификации людей в зависимости от типа микробиоты (кишечных бактерий), населяющих их организмы.

Ученые выделили три устойчивых типа микробиоты, в каждом из которых преобладают определенно-го рода бактерии: Превотелла, Бактероиды и Руминококки. В редких случаях, отмечают ученые, встречается и «смешанный энтеротип».

Согласно теории, в зависимости от пищевых пристрастий человека, его кишечник заселяется тем или иным типом микробиоты. Однако верно и обратное утверждение: в зависимости от своего энтеротипа, человек раз за разом будет выбирать продукты определенного вида. А все потому, что населяющие кишечник бактерии умеют «просить» ту или иную еду, доводя до мозга свои желания. Таким образом, вопрос о том, что было вначале, — энтеротип или наши пищевые привычки, — напоминает извечный спор о курице и яйце.

## КСТАТИ

Живущие в кишечнике микробы производят часть ферментов и витаминов, необходимых для нормального пищеварения и жизнедеятельности человека.



## НА ЗАМЕТКУ

Ученые выяснили, что энтеротип человека не зависит от места его проживания, пола, возраста или расы. Главный фактор, определяющий энтеротип, — это долгосрочный тип питания.

# ЗНАКОМЬТЕСЬ —

## ПРЕВОТЕЛЛА: ЭНТЕРОТИП ВЕГЕТАРИАНЦА

У данного энтеротипа в составе кишечной микробиоты преобладают бактерии рода *Prevotella*. Такие люди обычно выбирают овощи, фрукты, зелень, крупы, бобовые, а также продукты из цельнозерновой муки, выпечку и сладости. Поэтому этот энтеротип условно называют «вегетарианским».

Плюсы такого рациона — в том, что в нем достаточное количество клетчатки. *Prevotella* улучшает метаболизм глюкозы, обеспечивает организм витамином B1 и фолиевой кислотой.

Вместе с тем, ученые предполагают, что этот энтеротип больше остальных склонен к заболеваниям пищеварительной системы — из-за возросшей нагрузки на слизистую, которую превотеллы могут повреждать, вызывая колиты.

## Совет для Превотеллы

*Следите за тем, чтобы ваш организм получал достаточно белка! Не забывайте включать в рацион нежирное мясо, рыбу, птицу, яйца. Если вы действительно вегетарианец, ваш вариант — творог, сыр и другие молочные продукты, бобовые, орехи, грибы, крупы. Современные нутрициологи склоняются к тому, что человеку в среднем нужно 100–120 г белка в день.*



## БАКТЕРОИДЫ: ЭНТЕРОТИП ГОРОДСКОГО ЖИТЕЛЯ

При этом энтеротипе в составе кишечной микробиоты преобладают бактерии рода *Bacteroides*. Его условно называют «энтеротипом городского жителя». Такой состав микробиоты формируется у людей, которые часто употребляют мясо, переработанные продукты (сосиски, колбасы, пельмени), фастфуд, а также быстрые углеводы.

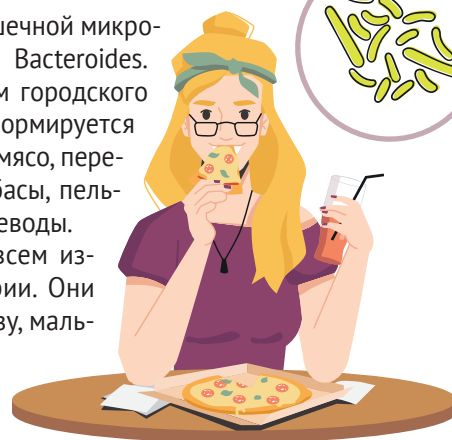
Самые популярные бактериоиды всем известны: это лакто- и бифидобактерии. Они отлично расщепляют сахара (сахарозу, мальтозу и лактозу), а также белки.

Бактероиды подавляют рост патогенной микрофлоры, синтезируют витамины группы B,

частично ферментируют пищу. Однако нагрузка на ЖКТ все равно выше средней, ведь организму приходится переваривать «тяжелые» продукты. Кроме того, этот энтеротип ассоциируется с риском развития сахарного диабета II типа.

## Совет для Бактероидов

*Не забывайте на тарелку с мясом щедро добавлять овощи и зелень. Старайтесь реже употреблять продукты, богатые насыщенными жирами и сахаром. В идеале приготовленный десерт заменить фруктом (например, съесть апельсин или пару яблок), горсткой орехов или натуральным йогуртом с ягодами.*





# ВАШ ЭНТЕРОТИП

## РУМИНОКОККИ: ЭНТЕРОТИП ФЕРМЕРА

У обладателей данного энтеротипа в микробиоте кишечника доминируют бактерии рода *Ruminococcus*. Его обладатели обычно едят много риса, картофеля, зерновых культур, бобов и овощей. Словом, придерживаются «диеты фермера», богатой клетчаткой и крахмалом.

У людей с таким энтеротипом, как правило, отличное пищеварение. Круглые руминококки легко переваривают крахмалы, целлюлозу, могут поглощать сахар. Они выделяют масляную кислоту, защищающую ворсинки кишечника и снижающую риск таких заболеваний, как колиты и рак кишечника.

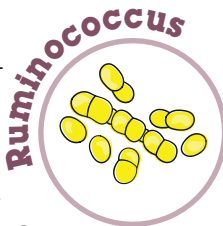
Однако данный энтеротип связан с риском развития ожирения, потому что бактерии *Ruminococcus* «любят» устойчивый крахмал, содержащийся в кукурузных хлопьях, чипсах и т. д. Усиливая тягу своих «хозяев» к этим продуктам, они могут провоцировать набор лишнего веса.

### Совет для Руминококков

**Ограничивать сахар, отслеживать и исключать из рациона продукты с добавленным сахаром: полуфабрикаты, фастфуд, соусы, консервы и т. д.**

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- В теле одного человека живет около ста триллионов бактерий.
- Каждый взрослый человек носит в себе от полутора до трех кг микробов.
- Первые бактерии попадают в организм младенца в родовых путях, и далее бактериальное сообщество не покидает человека до конца жизни, изменяется лишь его видовой состав.



## КАК СВЯЗАНЫ КИШЕЧНЫЕ БАКТЕРИИ И НАШИ ПИЩЕВЫЕ ПРИСТРАСТΙΑ

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ЭНТЕРОТИП?

Некоторые диетологи сегодня заявляют, что могут определять энтеротип, проанализировав чей-то рацион. Однако это сомнительный способ, ведь на питание влияют не только субъективные желания человека, но и его финансовое положение, сезонность и проч. Самый надежный способ выяснить свой энтеротип – сдать анализ кала на бакпосев, чтобы узнать, какой тип бактерий преобладает.

### ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

Во-первых, это поможет вам лучше понять «характер» вашей пищеварительной системы. Во-вторых, если вас не устраивает здоровье или внешний вид, это подскажет, как скорректировать рацион. Конечно, этот процесс небыстрый, потому что колониям бактерий нужно время, чтобы поменять свой состав, а вам – терпение и целеустремленность, чтобы ввести и закрепить в рационе новые пищевые привычки.

Оксана Черных

ХОТИТЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СИСТЕМУ ПИТАНИЯ? ВОССТАНОВИТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЙ БАЛАНС В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ?

## Chlorella & Probiotics / Хлорелла и пробиотики

**ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК МОЛОДОСТИ, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ.**

Этот препарат является оптимальным соединением двух полезных природных элементов – хлореллы (одноклеточная зелёная водоросль) и пробиотика (лактобактерии КТ-11)

Основное действие – очищение организма, выведение токсинов и свободных радикалов, нормализация пищеварения, активизация сил организма, борющихся с патогенными клетками, в том числе раковыми, усиление иммунной системы, снижение уровня холестерина, уменьшение сахара в крови, подавление воспалительных процессов.

Контактная информация:

[steuslab.com](http://steuslab.com)

+7 925 659 16 04

Хочешь узнать больше, наведи камеру телефона на QR-код.



БАД. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Мандарины сегодня можно купить практически круглый год, но всё равно – у большинства людей их сладкий, нежный аромат ассоциируется именно с новогодними праздниками. А знаете ли вы, как сохранить праздничное настроение надолго? Попробуйте сделать мандариновое масло своими руками в домашних условиях.

# МАНДАРИНОВОЕ настроение

ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ  
ЦИТРУСОВОЕ  
МАСЛО  
ДОМА



**Доказано, что аромат мандарина повышает настроение, снижает уровень тревоги, помогает от бессонницы.**

## СПОСОБ № 1

- 1 Взять несколько мандаринов, вымыть, снять с них кожуру, порезать на небольшие кусочки.
- 2 Сложить кожуру в стеклянную баночку и залить растительным маслом без запаха – так, чтобы корочки были полностью им покрыты. Закрывать крышкой и убрать на 3–4 дня в темное место.
- 3 Достать баночку с маслом, приоткрыть крышку. Поставить на водяную баню, подогревать 30 минут.
- 4 Полученную жидкость процедить, корочки отжать.
- 5 Масло готово. Хранить продукт нужно в прохладном, защищенном от света месте.

## СПОСОБ № 2

- 1 Подсохшие мандариновые корки измельчить в блендере или кухонном комбайне до состояния крупных крошек.
- 2 Измельченную кожуру положить в чистую стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой, залить водкой, чтобы она полностью покрывала корки.
- 3 Поместить емкость с водкой в миску с горячей водой. Нужно нагреть алкоголь до теплого, но не слишком горячего состояния.
- 4 Закрывать банку и хорошо встряхнуть содержимое в течение пары минут.
- 5 Хранить банку 3–4 дня в теплом солнечном месте, время от времени энергично ее встряхивая. Это нужно для выхода эфирного мандаринового масла в раствор.
- 6 Затем нужно процедить водку с выделившимся в ней маслом в неглубокое блюдо, используя марлю, сложенную в несколько слоев.
- 7 Блюдо с жидкостью обернуть полотенцем и оставить на три дня для того, чтобы испарился спирт. Оставшаяся жидкость будет водным раствором мандаринового масла. При этом эфирное масло мандарина легче воды, поэтому будет находиться на поверхности. Его можно собрать при помощи ложки в отдельную емкость и хранить в плотно закрытом пузырьке.

### НА ЗАМЕТКУ

**Мандариновое масло, приготовленное в домашних условиях, можно использовать в мыловарении, косметических целях. Например, его добавляют в масло для массажа, средства для ванны, маски для волос.**

## ● Мандариновый бальзам для губ

Растопить на водяной бане 10 г натурального пчелиного воска. Добавить к нему 10 капель эфирного масла мандарина, 1/2 ч. ложки кокосового масла и 1/3 ч. ложки масла какао. Перемешать смесь до однородного состояния, переложить в чистую баночку из-под блеска для губ. Наносить этот питательный бальзам на губы зимой перед выходом на улицу.

## ● Для кожи лица

Можно протирать кожу лица, шеи и декольте с помощью ватных дисков, смоченных теплой водой с добавлением нескольких капель мандаринового масла.

## ● Для ногтей и рук

Мандариновое масло полезно добавлять в крем для рук, а также в средства по уходу за кутикулой.

**Можно просто оставить открытой небольшую керамическую емкость с несколькими каплями воды с маслом в воздухе – чтобы к приходу гостей в вашем доме пахло мандаринами.**

## ● Против целлюлита

Мандариновое масло стимулирует кровообращение, поэтому его рекомендуют добавлять в состав скрабов и кремов от целлюлита.



После того как на кухнях россиян прочно прижились сковороды, кастрюли и ковши с антипригарным покрытием, следом за ними туда же уверенно промаршировали деревянные лопатки и ложки. В преддверии предновогодних кулинарных подвигов предлагаем вам познакомиться с деревянными кухонными обитателями поближе.

### + ПЛЮСЫ

Деревянная кухонная утварь имеет ряд плюсов:

1. она не царапает посуду даже с самым деликатным покрытием;
2. не обжигает руки во время использования;
3. дерево – экологичный материал;
4. деревянные «гаджеты» стоят, как правило, недорого и доступны каждому.

### – МИНУСЫ

У деревянной посуды есть и недостатки:

1. темнеет со временем, впитывает запахи и вкус продуктов;
2. мыть деревянные лопаточки нужно более тщательно, чем металлические или силиконовые, а главное – внимательнее отнестись к условиям сушки и хранения. К примеру, если деревянную лопаточку постоянно держать во влажной подставке, то в дереве может развиться плесневый грибок.

# ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОПАТКИ: ПЛЮСЫ И НЕДОСТАТКИ



Рисунок Светланы Ивановой

## ПРОДУКТОВАЯ ДИВЕРСИЯ

По мнению некоторых медиков, деревянные кухонные приборы противопоказаны при приготовлении блюд из яиц – например, омлета или яичницы-глазуньи.

Это объясняют тем, что в свежести яиц мы не всегда можем быть уверены. Бактерии из яиц могут перейти на дерево, прижиться в его пористой, волокнистой структуре и начать размножаться. Для того чтобы в продукте не осталось микроорганизмов, нужна достаточно длительная термообработка, которую яйца на сковороде проходят не всегда.

То же самое относится к мясным блюдам. Частички мяса, особенно фарш, очень крепко «прилипают» к дереву.

Сказанное выше совсем не означает, что приготовленное блюдо из яиц или мяса «с бактериями» причинит человеку вред – ведь продукт все-таки подвергся термообработке. Однако, чтобы вывести микроорганизмы из пористой структуры дерева и предотвратить их размножение, нужно прокипятить лопаточку или как минимум ошпарить ее кипятком, что не件лезно для дерева.

## ВЫБИРАЕМ ПОМОЩНИЦУ

От того, из какой древесины сделана лопатка, зависит и ее внешний вид, и срок службы.

Наиболее долговечными считаются изделия из можжевельника: у него прочная, плотная древесина, которая почти не впитывает влагу и, вдобавок, обладает антисептическими свойствами.

Следом идет бамбук, такие лопатки обычно выпускаются массово, обработанные фабричной пропиткой, которая защищает поры и делает древесину более влагостойкой.

Самые непрактичные и наименее долговечные – лопатки из древесины лиственных пород (береза, бук, ольха, орех и так далее).

## НА ЗАМЕТКУ

Тем, кто опасается кухонных микробов и хочет быть уверен в безопасности приготовляемых блюд, деревянные кухонные лопатки советуют менять каждые 1–2 месяца. А деревянные разделочные доски для мяса и рыбы, которые также могут быть рассадником микроорганизмов, – не реже, чем раз в полгода.

Оксана Черных

- Изделия из металла или синтетических материалов в этом плане гораздо более безопасны, а также практичны и долговечны.
- Если вы все-таки желаете сохранить верность дереву, нужно позаботиться о том, чтобы иметь отдельные ложки и лопаточки для свежих овощей, тушеных продуктов, мяса, рыбы и яиц.





Залившийся звонкой трелью телефон заставил меня подскочить от неожиданности. Отложив в сторону губку и немытую тарелку, я вытерла мокрые руки о фартук и нажала кнопку вызова.

## МУЖСКОЙ ДУЭТ

– Я заеду, Сеньку после школы заберу? Хочу на выходные с ним на турбазу смотаться, на лыжах походить, – беззаботно вещал мне прямо в ухо бывший муж.

Я сникла. Опять два дня буду в одиночестве лопать печенье и пить горячее молоко.

Мне грех жаловаться, бывший муж обожает сына. Сеня без ума от отца. Идиллия да и только. Мужчины часто проводят время вместе, но сын твердо принял решение остаться со мной после нашего с Мишей развода, за что я ему безмерно благодарна.

«Мам, ты же у меня хрупкая ваза. Тебя надо холить и лелеять, иначе разобьешься. Так что даже не надейся избавиться от меня в ближайшие лет десять-пятнадцать. А потом тебе не до грусти будет, будешь с внуками нянчиться».

Сенька всегда был на редкость рассудительным и умным мальчиком. В этом он бесспорно, пошел в отца. Правда, Миша шумный балагур, а Сеня спокойный и мягкий.

# Мими и семья



## МЕНЯ СПАС СЫН

Когда мы с Мишей решили развестись, я в первую очередь подумала о сыне. Боялась его реакции. Но Сеня повел себя достойно, сказав, что примет любое наше решение, если нам от этого действительно станет лучше. Тогда ему было всего одиннадцать. С Мишей мы не вместе уже три года, и если бы не сын, я не собрала бы себя тогда, разбитую на кусочки.

Наш развод стал для меня настоящим ударом. Миша пришел однажды из института и сказал, что влюбился в свою студентку. Я отпустила его сразу, не пытаясь удержать, уговорить остаться. Он уходил, а я улыбалась и желала ему счастья. Старалась я не плакать и потом...

не есть... не пить... не работать. Просто не могла. Из бездны меня вытащил сын, самый мой близкий и родной человек. Он оказался взрослее и мудрее меня.

И вот он уехал с отцом на все выходные, а я опять одна наедине со своими мыслями, притупившейся, но не прошедшей до конца болью.

## И ТУТ МЕНЯ ПРОВАЛО

– Лида, ты только не переживай, – Миша позвонил в воскресенье и был крайне взволнован. – Лидочка, Арсений в больнице. Ты только не нервничай, ничего серьезного. Он катался на лыжах и сломал ногу. Лида, не плачь, с ним все в порядке, ему уже оказали помощь, там ничего страшного.

Но я не слушала, одевалась и на ходу вызывала такси. По больничному коридору я неслась сломя голову, ноги в бахилах скользили по кафелю и норовили разъехаться.

– Сеня, – я влетела в палату и кинулась к сыну, чуть не сбив с ног медсестру.

– Мам, со мной все в порядке, – сын широко улыбался и с удовольствием уплетал здоровенный апельсин. – А ты чего в тапочках-то?

Сенька засунул в рот очередную дольку и поднял одну бровь. Сзади послышался сдавленный смешок.

И тут меня прорвало. Я кричала на сына, на бывшего мужа, обвиняла их в бесчувственности, в черствости. Орала, что муж предал меня, что я все эти годы продолжала любить, а он ускакал к своей студентке и ни разу не вспомнил, не подумал, как мне тяжело. А потом я увидела ошарашенные лица мужчин и поняла, что

*Присылайте нам свои истории!*

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





# на Новый год

произошло. До меня дошел смысл тех фраз, что я выкрикивала в запале. Я выскочила в коридор, прижалась лбом к оконному стеклу и разрыдалась.

– Давай я отвезу тебя домой, и мы поговорим, – Миша взял меня за локоть и попытался развернуть к себе.

– Я сама в состоянии доехать, такси еще никто не отменял, – повернуться и посмотреть в глаза бывшему мужу я была не в силах.

– В тапочках?

– В тапочках, – зло бросила я и почти побежала к выходу из больницы.

## ПЛАНЫ НА ПРАЗДНИК

Через пару часов Миша привез Арсения и осторожно «сгрузил» загипсованное чадо на диван в гостиной. Оба были растеряны и от-

чаянно краснели. Я демонстративно удалилась на кухню и загремела кастрюлями.

– Мама готовить собирается? – услышала я удивленный шепот сына из гостиной и загремела еще громче и отчаяннее.

– Можно мне остаться на ужин? – Миша стоял в дверях кухни и виновато улыбался.

– Нет.

– Я помогу приготовить.

– Нет.

– Нам нужно поговорить.

– Нет. Уходи.

Входная дверь громко хлопнула, заставив меня вздрогнуть. Слезы закапали на раскаленную сковородку.

Три недели после этого случая я проболела. Замучила ангина. Одолевали грустные мысли, и я почти впала в депрессию. По-

этому, когда болезнь отступила, я развела бурную деятельность по подготовке к новогодним праздникам. Забила холодильник вкусностями, украсила квартиру, нарядила елку, купила новое платье и туфли. Приглашать в гости я никого не планировала, хотелось тихо посидеть с сыном за столом, запустить фейерверки, посмотреть хорошую новогоднюю комедию. За всеми этими приготовлениями и планами я почти успокоилась и уже не роняла слезы, вспоминая случай в больнице.

## ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОГОНИШЬ, Я НЕ УЙДУ

– Мам, я Новый год с друзьями буду отмечать. Ты не против? – услышала я за пару дней до праздника от сына.

Конечно, я была против, но портить настроение сыну своим ворчанием не ста-

ла. Я знала, что Сеня встречается с девочкой, и привязывать его к своей юбке было бы неправильно. Конечно, ребятам хотелось отпраздновать вместе.

Я все-таки накрыла стол и нарядилась в новогоднюю ночь. Молоко с печеньками дожидались своего часа на кухне. Звонок в дверь прозвучал как гром среди ясного неба.

– Лида! – Миша стоял на пороге с громадным букетом лилий. – Лида, даже если ты меня прогонишь, я не уйду, так и знай. Та девочка, она была ошибкой. Мы расстались почти сразу. Все эти годы я хотел вернуться, но боялся, что ты прогонишь. Сеня говорил мне, что ты все еще любишь и ждешь, но я не верил. Лида, прости.

– Дурак, – пискнула я и кинулась мужу на шею.

Лида

*Для создания семьи достаточно полюбить. А для сохранения – нужно научиться терпеть и прощать.*

Мать Тереза



## ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✔ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✔ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине

- ✔ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✔ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

Реклама. 12+

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON**

**WILDBERRIES**

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

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

# Съешь супчика СТАНУТ ХОЛОДА



В последние годы развернулись нешуточные дебаты между диетологами – полезен суп или вреден? Но мы не будем спорить с врачами, а лучше посмотрим на многовековую историю народов, проживающих в местностях, где есть зима. И увидим, что традиционная зимняя пища – это горячий сытный суп, о чём, кстати, прекрасно осведомлены наши мамы и бабушки. Поэтому давайте разбираться, как сконструировать полезный согревающий и питательный супчик.

## ВЗВЕСИМ ПОЛЬЗУ И ВРЕД

### ПЛЮС

Все вещества, содержащиеся в продуктах для супа, сохраняются, переходя из продукта в бульон, а некоторые приобретают еще большую концентрацию и полезность – например, ликопины в томатах и каротиноиды в моркови и брокколи. Исследования показывают: при варке супов потери нутриентов составляют всего 2–6%. Наибольшему разрушению подвержен витамин С, а питательные вещества, витамины группы В, минералы, витамин А и Д сохраняются почти полностью.

### МИНУС

В отвар переходят не только полезные, но и вредные компоненты – так, суп на наваристом бульоне будет содержать большое количество жира, кроме того, в воду перейдут и возможные антибиотики, и прочие вредные вещества из мяса или морской рыбы, а также соли азотной кислоты из овощей.

### ПЛЮС

Сбалансированный супчик содержит все необходимое для организма – белки, жиры, углеводы, клетчатку, микроэлементы, а главное – жидкость для оптимального усвоения экстрактивных веществ. Причем без излишеств: порция 250 мл «усредненного» первого блюда имеет калорийность всего 70–140 кКал.

### МИНУС

При наличии заболеваний ЖКТ и почек неправильный суп может навредить. Слишком жидкое первое может создать затруднения при переваривании, если у человека гастрит с повышенной кислотностью или язва. А вот при пониженной кислотности жидкий суп, наоборот, поспособствует пищеварению. Если же имеются серьезные заболевания почек, то следует крайне внимательно выбирать ингредиенты для супа – ориентируясь на их натуральность, экологичность. Ведь все экстрактивные вещества вместе с бульоном попадут в организм, а если среди них есть токсины и яды, то справиться с их выведением предстоит именно почкам.

## ПОЛЕЗНАЯ ХИТРОСТЬ

Чтобы уменьшить жирность бульона, охладите его как следует, а затем снимите ложкой жир, застывший на поверхности.

## СОБЕРИ СВОЙ ЗИМНИЙ СУП



Представляем вам конструктор первого блюда. Чтобы им воспользоваться, необходимо сварить основу из 1–2 ингредиентов I ряда, добавить 1–2 ингредиента из II ряда и сварить до полуготовности, сколько угодно ингредиентов из III ряда потушить и добавить к супу или сразу положить сырыми, выбранный ингредиент IV ряда добавить за 5–10 минут до конца варки, ингредиенты V ряда добавить при подаче на стол. И у вас получится шикарный питательный зимний супец!

### I Белковая основа: Вода +

- Курица; • Индейка; • Кролик; • Говядина; • Свинина; • Рыба;
- Грибы свежие или сушеные; • Постная основа из корнеплодов петрушки, пастернака, сельдерея



### II Углеводы

- Картофель; • Фасоль; • Чечевица; • Макароны; • Гречка; • Рис или перловка

### III Клетчатка

- Белокочанная капуста; • Цветная капуста; • Брокколи; • Брюссельская капуста; • Свекла; • Морковь; • Лук репчатый;
- Лук-порей; • Батат; • Тыква; • Кабачок; • Сладкий перец;
- Помидор; • Зеленый горошек; • Соленые или маринованные овощи





# домашнего – НЕ СТРАШНЫМИ

## РЕЦЕПТЫ

### ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С КУРИЦЕЙ

125 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 1,5 л воды • 500 г запеченного куриного филе • 500 г мякоти тыквы • 1 луковица
- 1 морковь • 4 шт. картофеля • соль по вкусу • щепотка молотого перца чили

Картофель и тыкву очистить, нарезать небольшим кубиком, положить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять пенку, посолить, варить на среднем огне 20 минут. Лук и морковь измельчить поджарить на растительном масле до золотистости, добавить нарезанную кусочками курицу, обжаривать на сильном огне 2–3 минуты, помешивая. Вареные овощи снять с огня и измельчить блендером в пюре. Добавить к ним содержимое сковородки, поставить на огонь, добавить специи и соль, довести до кипения и выключить. Подавать со сметаной и гренками.

### СЫТНЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП

20 кКал на 100 г

Ингредиенты на 12 порций:

- 3 л воды • средний кочан капусты • 3 сладких перца
- 3 луковицы • 5 помидоров • 5 стеблей сельдерея • пучок зелени сельдерея, укропа, петрушки
- по 100 г корней петрушки, пастернака, сельдерея • соль и специи по вкусу

Корнеплоды вымыть, но не чистить. Залить водой, довести до кипения и варить на тихом огне 40 минут. Удалить корни из бульона, положить туда овощи, нарезанные небольшими кусочками, довести до кипения и проварить на сильном огне 5 минут, затем прикрыть крышкой и варить на тихом огне до мягкости. В конце добавить соль, специи, измельченную зелень и мелко нарезанные очищенные корнеплоды. Дать настояться 10 минут перед подачей.



### ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ФАРШЕМ

98 кКал на 100 г

Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г говядины
- 200 г говяжьего фарша
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 200 г стручковой фасоли
- 100 г замороженного зеленого горошка
- 2 шт. картофеля
- 2 шт. моркови
- 2 луковицы
- 4 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль, сахар, специи по вкусу

Мясо залить 3 л воды, поставить варить, не забывая снимать пенку. Готовую говядину убрать из бульона, положить туда нарезанный кубиком картофель и варить до полуготовности. По отдельности обжарить фарш и лук с томатной пастой. Добавить эти ингредиенты в суп, туда же отправить горошек, стручковую фасоль, фасоль из банки вместе с жидкостью, а также мелко нарезанную морковь. Варить около 20 минут после закипания. Посолить по вкусу, добавить специи и мясо, нарезанное небольшими кусочками. По вкусу можно добавить сахар, если на вкус суп кисловат. Варить еще 2–3 минуты, дать настояться полчаса.



### ПОСТНЫЙ ЛУКОВЫЙ СУП

344 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 1,5 кг репчатого лука
- 8 ст. ложек оливкового масла
- 1 ст. ложка сахара
- 8 долек чеснока
- свежий белый хлеб
- соль, черный перец по вкусу

Лук и чеснок очистить. Лук нарезать четверть-кольцами. Разогреть 4 ст. ложки масла в толстодонной кастрюле, выложить лук, посолить и посыпать сахаром, перемешать и обжаривать на среднем огне около 10 минут, периодически помешивая. Нельзя, чтобы лук пригорал. На лук разложить 6 долек чеснока, закрыть кастрюлю фольгой и отправить в духовку при 160°C на час. 2–3 раза нужно достать кастрюлю и перемешать лук. После запекания чеснок удалить, в кастрюлю влить 1,2 л холодной воды, довести до кипения и варить 20 минут. Досолить по вкусу. Хлеб нарезать на кусочки, поджарить на масле с дольками чеснока. Горячие гренки положить прямо в тарелки, а сверху уже наливать луковый суп.



#### IV Загуститель

- Зажарка моркови и лука;
- Пассерованная мука на масле;
- Сливки;
- Плавленый сыр

#### V Добавки

- Свежая зелень;
- Тыквенные семечки;
- Острый перец;
- Сушарки;
- Сметана или йогурт;
- Вареное яйцо;
- Кедровые орешки;
- Поджаренный бекон;
- Тертый сыр



Ольга Бельская

						Состояние покоя для физика
Лом капитана Врунгеля	Его нагуливают к обеду		"Намотанный" километраж		Богатырь ... Селянинович	Мушкетер, муж Миледи
Наука крутить баранку	Выпускник МГИМО		"Убойный" инвентарь для игры в городки			
	Котлета, которую хорошо побили		Гогощие птицы			
				Свежая веточка на старом дереве		Шест на лбу циркового акробата
	Мать кузины	Место для детской площадки	Мужчина, посещающий детский сад			
					Сорт кофе "от бедуинов"	Так раньше назывался Таиланд
	Дни, философ-просветитель		Зверь, кинувшийся на грудь Мцыри			
	Попугай, хохолком знатный		Хоть и костисты, да в ухе хороши			
						Плановая перепись товара в магазине
Окрестность подругому	"Сосед" петрушки на прилавке		Ажиотаж или бревно гимнастки			
Часть кладки стены						Злейший враг Рикки-Тикки-Тави
Сумма сверху за "лишние" услуги		Бедро для копчения	Кукла-парень рядом с Барби			
Оружие Купидона						
			"Красотка" из снежных шаров	Евгений, сыгравший Доцента	Комната, где барыня балы давала	
Стража караул	Транспорт Ломоносова на пути в Москву					
"Конечности" кофты	Монета заплатить Харону за перевоз					

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Как превратить предмет одежды в птицу?
- 2 Какая «буква» самая важная для букваря? И что от него останется, если ее убрать?
- 3 Какой предмет может одновременно висеть на стене и падать?



## ОТВЕТЫ

1. «Буква» «о». 2. Если из слова «букваря» убрать «букву», останется «сорока». 3. Если из слова «букваря» убрать «букву», останется «сорока». 1. Убрава из слова «сорока» «о», останется «сорока». 2. Если из слова «букваря» убрать «букву», останется «сорока». 3. Если из слова «букваря» убрать «букву», останется «сорока».



## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82.

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

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

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

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

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

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

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

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

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

## ГОРОСКОП НА 9–22 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют не взваливать на себя слишком много. Для хорошего самочувствия стоит завести привычку делать разогревающую зарядку по утрам.

9, 11 декабря – пора посетить стоматолога

12 декабря – важна зарядка и прогулки

17, 19 декабря – включите в рацион больше злаков

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам важно верить в себя и не опускать руки, даже если становится очень нелегко. Не пренебрегайте здоровым питанием – это залог хорошего самочувствия и прилива сил.

9, 16 декабря – уделите время здоровью кожи

13, 17 декабря – дни для водных процедур

21 декабря – полезны прогулки и массаж

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Длительные прогулки, а значит, обилие свежего воздуха сулят Львам отменный иммунитет и пополнение запасов жизненных сил. Время для дружеских встреч и семейного общения.

9 декабря – любите вкусняшки на пользу

12, 17 декабря – бассейн, баня – то, что нужно

18, 19 декабря – одевайтесь теплее, берегите горло

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы будут переполнены жаждой жизни и новых впечатлений. Время пройти диспансеризацию и погрузиться в новое хобби. В меню введите крупы и домашний йогурт.

9 декабря – хороша зарядка для позвоночника

12, 19 декабря – пора посетить окулиста

21, 22 декабря – время уличных активностей

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам пора научиться расслабляться и не винить себя за это. Время уделить внимание здоровью мочевыделительной системы. Больше пейте, а из меню исключите острое.

15 декабря – день отдыха и медитации

18, 22 декабря – время физической активности

19, 21 декабря – время посетить ЛОРА

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Впереди у Водолея располагающее к созиданию время. Главное, вовремя пройти плановые обследования, чтобы не допустить обострения хронических заболеваний.

15, 19 декабря – день для растяжки и йоги

17 декабря – хорош массаж воротниковой зоны

21, 22 декабря – особенно полезны бобовые

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы, будьте максимально открыты для мира и доброжелательны, тогда удача будет на вашей стороне. Травяные чаи и настои помогут расслабиться и унять головную боль.

10, 11 декабря – организм нуждается в отдыхе

13, 15 декабря – включите в рацион белое мясо

22 декабря – важна физическая активность

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Впереди у Раков богатый на приятные впечатления период. Главное, не будьте слишком требовательны к себе. Энергию и здоровье вы сможете черпать из духовных практик.

14, 22 декабря – время для диспансеризации

15, 21 декабря – максимально полезна рыба

16 декабря – день медитаций и расслабления

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам пора заняться оздоровлением атмосферы в доме – так всем близким будет приятно собираться вместе. И объявите бой нездоровым перекусам. Овощи и белок – то, что нужно!

9, 17 декабря – берегите нервы, ловите дзен

16, 19 декабря – стоит позаботиться о деснах

20, 21 декабря – особенно полезны ягодные морсы

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы, взгляните на мир под другим углом, смените картинку, выберите за город. Здоровье опорно-двигательного аппарата повлияет на весь организм – больше двигайтесь.

13, 18 декабря – поухаживайте за стопами

14 декабря – хороша зарядка для зрения

15, 22 декабря – особенно полезны цитрусовые

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам стоит быть терпимее к близким людям. И кстати, вашим ножкам придется много бегать, поэтому позаботьтесь об их здоровье – выбирайте удобную обувь.

14, 18 декабря – дни для массажа

15, 20 декабря – пейте кефир и ряженку

19 декабря – время посетить баню

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Здоровье Рыб будет на высоте, но стоит помочь организму, например, следить за влажностью воздуха и температурой в доме. Пейте травяные чаи и слушайте зиму.

15, 17 декабря – оранжевые овощи укрепят иммунитет

16 декабря – расслабьтесь и хорошенько выспитесь

18, 19 декабря – пора начать курс витаминов

«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.: +7 (499) 399-36-78

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 23 (166). Дата выхода:  
09.12.2022

Подписано в печать: 02.12.2022  
Номер заказа – 2022-04030  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 07.12.2022

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 178 200 экз.

Розничная цена свободная  
Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели.  
Объем 2 п. л.

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM  
Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать  
любые присланные в свой адрес про-  
изведения, обращения читателей,  
письма, иллюстрационные мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использо-  
вание присланных материалов в лю-  
бой форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.



# Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

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



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.

## 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.



### Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

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

16+ новинка!

**Цена: 1399 р.**

### Икона Святой Целитель Шарбель

На холсте. В рамке под стеклом. Исцеляющий образ христианского монаха должен быть в доме каждого человека!

Ширина: 13 см x 18 см **1999 р.**  
 Высота: 18 см x 24 см **2399 р.**  
 21 см x 27 см **2699 р.**

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

### ИКОНА, ЗАЩИЩАЮЩАЯ СОЛДАТ: КАКУЮ Икону ДАТЬ сыну в армию и как правильно за него молиться?

#### УНИКАЛЬНАЯ НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из натурального камня ОБСИДИАНА НА ТЕСЕМКЕ «АВГУСТОВСКАЯ БОГОМАТЕРЬ»

(для защиты сыновей и дочерей Господних, ушедших на войну!)

Эту небесную покровительницу в православии почитают как защитницу земель русских от нежданного гостя. Она оберегает солдат на протяжении всего срока несения службы.

В самые сложные моменты жизни, когда мы бессильны и никто не может помочь с решением проблемы, в отчаянии взываем к небесам. От защиты Всевышнего зависит и благополучие наших родных.

- + 2 молитвы в комплекте:
1. Для матери и родных
  2. Для солдат

**ЦЕНА: 999 Р.**

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ КУРС

Для каждого человека делается и освящается **ИНДИВИДУАЛЬНО**, подписанное именем просящего об исцелении.

9 ИСЦЕЛЯЮЩИХ МОЛИТВ СВЯТОМУ ЦЕЛИТЕЛЮ ШАРБЕЛЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

**Цена: 1999 Р.**

### 9 Исцеляющих образов Святого Шарбеля

на белорусском натуральном льне



**Цена: 1999 р.**

### НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке **цена: 699 р.**



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

Серьги «Нефрит» Позолота 24 к **Цена: 1699 р.**



### количество ограничено!

**999 р. «Святой Целитель Шарбель»**

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из камня обсидиан

Исцеляет все болезни!

### ПЕРСТЕНЬ для ВОДИТЕЛЕЙ с ОБОБРЕГАЮЩИМ НИКОЛАЕМ ЧУДОТВОРЦЕМ

ПОЗОЛОТА 24 К: **1599 р.**  
 СЕРЕБРО: **1199 р.**

Цена одного изделия: **699 р.**

### ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК

Нормализует давление **НОВИНКА!**

### ПРИРОДНЫЙ БРАСЛЕТ: ЯНТАРЬ

**1099 р.**  
**БУСЫ: 1599 р.**

### БУСЫ 899 р., БРАСЛЕТЫ 699 р. из натуральных камней:

Тигровый глаз, Опал, Агат, Нефрит, Аметист, Гранат, Сердолик, Бирюза, Лунный камень, Обсидиан, Кахалонг, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Волосатик, Яшма, Лабрадор, Амазонит, Раухтопаз, Аквамарин, Цитрин, Родонит, Халцедон, Горный хрусталь.

### КУЛОНЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ: 699 р.

Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Тигровый глаз, Родонит, Горный хрусталь, Малахит, Нефрит, Сердолик, Аметист, Аквамарин.

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

### Коллекция «Царский Подарок»

Камень Опал Позолота 24к. Камень Гематит Позолота 24к.

### «Розовая «Измуродный мечта»



### «Изысканный «Морская волна»



### «Зимняя «Божественность»



Серьги Опал Серьги Опал Серьги Опал Серьги Опал

Кольцо Опал Кольцо Опал

Камень Янтарь Позолота 24 к.

Серьги Янтарь Серьги Янтарь Серьги Янтарь Серьги Янтарь

Кольцо Янтарь Кольцо Янтарь

Серьги, позолота 24 к: **2099 р.**

Серьги, серебро, цена: **2399 р.**

Кольцо, позолота 24 к: **1999 р.**

Цена со скидкой: **1499 р.**

Цена со скидкой: **1499 р.**

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

### «Изысканный алмаз»



### «Розовая мечта»



### «Зимняя вишня»



### «Морская волна»



### «Измуродный глаз»



**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 Шермет Сергей Валерьевич  
 ОГРНИП 321673300004616



РЕКЛАМА

В жизни часто возникают ситуации, когда при движении требуется дополнительная опора. Именно тогда и может понадобиться трость. Это приспособление поддерживает равновесие, способствует повышению устойчивости во время ходьбы на улице при плохой погоде и при подъеме по лестнице.

Заболевания опорно-двигательного аппарата, инсульты, лишний вес, неврологические проблемы и реабилитация после травм и операций — вот лишь немногие случаи, когда опорная трость необходима. Именно с помощью такого помощника есть возможность перераспределить нагрузку и передвигаться с комфортом. Трость незаменима для повседневного использования в преклонном возрасте, людям со слабым зрением.

Крайне важно правильно подобрать подходящий вид опоры. Наиболее популярные модели в России, где может быть сухое и жаркое лето и снежная холодная зима - это трости с усиленными опорами. Торговая марка Bradex предлагает широкий выбор тростей для ходьбы, в том числе регулируемые модели из крепкого алюминиевого сплава с дополнительными точками опоры.



равна 113 кг. У модели есть пирамидальное основание с четырьмя дополнительными опорными точками. Наличие специальной противоударной системы защищает от дискомфорта при соприкосновении трости с асфальтом, грунтом. Удобная T-образная нескользящая рукоятка не вызывает усталости в кисти руки.

Трость складывается и раскладывается, что очень удобно при поездках на автомобиле, в общественном транспорте, а в сложенном состоянии трость помещается в сумку или пакет. Трость Bradex доступна в трех цветах: лаконичном черном, благородном серебристом и элегантном бронзовом.

Отдельное внимание рекомендуем обратить на еще одну складную модель: «ОПОРА-КОМФОРТ» снабжена фонариком, что удобно в темное время суток.



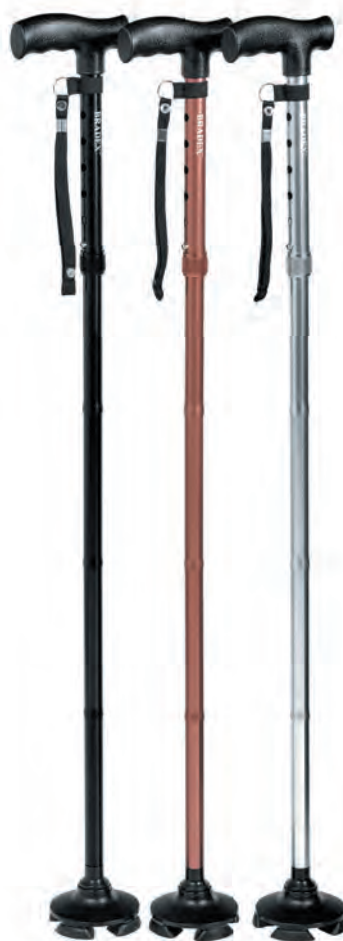
Складная трость Bradex станет многофункциональным помощником как при ходьбе дома, так и на улице. Она подходит для длительного использования, так как в ней учтены важные нюансы. Трость имеет телескопическую конструкцию, которая регулируется по высоте (до 97 см). Это важное преимущество, так как обувь для разного времени года отличается, в первую очередь, высотой подошвы. Используя трость Bradex, проблем с регулировкой высоты изделия не возникнет. Корпус трости изготовлен из алюминиевого сплава. Это делает предмет легким, но в то же время прочным. Максимальная нагрузка на изделие

РЕКЛАМА  
ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,  
г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,  
ОГРН 1057748505002

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

## ТРОСТЬ для ХОДЬБЫ - НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК

**BRADEx™**  
— Health & Beauty



Регулируемая  
высота

Складная  
конструкция

4х-опорная  
основа

Устойчивость  
на любой поверхности

При эксплуатации трости важно соблюдать несколько простых правил:

- аккуратно двигаться и обязательно смотреть под ноги;
- избегать ходьбы по мокрому полу;
- спускаясь или поднимаясь по лестнице, держаться одной рукой за перила;
- носить удобную обувь на плоской подошве;
- во время ходьбы держать опору рядом со здоровой ногой, а не больной;
- трость передвигается вместе с поврежденной ногой.

Использование трости Bradex поможет сохранить качество жизни при проблемах с подвижностью, защитит от падения и поддержит уверенность в себе.

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