

АКТУАЛЬНО: КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА МАРТ

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается
с января 2006 г.

ТОЛОКА

Февраль 2020 г. ● № 2 (170)

ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ

В НОМЕРЕ:

Лечим

**ЯЗВУ ЖЕЛУДКА
АРИТМИЮ
ТИРЕОТОКСИКОЗ**

Плюс рубрика
**МОЙ
РЕЦЕПТ**

**ПРОДУКТЫ,
СОХРАНЯЮЩИЕ
МОЛОДОСТЬ**

ПОДПИШИСЬ ДОСРОЧНО — НЕ ПРОГАДАЕШЬ ТОЧНО!

Началась досрочная подписка на 2-е полугодие 2020 года, которая продлится по 31 марта. Не упустите возможность подписаться на любимое издание по старым ценам! Внимание: на сайте toloka24.ru пока еще действует промокод «Зима» и скидка на подписку 15%!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П1200 «Почта России»
12680 «Почта Крыма»

НАШ ЭКСПЕРТ

АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ,
ВРАЧ С 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ
В ФИТОТЕРАПИИ

ISSN 1991-5918



2 0 0 0 2 >



9 771991 591679

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»



Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО ДО 11 МАРТА
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0894**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

WWW.ZS-ALTAY.RU **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет замечен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать «Сибирский травник» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому «Сибирский травник» оказывает такой мощный эффект.

Рецепт «Сибирского травника» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник». Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Клисова Людмила Геннадьевна.

Реклама ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРН ИП: 319645100051779
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Слово редактора

Здравствуйте, уважаемые читатели! Мы с детства усвоили, что сердце в организме человека — главный двигатель. И ничто так не пугает, как сбой ритма, резкая колющая боль в грудной клетке, слабость, головокружение, потеря сознания... Все это может говорить о проблемах с сердцем и сосудами.

Но бывает, приходишь к терапевту, он, как водится, первым делом отправляет на ЭКГ, а результат ее не показывает никаких сбоев.

А может быть и такое, что сердце совсем и ни при чем, несмотря на явные признаки. Даже за аритмией (одна из главных тем этого выпуска) порой прячутся совсем другие патологии в организме.

Вот сегодня мы и попробуем найти виновников, «смушающих» сердце. А поможет распутать клубок противоречивых симптомов и разобраться в тонкостях ритма врач-кардиолог высшей категории Анна Витальевна СОЛОЩЕНКО (г. Киев).

Советую также обратить внимание на статью о необычных признаках атеросклероза. Это заболевание, подрывающее работу не только сердца, но и всего организма, ведь огрубевшие сосуды не могут доставлять питание органам и тканям, как то необходимо. Но остановить атеросклероз возможно — этим мы и займемся.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

Читайте в этом выпуске

ВОПРОС-ОТВЕТ	
После удаления базалиомы.....	4
Томаты и орехи замедляют старение	4
Челюсть хрустит и болит.....	5
Пижма для алкоголика.....	5
САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ	
Необычные признаки атеросклероза.....	8
АРИТМИЯ	
Секреты правильного ритма.....	10
Главное — распознать.....	11
Если приступ, а рядом — никого.....	11
От чего сбивается ритм?	12
Помогает массаж мизинца	13
Лечит медвежья желчь	14
Самомассаж и гимнастика для капилляров	14
Брадикардия — не всегда признак большого сердца	15
И куда это сердце торопится?	16
Ускоряем редкий пульс	17
Гимнастика для бодрости и укрепления сердечной мышцы	18
Предупредить — легче!	19
Хвощ придаст сил.....	19
Экстрасистолия — сигнал ложной тревоги. Но не всегда.....	22
ЯЗВА ЖЕЛУДКА	
Оставайтесь неуязвимыми!.....	23
Кто виноват?	24
Будьте начеку: весеннее обострение!.....	25
Рекомендации болгарского доктора Петкова.....	25
Таблетки и суспензии — не выход!	26
Старинные словацкие рецепты.....	27
Гречишный мед и сок подорожника.....	27
ТИРЕОТОКСИКОЗ	
Бунт щитовидки.....	28
«Выключить» активную железу — задача не из легких	29
МОЙ РЕЦЕПТ	
Потяните боль за «нить»	30
Пряности лечат глаукому.....	30
Тысячелистниковое вино от геморроя..	31
Квас из девясила при кисте почек	31
АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ	
Гороскоп здоровья на март	33

После удаления базалиомы

? У меня базалиома на носу, сделали облучение. Сейчас корка начинает отслаиваться, а под ней мокнущая ранка. На прием к врачу еще не скоро, можно ли что-либо предпринять до этого времени?

Надежда, г. Гродно

Отвечает биохимик, фитолог
Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

После облучения можно смазывать ранку качественным эфирным маслом розы. Это одно из лучших противовоспалительных и ранозаживляющих средств с множеством дополнитель-

ных целебных эффектов, в том числе и онкопротекторным. Но! Если вам назначен прием — значит, лечащему врачу необходимо наблюдать, какие процессы идут в уничтоженном очаге. Может быть, взять биопсию. Проверить, не остались ли измененные клетки. Лечение раны любыми препаратами может смазать картину.

Томаты и орехи замедляют старение

? Часто пишут о том, что некоторым продуктам, если есть их регулярно, под силу остановить старение организма. В частности, упоминают орехи и томаты. Насколько можно доверять таким утверждениям?

Вера АНИСИМОВА, г. Брест

Отвечает невролог, кандидат медицинских наук Ирина Васильевна ДАЦЕНКО (г. Киев)

Да, это так. В состав миндаля, грецких орехов и кешью входит витамин Е, который сохраняет водный баланс кожи, тем самым делая ее упругой. Содержит железо и цинк обеспечивает поставку кислорода клеткам и препятствует старению. Магний, которым богаты орехи, положительно влияет на кровеносные сосуды. Если нет аллергии, регулярно съедайте

небольшую горсть орехов (до 50 г в день) — это поможет коже оставаться гладкой и сияющей.

В томатах много ликопина, который защищает кожу от негативных факторов внешней среды. Это вещество лучше всего усваивается после короткой тепловой обработки помидоров. В идеале человеку нужно около 22 мг ликопина в день. Примерно столько содержится в 2 ст. л. томатной пасты или стакане томатного сока. И все-таки, прежде чем активно включать эти продукты в рацион, проконсультируйтесь со своим доктором.

? У меня давно болит челюсть слева, слышится хруст при движении. А тут прочитала в «Народном докторе» о блуждающем нерве. Возможно, в нем проблема? Или что это может быть?

Нина Сергеевна, г. Жодино

Челюсть хрустит и болит...

Отвечает фитотерапевт
Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Челюстно-лицевая область получает иннервацию не только от блуждающего, но еще от четырех пар черепно-мозговых нервов — лицевого, тройничного, языкоглоточного, подъязычного. Болевые ощущения от челюстей, височно-нижнечелюстных суставов и зубов передаются по чувствительным волокнам тройничного нерва. Поэтому проблемы могут быть связаны с ним, но не обязательно. Хруст и боли в области челюсти способны вызывать патологии височно-

нижнечелюстных суставов (вывих, подвывих, артроз, износ хряща, воспалительный процесс, нарушение мышечного тонуса) и стоматологические проблемы (неправильный прикус, множественный кариес, плохо подогнанные зубные протезы, некачественное пломбирование). Установить причину поможет анатомическое исследование прикуса, неврологическая диагностика (прежде всего тройничного нерва), рентген и УЗИ участка с патологией, при необходимости МРТ и анализы крови. Лечение может быть назначено только на основании поставленного диагноза после проведенных обследований.

Пижма для алкоголика

? Слышала, что избавить человека от алкогольной зависимости можно с помощью пижмы. Подскажите, как ее правильно применять?

Валентина, г. Быхов

Отвечает биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

В авторитетных источниках по фитотерапии нет упоминаний о лечении алкоголизма пижмой.

Большинство народных средств от этой зависимости — баранец, гриб

навозник белый, копытень — вызывают отравление с рвотой. С этой целью их подмешивают в алкоголь. Пижма тоже ядовита и провоцирует рвоту. Но на практике очень трудно выверить дозу так, чтобы алкоголик отравился, но остался в живых. Поэтому мой вам совет — не экспериментируйте с ядами!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: СУМКА «ЭЛЕГАНС» И ЗОНТ В ПОДАРОК! Только до 15.03.2020!

Стильная и ультрапрактичная классическая сумка станет Вашей незаменимой спутницей на каждый день! Внутри: два вместительных отделения на молнии и небольшой карман для документов. Снаружи: большой внешний карман, два глубоких кармана на молнии, карман для проездного документа, магнитная застежка. Ремень регулируется по длине и отстегивается.

В магазинах цены просто заоблачные, поэтому торопитесь приобрести сумку по специальной цене – **ВСЕГО ЗА 990 рублей!**

Теплой и уютной вам весны!



ВСЕГО за 990
ВМЕСТО 3500 р.

Сумка «Элеганс»
Материал: кожа, ПВХ. Размер: 32x24x10,5 см. КНР.

Закажите сумку в течение 48 часов и получите зонт В ПОДАРОК!

Зонт «Солнечная фантазия»
Крепкий, легкий, надежно защитит от дождя.
Материал: металл, полиэстер.
В сложенном виде 23,5 см.
Диаметр купола: 105 см. КНР.

ВАШ ПОДАРОК



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: СУМКА «ШОКОЛАД» И ЗОНТ В ПОДАРОК! Только до 15.03.2020!

Вам действительно повезло: сумка «Шоколад» разлетается мгновенно. Нет ничего удивительного: легкая, вместительная, элегантная – эта сумка прекрасно смотрится в любой сезон. Выполнена из натуральной кожи, имеет 6 отделений внутри, 3 кармана снаружи, крепкие ручки и ремешок через плечо. А самое главное – в сумке «Шоколад» есть потайное отделение, в которое вы сможете убрать зонтик.

И этот зонтик вы получаете В ПОДАРОК!
Поэтому торопитесь, заказывайте вашу сумку «Шоколад» прямо сейчас!
От такого предложения просто невозможно отказаться!

ВСЕГО за 1299 р
ВМЕСТО 3500 р.



Сумка «Шоколад»
Материал: кожа, ПВХ.
Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.



Отделение для зонтика

МОЙ МИР
moymir.ru

8 (800) 250-21-76
Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНО!**

Код заказа:
PM-20-297-ТОЛ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.03.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-297-ТОЛ. Реклама.

Часто диагноз «атеросклероз» ставят тогда, когда уже проявили себя другие грозные заболевания: аритмии, стенокардия, инсульт или инфаркт.

Расскажу о необычных признаках, которые позволяют заподозрить атеросклероз на ранней стадии.

Необычные признаки атеросклероза

1 Эректильная дисфункция.

Атеросклероз — системное заболевание, и если нарушен кровоток по сосудам сердца, то нарушен кровоток и по сосудам полового члена.

2 Диагональная складка мочки уха, или симптом Франка.

У 90% людей с наличием такой складки был инсульт или транзиторная ишемическая атака (микрострокт).

Особенно хорошо это прослеживается у молодых людей с атеросклерозом.

3 Боль в икрожных и мышцах бедра при ходьбе, зябкость ног, периодически возникающая хромота, быстрое чувство усталости в ногах.

Это признаки атеросклероза артерий нижних конечностей. Значит, поражены не только сосуды ног.

СОХРАНИТЕ СОСУДЫ ЗДОРОВЫМИ!

1 Поскольку атеросклероз — это воспаление, нужна **противовоспалительная диета**. В рационе должно быть больше жирной рыбы и овощей, умеренное количество красного мяса.

2 **Голодание** прекрасно снижает воспаление и нормализует липидный обмен.

3 **Омега-3** тоже эффективно борется с воспалительным процессом. Для профилактики принимать 2 г в сутки, при наличии этого диагноза — 3-4 г. Идеально получать эту дозу из натуральной морской рыбы — сельди (1,6 г/100 г продукта), лосося (1,9 г), скумбрии (2,3 г). Можно принимать аптечный рыбий жир.

4 **Антиоксиданты** — основной компонент лечения и профилактики атеросклероза. Наибольшее влияние имеют следующие.

◆ **Витамин Е** (лучшая форма витамина Е — токотриенолы, поэтому, выбирая препарат, обратите внимание на их наличие).

◆ **Ликопин** — пигмент красного цвета в овощах и фруктах, **лютеин** — желтого. Доказано их антиатеросклеротическое действие.

◆ **Катехины и полифенолы** зеленого чая.

◆ **Аминокислота L-аргинин**. Это важный поставщик оксида азота в организме. Оксид азота расширяет сосуды, снижая давление, улучшает текучесть крови, уменьшает тромбообразование.

УГАДАЙ-КА Лечебные пряности

Уважаемые читатели, предлагаем вам принять участие в нашей викторине. Отправляйте свои ответы в редакцию до 31 марта. Победители получат в подарок интересный журнал «Исцеляющая сила семян».

1 У монгольских последователей традиционной тибетской медицины эта пряность включена в состав «спасительного напитка» при онкологических заболеваниях. Также считается, что она улучшает настроение, аппетит, имеет мощнейшие противомикробные, противовоспалительные и детоксикационные свойства, стимулирует мозговое кровообращение, обладает обезболивающим эффектом, повышает выносливость и согревает организм. А еще ее полезно жевать для освежения дыхания. Что это за пряность? (Наша подсказка: слово из 8-ми букв).

2 А эта пряность помогает справиться с задержкой жидкости в организме. Если добавлять зелень этого растения в салаты или заваривать семена как чай, это поможет уменьшить отеки ног и мешки под глазами. О чем идет речь? (Наша подсказка: зелень и семена называют по-разному).

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210).

Тел. для справок: (4812) 64-75-65

◆ **Сок граната**. Как показали исследования, у пациентов с ишемией улучшилось кровоснабжение сердца после того, как они в течение трех месяцев выпивали по 250 мл гранатового сока ежедневно. Если пить его на протяжении года, это увеличивает на 83% выработку параоксоназы — фермента, препятствующего развитию атеросклероза, уменьшает толщину стенок сосудов на 30%, снижает систолическое давление на 21%.

◆ **Системные энзимы** — наттокиназа, серрапептаза, люмброкиназа — тормозят тромбообразование, снижают вязкость крови, снимают отек и воспаление.

В некоторых случаях могут растворить тромб.

◆ **Витамины В₉, В₅, В₆** улучшают эластичность стенок артерий, текучесть крови, снижают «плохой» холестерин, увеличивают использование жира в качестве энергии.

◆ **Магний** (предпочтительнее в форме таурата) расширяет артерии сердца для лучшего насыщения кислородом, предупреждает аритмии, мягко снижает артериальное давление, слипание тромбоцитов, уменьшает размер постинфарктного рубца.

◆ **Витамин D**. Доказано, что у пациентов с атеросклерозом уровень витамина D в организме меньше, чем у здоровых.

◆ **Витамин К₂ (МК-7)** полезен для профилактики излишней кальцификации сосудов.

Дарья ЕРМИШИНА, гастроэнтеролог, терапевт, г. Краснодар

СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО РИТМА

Александр ШИШОНИН, кандидат мед. наук, г. Москва

Аритмия — проблема очень серьезная. Назначаемые тяжелые препараты лишь подавляют, а не лечат сбой ритма. Когда это не помогает, пациентам ставят кардиостимуляторы, но потом приходится пить медикаменты, подавляющие иммунную систему, чтобы они прижились.

Огромную важность для устранения аритмий имеют три вещи. Первая — свобода шейного отдела, сосудов от каких-либо затруднений прохождения крови в головной мозг. Вторая — дыхательная гимнастика. Она всегда оказывает благотворное влияние, поскольку дыхательная регуляция тесно связана с сосудистой. Третья — физические упражнения. Когда вы правильно работаете с мышцами, это помогает снять нагрузку с сердца. Поэтому если у вас начали появляться признаки аритмии, то лучше бороться так, без лекарств (или постепенно их убирать). Другого пути к истинному выздоровлению нет.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Здоровое сердце каждый день прокачивает через все тело около **7500** литров крови и бьется в устойчивом ритме.

В норме и в идеале у человека сердце должно

сокращаться через равные промежутки времени. При этом частота сердечных сокращений в состоянии здоровья и/или покоя должна составлять от **60** до **90** ударов в минуту.

Главное — распознать

Практически все противоаритмические препараты достаточно токсичны, часто неэффективны. Многим пациентам даже с помощью грамотного врача приходится пройти через сложный подбор лекарства, его дозы. Очень важно поставить правильный диагноз, определить вид аритмии.

Чаще всего люди приходят к врачу с жалобами на перебои в работе сердца, неритмичный, редкий, частый пульс, сердцебиение, «пропуски», «как будто сердце останавливается» и многими другими необычными описаниями. Бывает и так: пациент видит, что тонометр показывает неритмичность сокращения — и идет, обеспокоенный, к врачу.

ПЕРВИЧНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Если по результатам ЭКГ никаких отклонений не выявлено, значит, нуж-

но проводить **суточное мониторирование ЭКГ** с помощью холтера, бесперебойно регистрирующего кардиограмму 24 часа. Если и после этого нарушение ритма не обнаруживается, тогда понадобится **мониторинг событий ЭКГ**. Это такой же прибор, как холтер, только вешают его на неделю или две. Он не регистрирует кардиограмму постоянно, а ждет, пока пациент нажмет кнопку, почувствовав аритмию.

Анна СОЛОЩЕНКО, врач-кардиолог высшей категории, г. Киев

Если приступ, а рядом — никого...

Если вдруг чувствуете, что сердце стало биться «неправильно», у вас есть всего лишь около 10 секунд на то, чтобы что-либо предпринять, прежде чем вы потеряете сознание (если такое уже случилось).

Чтобы помочь себе, просто начните кашлять — много раз и с большой силой, как будто извлекаете мокроту глубоко из груди. Каждый раз, перед тем как кашлянуть, сделайте глубокий вдох. Вдохи и кашель должны повторяться каждые две секунды без перерывов и остановок, вплоть до прихода медицинской помощи или же того момента, когда сердце вновь начнет биться в нормальном ритме.

Глубокий вдох позволяет кислороду проникнуть в легкие, а кашлевые движения сжимают сердце и заставляют кровь циркулировать. Это давление на сердце также помогает ему добиться своего нормального ритма. Таким образом, жертвы приступов аритмии получают дополнительное время, чтобы дождаться прихода врачей или доехать до больницы.

Роман МУСАЛЛЯМОВ, реабилитолог, г. Москва

Отчего сбивается ритм?

Очень важно определить, что вызвало аритмию, какова причина (чаще всего лечить нужно не ритм, а именно ее) и насколько опасна эта конкретная аритмия для пациента. Дело в том, что при некоторых видах в полости сердца образуются тромбы, которые потом могут «улетать» в голову или легкие и становиться причиной инсультов или тромбозов. Важно вовремя назначить препараты для разжижения крови (и это не аспирин).

А еще ряд не очень неприятных аритмий может вызывать серьезные и даже угрожающие жизни или здоровью заболевания. Тогда без препаратов или хирургического лечения не обойтись. Все причины аритмий можно условно разделить на две основные группы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Самое частое из них — **гипертоническая болезнь**. Длительное повышение давления заставляет сердце работать через сопротивление. Это приводит вначале к утолщению стенок сердца (гипертрофии), а затем полости сердца расширяются. Увеличение размера левого предсердия (реже — левого желудоч-

ка) может приводить к серьезным аритмиям. Это еще один довод в пользу того, что нужно держать давление не выше 130/80 мм рт. ст. Играть роль и **пороки сердца** — врожденные и приобретенные. В данном случае тоже имеет место перестройка сердца: полости растягиваются — возникают аритмии. Поставить диагноз может эхокардиография, т.е. УЗИ сердца. Еще один источник аритмии — **ишемическая болезнь сердца (ИБС)**: атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, приносящих кровь к мышце сердца, а с кровью — животворящий кислород и питательные вещества, необходимые для жизни миокарда. ИБС приводит к хроническому или острому голоданию клеток

мышцы сердца, и это может вызывать в том числе и различные нарушения ритма. Проявления ИБС — стенокардия напряжения (разнообразные неприятные ощущения в грудной клетке во время физических нагрузок), перенесенный в прошлом инфаркт миокарда, острый инфаркт миокарда, так называемая немая ишемия, которую человек никак не ощущает.

Как поставить диагноз ИБС? С помощью обычной кардиограммы и проб с физической нагрузкой, когда регистрируется ЭКГ во время езды на велосипеде или ходьбы по дорожке. Еще одна «сердечная» причина аритмий — перенесенный в прошлом или острый **миокардит**, то есть воспаление сердечной мышцы. Диагноз может поста-

вить только опытный кардиолог на основании результатов эхокардиографии и МРТ сердца с контрастом. Все эти случаи объединяет один общий признак — органические нарушения, то есть изменения структуры сердца. Чаще всего это либо расширение, растягивание полостей, либо островки склероза — замещение мышцы сердца соединительной тканью, то есть рубец (бывает при ИБС или воспалении мышцы сердца). Но в ряде случаев нет таких изменений в сердце — на него негативно влияют другие факторы. И это вторая группа причин аритмий.

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ
Наиболее частая — **нарушение функции щитовидной железы**. Каритмиям может привести как пониженная функция (гипотиреоз), так и повышенная (гипертиреоз). Необходимые исследования для подтверждения или опровержения — УЗИ щитовидной железы, анализ крови на ее гормоны (ТТГ, Т3, Т4),

а затем консультация грамотного эндокринолога. Вторая по частоте возникновения причина аритмии — **недостаток или переизбыток электролитов крови**. Как правило, это нарушение обмена калия и магния. Как о нем узнать? Сдать анализ крови.

Сбои ритма реже могут возникать и при **заболеваниях других органов эндокринной системы** (например, надпочечников, паращитовидных желез и т.п.) Иногда неопасные аритмии развиваются при **вегетосудистой дистонии** — состоянии, при котором все органы здоровья, но дисбаланс нервной системы приводит к неправильным командам сердцу и, как следствие, сбоям сердечного ритма. Поставить этот диагноз можно только после исключения всех причин из первой и второй группы.

Анна СОЛОЩЕНКО,
врач-кардиолог
высшей категории, г. Киев
Вопросы можно прислать
на электронную почту
annasoloshch@gmail.com

Помогает массаж МИЗИНЦА

Пять-семь минут непрерывно массирую правой рукой кончик мизинца левой. Затем с правой как бы «стряхиваю» боль. Повторяю так несколько раз, пока боль не исчезнет.

А ЕЩЕ — ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОЙКИ

◆ При аритмии капаю на сахар в чайной ложке 20-30 капель водочной настойки календулы (1:10) и рассасываю. Помогает лучше всякой валерьянки.
◆ А вот рецепт настойки, которая убивает двух зайцев. Ее хорошо пить для разжижения мокроты при кашле и если болит сердце. 5-6 ст.л. измельченных свежих верхушечных побегов сосны залейте 300 мл водки, поставьте на подоконник на 12 дней. После процедите и принимайте по 20 капель три раза в день за полчаса до еды по необходимости.

Наталья, г. Худжанд

Лечит медвежья желчь

В наших краях медвежья желчь считается ценным лекарством. Ее сушат, перетирают в порошок, который берут на кончике ножа, разбавляют водой и пьют (горькая, как хина — пришлось пробовать). Считается, что средство полезно при язве желудка. А еще медвежью желчь применяют для лечения сердца. Знал я двоих людей, что спасались ею. Одному врач посоветовал ее от болей в сердце. Этот мой знакомый любил выпить, а вследствие сей пагубной привычки частенько прихватывал «мотор». После нескольких приемов желчи он возвращался к радостной жизни. Второй жил в соседней деревне — тоже запойный. Он только желчью и снимал аритмию.

Владимир КОРОЛЕВ, травник, Приморский край

Самомассаж и гимнастика для капилляров

Моей маме уже 77 лет. Аритмия мучает ее давно. Каждый день мама принимает настойки боярышника, валерианы, пьет курсы настоек чеснока, соблюдает диету. Еще года два назад при появлении аритмии мы осваивали ее от всех домашних дел, укладывали в постель — и начиналось лечение: вызов скорой помощи, уколы, таблетки... На все уходило 10-15 дней, а то и больше. Несколько раз мама находилась на лечении в стационаре.

Мы заметили, что ритм сбивается ночью или рано утром, когда она находится в состоянии покоя, мышцы расслаблены, дыхание замедлено и вся работа по обеспечению кровообращения ложится на слабое сердце, которому трудно подавать кровь в капилляры. Нашли информацию, что в такой ситуации помогает самомассаж и упражнения, стимулирующие капиллярное кровообращение. Теперь мама, как только начинается приступ, сразу начинает трясти кистями рук, растирает их от пальцев до плеча, массирует затылок, шею сзади, ушные ра-

ковины, трясет ногами. Во время массажа ходит по квартире (сидеть или лежать не надо). Энергично делает любые массажные движения, какие придут в голову. И через полчаса ритм налаживается. Конечно, после упражнений и массажа чувствуется слабость и головокружение, так как на это уходит немало энергии. Поэтому завершаем горячей ванной для ног и чаем с сердечными травками. Потом мама немного отдыхает и начинает хлопотать по дому. После таких мероприятий врача не приходилось вызывать ни разу.

Виктория СТАРОДУБ, г. Железногорск

Брадикардия — это нарушения ритма, при которых сердце в покое сокращается реже, чем 60 раз в минуту. Подобные аритмии бывают при гипотиреозе, повышенном уровне калия в крови, передозировке некоторых препаратов (дигоксина, бета-блокаторов, кордарона и др.), повышенном тоне парасимпатической нервной системы (например, при вегетососудистой дистонии, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта и др.).

Брадикардия — не всегда признак больного сердца

Как правило, все вышеуказанные причины вызывают брадикардию при здоровом сердце. Устранение причины приводит к возобновлению его нормальной работы. Но в некоторых случаях редкий пульс возникает из-за нарушений в самом сердце.

ВОДИТЕЛИ РИТМА

В сердце на разных уровнях есть так называемыеводители ритма — узелки клеток, вырабатывающие электрический импульс, который и вызывает его сокращение. Природа обеспечила наш «мотор» несколькими водителями ритма, чтобы в случае проблем с одним из них сразу включился запасной, потом запасной запасного и т.д. Каждый последующий «игрок» будет вырабатывать импульс все с меньшей частотой. Наш главный водитель ритма — синусовый узел — находится в правом предсердии и вырабатывает электрические импульсы с частотой 60-90 раз в минуту. Его «заместитель» уже будет вырабатывать электроимпульсы с частотой 40-60 раз и т.д. Поэтому если синусовый узел или «проводки», идущие от него, работают пло-

хо, то будут возникать брадикардии. К синдрому слабости синусового узла нередко присоединяется отсутствие прироста пульса при физической нагрузке, что может сопровождаться появлением одышки при физической нагрузке или головокружениями при ходьбе.

Чаще всего это выявляет холтер ЭКГ. Если нет, то — чреспищеводная кардиостимуляция (ЧПЭКС).

Если причина редкого пульса именно в нарушении работы водителей ритма или проводящей системы, то лечение только хирургическое. Безвредных и эффективных медикаментов для учащения пульса при подобных заболеваниях нет, поэтому в ряде случаев устанавливают постоянный искусственный водитель ритма, который помогает вырабатывать импульсы. Его вшивают под кожу. Это показано, когда редкий пульс приводит к кислородному голоданию центральной нервной системы с частыми потерями сознания и/или выраженными головокружениями, различной неврологической симптоматикой.

Анна СОЛОЩЕНКО, врач-кардиолог высшей категории, г. Киев

И куда это сердце торопится?

Если сердце в покое и/или при незначительных нагрузках сокращается чаще чем 90 раз в минуту — это тахикардия. Характерна для гипертиреоза, пониженного уровня калия или магния в крови, хронических воспалительных процессов в организме, интоксикаций, анемий и др. В таких «несердечных» случаях нужно лечить причину, а не просто снижать пульс. Ведь в подобных ситуациях сердце, повышая частоту ритма, просто помогает организму выжить в сложных ситуациях.

Если же причина учащенного пульса лежит именно в патологии сердца, то чаще всего тахикардия в покое — первый симптом гипертонии или сердечной недостаточности, реже — порока сердца или миокардита. Это очень веский повод для визита к опытному кардиологу.

КТО ЭТИ «САМОЗВАНЦЫ»?

Повторюсь, что главным в нашем сердце является синусовый узел — основной водитель ритма. Находится он в правом предсердии, его импульсы самые сильные — все его «слушаются».

Но иногда в сердце образуются «самозванцы» — узелки, не задуманные природой. Своим появлением они чаще всего обязаны какому-то патологическому процессу. Например, когда происходит кислородное голодание определенной области сердца при ИБС. Или утолщение стенок сердца при длительном повышении давления. Это и воспалительные процессы, например, при миокардитах или ревматологических болезнях. И вредное влияние токсинов (чаще всего алкоголя или наркотиков, хи-

миотерапевтических препаратов). Или нарушение гормонального фона (как правило, при заболеваниях щитовидной железы). Иногда такие клетки просто слишком «возбуждены» вследствие дисбаланса электролитов (нехватка магния, калия, передозировка препаратов, влияющих на обмен важных микро- или макроэлементов). Последний вариант наиболее благоприятен, так как его легче всего устранить. Итак, вследствие вышеуказанных причин появляются узелки-самозванцы, которые могут заглушить работу главного водителя ритма — синусового узла. Представьте, вы читаете увлекательную и интереснейшую лекцию о том, что занимает вас больше всего в жизни и в чем вы профи. Слушатели ловят каждое ваше слово, и оно — закон. Вы отдаете команды к любому действию... И вдруг в соседней аудитории начинают раздавать бесплатно вкусные булочки и кофе. И неблагодарные слушатели опрометчиво бросаются туда.

Вы больше не главный, и никто вас не слушает. Приблизительно так происходит изменение ритма

с нормального синусового на патологический. И ритм сердца при этом зашкаливает, как сумасшедший.

Нужно делать все возможное, чтобы в организме не появлялись такие «самозванцы»: регулярно проверяться у грамотного специалиста, не допускать разные патологические процессы в своем организме.

Так вот. Часто булочки быстро заканчиваются, и пристыженные слушатели внезапно вспоминают, кто здесь главный. Так образно можно представить экстрасистолию. Это такое нарушение ритма, при котором происходит одно или несколько внеочередных сокращений сердца, а все остальные импульсы идут по прежнему из главного синусового узла.

Или все же булочки и кофе у «самозванца» оказываются безлимитными, и вернуть внимание остальных синусовому узлу самому трудно, а иногда невозможно. Требуется лечение. В таких случаях речь идет, как правило, о мерцательной аритмии, трепетании предсердий или других ненормальных тахикардиях (предсердная, желудочковая, атриовентрикулярная).

Названия эти сложные и непонятные, но на самом деле они просто отражают область в нашем сердце, где завелся «самозванец» — предсердия, желудочки или место их соединения.

Анна СОЛОЩЕНКО, врач-кардиолог высшей категории, г. Киев annasoloshch@gmail.com

Ускоряем редкий пульс

Если брадикардия возникла из-за склеротических изменений в миокарде или повышения внутричерепного давления (например, при инсульте), это заметно осложняет лечение. В народной медицине при проблемах с сердцем и мозговым кровообращением обычно применяют настойку корней диоскореи кавказской, а в этом случае она противопоказана.

Для лечения редкого пульса можно использовать такие средства.

◆ 500 мл вина кагор прокипятить на малом огне 10 минут. Добавить 50 г молотых семян укропа и кипятить еще столько же, настоять час. Не процеживая, слить в банку. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст.л. на голодный желудок за 20 минут до еды три раза в день в течение двух недель. После семидневного перерыва повторить курс.

◆ 1 ст.л. измельченной сухой травы тысячелистника заварить 0,5 л кипятка, настоять полчаса, процедить. Выпить это количество настоя за день в два-три приема. Пить утром натощак, а далее как минимум за полчаса до еды. Курс — месяц, затем сделать недельный перерыв и повторить.

В случае повышения АД, начала головных болей, а также при достижении нормальной частоты пульса прием этих средств следует прекратить.

Александр ГОЛОВКОВ, травник, г. Армавир

Гимнастика для бодрости и укрепления сердечной мышцы

При выполнении этой утренней зарядки следует соблюдать осторожность и плавность при поворотах головы, наклонах и вращениях туловища, глубоких приседаниях и переходе из положения лежа в положение сидя. Полезно заканчивать зарядку душем приятной температуры.

1 Исходное положение (и.п.) — стоя, ноги на ширине плеч. Руки положить на грудь. Подняться на носки, руки в стороны, вдох, вернуться в и.п. Выполнить шесть-восемь раз.

2 И.п. то же, руками придерживать за опору на уровне пояса. Делать наклоны туловища по четыре раза в каждую сторону.

3 И.п. то же, руки на поясе. Делать наклоны вперед без опоры (руки при наклоне свободно свисают) — четыре раза.

4 И.п. то же, руки вытянуть вперед. Делать наклоны вперед с прямой спиной (руки при наклоне остаются параллельны полу) — четыре раза.

5 Исходное положение то же, руки на поясе. Выполнять наклоны назад — четыре раза.

6 И.п. — сидя на стуле с широким сиденьем, стопы опираются на пол, руки опущены. Поднять руки над головой, сцепить пальцы в замок. Расслачивать руки из стороны в сторону вместе с корпусом — по четыре раза в каждую сторону.

7 И.п. — сидя на стуле. Медленно погладить лоб, виски, ушные раковины ладонями — два-три раза.

8 Пальцами обеих рук помассировать всю поверхность головы и один-два раза — шейный отдел позвоночника по направлению сверху вниз. Огромное значение для здоровья имеет ежедневная ходьба. При скорости движения 60 шагов в минуту на расстояние 3 км обмен веществ повышается в полтора раза. Следует начинать с небольших

дистанций в неторопливом темпе (например, расстояние 500 м через день постепенно довести до нескольких километров, со скоростью 30-60 шагов в минуту со временем выйти на норму в 90-120 шагов в минуту). Физическая нагрузка должна быть сведена к минимуму при:

- ◆ коронарной недостаточности с тяжелыми и частыми приступами стенокардии, сердечной астме;
- ◆ высокому артериальном давлении;
- ◆ недостаточности кровообращения второй и третьей степени;
- ◆ аневризме сердца, аорты;
- ◆ острых простудных заболеваниях;
- ◆ острой стадии любой болезни.

*Иван ФЕДЧУК,
тренер по фитнесу,
г. Донецк*



«ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МОЛИТВЫ»

Во многих церковных книгах зафиксированы сотни случаев, когда обреченные люди благодаря молитвам вдруг вставали на ноги, а от тяжкого недуга не оставалось и следа.

В этом выпуске «Домашней энциклопедии здоровья» собраны удивительные истории людей, которые с радостью рассказывают о том, как исцелились, искренне, с открытым сердцем помолвившись чудотворной иконе.

И вы убедитесь в том, что чудеса действительно существуют!

Уже в продаже!

Предупредить — легче!

Очень важно для предупреждения аритмий своевременное выявление нарушений гормонального фона. Например, никому не будет лишним сделать анализ крови на ТТГ — основной гормон, указывающий на проблемы со щитовидной железой. А чтобы их не было, нужно следить за достаточным уровнем йода в пище, не переусердствовать с солнечными ваннами и стрессами, регулярно и достаточно спать и отдыхать. Хорошая профилактика аритмий — решение проблем с обменом холестерина. После 35 лет липидограмму всем делать обязательно. А тем, у кого она не идеальна, — также УЗИ сосудов шеи, ведь именно отложение вредного холестерина в сосудах сердца (ишемическая болезнь сердца) приводит к недостаточному поступлению

кислорода к его клеткам. Именно ИБС чаще всего вызывает сложные и не поддающиеся лечению аритмии. Не забудьте и про поддержание правильного АД — не выше 130/75 мм рт. ст. для всех возрастов. Гипертония — одна из самых частых причин мерцательной аритмии.

Важно также не допускать воспаления сердца — миокардита. Нередко заболевание имеет вирусную причину, поэтому не стоит геройствовать и идти на работу с температурой, подвергая опасности себя и окружающих. Можно остаться дома в постели, пить чай с малиной — этого часто бывает достаточно. Ну а поддержание высокого уровня иммунитета поможет в этой ситуации больше всего.

*Анна СОЛОЩЕНКО,
врач-кардиолог высшей
категории, г. Киев*

Хвощ придаст сил

При аритмии и сердечной слабости полезно пить настой хвоща полевого. 1 ст.л. измельченного сухого сырья залить 2 ст. кипятка, настоять два-три часа, процедить и принимать по 1 ст.л. пять-шесть раз в сутки.

Прием препаратов хвоща противопоказан при нефрите и нефрозе.

Валентин ДУБИН, натуропат, г. Москва

Это поражает 9 из 10 мужчин!

Болезнь добралась до молодых – и чем старше, тем хуже

Вы думаете, вас это не коснется? Увы, проблема с простатой касается многих мужчин...

По данным ВОЗ, простатитом болеют:
32% мужчин старше 28 лет,
41% мужчин после 40 лет,
55% после 50 лет.

А в возрасте старше 65 лет практически 75% мужчин имеют уже аденому предстательной железы.

И ведь простатит не насморк – сам никогда не пройдет! Его надо лечить! Обязательно!

Правда, стандартное лечение антибиотиками не всегда дает полное излечение. Лишь в 10% случаев изменения в простате вызваны инфекцией, в остальных случаях причина – недостаточное кровоснабжение и застойные явления! А при застое крови лекарства просто не доходят до простаты!

Так что симптомы снимаются, а хронический простатит остается! И после лечения в 87% случаев он возвращается в течение 1 года.

Что же делать-то? Медики долго искали выход из этого тупика. И наконец нашли!

НАШЕ СПАСЕНИЕ!

Медикам и инженерам удалось создать гениальный урологический аппарат «Эретон». Вы только представьте – он дает возможность излечения:

- хронического простатита (тазовые боли, учащенное мочеиспускание; эффективность 91,9%);
- простатоцистита (воспаление простаты);
- аденомы предстательной железы;
- эректильной дисфункции, в том числе психогенной! (эффективность 100%!!! Импотенции – нет!);
- женского бесплодия трубного происхождения.

Это СЕНСАЦИЯ!!! Это наше мужское спасение!

ЧЕМ ПОМОЖЕТ «ЭРЕТОН»

«Эретон» помогает справиться с болезнями мочеполовой системы и мужчи-

нам, и женщинам. Но в первую очередь, конечно, он – спасение для мужиков!

Уже после первого применения «Эретон» значительно снимает боль. Туалет больше не пыточная камера!

Лекарства доходят до простаты и начинают действовать! И теперь можно рекомендовать препараты для лечения аденомы простаты и повышения уровня мужского гормона тестостерона. Они действуют на 200%!

Как здорово чувствовать, что здоровье возвращается! Вернув здоровье, силы и уверенность в себе, понимаешь, что все жизненные неурядицы – это мелочи! Жизнь прекрасна!

ПОЧЕМУ ЖЕ ТАКАЯ НЕВЕРОЯТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ?

Чем объясняется невероятная эффективность «Эретона»?

Всё дело в комплексном воздействии на кровообращение в простате тремя самыми действенными терапевтическими факторами. Вот они:

1. Низкочастотная механическая вибрация – осуществляет отличный прямой массаж простаты. При этом устраняется застой крови в малом тазу и простате. Усиливается эрекция. Эффект потрясающий!

2. Магнитотерапия – магнитное поле активизирует кровь и лимфу. Увеличивается скорость их движения, улучшается питание клеток и их детоксикация. Устраняются проблемы с мочеиспусканием.

3. Импульсная электротерапия с биполярными прямоугольными импульсами. Это потрясающая инновация! Высокая крутизна переднего и заднего



фронтон импульсов дает огромное повышение эффективности воздействия. Меняющаяся частота импульсов предотвращает привыкание к ним тканей и сохраняет эффективность действия. Открываются новые капилляры, и невероятно усиливается кровоснабжение простаты. А возбуждение токами нервных окончаний передается в мозг и приводит к выработке «гормонов счастья» – серотонина и эндорфина. При этом снимаются боли и спазмы, восстанавливается эрекция, проходит тревога и депрессия!

Факторы подобраны так, что они усиливают действие друг друга и общий эффект умножается, а не складывается!

НИКАКОГО РИСКА! МЫ ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВОЗВРАТ ДЕНЕГ!*

НА ВРАЧЕЙ НАДЕЙСЯ, НО И САМ НЕ ПЛОШАЙ!

«Эретон» замечателен тем, что он разрабатывался именно как специализированный урологический аппарат. Узкая направленность позволила добиться высочайшей эффективности! И при этом он предназначен для домашнего использования! Он очень прост в применении. Не требует ничего, кроме чтения инструкции и периодической замены батареек!

НЕТ СОМНЕНИЯМ! ОН НЕОБХОДИМ!

«Эретон» – это детище наших ученых и инженеров, превосходящее мировой уровень! Он зарегистрирован как медицинское изделие Росздравнадзором.

Прошел клинические испытания в Научно-медицинском хирургическом центре им. Пирогова и в Клинической больнице № 122 им. Соколова в Санкт-Петербурге. И показал феноменальные результаты!

Производитель настолько уверен в результате лечения, что гарантирует возврат денег, если Вы не излечитесь! Много ли Вы знаете аппаратов, за которые компания ручается по-настоящему – кошельком?! Так что никакого риска для Вас!

На всероссийских конкурсах «Знак качества XXI века» «Эретон» завоевал золотую и две платиновые медали! В 2017 году он получил звание Лауреата программы «100 лучших товаров России»!

«Эретону» уже благодарны тысячи мужчин по всей стране!

У Вас появилась реальнейшая возможность побороть кошмар мужчин – простатит! И дело теперь только за Вами – Вы хотите вылечиться?! Избавиться от боли? Вернуть силы, самоуважение, радость жизни себе и близким?!

Теперь это возможно! Надо только захотеть!

ВНИМАНИЕ! ОЖИДАЕТСЯ РОСТ ЦЕН!

Не ждите и не надейтесь на любимое всеми «авось»! Заказывайте аппарат «Эретон» по старой цене прямо сейчас!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ЭРЕТОН»

☎ 8 (800) 777-40-18

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните)

🌐 www.ere-ton.ru

📍 433507, г. Дмитровград, а/я 19, заказ Б-11

(В письме не забудьте указать свой номер телефона)

Только до 24 марта 2020 года при заказе аппарата «Эретон» вы получите Турмалиновые стельки, стоимостью 1650 руб., в подарок!** Они не только согреют в любую погоду, но и помогут снять нагрузку с уставших ног.

Также аппарат «Эретон» можно заказать на сайте www.apteka.ru

ООО «Гарнет», ОГРН 1073250710693, 433507, Ульяновская обл., г. Дмитровград, пр. Дмитровград, д. 2А, оф. 1. Рег. уд. ФСР 2012/13656. Реклама. 16+. *Условия возврата денежных средств уточняйте у оператора 8-800-777-40-18. **Акция действует до 24.03.2020 г. Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Экстрасистолия — сигнал ложной тревоги. Но не всегда

Экстрасистола — внеочередное сокращение сердца вследствие возникшего электрического возбуждения в любом его месте из-за водителя ритма-«самозванцев». Не все экстрасистолы нужно лечить. Но бывают и такие, которые могут вызывать очень опасные нарушения ритма (например, желудочковую тахикардию).

Узнать, опасна экстрасистолия или нет, можно с помощью холтера.

Экстрасистола способна возникать из верхних отделов сердца (более благоприятный вариант) или из нижних (менее благоприятный, но не всегда). В норме у здорового человека может «пробежать» несколько экстрасистол в минуту. Поэтому если врач видит на расшифровке холтера, что у вас даже 100-200 экстрасистол в сутки из верхних отделов, не удивляйтесь, что он не назначил вам лечения. На опасность экстрасистол укажет разная (полиморфная) их форма, а также то, что они возникают из разных мест в сердце (политопная экстрасистолия). Еще один вариант — холтер зафиксировал «ранние» экстрасистолы, которые возникают почти сразу за нормальным сокращением сердца. Такие (из нижних отделов, желудочковых) считаются довольно серьезными. Для них в заключении даже определяют класс риска: первый и второй часто безопасны, а вот пятый однозначно требует лечения. Опытному кардиологу достаточно оценить экстрасистолы по указанным признакам, чтобы сделать вы-

вод, нужно лечить или нет. И здесь часто пациент остается недоволен врачом, потому что чувствительность людей к экстрасистолам отличается. У меня была пациентка, у которой на холтере обнаружили 35 000 экстрасистол, и довольно опасных, но она их не ощущала! И, конечно же, была не рада моим рекомендациям не только принимать таблетки, а еще идти консультироваться к хирургам. Но бывает, что экстрасистол мало, они не опасны, а человек так сильно их ощущает, что это превращает его жизнь в кошмар. Тогда нужно лечить не саму экстрасистолию, а повышенную чувствительность к ней. Причиной может быть и раздражительность, и высокий уровень стресса, и недосыпание, и депрессия. В подобных ситуациях назначают не антиаритмические, а седативные, противотревожные средства, иногда антидепрессанты. Также нужна коррекция образа жизни, полноценный сон, применение различных методов для релаксации (йога, пилатес, дыхательные практики, работа с психологом).

Анна СОЛОЩЕНКО, врач-кардиолог высшей категории, г. Киев

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

ОСТАВАЙТЕСЬ НЕУЯЗВИМЫМИ!

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Язвенная болезнь — это не всегда сильные боли. В последнее время среди пожилых и, наоборот, совсем юных пациентов стали очень распространены так называемые немые язвы, которые практически не дают болевых ощущений.

Но если появились хоть какие-то необычные симптомы (изжога, отрыжка кислым, тошнота и запоры, чувство тяжести, переполнения желудка), срочно обратитесь к врачу. Запущенная язвенная болезнь может вызвать внутреннее кровотечение и перфорацию желудка (когда язва насверлит «проедает» стенку органа и его содержимое попадает в брюшную полость).

Также может возникнуть сужение двенадцатиперстной кишки, при котором пища перестает усваиваться. Тогда операции не избежать.

Еще одна опасность нелеченой язвы в том, что со временем она может переродиться в злокачественную опухоль.

ФАКТЫ

Главный защитник женского желудка — гормон эстроген, который улучшает питание и кровоснабжение тканей, в том числе и состояние слизистой желудка. Самая опасная стадия болезни — прободная

язва. Она сопровождается острыми схваткообразными болями и кровотечением. Первая помощь — хирургическое вмешательство. В таких случаях для спасения жизни пациента важна каждая минута.

Кто виноват?

Сейчас принято во всем винить бактерию Хеликобактер пилори, которой не помеха даже кислая среда желудочного сока, поскольку она прячется в ямках слизистой оболочки желудка, под толстым слоем слизи. Однако в анализах содержимого желудка бактерия обнаруживается и при гастрите, и у совершенно здоровых людей, которые, тем не менее, не заболевают. Причины и предпосылки возникновения язвенной болезни более широки и глубоки.

Негативную роль играют повышение кислотности желудочного сока, наличие бактериальной инфекции, прием нестероидных противовоспалительных препаратов (аспирина, средств, включающих салицилаты, ибупрофена, индометацина), глюкокортикоидных гормонов, индола, гистамина. Провоцируют возникновение и развитие заболевания большие перерывы между приемами пищи, когда выделяющийся желудочный сок раздра-

жает слизистую, бессистемное питание фастфудом, увлечение соленьями, маринадами, копченостями, острыми пряностями и подобной пищей. Но самый главный — нервный фактор: внезапный сильный стресс либо же длительное нахождение в стрессовой ситуации или под гнетом переживаний.

Имеют место и объективные причины: мужчины болеют чаще, чем женщины; среди страдающих язвенной болезнью горожан больше, чем жителей сельской местности, в силу худшей экологической обстановки, повышенного уровня шума, обилия выхлопных газов, скученности и т.п. Очень вредны сменная работа и недосып, увлечение алкоголем и курение. Замечено, что язвенная болезнь чаще развивается у людей нервных, раздражительных, чрезмерно ответственных, холерического темперамента.

*Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, диетолог,
г. Москва*

Чтобы защитить стенки желудка от возникновения язв, регулярно ешьте бананы.

ДИЕТА — ГЛАВНОЕ!

Из питания исключите раздражающую слизистую оболочку пищу (грубую, травмирующую, содержащую много клетчатки, острую, жареную, копченую, соленую, маринованную, а также возбуждающие выделение желудочного сока алкоголь, кофе, пряности). Во время обострения питайтесь мягкой пищей (каши-размазни, супы, кисели, отварное протертое мясо). Можно есть подсушенный белый хлеб, молочно-кислые продукты, некислый творог, сливки. Еда и напитки должны быть теплыми. В период ремиссии строгие ограничения можно снять, избегайте только очень острых, раздражающих, маринованных продуктов. Питайтесь небольшими порциями, пять-шесть раз в день, не допуская голодания.

Будьте начеку: весеннее обострение!

◆ Советую заранее запастись настойкой корня калгана и применять ее в тех случаях, если обострения все же не удалось избежать. 50 г сухого сырья залейте 0,5 л водки, дайте настояться 21 день в темном месте, процедите.

Принимайте по чайной ложке три раза в день за 30 минут до еды с небольшим количеством воды. Курс — две недели.

◆ Чайную ложку семян льна залейте 1/3 ста-

кана кипятка, дайте настояться пять-семь минут, постоянно встряхивая.

Выпейте сразу. Принимайте средство три раза в день до еды. Каждый раз готовьте свежий настой.

◆ Одну десертную ложку сухой травы сушеницы болотной залейте 1 ст. кипятка. Держите на малом огне пять минут, дайте настояться час.

Пейте по 1/4 ст. три-четыре раза в день за час до еды.

Гастроэнтерологи советуют ввести в рацион больше продуктов, богатых цинком: бобовые, морковь, рыбу, морскую капусту и другие дары моря. Этот микроэлемент активизирует все процессы заживления, стимулирует собственные защитные возможности пищеварительного тракта, и «подкормленная» цинком слизистая нормально справляется с нагрузками.

*Ирина ВИРЯСОВА,
травница, г. Чебоксары*

Рекомендации болгарского доктора Петкова

◆ Принимать пивные дрожжи по инструкции. (Есть еще и такой метод: 2 ст.л. меда смешивать с 1 ст.л. пивных дрожжей и съедать утром натощак в течение двух недель).

◆ На ночь делать масляный компресс на область желудка. 200 мл оливкового, кукурузного или подсолнечного

масла нагреть на водяной бане. Лоскут тонкой фланели размером 20х40 см пропитать маслом и обернуть им верхнюю часть живота. Сверху положить клеенку и прикрыть шарфом. Держать два-три часа. Курс — до полного исцеления.

◆ Выпить на голодный желудок 1 ст. от-

вара ромашки (1 ст.л. сухих цветков на 1 ст. кипятка, прокипятить пару минут) и полежать 30 минут.

◆ 20 г цетрарии залить 200 мл воды, после закипания варить десять минут. Принимать по 2-3 ст.л. средства перед едой.

*Елена СВИТКО,
фитотерапевт, г. Киев*

Народная медицина накопила богатый опыт лечения язвенной болезни, используя для этого травы с антибактериальными, противовоспалительными, противоязвенными, противовоспалительными, смягчающими и обволакивающими свойствами. Приведу только один способ — необычайно эффективный. Когда у меня в конце 90-х на нервной почве образовалась язва, он меня спас.

Таблетки и суспензии — не выход!

1 Смешать в равных частях измельченную сухую траву сушеницы топяной, зверобоя, тысячелистника, хвоща полевого; соцветия ромашки аптечной, календулы; лист подорожника большого. 5 ст.л. сбора залить 1 л кипятка, держать на малом огне три-пять минут, настоять час, процедить. Пить по 1 ст. подогретого настоя два-три раза в день за полчаса до еды при соблюдении диеты. Курс — два месяца, хотя боли проходят за две недели. Повторять месячный курс приема настоя весной и осенью.

2 Дополнительно принимать по 0,5-2/3 ч.л. аптечной настойки прополиса, разведенной в 1/4 ст. чуть теплой кипяченой воды, за 20 минут до еды три раза в день.

3 Принимать по 1-2 ч.л. масла облепихи за 10 минут до еды три раза в день. После приема лечь на спину на одну-две минуты, затем повернуться на один бок, полежать так тоже пару минут, лечь на живот, далее на другой бок — для того чтобы масло хорошенько смазало слизистую желудка.

Дина БАЛАСОВА,
фитотерапевт, г. Москва

Уходя из дома надолго, имейте при себе пару кусочков вчерашнего белого хлеба, несколько крекеров или сухого печенья, чтобы съесть, как только почувствуете голод.

ЗА И ПРОТИВ

◆ Как правило, гастроэнтерологи назначают антациды (препараты, нейтрализующие избыток кислоты в желудке), однако большинство из них содержат в своем составе соли алюминия, что нежелательно, так как из-за них выводятся соли кальция из организма, ускоряется развитие остеопороза.

◆ Также советуют принимать препараты на основе омепразола, которые защищают слизистую оболочку желудка от действия агрессивных факторов, в том числе от нестероидных противовоспалительных средств. Однако некоторые из них сами способны вызывать рост опухолей желудка.

◆ Обязательно назначают антибиотики, воздействующие на бактерию Хеликобактер пилори, но все препараты такого класса дают множество негативных побочных эффектов.

Старинные словацкие рецепты

МЯТНОЕ МАСЛО ОТ ЖЕЛУДОЧНЫХ БОЛЕЙ

425 г свежей мяты, собранной во время цветения у водоемов (так называемая водная, или седая мята), залить 700 мл холодного оливкового масла.

Варить на водяной бане при закрытой крышке два часа. Процедить. Принимать при желудочных болях по 1 ст.л. три раза в день через час после еды.

МАСЛО СВЯТОГО ЯНА ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

830 г свежих цветков зверобоя, собранных в полдень (в это время они содержат наибольшее количество биологически активных веществ), залить 1 л оливкового масла. Варить на водяной бане в керамической посуде три часа. Процедить, разлить по

баночкам. Принимать по 1 ст.л. три раза в день. Курс — от 14 дней и до улучшения состояния.

РЕЦЕПТ ЯРОВАНА ГУСАКОВА ОТ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

2 ст. семени льна перемолоть на кофемолке до состояния муки. 700 г свежего домашнего сливочного масла растопить, смешать с 700 г меда и всыпать, постоянно помешивая, льняную муку. Сформовать шарики величиной с грецкий орех. В течение дня съедать пять-семь таких «орехов». Запивать чаем из травы полыни с корневищем айры. Смешать измельченное сухое сырье в равных частях, 1 ч.л. сбора запарить 150 мл кипятка. Пить по 70 мл три-четыре раза в день. Курс — месяц.

Елена СВИТКО,
фитотерапевт, г. Киев

Гречишный мед и сок подорожника

Об этом средстве от язвы желудка мне рассказала соседка. Приготовить его можно только летом. Из свежих листьев подорожника выжать 0,5 л сока, смешать с таким же количеством гречишного меда. Довести до кипения и варить еще 20 минут, изредка помешивая. Остывшую смесь переложить в стеклянную банку и поставить в прохладное темное место на 10 дней. Принимать по 1 ст.л. утром за полчаса до еды и вечером перед сном. Курс — два месяца, после месячного перерыва можно продолжить.

Юлия БАТУРИНА, г. Днепр



БУНТ ЩИТОВИДКИ

Ирина ШАДРИНА, эндокринолог, г. Нижний Новгород

Все формы патологий щитовидной железы приводят к проблемам в сердечно-сосудистой, репродуктивной и нервной системе, нарушениям обмена веществ, изменению веса. Часто щитовидку образно называют «дирижером всего организма».

Тиреотоксикоз — состояние, обусловленное избыточной выработкой тиреоидных гормонов щитовидной железы в организме. Это оказывает негативное действие на многие органы и ткани, вызывает раздражительность, плаксивость, расстройство сна, потливость, чувство жара, «волчий» аппетит и при этом потерю веса, дрожь в теле, слабость, утомляемость, выпадение волос и ломкость ногтей. Ускоряется работа кишечника и почек, сбивается менструальный цикл, повышается сахар крови и артериальное давление, нарушается ритм (при длительном тиреотоксикозе — вплоть до развития миокардиодистрофии и сердечной недостаточности).

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

При тиреотоксикозе человек энергетически проживает день за два (а то и за пять — в зависимости от тяжести болезни). Все съеденное мгновенно «сгорает» в организме, а когда потребляемой пищи уже не хватает, организм начинает потреблять внутренние запасы жиров, белков и углеводов.

Определить тяжесть тиреотоксикоза можно по частоте пульса. До 100 — легкая степень, выше 120 — тяжелый тиреотоксикоз. У пожилых людей заболевание обычно проявляется не учащением пульса, а аритмией.

«Выключить» активную железу — задача не из легких

Основная задача при лечении тиреотоксикоза — отключить железу от работы. Для этого есть три инструмента. Один из них — радиоактивный йод. Он избирательно накапливается в клетках щитовидки, разрушая их. Тем самым уменьшается уровень продуцируемых железой гормонов. Соседние органы от такого йода не страдают вообще или страдают минимально.

Оставшиеся два метода лечения — медикаментозное и хирургическое — зависят от тяжести заболевания и его прогноза.

Так, если титр антител низкий, железа увеличена не сильно, уровень повышения гормонов невысок, то тиреотоксикоз считается легким и его можно лечить консервативно — непрерывно на протяжении 12-15 месяцев.

Потом — попытка отменить препарат и, если не наступает рецидив болезни, поддерживающая терапия. Если титр антител изначально больше 30, сразу нужно думать об операции, даже когда степень тиреотоксикоза не слишком серьезная. Обязательно оперировать людей с тяжелым тиреотоксикозом, с большим зобом, иначе

им придется горстями глотать таблетки, блокирующие синтез гормонов. Но лекарства обладают рядом побочных действий, могут нарушать кроветворение, функции печени. И за год-два обязательного приема можно накопить массу неприятных сюрпризов.

До недавнего времени классической операцией при тиреотоксикозе считалась резекция щитовидной железы по Николаеву. При этом удалялась не вся железа. Предполагалось, что если оставить небольшие части, то она будет работать, но при этом меньше продуцировать гормонов. Сегодня очевидно, что это ошибочная тактика. У подавляющего большинства (70-80%) после вмешательства развивается

недостаточность функции щитовидки, у 5-10% возникает рецидив болезни. И только очень маленькая часть больных (не более 5-10%) действительно может какое-то время (не всю жизнь) чувствовать себя нормально до тех пор, пока все еще вырабатываемые антитела снова не увеличат железу. Мировая практика сегодня выступает за полное удаление щитовидки в случае тиреотоксикоза. Конечно, человек без нее неизбежно оказывается в проблему гипотиреоза, но сегодня прием синтетических гормонов щитовидной железы абсолютно доступен и практически безопасен по сравнению с лечением препаратами, угнетающими ее функцию.

Геннадий ФЕДОСЕНКО, эндокринолог, г. Винница

Потяните боль за «нить»

Прибегать к такому способу можно во время сильной головной боли, которая не снимается лекарственными средствами.

Положите перед собой какой-нибудь яркий предмет и не сводите с него глаз.

Левую руку поднимите над головой так, чтобы пальцы тянулись вверх. Нижняя часть ладони должна находиться прямо над темечком, на расстоянии 20-30 см от него.

Теперь читайте главные молитвы, обращенные к Богу-Творцу и Богоматери, и одновременно водите рукой над головой (ладонь обращена к голове) по кругу против часовой стрелки от края к центру, как будто наматываете на руку нить.

Когда почувствуете, что головная боль ушла, нужно «сбросить» ее с руки на землю. Закончив чтение молитв, скажите:

*«Бог Свою длань на по-
мощь посылал,
Богородица рукой водила,
Боль с головы рабы
Божьей (имя) снимала,
На сухой лес отправляла,
в гнилое болото,
На самое дно.*

*Сама Богородица ей на-
казала:*

*Уходи, боль, из головы ра-
бы Божьей (имя)
Туда, где люди не ходят,
В гнилое болото,
На самое дно.*

*Приказываю тебе, боль,
там оставаться,
К рабе Божьей (имя)
не возвращаться,*

*Не мучить ее, не терзать,
Голове рабы Божьей (имя)
покой дать. Аминь».*

Вымойте руки холодной водой после того, как закончите процедуру.

СЛАВОМИРА, биоэнергет

Пряности лечат глаукому

Смешать по 10 г семян кориандра, плодов аниса, укропа и тмина. Залить 0,5 л кипятка, настоять два часа, процедить через ситечко. Пить по 1/2 ст. три раза в день при глаукоме. Дополнительно желателно делать компрессы из этого настоя: смочить бинтик и приложить на 10 минут к векам.

Виктор ЛОЗОВОЙ, травник, mplants.org.ua



«РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ (ВЕСНА)»

◆ Как быстрее восстановиться и грамотно выйти из «зимней спячки»?

◆ Что такое детокс? Кому нужна такая «генеральная уборка» и как ее правильно провести в домашних условиях?

◆ Включаем в меню проростки, микрозелень и дикоросы.

◆ Быстрый и сытный перекус.

◆ Сахарозаменители, незаменимые «Омега-и» и питание при проблемах с ЖКТ.

◆ Подборка лучших рецептов.

Уже в продаже!

Тысячелистниковое вино от геморроя

При внутреннем геморрое полезно пить настойку цветков тысячелистника на вине.

100 г сухого сырья залить 1 л крепленого красного вина. Настоять 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 50 мл три раза в день за час до еды.

Поможет и такой сбор. Смешать 100 г измельченного сухого корня одуванчика, по 75 г травы тысячелистника и водяного перца. 2 ст.л. сбора трав с вечера положить в термос и залить 2 ст. кипятка. Утром процедить, пить по 100 мл четыре раза в день.

Лидия КРАВЦОВА, биоэнергет, г. Бендеры

Квас из девясила при кисте почек

Этот рецепт лечения кист почек советовал российский травник Рим Биалович АХМЕДОВ (г. Уфа). Смешать 2,5 ст.л. измельченного молодого свежего корня девясила, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. прессованных дрожжей. Залить 3 л кипяченой воды, настоять под крышкой два дня, проце- дить. Хранить в холодиль-

нике. Пить по полстакана три раза в день после еды, пока не закончится. После двадцатидневного перерыва повторить.

Противопоказания: сердечно-сосудистые заболевания, гастрит с низкой кислотностью желудочного сока, гипотония, воспалительные заболевания почек.

Если у вас болит голова, мучают газы, изжога или просто плохое настроение — регулярно съедайте по 1 ч.л. семян фенхеля перед каждым приемом пищи.

Уважаемые читатели! Предлагаем вам пополнить свою домашнюю библиотеку уникальными изданиями о здоровье, выпущенными издательским домом «Толока» в разные годы. Спешите — количество экземпляров ограничено!

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

■ Исцеляющая сила семян ■ Святые, которые лечат ■ Женские болезни ■ Аптекарский огород ■ Жизнь без аллергии ■ Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия ■ Ключ к молодости ■ Йога для здоровья ■ 100 рецептов красоты ■ Влияние Луны на судьбу человека ■ Рецепты молодости карельского травника ■ Исцеляющая сила слова ■ Судьбу предсказывают руны ■ Здоровье пенсионера ■ Домашний салон красоты ■ Как жить с гипертонией ■ Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции ■ Реальные истории излечения от рака ■ Целительные мандалы для тела и души

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

■ Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах ■ 30 рецептов от гастрита и язвы ■ Выводим шлаки и токсины ■ Чтобы почки не болели ■ Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать

ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.

Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65.

Чтобы получить выпуски изданий «Домашняя энциклопедия здоровья» (цена одного экземпляра — 82 руб.), «Народный доктор. Спецвыпуск» (цена одного экземпляра — 78 руб.), подборки рецептов, перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842 Отделение № 8609 Сбербанка России,
г. Смоленск. К/с 30101810000000000632, БИК 046614632, ИНН 6730043329,
КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Тетя Соня», «Делаем сами», «Наша кухня», «Домашние цветы», «Цветок», «Кухонька Михальча», «Сваты. Заготовки», «Волшебный», «Домашний», «Живу с диабетом», «Психология и Я», «Народный доктор», «Исцеляющая сила молитвы», «Сваты», «Садовод и огородник», «Рецепты правильного питания (весна)».

Гороскоп здоровья на март

1,2,3 — очень полезно гулять в хвойном лесу, на свежем воздухе. Дыхательная система в эти дни уязвима, избегайте запыленных помещений.

4,5 — могут возникнуть странные ощущения в груди, перемены в самочувствии. Для улучшения состояния займитесь посильной физкультурой, постарайтесь не бывать в душных помещениях.

6,7 — подходящие дни для старта любой оздоровительной программы, начала приема витаминов и различных лекарств.

8,9 — полезны водные процедуры. Удачные дни для лечебного голодания на воде. Избегайте любых плановых операций.

10,11 — можно активно лечить все, что связано с головой: болезни уха, горла, носа, зубов, удалять различные новообразования в области головы и лица, а также подрезать секущиеся концы волос и т.п.

12,13 — в эти дни лучше отказаться от белковой пищи. Предпочтение отдайте овощам и фруктам, богатым клетчаткой. Хорошее время для активного лечения болезней полости рта и горла.

14,15,16 — исключите из рациона копчености и газированные напитки. В этот период полезно заниматься йогой, лечить нейроциркуляторную дистонию.

17,18 — звезды советуют в эти дни больше спать и меньше общаться-

ся. Усталость, недосып, контакты с людьми могут спровоцировать нервное расстройство.

19,20,21 — удачное время для активного лечения и профилактики сердечно-сосудистых болезней, для того, чтобы сесть на диету, которая поможет предотвратить их. Налегайте на пищу, богатую калием.

22,23 — подходящие дни для операций на органах брюшной полости, начала приема биологически активных добавок и лечения природными средствами. Включите в рацион морепродукты, пищу, богатую йодом.

24,25,26 — хороший период для строгой диеты, активной борьбы с лишним весом, аскетического образа жизни ради улучшения самочувствия, для начала длительной оздоровительной программы, лечения болезней мочевыделительной системы.

27,28 — полезно есть различные ягоды и мед, отказаться от пищи животного происхождения. Удачное время для лечения половых органов, проведения косметических операций, различных видов массажа.

29,30,31 — подходящие дни для борьбы с вредными привычками, лечения болезней печени и крови. Откажитесь от соли и придерживайтесь легкой диеты. Избегайте душных, пыльных помещений, больше времени проводите на свежем воздухе.

Елена МАЗОВА, астролог, г. Москва

Главные темы мартовского выпуска: онкозаболевания, аллергия, гастрит.

Мой рецепт

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№ 2, 11 февраля 2020 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС27-21739 от 18.08.2005. Издано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор САНЧУК Т. И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Адрес редакции: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200. www.toloka.com E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы (полосные): П1200 «Подписные издания»

Официальный каталог АО «Почта России»

12680 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель ООО «Толока»

Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: (8-4812) 64-75-47

Свободная цена. Подписано в печать 31.01.2020 г. в 12:00

Тираж 31 100 экз. Отпечатан в ООО «Возрождение», РФ, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: (8-495) 962-92-18, (8-903) 615-56-07. E-mail: reklama_ruf@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Парегичина и любые использование материалов в любых целях с письменного разрешения редакции. Рекламодатель несет ответственность за достоверность информации и ее соответствие действительности.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение в изданиях за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Фототерапия означает согласие на авторские права на использование материалов, при условии отказа от получения, вычитывается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выкупа рекламы: — после публикации и при наличии следующего персонального данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес, в случае его отличия от регистрационного; номер телефона; серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При несоблюдении вышеперечисленных персональных данных выкупается страница персонального стат.

Предоставляем своим персональным данным субъект персональным данным, выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Яндекс.Фотосток и др.

Издается с января 2006 г.

Выходит раз в месяц

Следующий номер выйдет 10 марта 2020 года

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) _____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) _____

Контактный телефон (с кодом) _____

Серия и номер паспорта _____

Кем и когда выдан _____

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду _____

ИНН, если он есть _____

Число, месяц, год рождения _____

Реклама



ВНИМАНИЕ!

Успей подписаться до 31 марта 2020 года на 2-е полугодие по ценам 1-го полугодия!

индекс П1203

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

ПОДПИШИСЬ со скидкой 15% по промокоду ЗИМА на сайте toloka24.ru

Успей подписаться до 31 марта 2020 года на 2-е полугодие по ценам 1-го полугодия!

индекс ПР115

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

ПОДПИШИСЬ со скидкой 15% по промокоду ЗИМА на сайте toloka24.ru

Реклама



Успей подписаться до
31 марта 2020 года
на 2-е полугодие
по ценам
1-го полугодия!

индекс
ПР502

«Подписные издания» Официальный каталог
АО «Почта России»

ПОДПИШИСЬ
со скидкой 15%
по промокоду **ЗИМА**
на сайте **toloka24.ru**



Реклама

Успей подписаться
до 31 марта 2020 года
на 2-е полугодие
по ценам
1-го полугодия!

индекс
ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог
АО «Почта России»

ПОДПИШИСЬ
со скидкой 15%
по промокоду **ЗИМА**
на сайте **toloka24.ru**



Реклама