

АСТРОПРОГНОЗ | С 20 по 26 октября

Тельцам лучше проявить сдержанность

Овен (21.03 – 20.04)



Благоприятное время для реализации идей и планов, даже самые сокровенные мечты смогут воплотиться в жизнь. Главное, не идите напролом, и вам представится возможность спокойно довести до конца задуманное дело. Возможны некоторые изменения в личной жизни. Не исключено, что вторую половину недели придётся посвятить детям.

Телец (21.04 – 20.05)



Тельцам лучше проявить сдержанность. Не конфликтуйте с окружающими, не экспериментируйте, не отвлекайтесь на мелочи. Личная жизнь потребует от вас осторожности и внимания. Не исключена ссора с кем-то из близких. Но после небольшого стресса всё станет на свои места, и в семье вновь воцарится мир и спокойствие.

Близнецы (21.05 – 21.06)



Трудолюбие, упорство в достижении цели, а также покровительство влиятельного лица позволят создать стартовую площадку для финансового взлёта. Близнецы смогут с успехом осуществлять различные коммерческие сделки. Вечера посвятите собственному здоровью и поддержанию хорошей формы.

Рак (22.06 – 22.07)



Чаще улыбайтесь – и в вашей жизни найдётся больше места для приятных ощущений и любви. Легко будут решаться все задачи, как практические, так и теоретические. Отношения с окружающими стабилизируются. В семье вновь воцарится мир и согласие. Главное – просто улыбайтесь, себе и окружающим.

Лев (23.07 – 23.08)



Быть может, события в ближайшее время будут развиваться не совсем так, как вы этого хотели. К сожалению, повлиять на их ход вам вряд ли удастся. Не вступайте в конфликты, тем более не разжигайте их. Не доказывайте свою правоту – не исключено, что вы не правы. И не навязывайте свое мнение окружающим.

Дева (24.08 – 23.09)



Все дела будут даваться легко, денежные проблемы на время отступят. Возможна встреча с деловым человеком, который сделает выгодное предложение. Сейчас вы способны расположить к себе кого угодно, поэтому любые дела будут легко удаваться. А ещё велика вероятность получения вознаграждения.

Весы (24.09 – 23.10)



Пришло время отдохнуть и подумать о себе. Возможно, пройдёт не очень много времени, и вы, вернувшись к своим прежним проблемам, увидите, что они решились сами по себе. Рассчитывайте на помощь друзей, иначе вероятность успеха будет мала. Выходные дни постарайтесь провести в спокойной обстановке.

Скорпион (24.10 – 22.11)



Неделя будет отмечена суетой и перегрузками. Вам предстоит принятие очень важных решений. Причём придётся решать множество вопросов одновременно. Нужно быть внимательным и осторожным, избегать ненужных разговоров, потому что сейчас они ни к чему, кроме взаимного раздражения, не приведут.

Стрелец (23.11 – 21.12)



Вероятный визит друзей и большой сюрприз дадут возможность весело провести время. Если вы вдруг подумали, что вас не любят или вы никому не нужны, то вы ошибаетесь. Всю неделю вы будете ловить на себе восхищенные взгляды, признания в любви и подтверждения своей значимости. Вы будете центром любой компании.

Козерог (22.12 – 19.01)



Возможно получение прибыли при содействии друзей и родственников. Ждите приятных сюрпризов и подарков. Подходящее время для приобретения. Если вы задумали изменить что-либо в своей жизни, то сейчас отличное время для перемен. В выходные дни постарайтесь избегать шумных компаний и застолий.

Водолей (20.01 – 19.02)



В личных отношениях не исключены проблемы, связанные с нежеланием партнёра принять вашу точку зрения. Потакание собственным слабостям или излишняя мнительность могут обидеть благожелательно настроенных к вам людей. Лучше сведите до минимума лишние телодвижения и суету.

Рыбы (20.02 – 20.03)



Спокойное мирозерцание и обостренная интуиция помогут правильно оценить даже самые сложные жизненные ситуации. Многим Рыбам удастся легко и деликатно добиться того, о чём давно мечтали. Состояние равновесия поспособствует ослаблению хронических заболеваний.

ПРО-ПИТАНИЕ

Капустка для похудения

Назван продукт русской кухни, идеальный для похудения

Октябрь – лучшее время для заготовки квашеной капусты. Всем ли она полезна, с чем лучше сочетается и в чём секрет её похудательных свойств.

– Капуста 2–3-дневной засолки, которая чаще всего продаётся в магазинах, не очень полезна. А вот настоящая квашеная капустка – чемпионка среди осенних заготовок по содержанию витамина С и антиоксидантов, – рассказывает диетолог-гастроэнтеролог Светлана Бережная.

Нарубленную белокочанную капусту нужно пересыпать солью и плотно-плотно утрамбовать в банку, не добавляя воды, и положить пресс. Затем оставьте банки на три дня для брожения (идеальная температура –15–20 градусов). Потом перенесите в более прохладное помещение, например, на застеклённый балкон. Полностью готова она будет примерно через неделю.

Учёные назвали белокочанную капусту лучшим минус-калорийным продуктом. Это значит, что на её переработку организм тратит больше энергии, чем получает от неё калорий. В ста граммах квашеной капусты всего 19 ккал! При этом благодаря клетчатке она весьма сытная. Также капуста богата тартроновой кислотой, которая тормозит превращение в жир простых углеводов.

Лучше всего квашеная капуста сочетается с отварным мясом, огурцами, картофелем. Самые худшие сочетания – грибы, помидоры, чёрный хлеб (в сочетании с капустой дают сильную кислотную реакцию, что грозит изжогой и несварением), молоко (вздутие живота).

Сидеть на одной лишь квашеной капусте не стоит, но хороший способ сбросить несколько лишних кило – есть по 150–200 граммов слабосоленой квашеной капусты вместо ужина. Для улучшения функции кишечника очень полезен салат из квашеной капусты с оливковым или нерафинированным подсолнечным маслом и щепоткой тмина.

АЛМАГ. Болезни суставов лечим с умом!

АЛМАГ-01



Заболевания суставов – один из самых древних человеческих недугов. Мучились от боли в суставах Тамерлан, Петр I, Пушкин, Тургенев. Да и сегодня, несмотря на огромное количество препаратов для лечения суставных заболеваний, победить болезнь бывает очень сложно. Но, обладая нужными знаниями, это можно сделать!

Суставные болезни – это боль, краснота, отек и нарушение функции. Назначается лекарство. Но кровь, в которой находится препарат, к суставу доставляется плохо: отек, застой, нарушение кровообращения в больном органе не дают этого сделать. Человек может месяцами пить лекарство, а просвета не будет видно, пока не улучшится кровоток. Без магнитотерапии здесь, как правило, не обойтись!

Достоинством представителем магнитотерапевтических аппаратов является АЛМАГ-01. Он способен увеличить кровоток в повреж-

денных тканях до 300 процентов! Кровь активно начинает поставлять питательные вещества и лекарства в проблемные зоны и удалять вредоносные. АЛМАГ-01 способствует выздоровлению при артрозе, артрите, остеоартрозе. Он дает возможность снять боль, воспаление, спазм мышц, улучшить подвижность сустава и затормозить прогрессирование заболевания.

АЛМАГ-01 выпускается предприятием вот уже второй десяток лет, и за это время успел заработать себе достойную репутацию. Аппарат активно применяют как в медицинских учреждениях, так и в домашних условиях для лечения более пятидесяти заболеваний.

Но прогресс не стоит на месте. Сейчас создан еще более уникальный аппарат АЛМАГ-02 – для лечения сложных случаев. Например, он показан при коксартрозе. Почему именно АЛМАГ-02? Дело в том, что тазобедренный сустав, а именно он страдает при этом заболевании, расположен глубоко в теле человека. И для того, чтобы достать до него магнитным полем, аппарат должен обладать расширенными возможностями. До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Но сейчас есть АЛМАГ-02 – аппарат нового поколения, лечить которым коксартроз можно и в клинических, и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого, при коксартрозе желательно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Дополнительные из-

лучатели Алмага-02 позволяют это сделать – воздействовать и на сустав, и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника! Двойной удар по коксартрозу аппаратом АЛМАГ-02 дает возможность снова двигаться и радоваться жизни!

В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана индивидуальная программа, с необходимыми параметрами магнитного поля, что дает возможность успешно справляться не только с коксартрозом, но и с остеопорозом, инсультом, варикозной болезнью, бронхиальной астмой, осложнением сахарного диабета, заболеваниями печени, хроническим панкреатитом, мочекаменной болезнью и многими другими.

К лечению нужно подходить с умом, вернее, с магнитотерапией одним из аппаратов АЛМАГ!

АЛМАГ-02



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

Не следуйте чужим советам – они могут только навредить

Приобретайте **Алмаг-01, Алмаг-02 и другие медицинские приборы торговой марки ЕЛАМЕД** в Магнитогорске

с 22 по 25 октября

**Аптеки «КЛАССИКА»
☎ 21-11-11.**

**Социальная аптека
фонда «Металлург»
☎ 40-12-32.**

**Муниципальная медтехника
☎ 34-76-30.**

**«Аптеки здоровья»
☎ 27-93-01.**

**Аптеки «Рифарм»
☎ 49-01-18.**

Гарантия качества.
Бесплатное сервисное обслуживание
2 года.

**ТОЛЬКО
В УКАЗАННЫЕ ДАТЫ
ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ!**

**Телефон горячей линии
8-800-200-01-13
(звонок бесплатный).**

Ежедневные продажи
по вышеуказанным адресам.

Заказ наложенным платежом: 391351, ул. Янина, 25,
р. п. Елатъма, Рязанская обл. E-mail: admin@elamed.com
www.elamed.com ОГРН 1026200861620

реклама