

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА
ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

16+

№ 16 (542), август 2019 г.

Народный доктор

ТОЛОКА

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

гипотиреоз?
ДЕРЖИТЕ
НОГИ
В ТЕПЛЕ

ПОЧЕМУ
дрожат руки

17

ТОЛЬКО
ПО 31 АВГУСТА

ВЫ МОЖЕТЕ
ПОДПИСАТЬСЯ
НА «НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА
ПО СЕГОДНЯШНИМ ЦЕНАМ.
ЭТО РЕАЛЬНО ВЫГОДНО!
НЕ ВЕРИТЕ?
УБЕДИТЕСЬ САМИ!

КАК СЕБЕ
ПОМОЧЬ,
ЕСЛИ
ПОДАВИЛСЯ

10

4 ТЕМА НОМЕРА

УПРАВА
НА ГИПЕРТОНИЮ

КОМПЕТЕНТНО

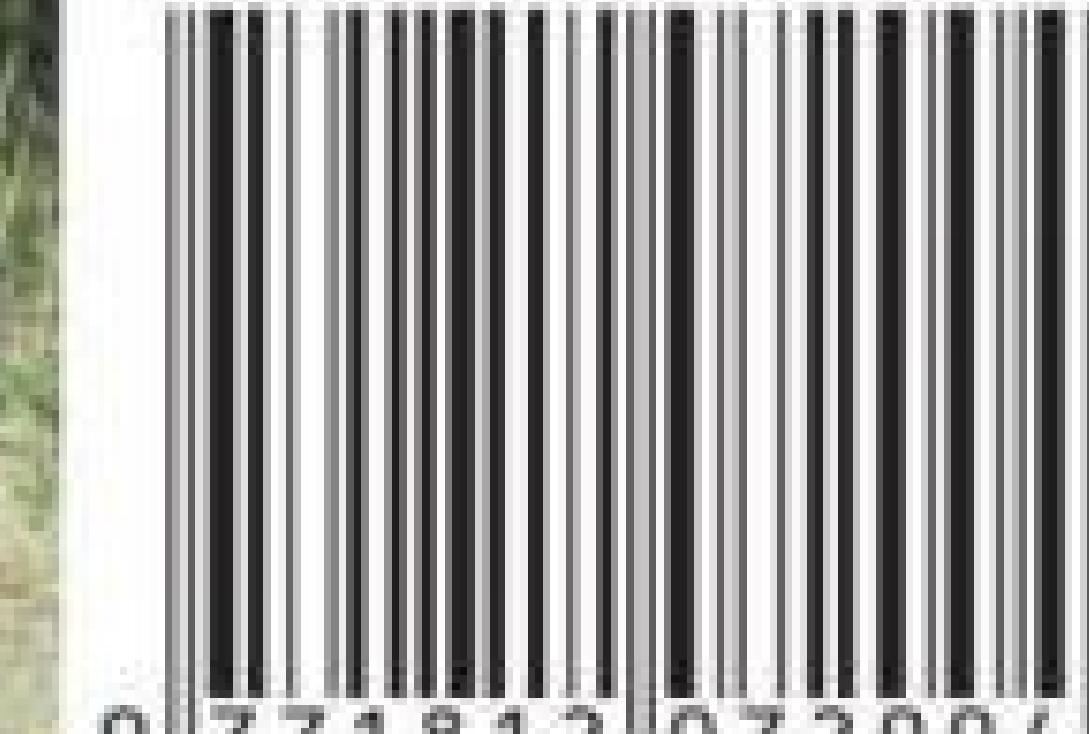
Когда скачет

ВЕРХНЕЕ
ДАВЛЕНИЕ

6

ISSN 1812-0725

19016>



9 771812 072004

ANTI-AGE¹

Энергия сердца Коэнзим Q10 Эвалар 100 мг



**В 2 РАЗА
ВЫГОДНЕЕ
ПО ЦЕНЕ²**

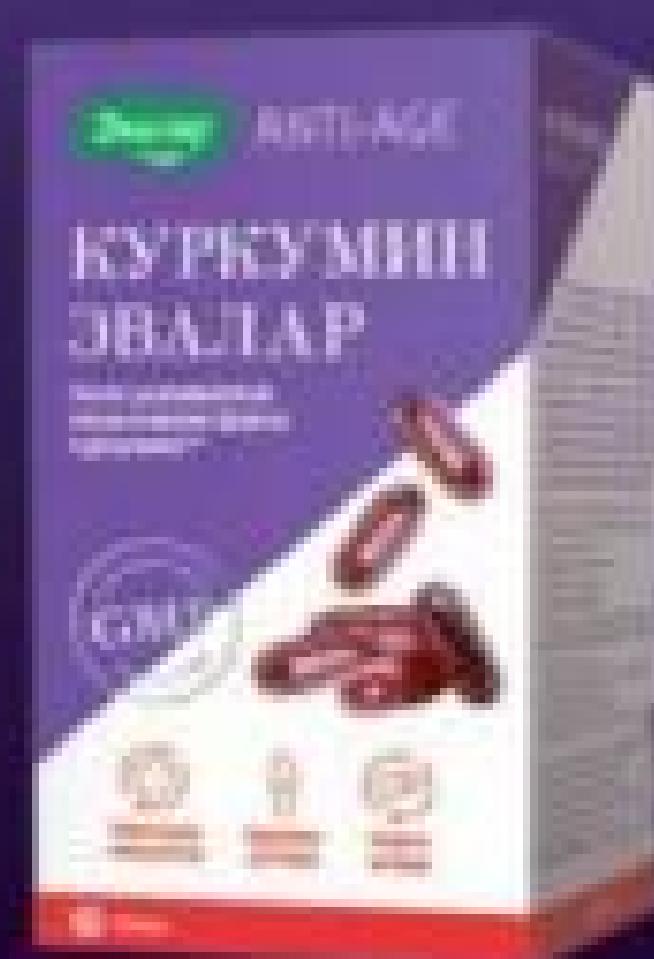


Максимальная дозировка коэнзима Q10 – 100 мг в легко усваиваемой форме
При производстве используется сырье от ведущего производителя Японии.

Способствует:

- Укреплению сердечной мышцы
- Сохранению молодости и красоты
- Замедлению процессов старения
- Уменьшению побочных действий статинов

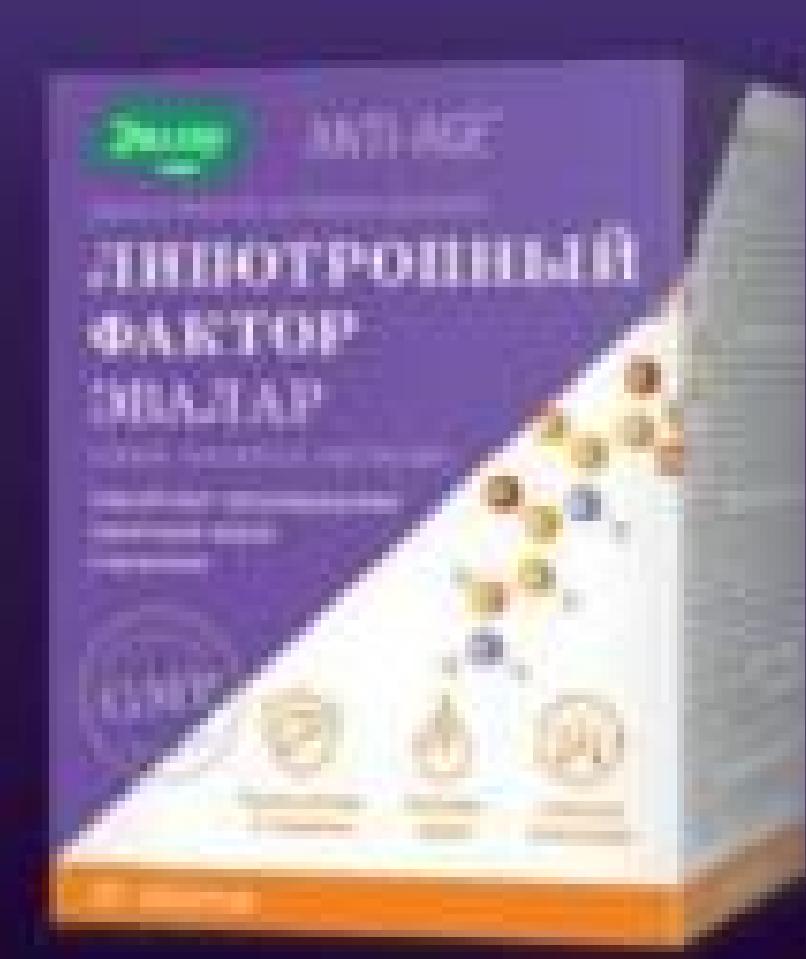
Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE



Куркумин
Для иммунитета, суставов, печени



Тройная Омега-3
Для сердца, сосудов и работы мозга



Липотропный фактор
От накопления жиров в организме



Карнозин
Для замедления старения

Спрашивайте в аптеках города!
evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН здоровой жизни
www.fitomarket.ru



¹ Антивозрастной. ² По данным сервиса apteka.ru за 17.05.2019 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931.

НЕ СВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

**Доброго вам
здравья,
уважаемые
читатели!**

Есть у меня личный пункт — что наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Ну посудите сами: съел гипертоник на ночь соленой селедочки или кусок колбасы — утром, будь добр, заплати скачком давления, которое еще попробуй сбей.

У тех, кто страдает от проблем с желудком, расплата за «не то» съеденное еще быстрее: после острого или жареного живот может скрутить уже через несколько часов.

Стоит пару раз схитрить, «забыв» про диету при подагре, — жди обострения. Но это речь о тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем. А ведь бывает так, что ничего вроде и не предвещает беды, как в случае с нашим читателем, историю которого мы публикуем в этом номере. Он-то и «согрешил» не сильно — всего лишь разом выпил литр колы. И — загремел в больницу с приступом острого панкреатита. (Почему так произошло и что делать, чтобы поддержать поджелудочную, объясняет наш консультант).

Диабет же второго типа и вовсе считают болезнью, которую люди в большинстве случаев «наедают» сами. Живут, во вкусненьком себе не отказывают, потихоньку наращивают лишний вес, как правило, мало двигаются. И ничего ж не болит!

А в это время в организме уже начинается разлад в сложной схеме «инсулин-глюкоза». Как результат — сбой в системе, а за ним вскорости и диабет.

Морализовать не буду. Зачем? Мы же все взрослые люди. Сами пишем сценарии своей жизни. И здоровья в том числе...

Татьяна КАЛЕЕВА,
Tatyana.Kaleeva@toloka.com

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



ТЕМА НОМЕРА. УПРАВА НА ГИПЕРТОНИЮ

- | | |
|---|---|
| 4 | Проверьте щитовидку!
5 советов соседки |
| 5 | Проблемная шея
Сердечный дузл |
| 6 | После шести — рот на замок
Как понизить верхнюю цифру |
| 8 | Цветочная терапия при гипертонии
Молочко и мед держат давление в узде |
| 9 | Витамин D
Горчичное масло — то что нужно!
Не назначайте себе таблетки сами! |

КОМПЕТЕНТНО

- | | |
|----|---|
| 10 | Слезятся глаза: что делать
Как себе помочь, если подавился |
| 13 | Активированный уголь: таким вы его не знали
Чесночной кастроркой — по полипам в носу
Лечебные диеты. Стол №5 |
| 28 | Почему дрожат руки |
| 30 | Чистка на арбузах: и полезна, и опасна
Лепешки с лопухом от трещин на пятках |
| 33 | Чистотел и полипы в желудке
Холодный компресс на живот |



ЛЮБОПЫТНЫЕ ИСТОРИИ

- | | |
|----|--|
| 12 | Рак в новой квартире
Долгий путь к исцелению |
|----|--|

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

- | | |
|----|--|
| 14 | Не бойтесь носить очки! |
| 25 | Пропали лунки?
Тревожный симптом! |
| 28 | Кунжут+желатин =
спасение для суставов |
| 29 | Гайморит — не шутки!
С колой осторожно! |
| 32 | Пора укреплять иммунитет
Голова зудит... от стресса?
Как ухаживать за зубными протезами |

ПОРА ОБСЛЕДОВАТЬСЯ!

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 16 | Диагностика
болезней сердца |
|----|---------------------------------------|

БОЛЬНОЙ ВОПРОС: ЩИТОВИДКА

- | | |
|----|--|
| 17 | Стимулируем щитовидку без таблеток
Гипотиреоз? Держите ноги в тепле! |
|----|--|

СОВЕТУЕТ АСТРОЛОГ

- | | |
|----|---|
| 21 | Звезды и здоровье. Сентябрь |
| 25 | Хирургические операции
по лунному календарю,
сентябрь |



ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

- | | |
|----|---|
| 22 | Шалфей: не при миоме
Когда меню диктуют гормоны |
|----|---|

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

- | | |
|----|--|
| 24 | Ирина Френкель:
«Такого «органа»,
как обида, у меня уже нет» |
|----|--|

ПИТАНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

- | | |
|----|--|
| 26 | Рейши: гриб-лекарь
Что есть, когда... |
|----|--|



**ПОЛУГОДОВЫЕ
ИНДЕКСЫ
НА 2020 ГОД**

42965 «Пресса России»,
П1203 «Подписные издания»
Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

Управа на гипертонию



ВСЕ ЛИ ГИПЕРТОНИКИ ЗНАЮТ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ? УВЫ, НЕТ. ЖИВУТ СЕБЕ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ЖАЛУЮТСЯ НА ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ТЯЖЕСТЬ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА И СПИСЫВАЮТ ЭТО НА ПЕРЕМЕНУ ПОГОДЫ. А КОГДА УЖЕ ИЛИ ПРИЖМЕТ, ИЛИ СЛУЧАЙНО ОКАЖУТСЯ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА (ПРИЧЕМ ПО ДРУГОМУ ПОВОДУ) — ЗДРАСЬТЕ, ПРИЕХАЛИ: АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ, ДА ПРИЧЕМ ЕЩЕ НЕ ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ. ЧТО И ПОДТВЕРДИЛА СОВМЕСТНАЯ АКЦИЯ ФОНДА ПО ИЗМЕРЕНИЮ ДАВЛЕНИЯ И МОСКОВСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ ИМ. И. М. СЕЧЕНОВА. СТУДЕНТЫ-МЕДИКИ ПРОТЕСТИРОВАЛИ 12 ТЫСЯЧ ПРОХОЖИХ-ДОБРОВОЛЬЦЕВ. И ВЫЯСНИЛИ, ЧТО 40% ИЗ НИХ НИЧЕГО (!) НЕ ЗНАЮТ О СВОЕМ ДАВЛЕНИИ, 24% ИЗМЕРЯЛИ ЕГО БОЛЕЕ ГОДА НАЗАД И ЛИШЬ 36% ДЕЛАЮТ ЭТО РЕГУЛЯРНО. А ВЫ ДАВНО БРАЛИ В РУКИ ТОНОМЕТР?

Более пяти лет состою на учете по поводу узлового зоба. Беспокоит и высокое давление. Могут ли эти недуги быть связаны между собой?

Елизавета КУПРИЯНОВА, г. Смоленск

Проверьте щитовидку!

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ
МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА
(Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Если есть проблемы с работой щитовидной железы и не назначено соответствующее лечение, то это, вероятно, и является причиной высоких показателей АД. Любые изменения функций щитовидки отпечатываются на состоянии сосудов. У людей с заболеваниями железы часто наблюдаются нарушения сосудистой стенки или сердечной мышцы. Гипертония может беспокоить, конечно, и из-за возрастных изме-



ЭНДОКРИНОЛОГИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ НА ОКРУГЛЫЕ ШЕИ ЖЕНЩИН, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ПОРТРЕТАХ РУБЕНСА, ДЮРЕРА, ВАН ДЕЙКА И ДРУГИХ ХУДОЖНИКОВ. ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ВСЕ МОДЕЛИ СТРАДАЛИ ЗОБОМ.

нений, но связь со щитовидкой не исключена. Поэтому после 35 лет советую как минимум каждые два года обследовать этот орган, а если в семье еще у кого-то есть подобные проблемы, то и чаще.

Тест. Встаньте перед зеркалом, слегка откиньте голову назад, слегките и легонько потрогайте шею. Если щитовидная железа на шее прощупывается или проступает при глотании, следует обратиться к эндокринологу.

5 советов соседки

НАРОДНЫХ СОВЕТОВ, КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ, МНОЖЕСТВО. НЕ УДИВИТЕЛЬНО, ВЕДЬ ПРОБЛЕМА АКТУАЛЬНАЯ: ПО ДАННЫМ ВОЗ, КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СТРАДАЕТ ОТ ГИПЕРТОНИИ. ВОТ И СПАСАЮТСЯ КТО КАК МОЖЕТ, ПОЛЬЗУЯСЬ СОВЕТАМИ СОСЕДКИ ИЛИ ПОДРУГИ. ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ, КАКИЕ ИЗ НИХ ПРИ ГИПЕРТОНИИ РАБОТАЮТ ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЮ, А КАКИЕ ВО ВРЕД. НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА ОЛЕНЕВА (Г. МИНСК).

■ При высоком давлении полезна рюмочка коньяка: она расширит сосуды — и давление снизится.

Комментарий. Так вы своим сосудам только навредите. Алкоголь, действительно, сначала расширяет сосуды, но потом вызывает их спазм, повышая давление. Поэтому гипертоникам рекомендуют от алкоголя совсем отказаться. Он может спровоцировать инсульт.

■ При повышенном АД нужно опустить ноги в таз с горячей водой.

Комментарий. Способ действенный. Кровь прельет к ногам — и сосудам головы и сердца станет легче.

■ При гипертонии полезна моченая клюква или калина с сахаром.

Комментарий. Совет даже имеет научные об-

основания. Эти ягоды содержат биоактивные вещества-спазмолитики, которые способствуют расширению сосудов. Однако все это работает лишь при длительном применении. Для оказания экстренной помощи при повышении давления эти средства не подходят.

■ Для снижения давления нужно смочить ткань в яблочном уксусе и приложить к голым стопам на 15-20 минут.

Комментарий. Такой народный способ подойдет, но в качестве вспомогательной терапии.

■ Чтобы снизить АД, нужно подержать руки под струей холодной воды.

Комментарий. Можно поддержать руки в прохладной (но не ледяной!) воде, сбрызнуть ею лицо.

K ОГДА ВРАЧИ ПОСТАВИЛИ МНЕ ДИАГНОЗ «АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПERTЕНЗИЯ 2-Й СТЕПЕНИ», Я СТАЛ ИЗУЧАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДИКИ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ДАВЛЕНИЕМ. МНОГИЕ ПРОВЕРИЛ НА СЕБЕ. В ТОМ ЧИСЛЕ И ГИМНАСТИКУ ИЗВЕСТНОГО РЕАБИЛИТОЛОГА АЛЕКСАНДРА ШИШОНИНА. РЕЗУЛЬТАТОМ Я ВПЕЧАТЛЕН НАСТОЛЬКО, ЧТО РЕШИЛ ПОДЕЛITЬСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ ЛЮБИМОГО ИЗДАНИЯ. ВОЗМОЖНО, ЭТА МЕТОДИКА КОМУ-ТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Доктор Шишонин утверждает, что гипертония может быть связана с проблемной шеей. Мышечный спазм, который в ней возникает, пережимает сосуды, нарушая циркуляцию крови. И, как результат, взлетает давление.

Снять зажим помогает гимнастика. Раньше выполнял упражнения ежедневно, теперь два-три раза в неделю. На каждое отвожу три минуты. Важное условие — во время гимнастики держать спину ровно.

1 На 10 секунд как бы втягиваю подбородок, затем на 10 секунд максимально поднимаю его вверх. И так несколько раз.

2 Кладу голову на левое плечо на 10 секунд, затем на такое же время на правое.

3 Максимально поворачиваю шею в сторону, фиксирую на 10 секунд. Повторяю в другую сторону. И снова вправо, затем влево.

Один — и не лечится

ОДНОЧЕСТВО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ГИПЕРТОНИИ — К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ УЧЕНЫЕ ЧИКАГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США). СПЕЦИАЛИСТЫ ИЗУЧИЛИ 229 ЧЕЛОВЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 50 ДО 68 ЛЕТ. В ХОДЕ АНКЕТИРОВАНИЯ ВЫЯСНИЛОСЬ, НАСКОЛЬКО АКТИВНЫ ИХ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ. ЗАТЕМ ЗА УЧАСТИКАМИ ЭКСПЕРИМЕНТА НАБЛЮДАЛИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПЯТИ ЛЕТ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ПРОВЕЛИ ПАРАЛЛЕЛЬ МЕЖДУ ОДИНОКОЙ ЖИЗНЬЮ И ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ ГИПЕРТОНИИ. ЗА ПЯТЬ ЛЕТ У ОДИНОКИХ ЛЮДЕЙ ДАВЛЕНИЕ УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 10%.

Проблемная шея

- 4** Кладу левую руку на правое плечо, поворачиваю голову влево. Фиксирую на 10 секунд. Повторяю в другую сторону.
- 5** Смыкаю ладони над головой пальцами вверх. Каждые 10 секунд поворачиваю голову поочередно влево и вправо.
- 6** Отвожу прямые руки в стороны. Каждые 10 секунд опускаю, чтобы отдохнуть, и повторяю.
- 7** Руки опущены. Максимально тяну подбородок вверх. Спустя 10 секунд опускаю на 1-2 секунды, не больше.
- 8** Поднимаю руки вверх, чтобы ладони были параллельны потолку, а пальцы левой и правой руки слегка соприкасались. Каждые 10 секунд ненадолго опускаю руки и повторяю упражнение.

Игорь ВЛАСЕНКО,
г. Гомель

КОММЕНТИРУЕТ
ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР
ТАТЬЯНА ЮРЬЕВНА ТУКАЙ
(Г. МИНСК)

Этот гимнастический комплекс нормализует кровоснабжение головного мозга, что снижает вероятность инсульта, расслабляет плечи и шею, снимает спазмы. Однако людям с серьезными заболеваниями позвоночника перед выполнением такой зарядки лучше проконсультироваться с врачом.

Японские врачи рекомендуют делать 10 тысяч шагов в день. Это позволит сохранить хорошую физическую форму и нормальное давление.

Сердечный дуэт

Известно, что сердечно-сосудистые заболевания удерживают печальное первенство среди остальных болезней. Сказываются все более возрастающие в наш век нервные и психические нагрузки, стрессы. Теперь зловещую роль начинает играть постоянное ухудшение экологической обстановки. И все же низкий поклон целебным травам: они дают возможность жить вполне正常ной жизнью.

Исходя из собственного опыта, всем сердечникам посоветовал бы пользоваться как дополнительным средством **шиповником**. В нем полезны и цветы, и плоды. Но мало кому известно, что при заболеваниях сердца и сосудов более эффективен отвар его корней из расчета 1 ст. л. измельченного сухого

корня на 1 ст. кипятка. Варить на малом огне 15 минут. Пить как чай. Дневная норма — 3 ст. Курс — месяц.

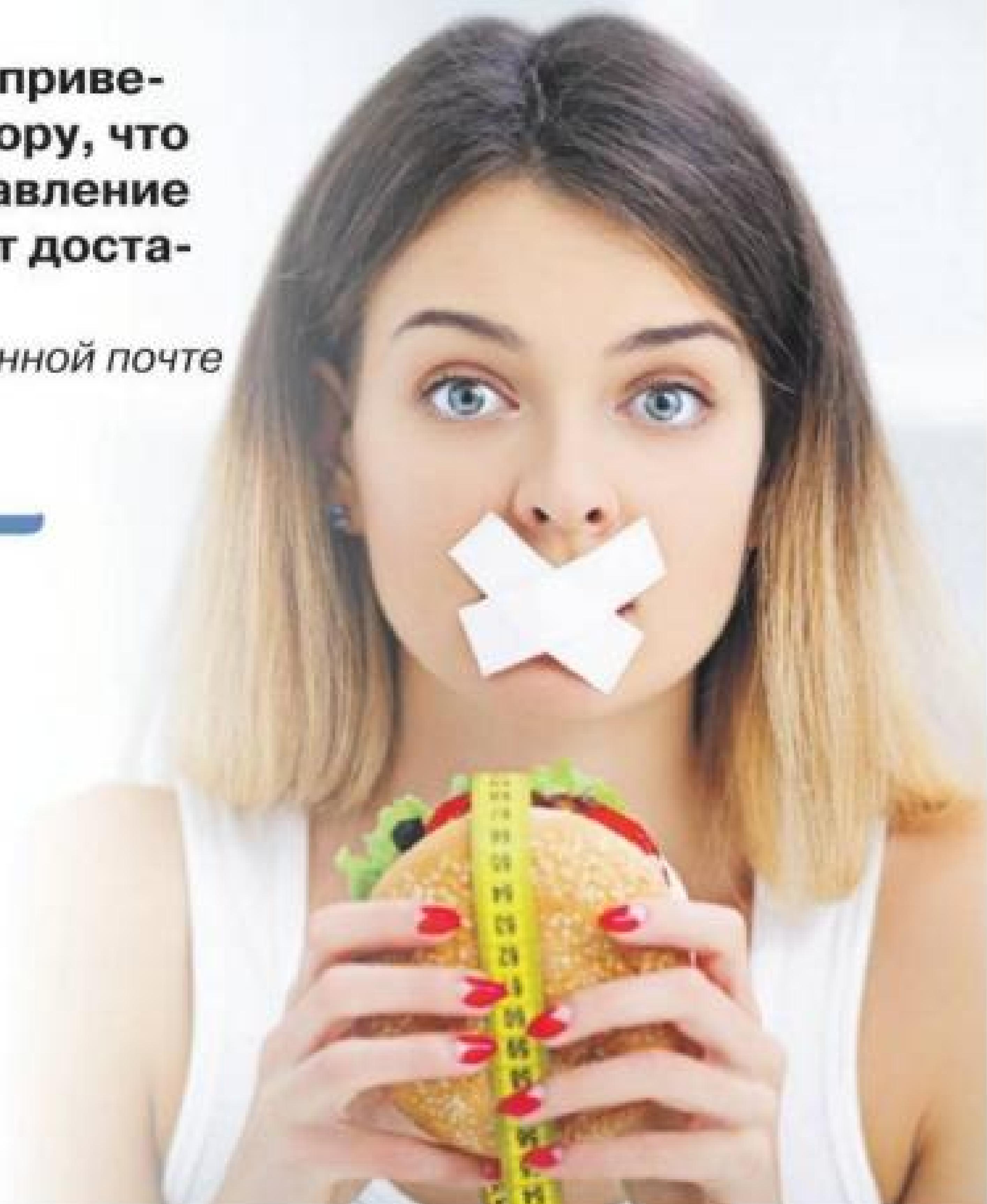
Настурция большая украшает многие сады. Отмечено, что отвар травы усиливает сокращения сердца, увеличивает кровоток в коронарных артериях при хронической сердечной недостаточно-

сти, стенокардии, гипертонии. 1 ст. л. сухой травы залить 1 ст. кипятка, держать на водяной бане 20 минут, процедить. Долить кипяченой водой до прежнего объема и пить по 1/3 ст. три раза в день. Курс — две недели, перерыв — неделя, и повторить.

Рим АХМЕДОВ,
травник, г. Уфа

Я гипертоник с преддиабетом. Стараюсь делать все, чтобы привести высокие цифры в норму. Недавно услышала по телевизору, что если не есть после шести вечера, можно снизить повышенное давление и держать под контролем сахар. Неужели всего лишь этого будет достаточно, чтобы решить сразу две проблемы?

Жанна ЛОГИНОВА, по электронной почте



После шести — рот на замок

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ ОЛЬГА БОРИСОВНА БАЗЫЛЕВА (Г. КОСТРОМА)

В последнее время все чаще диагностируют сложный симптомо-комплекс, где повышенные АД и уровень сахара крови встречаются в сочетании. Речь о метаболическом синдроме. И одно из обязательных условий компенсации состояния больного — соблюдение правил питания. Это поможет держать под контролем и давление, и глюкозу.

Для сохранения нормального АД правило «не есть после 18:00» применимо на 100%. В частности, речь идет о продуктах с возбуждающим нервную систему действием: кофе, алкоголе, сыре, шоколаде. В список запрещенных входят и те, что резко повышают уровень сахара крови (см. ниже).

При высоком уровне последнего жесткое ограничение после 18:00

распространяется на еду, которая поднимает глюкозу лавинообразно (очень быстро) и до высокого уровня: сладости, мучное, фрукты (в том числе сухофрукты), сладкие напитки (особенно газированные), пиво. Нюансы метаболизма таковы, что сахар из этих продуктов, съеденных на ночь, организм утилизировать не сможет, и высокие цифры останутся до утра.

Как понизить верхнюю цифру

У меня в последнее время часто повышается только верхнее давление. Почему так бывает и что делать?

Елена КУЛИК, г. Белая Церковь

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ЕЛИЗАВЕТА СТЕПАНОВНА ВАСЮТА (КИЕВСКАЯ ОБЛ.)

Верхнее (sistолическое) давление показывает уровень нагрузки, которую испытывают артерии в момент сердечных сокращений. Оно чаще всего повышается с возрастом из-за сужения просвета сосудов. Может увеличиваться и из-за гормональной перестройки в организме. Если показатель верхнего АД выше 140 постоянно, а не по-

сле стресса или крепкого кофе, нужно обратиться к терапевту, чтобы он назначил обследование и соответствующее лечение. Чем раньше взять под контроль давление, тем легче не допустить развития гипертензии. Чтобы постепенно снизить АД и улучшить состояние сосудов, можно пропить настойку подорожника. Для ее приготовления

4 ст.л. измельченных сухих листьев залить 1 ст. водки (250 мл), настоять две недели в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель три раза в день до еды с небольшим количеством воды. Курс — три недели или до улучшения состояния. Хранить в холодильнике.

Противопоказания:
склонность к тромбообразованию, гастрит с повышенной кислотностью.

Снижает давление и свежевыжатый сок свеклы, разбавленный водой 1:1 (предварительно отстоять два-три часа. — Ред.).

Пить по 100 мл два-три раза в день до еды. Если от сока появляется тошнота, можно пить через 30-40 минут после еды.

Противопоказания:
сахарный диабет, подагра, мочекаменная болезнь. С осторожностью — при гастрите с повышенной кислотностью.

Расширяет сосуды и улучшает их эластичность отвар тыквенных семян. 2 ст. очищенных семечек залить 2 л воды, кипятить два часа на малом огне, процедить. Выпить отвар за сутки, разделив на порции по 100 мл. Пить один-два дня в неделю. Курс — месяц.

Сановаск: в помощь сердцу и сосудам

Очень часто, говоря о своем внутреннем комфорте, мы используем выражения «спокойно на сердце», «с легким сердцем». Все потому, что именно этот орган ассоциируется у нас с жизнью и здоровьем. Но стрессы, вредные привычки, неправильный образ жизни заставляют сердце и сосуды ослабевать, порой доводя дело до инфарктов и инсультов.

Чтобы понять, как избежать подобных проблем, мы решили ответить на письма читателей, пригласив для этого врача-кардиолога Светлану ЛИПАЙ из Москвы.

В свои 40 лет из-за стрессов и напряженной работы я все чаще чувствую себя уставшим. Иногда мучают головные боли. У моего коллеги было примерно то же самое, а потом случился инсульт. Я понял, что пора мне всерьез задуматься

о здоровье, чтобы избежать такой же участи. Прошу совета.

Ильдар, г. Казань

Если вы считаете, что на данный момент у вас нет проблем с сердцем и сосудами, то просто придерживайтесь здорового образа жизни. Особое внимание уделяйте кардионагрузкам. Следите за питанием. Выбирайте продукты, богатые клетчаткой, и диетические сорта мяса (куриная грудка, индейка, кролик), а также продукты с высоким содержанием омега-3 и омега-6. Это рыба, тыквенные семечки, льняное масло, миндаль.

В прошлом году у меня начались частые головокружения. Врач назначил лечение, которое я уже прошла. Теперь хочется просто поддерживать нормальное самочувствие. Дайте, пожалуйста, рекомендации.

Тамара, 49 лет, г. Армавир

Кроме общих рекомендаций об активном образе жизни и здоровом питании,

советую тщательно следить за своим сном. Здоровый сон должен длиться не менее семи-восьми часов. Также контролируйте кровяное давление. Высокое давление способно привести к инфаркту и инсульту.

Принимайте препараты АСК

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и лечения уже имеющихся рекомендую принимать препараты, содержащие ацетилсалациловую кислоту (АСК).

Безрецептурный препарат **Сановаск** создан для профилактики ССЗ, в том числе инфаркта миокарда и инсульта головного мозга. Способствует предотвращению образования тромбов.

 avexima



РУ:00-003515
Реклама

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.

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 20 СЕНТЯБРЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
**ПРОМОКОД
АКЦИИ** **0747**

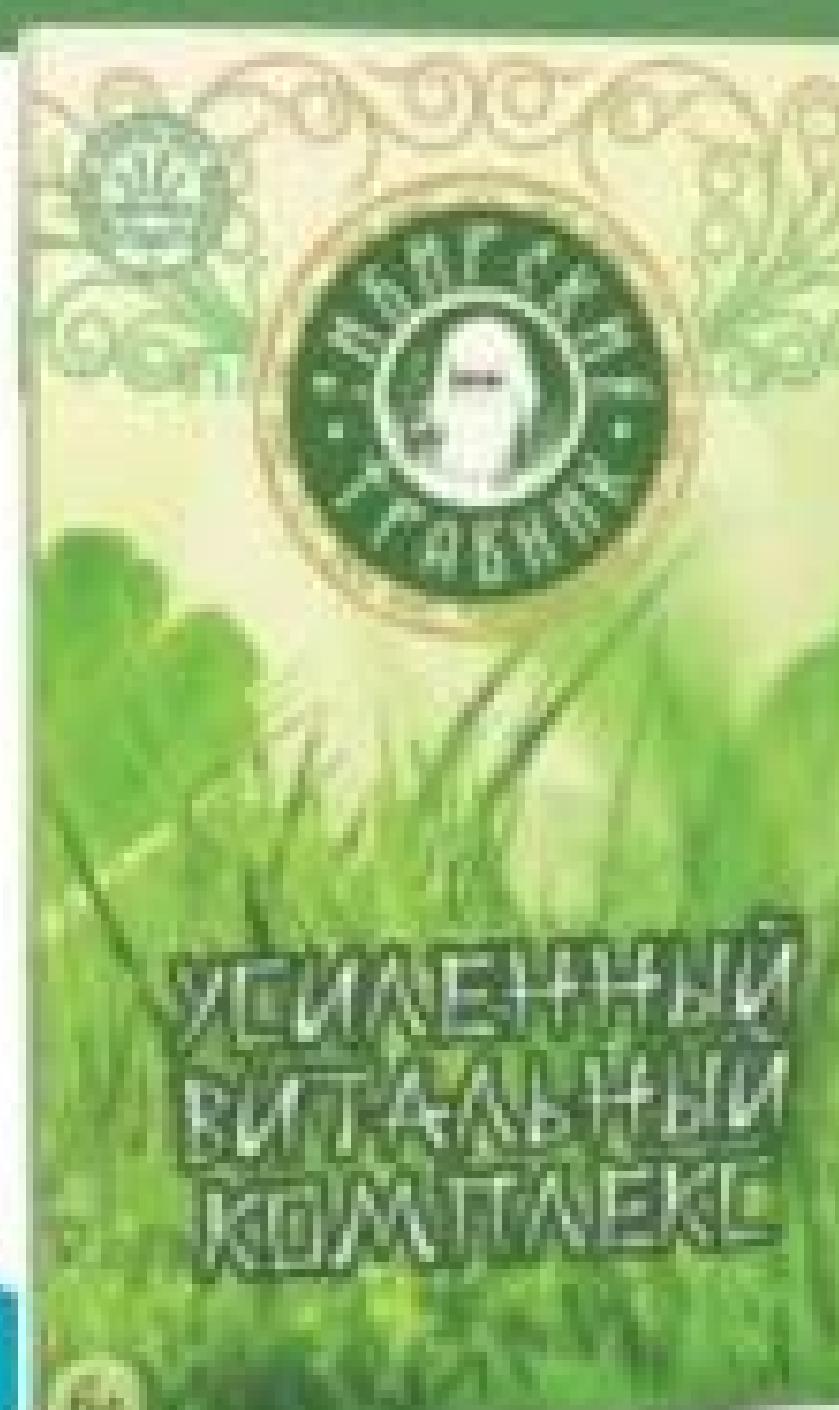
И ПОЛУЧИТЕ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
«СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО
или скидку 25% на усиленный курс

Закажите усиленный курс по телефону:

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 заметен в том, что ушла хандра и плохое настроение. Другой обнаружит, что настой способствовал нормализации давления. А третий 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 и травы обладают особыми свойствами. 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 ныть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» – настоящая находка для людей в возрасте старше 40 лет, которые хотят поддерживать свое здоровье в норме, иметь крепкие суставы, чистые дыхательные пути, защититься от простуд и вредоносных бактерий.

В заключение я 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 Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

СОФОРА ЯПОНСКАЯ

1 ст.л. смеси сухих цветков и плодов залить 1 ст. воды. Кипятить на малом огне пять минут. Когда остывает, процедить. Небольшими порциями выпить в течение дня, лучше между приемами пищи. Курс — месяц. Через три недели можно повторить.

! Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность. — Ред.

Можно смешать цветки софоры японской с листьями клюквы 2:1. 1 ст.л. смеси залить 1 ст. воды, кипятить на малом огне пять минут. После остывания процедить. Выпить в течение дня небольшими порциями. Курс — месяц.

! Средство противопоказано при пониженной свертываемости крови. Не сочетать с препаратами, разжижающими кровь.

Цветочная терапия при гипертонии

ЧЕРНОГОЛОВКА

Настой мягко стабилизирует давление. 1 ч.л. смеси сухих соцветий и листьев залить 1 ст. кипятка, укутать, настоять два часа. Процедить и пить по 1 ч.л. три раза в день до еды месяц. Через месяц курс можно повторить.

! Дозировку не превышать! Противопоказано средство при тромбозе, запорах, беременности. — Ред.

КАЛЕНДУЛА И ВАСИЛЬКИ

Сухие цветки календулы и василька смешать 1:1. 2 ч.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 50 мл три-четыре раза в день до еды. Курс — три-четыре недели.

! Противопоказания: маточные кровотечения, беременность. — Ред.

ДОННИК

Хорошо нормализует давление и улучшает состоя-

**ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ
120 80**



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
ИНФОРМАЦИИ
ДЛЯ ГИПЕРТО-
НИКОВ ИЩИТЕ
В ЖУРНАЛЕ
«ДАВЛЕНИЕ
В НОРМЕ»

ние сосудов. 1 ст.л. смеси сухих цветков и травы залить 300 мл кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Пить по 100 мл два-три раза в день до еды месяца. Через три недели можно повторить.

! Противопоказания: индивидуальная непереносимость, острые заболевания почек, пониженная свертываемость крови. — Ред.

Агнешка ШАМРАЙЧУК,
травница, Винницкая обл.

Молоцко и мед держат давление в узде

Н Е СДЕЛАЮ ОТКРЫТИЕ, ЕСЛИ СКАЖУ, ЧТО ТАБЛЕТКИ, ВОЗМОЖНО, И СДЕРЖИВАЮТ РАЗВИТИЕ ГИПЕРТОНИИ, НО НЕ ЛЕЧАТ ЕЕ. ПОЭТОМУ СВОЕМУ ЗНАКОМОМУ ИВАНУ КАЛАШНИКОВУ, НАСЛЕДСТВЕННОМУ ГИПЕРТОНИКУ, Я ПОСОВЕТОВАЛА СРЕДСТВО, ПРОВЕРЕННОЕ ВЕКАМИ, — ПЧЕЛОПРОДУКТЫ. ОНИ УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЦА, УМЕНЬШАЮТ ОТЕКИ, НОРМАЛИЗУЮТ СОН, ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ И ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС. КСТАТИ, ПОДХОДЯТ И ГИПОТОНИКАМ.

Мед. 100-120 г ежедневно в течение 20 дней (далее все принимать параллельно).

Маточное молочко. 1 г класть под язык сразу после пробуждения. Курс — 18 дней, затем 12 дней перерыв. Далее курс огневки.

Экстракт личинок восковой моли (огневки). Принимать 8 г (0,5 ч.л. без верха) утром натощак. Эффект (снижение давления) будет ощутим на 10-15 день. Восковую моль (живую) протереть деревянной ложкой через мелкое капровое ситечко в стеклянную тару. Выжимки выбросить. 100 г засахарившегося меда смешать с 15-20 г огневки, разложить по стеклянным баночкам с крышкой.

Одну спустя 12 часов можно использовать, остальные окунуть крышкой в расплавленный воск. Можно хранить в холодильнике до года.

Перга (пчелиный хлеб). Рассасывать по 2 г (0,5 ч.л.) утром натощак, за полча-

са до обеда и перед сном. Не запивать. Остатки выплюнуть.

Прополис (по желанию). 100 г теплого прополиса соединить с 10 г (1 ст.л.) смеси растертых сухих трав и корней (не менее трех из перечисленных). Травы: туркестанский пустырник, валериана, мятта, календула, донник, цикорий, чабрец, девясил, зверобой, тысячелистник, шалфей; корни: шиповник, солодка. Первые два дня рассасывать или жевать по 0,5-1 г (с пшеничное зерно). Затем 28 дней держать за щекой по 1,5 г (с кукурузное зерно) с утра до вечера и с вечера до утра. Во время еды убрать, затем вернуть за щеку. После пережевать и проглотить или выплюнуть. Курс — три месяца без перерыва раз в год.

Спустя полмесяца пчелотерапии Иван смог выйти на работу. Не скажу, что излечился от этой напасти, но научился держать гипертонию в узде.

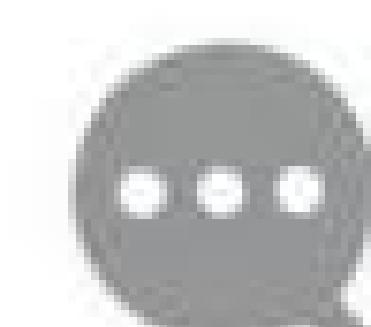
Татьяна КЛЕШНЕВА,
пчеловод, травница, г. Светлоград

Подъем тяжестей

...ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ СКАЧОК ДАВЛЕНИЯ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ В СНИЖЕНИИ АД, НО ВАЖНО ПОДОБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ КОМПЛЕКС. ЕСЛИ СПОРТ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗОК НЕОБХОДИМО УМЕНЬШИТЬ. КРОМЕ ТОГО, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ.

Витамин D и риск развития гипертонии

Практически каждый знает, что витамин D полезен для костей. Но недавно ученые выяснили, что он еще стабилизирует давление и сокращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому вводите в рацион продукты с этим чудо-витамином (жирная рыба, яйца, печень).



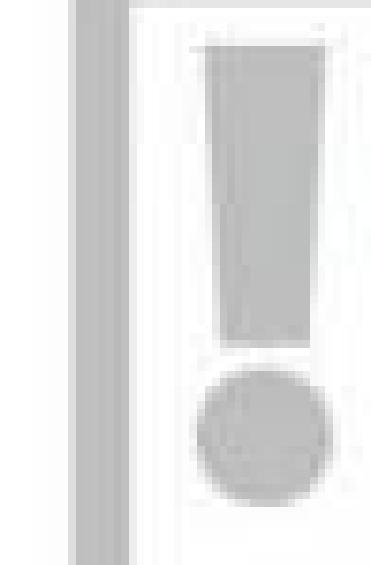
Слышал, что в целях профилактики гипертонии полезно принимать горчичное масло. Правда ли это?

Звонок в редакцию

Горчичное масло — то что нужно!

ОТВЕЧАЕТ АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ БОТАНИКИ БГУ ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА ДЗЮБАН (Г. МИНСК)

Горчичное масло положительно влияет на состав крови. Его активные вещества укрепляют сосуды, повышая их эластичность, снижают проницаемость капилляров. Полиненасыщенные кислоты, витамины регулируют свертываемость крови, нормализуют артериальное давление. Принимают масло перед едой по 1 ч.л. один-два раза в день. Курс — неделя-две раз в квартал. Можно добавлять его в еду, заменяя подсолнечное.



Противопоказания: инфаркт миокарда, повышенная кислотность, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергия.

КАК ВЫБРАТЬ

Обычно масло продается в бутылках из темного пластика или стекла. Выбирая его, обращайте внимание на состав и хранение. Срок годности не должен превышать 12 месяцев, а сам продукт — быть холодного отжима. Не волнуйтесь насчет осадка на дне — это нормально. Перед применением взбалтывайте. Помните, что после вскрытия бутылку нужно хранить в холодильнике.



Как-то отставной губернатор Бекетов обедал у Екатерины II. В этот раз его удивили новым императорским деликатесом — «аглицким маслом». Обходилось оно царской казне в немалые деньги. Попробовав его, Бекетов пообещал царице вырастить на землях России горчицу, масло которой будет по вкусу лучше заграничного!

Не назначайте себе таблетки сами!

Один мой хороший знакомый принимал комбинацию сразу из трех видов таблеток для понижения давления, которые, вероятно, сам себе назначил. К врачам не ходил, хотя в его возрасте (а ему всего 45) такой набор препаратов — явный перебор.

Я пытался убедить его, что необходимо выяснить причину заболевания, которую впоследствии нужно будет устранить. Для этого сходить на прием к врачу, пройти обследование. А там, вполне возможно, и лекарства будут не нужны. Но ему все этоказалось слишком сложным, жаль было тратить

время. Конечно, соглашусь, так жить проще. До некоторых пор... В один отнюдь не прекрасный день мой знакомый просто «отключился» за рулем автомобиля и попал в аварию. Отмечу, что инструкция одного из принимаемых лекарств честно предупреждала о побочном эффекте. Напи-

сано было так: «Возможна потеря сознания (с небольшой вероятностью) — около 1% случаев».

Всего один процент? Какая малость! Только вот мой знакомый попал именно в этот процент, разбил машину и чудом остался жив.

Хорошее в этой истории лишь одно: с тех пор мужчина стал гораздо осторожнее. И теперь пьет таблетки только в случае крайней необходимости. А давление... Его мы легко снизили с помощью простейшей коррекции

питания после того, как нашли причину подъема. Вывод прост: не занимайтесь самолечением, внимательно читайте инструкции к принимающим препаратам. И самое главное — серьезно относитесь к своему здоровью!

Павел ЕВДОКИМЕНКО, врач-ревматолог, психофизиолог, академик Российской академии медико-технических наук, автор книг и собственной методики лечения заболеваний спины и суставов, г. Москва

СЧЕМ СВЯЗАНО ПОВЫШЕННОЕ СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ, ПОЧЕМУ ЕМУ ОСОБЕННО ПОДВЕРЖЕНЫ ЛЮДИ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ И КАК С ЭТИМ БОРТЬСЯ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ, ТРАВНИЦА ТАИСИЯ СТЕПАНОВНА ФИЛИППОВА (Г. КИРС).

Слезятся глаза: что делать

Самые частые причины слезящихся глаз — попадание инородного тела, а также изменение освещения, температуры, ветер. Усиленно выделяющаяся при этом слеза — защитная реакция слизистой от пересыхания или повреждения.

Иногда организм реагирует слезотечением на аллергены: пыльцу, шерсть животных, косметику. А также неправильно подо-

бранные очки или линзы. Еще один провокатор — инфекция в организме. Глаза могут слезиться в результате усиленной нагрузки на зрение — например, у водителей и тех, кто долго работает за компьютером. Очень часто повышенное слезоотделение наблюдается у людей после 50 лет, когда происходит возрастное ухудшение состояния сосудов и мышц

глаза, а сопутствующие глазные болезни делают его еще более чувствительным к раздражителям. Еще одна причина — длительное пребывание в помещении с сухим воздухом. Слизистые глаз и носоглотки пересыхают и в результате обильно увлажняются слезами. Причина повышенного слезотечения может быть связана с закупоркой или спазмом слезного канала. И тут поможет только окулист.

ФИТОПОМОЩНИКИ

Питайте глаза натуральными продуктами, богатыми витамином А: абрикосами, хурмой, морковью, тыквой.

1 ст.л. цветков календулы лекарственной залейте 1 ст. горячей воды, укройте полотенцем, спустя полчаса процедите. Смочите

ватные диски и приложите к глазам на 15 минут. Повторяйте утром и вечером. Курс — две недели. При закупорке слезных протоков поможет отвар цветков клевера красного. 1 ст.л. сухого сырья залейте 1 ст. кипятка, держите две-три минуты на малом огне. Настаивайте полчаса, процедите. Закапывайте по несколько капель в каждый глаз утром и вечером в течение недели. Или приготовьте кашицу из натертого на мелкой терке картофеля, добавьте яичный белок, тщательно перемешайте. Положите немного смеси на ватные диски и приложите к векам на 15-20 минут.

! Если слезы текут постоянно, обратитесь к врачу-офтальмологу для обследования.

Как себе помочь, если подавился

Недавно с моей подругой произошла преприятная история. Во время обеда с коллегами в кафе она подавилась кусочком хлеба. Стараясь его протолкнуть, попила воды, и это ухудшило ситуацию — она не могла дышать. Знаком попросила коллег о помощи, но те совершенно растерялись. Кто-то стал стучать по спине, не зная, что это только усугубляет положение. Хорошо, подруга знала, как себе помочь (словно знак — буквально накануне смотрела передачу об этом). Одну ладонь скжала в кулак, накрыла другой и с силой надавила ими в область солнечного сплетения — раз, другой — и наконец вдохнула. В этот день она пережила второе рождение...

Я не зря решила поделиться этой историей с читателями. Ведь правильно оказанная помощь может сохранить человеку жизнь.

ПРИЕМ ГЕЙМЛИХА

Если человек подавился и не может дышать, станьте сзади него, обхватите руками талию. Сцепите руки, держа одну кисть поверх другой, скатой в кулак. Приложите кулак к области между пупком и реберными дугами. Прижмите свои руки к корпусу пострадавшего и четыре раза резко потяните его вверх. Если не помогло, повторяйте еще и еще, пока он не начнет дышать.

А как выполнить этот прием самостоятельно, вы уже знаете из моей истории. Добавлю лишь, что усилить нажим можно, навалившись грудью на поверхность стола или спинку стула.



! Во время еды не торопитесь, хорошо ее прожевывайте. Не разговаривайте с полным ртом. Помните поговорку: «Когда я ем, я глух и нем». Как видите, во все времена она актуальна.

Наталья ВОЛКОВА, провизор, г. Екатеринбург

Здоровый сон – здоровая жизнь!

«Как спалось?» – частенько слышим мы, проснувшись утром. Вероятно, этот интерес связан с тем, что именно от ночного сна зависит хорошее самочувствие человека в течение всего дня. Но с возрастом и появлением стрессовых ситуаций некоторые люди не могут хорошо выспаться без определенных лекарств.

На вопросы наших читателей отвечает **Анатолий ГРЕМИН**, врач-терапевт, со-мнолог из Санкт-Петербурга.

Страдаю от того, что вечером не могу уснуть, а если и уснула, то ночью обязательно просыпаюсь и до утра уже не сплю. Потом весь день ощущение разбитости и «тяжелой головы». Опасаюсь пробовать разные препараты. Хочется найти один, но действенный.

Тамара Дмитриевна, 62 года, г. Таганрог

При бессоннице, действительно, не рекомендуется сразу же прибегать к помощи сильных снотворных препаратов. Но при бессоннице можно порекомендовать препарат **Доброкам®**. Он не содержит психотропных компонентов, в его состав входит бромкамфора, которая

способствует нормализации естественного сна. Принимать препарат необходимо курсом всего 10-15 дней.

В связи с новым графиком работы я постоянно нахожусь в напряжении и, даже когда есть возможность отдохнуть, не могу сразу расслабиться и уснуть. Что порекомендуете?

Евгений, 45 лет, г. Москва

Если вы прибегнете к помощи препаратов категории «антистресс» – будьте готовы к тому, что действие некоторых из них начнется только с третьей недели приема, бывает и позже. Какие-то средства способны вызвать привыкание. Альтернативой может стать препарат **Доброкам®**, действие которого как раз направлено на нормализацию сна, особенно при повышенной нервной возбудимости. В состав **Доброкама** входит бромкамфора, которая одновременно успокаивает нервы и снижает возбудимость центральной нервной системы. Такое удачное сочетание проверенных временем компонентов дает заметный эффект в виде снижения тревожности и облегчения засыпания уже к седьмому дню приема лекарства¹.

Моя бабушка часто жалуется на бессонницу и недомогания, связанные с ней. Каждый раз по привычке она принимает пустырник или настойку валерианы, которые не решают ее проблему. Что вы ей посоветуете?

Алина, 28 лет, г. Могилев

Старшее поколение часто считает такие препараты панацеей и любит их за небольшую стоимость и якобы быстрый эффект. Но в действительности они несут лишь легкую успокоительную функцию, чаще всего не решая проблемы бессонницы, а позже и вовсе могут перестать действовать.

Препарат **Доброкам®** имеет в составе бромкамфору, благодаря которой способствует наступлению естественного сна и ускорению процесса засыпания. Помимо борьбы с начальными проявлениями бессонницы, **Доброкам®** применяется и при повышенной нервной возбудимости, учащенном сердцебиении, неврастении, кардиалгии. Немаловажно то, что его можно приобрести без рецепта!

ДОБРОКАМ – добрый сон!

www.dobrocasm.ru

РУ:ЛП-000141

Реклама avexima



1.Медведев В.Э., Феофанова Ю.С. Эффективность и переносимость терапии тревожных расстройств у пациентов с колебаниями артериальной давления//Лечебный врач. 2015.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ПОДДЕРЖИ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ВЕРНИ СВОБОДУ ДВИЖЕНИЙ С АРТРОФИШ

Ученые давно выяснили, что противовоспалительная активность хрящевой ткани акулы и ската в 80–100 раз выше, чем у других подобных веществ. Но только российские ученые «Доктор Море» смогли разработать продукт сохраняющий все полезные свойства этих морских животных

Артрофиш – натуральный морской хондропротектор, содержит хрящевую ткань акулы и ската, богатую биологически активными веществами, которые непосредственно влияют на здоровье суставов. Технология производства обеспечивает высокую биодоступность – 80%, это значит, что эффект от препарата наступит быстрее.



По результатам исследований, проведенных в нескольких клинических центрах¹:

- 100% отметили улучшение активной и пассивной подвижности в суставах
- 93% отказались от приема обезболивающих средств
- 64% отметили исчезновение утренней скованности в суставах уже через 1 месяц

Вернуть свободу движений с Артрофиш можно в аптеках вашего города или на apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.



1. Монография Артрофиш в помощь практическому врачу. 2015. Под ред. Т.Н. Пивненко, Н.Н. Ковалев., Т.С. Запорожец.

Если вас не устроит результат после 1 месяца приема, мы вернем вам потраченные на упаковку деньги. Для возврата средств необходимо сохранить чек от покупки и пустую упаковку, и позвонить по телефону: +7 (495) 269-00-33

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «ФармОущен Трейд». ОГРН 115250 9000291. 692856, г. Партизанск, ул. Кутузова, д. 60. +7 (42363) 6-70-60

Рак в новой квартире

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НОСОГЛОТКИ, ЛОРНЫХ ПАЗУХ, ГАЙМОРИТЕ, ПОЛИПАХ ЭФФЕКТИВЕН ЧИСТОТЕЛ. СОК ЗАКАПЫВАЮТ ПО 1-2 КАПЛИ СНАЧАЛА В ОДНУ НОЗДРЮ, ЗАТЕМ В ДРУГУЮ И ДЕРЖАТ ПО 3-5 МИНУТ — ПООЧЕРЕДНО. ПОВТОРЯЮТ, ПОКА НА КАЖДУЮ НЕ БУДЕТ ИСПОЛЬЗОВАНА ЦЕЛАЯ ПИПЕТКА СОКА. ПРОДЕЛЫВАТЬ ЭТО НАДО ДВА-ТРИ РАЗА В ДЕНЬ. ОДНАЖДЫ УДАЛОСЬ ДОБЫТЬСЯ СТОЙКОГО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ПРИ РАКЕ НОСОГЛОТКИ У МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРОЙ В ДРУГОМ ЛЕЧЕНИИ УЖЕ БЫЛО ОТКАЗАНО.

Здесь хотелось бы остановиться на одной немаловажной детали. У этой женщины болезнь развилась и стала быстро прогрессировать после нескольких лет жизни в новой квартире. Никакое медикаментозное лечение впрок не шло. Что-то толкнуло меня в сердце: дай проверю биолокационной рамкой геопатогенные зоны в ее доме. Ведь известно теперь, как отрицательно они влияют на человека, особенно если длительно находиться в поле их действия. Возникают постоянные недомогания, появляются тяжелейшие заболевания, вплоть до онкологических. И в самом деле большая двуспальная кровать располагалась как раз в обширнейшей геопатогенной зоне. В районе изголовья рамку аж зашкаливало. Когда произвели перестановку мебели, исключающую роковое воздействие вредоносной зоны, здоровье женщины заметно окрепло. А при сборе чистотела надо помнить, что наиболее целебными качествами обладает трава, растущая в затененных местах, а не на открытых полянах и опушках. Собирать надо ближе к вечеру, после полнолуния.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа
В ближайших номерах читайте, как
самому проверить геопатогенные
зоны в доме.



Я ВСЕГДА ДЕЛИЛСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ «ДОКТОРА» ИСТОРИЯМИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ПОМОГ ИЛИ СВИДЕТЕЛЕМ ИСЦЕЛЕНИЯ КОТОРЫХ БЫЛ. Но сегодня хочу рассказать, как мне самому удалось пережить серьезную болезнь.

Долгий путь к исцелению

Эта история началась для меня с участия в международной конференции по древневосточной медицине в Багдаде, куда я был приглашен. Центр цивилизации, великая культура, прекрасный город. С интересом обменивался с коллегами опытом, побывал на раскопках. В общем, насыщенно и с пользой провел время.

А прилетев домой, почувствовал, что заболел. Кашель, температура. После обследования врачи развели руками: отравление ядом неизвестного происхождения. Направили в московский госпиталь. Спустя 10 дней меня вызвал главный врач: «Увы, мы бессильны, кровь заражена. Времени у вас немного, поезжайте домой»...

Я позвонил своему другу, коллеге Саиду и рассказал, что со мной произошло. Тот велел срочно лететь к нему в Таджикистан, что я и сделал. Осмотрев меня, Саид сказал, что помочь могут только знахари, живущие высоко в горах Памира.

Путь туда неблизкий, на мулах добираться неделю. Сил потребуется очень много. И все-таки это последний шанс...

Наутро отправились в дорогу. С нами — огромная собака и беркут-разведчик.

В первый день поднялись метров на 500, сделали привал возле горной реки. Саид отправился ловить рыбу и вернулся затемно, позвал меня: «Я поймал золотую рыбку!» Разжал кулак — а там маленькие, как просо, крупинки золота. Саид настоял, чтобы я съел 0,5 ч.л. крупинок, ведь золото очищает организм.

Наутро я почувствовал себя лучше. Для укрепления иммунитета поел плодов дикорастущего шиповника, и мы продолжили путь.

Вдруг перед нами развила. В какую сторону идти? Ошибка могла стоить мне жизни. Тогда Саид пустил в небо беркута. Тот взлетел очень высоко, минут 40 кружил над нами и наконец резко стал пикировать в сторону. Мой друг улыбнулся: «Вот наша тропинка».

Пошли дальше. Час от часу мне становилось хуже. Я попросил Саида: «Если умру по дороге, спрячь тело под камнями от шакалов...»

И все-таки с большим трудом мы добрались до жилища знахарей. Саид отправился поговорить с ними обо мне и вернулся с плохой вестью: они отказались нас принять...

Юрген,
травник, биоэнергет, г. Гродно
(продолжение в следующем
номере).

ДЛЯ МНОГИХ «УГОЛЕК» — ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПОСЛЕ ОБИЛЬНОГО ЗАСТОЛЬЯ. А В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ГДЕ ЕГО ТОЛЬКО НЕ ВСТРЕТИШЬ: В МАСКАХ ДЛЯ ЛИЦА, ЗУБНЫХ ПАСТАХ, ДАЖЕ В ЧИПСАХ И МОРОЖЕНОМ. НАСТОЯЩИЙ УГОЛЬНЫЙ БУМ! КАЖЕТСЯ, ПРОСТОЙ И БЕЗВРЕДНЫЙ, ОН ПОМОЖЕТ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. ТАК ЛИ ЭТО, РАССКАЗЫВАЕТ ПРОВИЗОР ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА КОВАЛЕВСКАЯ (Г. МОГИЛЕВ).

Активированный уголь: таким вы его не знали

Бросай оружие! Против алкогольной интоксикации уголь, увы, бесполезен. Ведь этанол быстро всасывается в кровь. В желудке переваривается малая его часть, но даже ее уголь впитывает плохо. Поэтому и для предотвращения, и для устранения похмелья он бесполезен.

Псевдодетокс. Не всегда работает активированный уголь и при пищевом отравлении. Дело в том, что он взаимодействует лишь с веществами в желудке или кишечнике. Поэтому нет смысла принимать его при выраженных симптомах отравления, когда токсины уже проникли в кровь. Уголь может помочь только в первые час-два после приема пищи.

Чище, еще чище. Некоторые считают, что уголь полезен для профилактической чистки кишечника. Отсюда пристрастие к черному смузи, мороженому и т.п. Однако стоит помнить, что он связывает и полезные вещества. Поэтому витамины, минералы и антиоксиданты из лю-



бимых продуктов будут попросту уничтожены.

Талия на месте. Плохая новость и для сторонников угольного похудения. Он не ведет к уменьшению объема талии, поскольку не обладает жироожигающими свойствами. Лишний вес появляется не из-за вредных веществ в организме, с которыми призван бороться уголь, а из-за нарушения обмена веществ или объема пищи. Чтобы снизить вес, нужно избавиться от излишков жиров и углеводов в организме.

Антидуэт. Уголь снижает и даже вовсе нейтрализует действие некоторых лекарств, к примеру, антидепрессантов и противовоспалительных препаратов. Одновременно с ним не стоит принимать и оральные контрацептивы: при необходимости уголь нужно пить не менее чем за 12 часов до приема этих препаратов или через 3 часа после. А вот при передозировке лекарствами уголь полезен и может нейтрализовать их пагубное воздействие.

Чесночной касторкой — по полипам в носу

В 1 ч.л. касторового масла добавить каплю сока чеснока, перемешать. Смазывать носовые ходы ватной палочкой утром и вечером. Спустя пять дней смешать 1 ч.л. касторового масла и две капли чеснока. Применять еще пять дней.

Юрген, травник, г. Гродно

Лечебные диеты. Стол №5

ПОЖАЛУЙ, НЕТ НИ ОДНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, В БОРЬБЕ С КОТОРЫМ МОЖНО БЫЛО БЫ ОБОЙТИСЬ БЕЗ КОРРЕКТИРОВКИ РАЦИОНА. НОВЫЙ ПРОЕКТ «ДОКТОРА» «ЛЕЧЕБНЫЕ ДИЕТЫ» СТАНЕТ ВАШИМ ПОМОЩНИКОМ В ВОПРОСАХ ПИТАНИЯ. СЕГОДНЯ РАССМОТРИМ СТОЛ №5 — СПЕЦИАЛЬНУЮ ДИЕТУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ: ХРОНИЧЕСКИМИ ХОЛЕЦИСТИТАМИ И ГЕПАТИТАМИ ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ И ОСТРЫМИ В ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ. СЛОВО ДИЕТОЛОГУ МАРИИ ВИТАЛЬЕВНЕ КАРПУК (Г. ГРОДНО).

Стол №5 — питание, при котором сохраняется калорийность блюд, но есть ограничение в жирах и продуктах, содержащих холестерин. Исключены жареные, холодные блюда. Показаны варка, запекание, иногда тушение. Питание четыре-пять раз в день равными порциями. Если в течение пяти дней больной переносит диету нормально, ее можно применять до выздоровления (до двух лет).



**МОЖНО**

- Супы, борщ, щи не на мясном бульоне, супы протертые, фруктовые, молочные;
- протертые и полувязкие каши из манной, овсяной, гречневой, пшеничной крупы, риса, можно на молоке;
- макароны;
- птицу без кожи, говядину, телятину — отваренные или приготовленные на пару, в том числе в виде котлет;
- нежирные сорта рыбы (минтай, судак, тунец, треска, хек), в том числе в виде котлет, суфле;
- нежирную сметану, немного сыра, кефир, йогурт, творог не более 2%-ной жирности, 1 ст. молока в день;
- картофель, цветную капусту, кабачки, морковь, тыкву, свеклу, брокколи в отварном или запеченном, а затем в протертом виде, огурцы, морскую капусту. Помидоры, болгарский перец ограничить;
- некислые яблоки, один банан, два куска арбуза в день, чернослив, курагу;
- два крутых яичных белка, полжелтка в составе блюда;
- 30 г сливочного масла в день; оливковое ограничить;
- ржаной, отрубной хлеб, хлебцы без консервантов, сухари, несладкое печенье.

НЕЛЬЗЯ

- Бульоны, окрошку;
- бобовые; перловую, ячневую, кукурузную крупы ограничить;
- копчености, субпродукты, мясные консервы, жирное мясо и рыбу, икру, суши;
- выпечку из слоеного и сдобного теста, свежий хлеб;
- сырные продукты и ягоды, орехи, семечки, имбирь и лимон;
- жареные блюда из целых яиц;
- любые пряности;
- кофе, какао, алкоголь, холодные и газированные напитки, соки, зеленый чай, шоколад.

В ОДНОЙ КРУПНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОХОДИЛ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР, В КОТОРОМ Я ПРИНИМАЛА УЧАСТИЕ. ТАК ВОТ БОЛЬШИНСТВО СОТРУДНИКОВ СО СНИЖЕННЫМ ЗРЕНИЕМ НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА НЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ОЧКАМИ. ДО СИХ ПОР У МНОГИХ СОХРАНЯЕТСЯ МНЕНИЕ, ЧТО ОЧКИ УХУДШАЮТ ЗРЕНИЕ И ЧЕМ ПОЗже ИХ НАДЕНЕШЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ. Но ЭТО НЕ ТАК!

Не бойтесь носить очки!

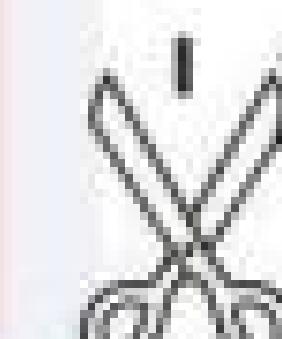
Всем имеющим сниженное зрение из-за нарушения рефракции (особенно это очень важно для детей) необходима его полная коррекция (очки или линзы, в которых вы будете видеть максимально хорошо). Очков не нужно бояться: они не ухудшают зрение, а наоборот, помогают глазам. Но главное — в очках вы будете видеть! А это значит, что:

- вы перестанете щуриться. Будут меньше напрягаться мышцы век, лица, что предотвратит раннее появление морщин в уголках глаз («гусиных лапок»);
- перестанут напрягаться мышцы глаз — снизится риск возникновения их спазма, который может привести к еще большему снижению зрения, а в раннем детском возрасте и к косоглазию;
- уменьшится риск возникновения синдрома сухого глаза. Когда мы напрягаем глаза, чтобы что-то рассмотреть, веки могут расширяться чуть больше обычного. К этому присоединяется редкое моргание, а значит, роговица сохнет сильнее. Появляются жалобы на песок и чувство инородного тела в глазах, зуд, жжение, сухость. Вы спросите: «А как же привыка-

ние? Ведь когда человек снимает очки, он видит хуже». Это только кажется. Как человек быстро привыкает к хорошему, так же и глаза привыкают работать, не напрягаясь, в спокойном режиме, что для них естественно. А значит, по этому поводу не стоит волноваться. Что же до выбора — очки или контактные линзы — это индивидуально и зависит от многих факторов. Здесь нужна консультация врача-офтальмолога. Но коррекция — очковая, контактная или даже лазерная — должна быть обязательно. Так вы избежите в дальнейшем проблем с глазами и дополнительных трат на лекарства для их лечения.

Екатерина БОРОДОВА,
офтальмолог, г. Арзамас,
автор блога doctorborodova.ru

Чтобы не пропустить первые признаки болезней глаз, необходимо посещать офтальмолога с профилактической целью один раз в год.



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: СУМКА «ШОКОЛАД» И ЗОНТ В ПОДАРОК! Только до 22.09.2019!

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!



Сумка «Шоколад»

Материал: кожа, ПВХ.

Размер: 31x24,5x10,5 см.

КНР.



Потайное отделение для зонта

Зонт
«Солнечная
фантазия»

Крепкий, легкий,
надежно защитит
от дождя.

Материал: металл, полизэстер.
В сложенном виде 23,5 см.
Диаметр купола: 105 см. КНР.



ВАШ
1^й ПОДАРОК

ВАШ
2^й ПОДАРОК



Стеклянные
емкости, 3 шт.
Идеальное решение
как для хранения,
так и для сервировки
стола.

Закажите вашу сумку «Шоколад» с зонтом в подарок в течение 48 часов и получите набор из 3 салатников!

Материал: прочное стекло 2-3 мм, пластик. Объем и диаметр: 0,36 л – 12,5 см, 0,23 л – 10,5 см, 0,13 л – 9 см. КНР.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-19-54-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 22.09.2019 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-19-54-ТОЛ. Реклама.

Диагностика болезней сердца

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НЕДУГОВ НА РАННЕЙ СТАДИИ НЕ СОСТАВЛЯЕТ ТРУДА. ВОТ ТОЛЬКО К ВРАЧУ В ЭТО ВРЕМЯ ИДУТ НЕМНОГИЕ. ЗАЩЕМИЛО СЕРДЦЕ, УКОЛО — НИЧЕГО, ПРОЙДЕТ... УВЫ, ДАЖЕ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДОКТОР НЕ СМОЖЕТ ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ, ЕСЛИ ДИАГНОЗ ПОСТАВЛЕН СЛИШКОМ ПОЗДНО. ПОЭТОМУ С 35 ДО 55 ЛЕТ РЕКОМЕНДУЮ РАЗ В ДВА ГОДА ПРОВОДИТЬ ЭКГ, УЗИ СЕРДЦА, ТЕСТ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ И СДАВАТЬ БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ НА ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ (ЖИРОВОЙ ОБМЕН В ОРГАНИЗМЕ). А ПОСЛЕ 55 ЛЕТ — ЕЖЕГОДНО. ОБ ЭТИХ И ДРУГИХ МЕТОДАХ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПОГОВОРИМ.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ (ЭКГ)

Простой и безопасный метод, с помощью которого диагностируют большинство заболеваний сердца. ЭКГ позволяет определить признаки инфаркта миокарда, нарушение кровообращения и ритма сердца, дистрофические проявления. Однако она не всегда точно указывает на патологические изменения. Поэтому при необходимости используют другие методы исследования на основе ЭКГ. Вот некоторые из них.

Суточный мониторинг ЭКГ, который позволяет выявить даже слабо выраженные нарушения сердечного ритма. Для этого больной носит один-пять дней портативный электрокардиограф, записывающий деятельность сердца.

Прекардиальное картирование — продолжительное исследование с использованием большого количества электродов и компьютерной обработки информации, что позволяет определить самые сложно диагностируемые заболевания.

Нагрузочные тесты (велозергометрия, трендмил-тест). Исследования проводят при выполнении физической нагрузки, чтобы выявить поражения сердца, которые нельзя обнаружить в спокойном состоянии.

ЭХОКАРДИОГРАФИЯ (УЗИ СЕРДЦА)

Безопасный (его назначают даже детям и беременным) и эффективный метод ультразвуковой диагностики, который позволяет изучить строение сердца и сосудов, оценить работу клапанов, сокращение сердечной мышцы.

Для УЗИ не нужно соблюдать диету и питьевой режим. Достаточно исключить накануне исследования алкоголь, стимулирующие и успокоительные препараты, кофе, чтобы не исказить сердечный ритм. Следует избегать физических и нервных нагрузок.

АНГИОКАРДИОГРАФИЯ

Рентгенологическое исследование с помощью введения рентгеноконтрастного вещества через катетер для изучения камер сердца, а также ближайших вен и артерий. Позволяет четко увидеть структурные части сердца.

Такое исследование нередко назначают перед операциями для уточнения параметров миокарда. Метод эффективен и в диагностике пороков сердца, нарушении структуры крупных сосудов.

Сегодня больше распространено УЗИ, а ангиокардиографию используют реже. Однако в некоторых

случаях она незаменима, поскольку позволяет более точно определить анатомическую структуру сердца.

ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

...мочи. При некоторых патологиях (отеках, после приступа тахикардии и т.п.) снижается количество выделяемой мочи, выявляется белок и эритроциты.

...крови. К примеру, при пороках, сопровождаемых кислородным голоданием при сердечной недостаточности, нередко увеличивается количество эритроцитов. Если воспаление затрагивает миокард, эндокард и др., развивается лейкоцитоз — увеличивается СОЭ.

Также каждые два года следует делать УЗИ сосудов ног, чтобы вовремя выявить тромбофлебит, тромбоз и предупредить отрыв тромба и его попадание в легочную артерию. А еще для здоровья сердца нужно постоянно контролировать вес, своевременно лечить зубы, правильно питаться, быть физически активным и полноценно высыпаться.

Алла КОРОЛЕВА,
врач-терапевт, г. Гродно



Стимулируем щитовидку без таблеток

Моя щитовидная железа не вырабатывает достаточное количество гормонов, пью кучу таблеток. Есть ли натуральные средства, которые помогут ее стимулировать и заменить лекарства?

Елена ГЛУШАКОВА, г. Воронеж

ОТВЕЧАЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Щитовидка не вырабатывает гормоны при гипотиреозе — пониженной функции железы. В первую очередь необходимы продукты, богатые соединениями йода: морская рыба (тунец и лосось), отварная свекла, кress-салат. Полезно добавлять в салаты листья, цветы и плоды настурции, посыпать еду сухой морской капустой на кончике ножа (не более), есть блюда из тыквы, кабачков.

! Имейте в виду, что усвоению йода в организме мешает капуста, кукуруза и фасоль.

ФИТОПОМОЩЬ

1 ст.л. измельченной сухой травы дурнишника залить 1,5 ст. кипятка. Томить на малом огне пять минут, настоять час, процедить и довести кипяченой водой до первона-

чального объема. Пить по 1/4 ст. два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели, сделать трехдневный перерыв и повторить.

Или 1 ч.л. измельченной сухой травы дрока красивого залить 1,5 ст. кипятка, настоять два часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день после еды. Курс — полтора месяца. Две недели принимать ежедневно, затем через день. Сделать десятидневный перерыв и курс повторить.

! **Внимание! Растения слабо ядовиты, строго соблюдайте дозировку!**

Еще одно эффективное средство для улучшения функции щитовидной же-

лезы — лапчатка белая. 50 г (аптечная пачка) измельченного корня залить 0,5 л водки. Настоять в темном месте две недели, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 25 капель настойки три раза в день за 20 минут до еды. Курс — месяц. Через месяц сдать анализ на гормоны, чтобы проверить работу железы. Сделать перерыв на месяц и при необходимости курс повторить.

! **Противопоказания:** заболевания печени, почек, беременность. Если показатели железы не улучшаются, а ухудшаются, прекратить фитотерапию.

У меня с детства привычка — ходить по квартире босиком. В любое время года. А тут недавно муж где-то услышал, что если постоянно переохлаждать ноги, могут быть проблемы со щитовидкой. И давай на меня «нападать», мол, сама себе болезнь нажила (у меня гипотиреоз). Неужели и правда здесь есть связь?

Ольга ВИШНЯКОВА, г. Самара

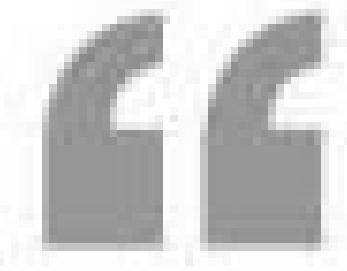
Гипотиреоз? Держите ноги в тепле!

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ **МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА** (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Щитовидная железа, словно дирижер, регулирует работу многих органов и систем в организме. От того, как она функционирует, зависит, как человек себя ощущает. Когда переохлаждаются ноги, идет сигнал раздражения к нервным центрам шеи. А далее по це-

почке — к носоглотке и щитовидке. В результате железа работает на износ (большое количество гормонов «выходит» на борьбу с холодом) и истощается. Так что, если у вас есть проблемы со щитовидкой, носите тапочки (могут быть открыты сверху) даже летом.

И еще несколько предостережений. В летний зной не пейте воду, напитки из холодильника. Не увлекайтесь мороженым. Держите в тепле не только ноги, но и руки. Старайтесь мыть посуду в теплой воде. При сильных порывах ветра прячьте шею: кутайте в теплый шарф или носите водолазки. Если чувствуете, что переохладились, выпейте умеренно горячего чая маленькими глотками. И последнее. Щитовидная железа окружена большим количеством кровеносных сосудов, очень чувствительна и не любит лишнего прикосновения к ней. Поэтому не советую трогать шею руками.



Наденьте свитер с тугой горловиной и носите в течение 15 минут. Если появилось ощущение нехватки воздуха, удушье или сильная раздражительность, возможно, у вас увеличена щитовидка. Обратитесь к эндокринологу.

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Значительно уменьшает деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?

На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы. При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



го силикона — эластичного материала, безопасного для здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. Боль при ходьбе отступает, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Для большинства людей, этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизирует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение Valgus Pro пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существен-



реклама

СКИДКА
ДО 50%!

ное уменьшение деформации отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.

- За время ношения Valgus Pro ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПИСЕМ НАШИХ КЛИЕНТОВ:

Юлия, 30 лет - Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоких каблуках ВООБЩЕ. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Вообще не помню, были ли они такими когда-нибудь. Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года - Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет - С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не могла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

звонок бесплатный

ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!

мы можем предложить VALGUS PRO по фиксированной цене

550 руб.

350 руб.

2200 руб.

1100 руб.

2 шт. - 650 руб., 4 шт. - 1100 руб.

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляем продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г. Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОРГН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2019 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Повышен холестерин? Атероклефит БИО

Улучшенный состав капсул

- Содержит диоскорею – одно из самых эффективных растений для снижения уровня холестерина и поддержания артериального давления в норме
- Атероклефит БИО способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов²
- В отличие от обычных³ средств, Атероклефит БИО переводит «плохой» холестерин в «хороший» (высокой плотности)², который жизненно необходим человеку для правильной работы головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген



100 % натуральное средство¹



Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

Спрашивайте во всех аптеках города!

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).

¹ В отношении растительных экстрактов диоскореи, клевера, боярышника. ² Информация подтверждена СоГР № КZ.16.01.95.003.Е.000531.06.18

³ Содержащих ненатуральные действующие вещества. БАД. Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. Но уже после 50 лет многие мужчины узнают о простатите и аденоме не понаслыши.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе – вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваде. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит – есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте – лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разновидных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ✓ усилинию полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!
«Горячая линия»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21

www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток;

ЦЕРНИЛТОН® форте: 50 капсул.

Приобретайте в аптеках!

ООО Группа компаний «Граминэкс-фарма» – официальный представитель «Graminex LLC» (США)
в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01; ЛП-000453. Реклама. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ
МУЖСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

Стол заказов

«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

«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 3010181000000000632,

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.

КУПОН

Прошу опубликовать мое объявление в номере №
 ПРОДАЮ ЗОВ О ПОМОЩИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НУЖНЫ

Ф. И. О., адрес, телефон, которые будут указаны в объявлении

Паспортные данные (не для публикации) номер, серия, кем и когда выдан.

Подпись

С условиями размещения ознакомлен(а). Я добровольно предоставляю свое согласие ООО «ИД «Толока» на обработку своих персональных данных.

Продаю —

- Аконит, акацию, астрагал, болиголов, вереск, бузину, грушанку, волчье лыко, черный орех, трутовик, окопник и др.

Писарева Лариса Дмитриевна,
214030, г. Смоленск, ул. Н-Неман, 11-2-50.
Тел.: 89051604080, 84812661987.

ОТЛИЧНАЯ ЛЕТНЯЯ НОВОСТЬ!

Те, кто уже знаком с досрочной подпиской, наверняка оценили свою выгоду. И вот пришло время снова вас порадовать. Только по 31 августа вы можете подписаться на «Народный доктор» на 1-е полугодие 2020 года по сегодняшним ценам! А позже это будет уже заметно дороже. Зачем же платить больше?!

Выгодно можно оформить подписку на 1-е полугодие 2020 г. и на **выпуски «Домашней энциклопедии здоровья»: №1 — «Исцеляющая сила молитвы»** (выходит 11 февраля), **№2 — «Онкология — не приговор»** (12 мая). А также на **спецвыпуски «Народного доктора»: №1 — «Рецепты для здоровых суставов»** (28 января), **№2 — «50 рецептов для здорового сердца»** (23 июня).

НАПОМИНАЕМ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» —
42965 «Пресса России», **П1203** «Подписные издания»
 Официальный каталог ФГУП «Почта России»;
«ДЭЗ» — П2375 «Подписные издания»
 Официальный каталог ФГУП «Почта России»;
СПЕЦВЫПУСКИ «НД» — П2405 «Подписные издания»
 Официальный каталог ФГУП «Почта России».

**Это РЕАЛЬНО ВЫГОДНО!
Не верите? Убедитесь сами!**

Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.

Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, ООО «ИД «Толока».

Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.

Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС).

Реквизиты для перечисления денег за платное объявление:

ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск,

р/с 40702810059020005842,

Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.

К/с 3010181000000000632,

БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрики «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции.

Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

Звезды и здоровье.

Сентябрь



В СЕНТЯБРЕ, КОГДА ПЫШНЫЙ РАСЦВЕТ ПРИРОДЫ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКИ НЕ ТОЛЬКО В ДОМЕ, НО И В СОБСТВЕННОЙ ГОЛОВЕ. НЕОБХОДИМО ВСЕ РАЗЛОЖИТЬ ПО ПОЛОЧКАМ И ЗАДУМАТЬСЯ О БУДУЩЕМ. СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГЕТИКА В ЭТОМ МЕСЯЦЕ СПОСОБСТВУЕТ ПРОЯВЛЕНИЮ ТРУДОЛЮБИЯ И ДЕЛОВИТОСТИ, ПРИЛЕЖНОСТИ И УСЕРДИЯ, СТАРАТЕЛЬНОСТИ И ПУНКТУАЛЬНОСТИ. НАЧИНАЕТСЯ МЕСЯЦ НА РАСТУЩЕЙ ЛУНЕ, ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ВЫСОКУЮ АКТИВНОСТЬ И, СООТВЕТСТВЕННО, ФИЗИЧЕСКИЕ (ТРАВМЫ) ИЛИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ (ГОЛОВНЫЕ БОЛИ) ПЕРЕГРУЗКИ. ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫМ СЛЕДУЕТ БЫТЬ В ПЕРИОД ПОЛНОЙ ЛУНЫ (13-15 СЕНТЯБРЯ). ВТОРАЯ ПОЛОВИНА МЕСЯЦА БУДЕТ БОЛЕЕ СПОКОЙНОЙ, НО БЛИЖЕ К НОВОЛУНИЮ ЛУЧШЕ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. НЕПОСРЕДСТВЕННО В ДЕНЬ НОВОЛУНИЯ (28 СЕНТЯБРЯ) ЖЕЛАТЕЛЬНА РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА, А ЕСЛИ ПОЗВОЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ, ТО И ПОЛНОЕ ГОЛОДАНИЕ.

ОВЕН

Стремление добиться максимальных успехов в работе следует сочетать с правильным питанием, фитнесом, водными процедурами. В противном случае возможны нарушения в работе пищеварительной системы (запор или диарея).

ТЕЛЕЦ

Стабильный для хорошего здоровья месяц. Однако Тельцам не рекомендуется повышенная физическая нагрузка, так как работа сердечной мышцы может быть ослаблена. Чтобы улучшить ее кровоснабжение, полезны дыхательные упражнения на свежем воздухе.

БЛИЗНЕЦЫ

Организм Близнецов в сентябре остро реагирует на любые климатические колебания. Возможны простудные заболевания, аллергические реакции. Полезны ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе. Важно также следить за диетой.

РАК

Энергонасыщенность организма у Раков в сентябре высокая, но они могут быстро набирать излишний

вес. Чтобы этого не случилось, поможет физическая нагрузка (к примеру, бег трусцой).

Из отрицательных эмоций в начале осени возможны боязнь замкнутого пространства и другие беспричинные страхи. Очень важно не держать это в себе, а обсудить с близкими.

ЛЕВ

Львы в сентябре несколько преувеличивают свои способности решать все и сразу. Любые неудачи сказываются на нервной системе, приводят к бессоннице, а порой и желанию расслабиться горячительными напитками.

Чтобы избежать негативных последствий, звезды советуют русскую парную баню, очистительные процедуры и расслабляющий массаж.

ДЕВА

В сентябре Девам вряд ли понадобится много времени, чтобы поддерживать хорошее здоровье и высокую работоспособность. Но желание подчинить себе всех и все потребует много сил и энергии, а значит, вполне возможны проблемы с сердцем и головные боли. Примите профилактические меры.

ВЕСЫ

В отличие от Дев, Весам нужно особенно внимательно относиться к своему здоровью. Необходимо осторегаться простуд и инфекций, а также заняться серьезным лечением хронических заболеваний. Рекомендуются более частые перерывы при выполнении любой работы, а также полноценный сон и оптимальный режим питания.

СКОРПИОН

В сентябре Скорпионы способны входить в резонанс с другими людьми, что приводит к излишнему возбуждению. Поэтому не следует участвовать в бурных обсуждениях и многочисленных собраниях. Умеренная физическая нагрузка, соблюдение режима дня и питания позволят сохранить здоровье на оптимальном уровне.

СТРЕЛЕЦ

Желание показать себя с лучшей стороны вынуждает Стрельцов проявлять инициативу в любых жизненных ситуациях. Однако энергии на это не хватает. Нарушена терморегуляция, замедлено кровообращение и, как следствие, может ухудшаться работа головного мозга. Звезды советуют взять на этот месяц отпуск и отдохнуть вдали от работы и дома.

КОЗЕРОГ

Хорошая физическая форма Козерогов позволит вести активный образ жизни. Но из-за перегрузки мочеполовой системы им необходимо пить больше воды, чтобы сохранить баланс в организме.

ВОДОЛЕЙ

Сентябрь — сложный период в годовом цикле Водолеев. Они слишком эмоциональны, готовы найти у себя любые «экзотические» заболевания. Звезды советуют есть поменьше жирной и сладкой пищи, а работу сердца поддерживать с помощью массажа и травяных чаев.

РЫБЫ

Рыбы в сентябре оптимистичны и обращают мало внимания на свои недомогания. Тем не менее им необходимо принимать настои трав, улучшающих работу почек и мочевого пузыря, а также средства, регулирующие артериальное давление.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Полгода назад у меня обнаружили небольшую миому матки. Врач сказала — будем наблюдать: возможно, опухоль пройдет сама. Поделилась бедой с соседкой, а та посоветовала попринимать шалфей. Но не опасно ли это? Вроде шалфей при опухолях не пьют...

Евгения ВАВИЛОВА, г. Николаев

Шалфей: не при миоме

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР
**ОЛЬГА ОЛЕГОВНА
СПИРИДОНОВА (Г. МИНСК)**

Вы правы: шалфей в лечении миомы не используют. Это растение — природный фитоэстроген, стимулирующий выработку женских гормонов. А они, в свою очередь, активизируют рост клеток доброкачественного характера.

Чтобы успешно бороться с миомой, нужно пересмотреть питание. Ограничить сладкое, животные жиры заменить растительными, исключить продукты дрожжевого брожения, снизить количество мясного. Разнообразить питание фруктовыми и овощными соками, добавить кабачки, цветную капусту, брокколи, сельдерей, петрушку.

По мере сил заниматься физическими упражнениями.

При миоме, как и при других новообразованиях, следует воздерживаться от любых тепловых процедур (горячая ванна, баня, грелка, прогревание синей лампой, загар), иглоукалывания. Не принимать никаких биологически активных препаратов (янтарная кислота, мумие, маточное молочко, пыльца, перга, мед, глюкоза, вредна даже облепиха). Не рекомендуется также массаж пояснично-крестцовой области.



ОБЫЧНО НА РАЗНЫЕ ФАЗЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ЖЕНСКОЕ ТЕЛО И ПСИХИКА РЕАГИРУЮТ ПО-РАЗНОМУ. ТО НАМ ПОДАВАЙ СЕЛЕДКУ, ТО ПИРОЖЕНКИ. И ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА ЭТО КОЛЕБАНИЯ ГОРМОНОВ. ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ СПРАВИТЬСЯ С ТАКИМИ «АМЕРИКАНСКИМИ ГОРКАМИ» МОЖНО, ЕСЛИ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СВОЙ РАЦИОН. ИТАК...

ЖЕЛЕЗО + БЕЛОК

В период менструации происходит большая потеря крови, а с ней — железа и белка. Пейте больше воды и добавьте в меню красное мясо и субпродукты. Белок также можно получить из «молочки», а семена льна, сухофрукты, морская капуста, шпинат содержат много железа. Бобовые богаты и тем, и другим. Чтобы «железные» продукты лучше усвоились, добавьте к ним растительные с витамином С (болгарский перец, помидор, капусту).

ЖИРЫ

Фолликулярная фаза — от начала менструации до овуляции. В этот период происходит созревание яйцеклетки в фолликуле. Организм женщины нуждается в витамине Е, Омега-3 (авокадо, оливковое, льняное, кокосовое масло) и фолиевой кислоте (больше всего ее в листовой зелени). Капуста (брокколи, брюссельская, белокочанная) «поддержит» выработку эстрогенов.

ЦИНК + ОМЕГА-3

Овуляция (три-четыре дня) — время максимальной активности и хорошего настроения. Энергию обеспечивает гормональный фон, поэтому ограничьте углеводы. Основу рациона должны составлять источники белка, цинка, витаминов В₉, Е, Омега-3: мясо птицы, рыба и морепро-

дукты, яйца, бобовые, гречневая крупа, листовые овощи, помидоры и перец, баклажаны, ягоды, абрикосы, шиповник, миндаль и фисташки, авокадо и шпинат. При избытке эстрогенов может возникнуть болезненность молочных желез, повышенная тревожность и бессонница. Поскольку метаболизм эстрогенов происходит в печени, стоит добавить продукты, нормализующие ее работу: малину, свеклу, ламинарию, рыбу, тыкву и ее семена, авокадо, зелень, чеснок, брокколи, семена и масло льна, листья расторопши. Плюс клетчатку, которая будет выводить избыток эстрогенов через ЖКТ.

КЛЕТЧАТКА + МАГНИЙ

В лютеиновую фазу (начинается после овуляции и продолжается до менструации) уменьшить отечность позволит сокращение соленого и копченого. Сахар и выпечка, сладкие фрукты (бананы, виноград, персики, груши, финики) будут способствовать набору веса за счет жировой ткани. Для уменьшения эмоциональной чувствительности, тяги к сладкому, вздутия живота необходимо включить в рацион клетчатку и продукты, богатые магнием и витаминами группы В (тыкву, миндаль, коричневый рис, бобовые, ламинарию). Пережить этот период будет легче, если не допускать голод и питаться регулярно, сократить потребление кофе, красного мяса, молочных продуктов, сахарозаменителей и алкоголя.

Елена КУЩ,
диетолог, терапевт, г. Краснодар,
аккаунт в «Инстаграм» @doctor_zhdan

СДЕЛАНО В РОССИИ



Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ АКО18.В.08735, действительна по 30.08.2022 включительно. Косметический продукт. Зарегистрированный товарный знак. Республика Беларусь.

В АПТЕКАХ

СПЕЦМАЗЬ
крем
с пихтой сибирской
и муравьиным спиртом

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный



ЧУДО ХАШ

Гель-бальзам
с хондроитином
и муравьиным
спиртом



MIRACLE-HUSH

**СУСТАВЫ
ПОЗВОНОЧНИК**

В АПТЕКАХ

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный



НАДЁЖНАЯ ОПОРА

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-ЧА018.В.08731. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

Лето, тромбы и инсульты: как снизить риск?

**в 2 раза¹
выгоднее
по цене!**



Летом организм очень быстро теряет влагу, кровь становится «гуще», и кровообращение ухудшается. Кроме того, сгущение крови чревато образованием тромбов. Даже маленький тромб с кровотоком может попасть в сердце или головной мозг, провоцируя инфаркт или инсульт. Именно с этим в первую очередь связано повышение риска возникновения инсульта в летнее время.

Чтобы снизить риск инсульта и инфаркта, принимайте натуральное лекарство Гинкоум. Гинкоум снижает вязкость крови и препятствует образованию тромбов – основной

Спрашивайте в аптеках!

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).

причины возникновения инсультов и инфарктов; уменьшает головную боль и головокружение³. Кроме того, благодаря улучшению мозгового кровообращения, могут существенно улучшиться и когнитивные функции: память, внимание, концентрация.

Не случайно более 60% пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом постоянно принимают аналогичное лекарство⁴. В России миллионы потребителей выбирают Гинкоум от компании Эвалар⁵!

Гинкоум – фитотерапия от Эвалар

аптека.ru Бесплатная доставка
в ближайшую аптеку

Эвалар

¹ Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. ² По действующим веществам. ³ Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. ⁴ «Фитодоктор», №3, сентябрь 2013, с. 15. ⁵ По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 236. ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ирина ФРЕНКЕЛЬ:

«Такого «органа», как обида, у меня уже нет»

Продолжение. Начало в № 15

Пережить рак шейки матки, а через десять лет спасать сына от рака почки — об этом история Ирины Евгеньевны ФРЕНКЕЛЬ (г. Сморгонь). Как боролись, что переживали, чем спасались и спаслись (!), она рассказала нашему корреспонденту.

УПРАЖНЕНИЯ ПО НИШИ И СЫРОЙ БОРЩ

С первых дней я полностью погрузилась в изучение болезни сына и всевозможных методов оздоровления. Весь этот путь мы проходили вместе. На основе прочитанной литературы составили для себя систему, подстроив ее под свои возможности и потребности. Пробовали упражнения по системе Ниши. Отлично работало «Смыкание стоп и ладоней»: заряжало энергией, расслабляло и успокаивало, что особенно было нужно после тяжелой «химии».

Изменили питание. Ели домашний творог (остальную молочку практически исключили), овсяную кашу (геркулес и из цельной крупы), мед и травяные чаи с ним же. Их, кстати, сын пьет до сих пор. Какого-то особого рецепта нет. Завариваем все, что растет у нас: душицу, мяту, листья смородины и земляники. А еще собираем и ферментируем иван-чай.

Фрукты и овощи — без ограничений. Одним из любимых блюд стал сырой борщ, который едим до сих пор: запариваем на ночь в термосе все стандартные ингредиенты для этого блюда, а сметану заменяем сывороткой. Всё!

Потом попалась книжка Пола Уокера о лечении свежевыжатыми соками. Так у нас в рационе появились тыквенный и морковный — они особенно полюбились. К слову, морковный я не выбрасывала. Добавляла к нему изюм, курагу, немного творога и лепила своеобразные зразы. Достаешь из духовки минут через 15, чуть-чуть сметанки — вкусно!

ПЛЮС АНТИРАКОВЫЙ СЕЛЕН

Когда Артем еще лежал в больнице, начал ходить босиком по снегу. Я потом и сама втянулась. Только выпадает снег — ежедневно топчуясь по нему босыми ногами. Вообще мы много времени проводим на природе, гуляем в лесу. Все это способствует укреплению иммунитета, что очень важно: если он слабый, то перестает видеть и уничтожать раковые клетки.

Еще один важный момент. Мы, белорусы, едим очень мало продуктов, в составе которых есть селен (сардины, скумбрия и др.). А от него зависит несколько важных антираковых ферментов в нашем организме. Поэтому важно принимать его в качестве добавок дополнительно.



ПОМОГ СЕБЕ — ПОМОГ ДРУГИМ

Пройдя весь этот путь дважды, я уже могу делиться опытом с другими. Ко мне обращаются через социальные сети, звонят по телефону, и я стараюсь помочь, чем могу. Активно вместе с другими онкопациентамиучаствую в деятельности социально-просветительского учреждения «Центр поддержки онкопациентов «Во имя жизни» (oncopatient.by).

РАК — НЕПРОСТОЙ ПРОТИВНИК, НО С НИМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО БОРОТЬСЯ. НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ, С САМОГО ПЕРВОГО ДНЯ НАЧИНАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ И НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ. ОЧЕНЬ ВАЖНО ВСЕ ОЦЕНИТЬ И НЕ ВПАДАТЬ В ПАНИКУ. СИЛЫ НА ЭТОМ СЛОЖНОМ ПУТИ ЕЩЕ ПОНАДОБЯтся.

Записала Ирина ЗАКИРОВА.
Foto из архива Ирины ФРЕНКЕЛЬ

ДАЙТЕ ПРОВЕДЕМ САМЫЙ ПРОСТОЙ ТЕСТ НА ЗДОРОВЬЕ ПО МЕТОДИКЕ ВРАЧЕЙ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ.

Пропали лунки? Тревожный симптом!

■ Рассмотрите ногти на руках. Видите у их основания белые лунки в форме полумесяца? Считается, если они хорошо видны — со здоровьем все в порядке. А если нечетко или, что хуже, исчезли совсем — это повод прислушаться к своему организму. Изменение цвета, формы и размера лунок может указывать не только на наличие заболевания, но и на предрасположенность к нему. Такая диагностика помогает вовремя заметить проблему и принять меры.



ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

- **Лунка на большом пальце** связана с головным мозгом и легкими. У курильщиков она может поблекнуть или уменьшиться. А у психически больного человека и вовсе исчезнуть.
- **Указательный палец** отражает состояние ЛОР-органов, толстого кишечника, печени и поджелудочной железы. Исчезнувшая лунка говорит о сбое в их работе.
- **Средний палец** связан с сердечно-сосудистой системой. Не удивительно, что у людей,

страдающих вегетососудистой дистонией, от нарушений сердечного ритма или скачков давления, стирается лунка именно на этом пальце.

- **Безымянный палец** отражает работу лимфатической и эндокринной систем и может указывать на нарушение обмена веществ.
- А вот лунка **на мизинце**, как правило, исчезает первой, поскольку говорит о состоянии тонкого кишечника, который засоряется в первую очередь.

ВНИМАНИЕ — НА ЦВЕТ

В норме лунки на несколько оттенков светлее кожи. А вот...

- **серые** нередко говорят о проблемах с пищеварением;
- **желтые** бывают при проблемах с печенью;
- **синеватые** указывают на слабое сердце;
- **белые пятнышки** — сигнал, что организму не хватает цинка, а **желтые** свидетельствуют о нарушении работы мозга.

Рита МИЩЕНКО,
тренер телесных практик, г. Москва

Хирургические операции по лунному календарю, сентябрь

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ОПЕРАЦИИ	Лучшие дни	Неблагоприятные дни
Голова и головной мозг, головная нервная система, глаза, уши, нос, полость рта, верхняя челюсть, зубы, язык, подбородок.	1, 2	15, 16, 17
Затылок и мозжечок, лобные пазухи и слуховые проходы; нос, шея и горло; зев и глотка, гортань и трахея; пищевод; уши, щитовидная железа, голосовые связки, плечи и плечевые суставы.	3, 4, 30	18, 19
Органы дыхания (трахея, бронхи, легкие), язык, верхние конечности от пальцев и кистей рук до плеч.	5, 7	20, 21
Грудная клетка, грудь, молочные железы, включая соски, плевра и слизистые оболочки, желудок и диафрагма, вся система пищеварительного аппарата, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь, вся лимфатическая система.	8, 9	22, 23, 24
Сердце, сердечно-сосудистая система, диафрагма, позвоночник, ребра, селезенка.	10, 11	25, 26
Область брюшной полости, кишечный тракт, солнечное сплетение, привратник желудка, селезенка, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь.	1, 2	27, 28
Почки и надпочечники, селезенка, мочевой пузырь, матка, яичники, область паха, поясница.	16, 17	1, 2, 29
Область паха, половые органы, железы внутренней секреции, желчный пузырь, толстая кишка, почечные лоханки, мочевой пузырь.	18, 19	3, 4, 30
Таз, тазобедренные суставы и ноги до коленного сустава, связки и сухожилия, печень, донорские процедуры.	20, 21	5, 6, 7
Кости, особенно берцовые и коленные суставы, челюсти, зубы, сухожилия, кроветворная система, надпочечники, селезенка, кожа.	23, 24 (утро)	8, 9
Надкостница, голень, лодыжки, ножные икры, сухожилия, мозжечок, аппендицит, головной мозг.	25, 26	10, 11, 12
Ступни и перистые сочленения, лимфатическая и эндокринная системы, железистые ткани.	27	13, 14
Неблагоприятные дни для проведения любых хирургических операций.	6, 13, 14, 15, 22, 28, 29	

Страйтесь избегать только неблагоприятных дней! Выбрать наиболее благоприятный день для проведения плановой операции довольно сложно. Экстренные операции подлежат другому циклу, и отказываться от них не советую.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Рейши: гриб-лекарь



О грибе рейши раньше только читала. А тут мне с оказией как раз передали пакетик такой экзотики. Чем полезен этот гриб? Как его применять для оздоровления?

Мария Петровна, звонок в редакцию

**ОТВЕЧАЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ
ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА
ПАВЛОВА (Г. НОВОСИБИРСК)**

Трутовик лакированный (рейши) — древесный гриб, растущий на пнях, ослабленных деревьях и мертвый древесине. Для лечения рейши с давних пор применяли в Азии. Древние тексты Японии, Китая и Кореи повествуют о нем как о грибе, способном излечить и предотвратить все болезни.

Благодаря сочетанию редких микроэлементов рейши:

- активизирует местный и системный иммунитет;
- проявляет противоопухолевую активность (препятствует развитию онкопроцессов и метастазированию);
- является мощным антиоксидантом (борется со свободными радикалами, замедляет процессы старения);
- обладает противоаллергическими, противогрибковыми, антибактериальными, противовирусными свойствами;
- способствует защите клеток печени, улучшению кровообращения, профилактике тромбообразования, снижению и стабилизации АД, нормализации липидного спектра крови;
- обладает гипогликемическими свойствами, снижая выработку глюкозы в печени и повышая чувствительность клеток к инсулину.

Но есть у него и противопоказания:

- аллергия, индивидуальная непереносимость;
- беременность и лактация;
- геморрагические диатезы.

Применение гриба рейши может стать хорошим дополнением к здоровому образу жизни, а также методом профилактики заболеваний и симптомов, о которых шла речь выше.

! Перед приемом рейши или добавок с ним необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

... вы устали

БАНАН



ЧЕРНИКУ



ФАСОЛЬ



КРАСНУЮ РЫБУ

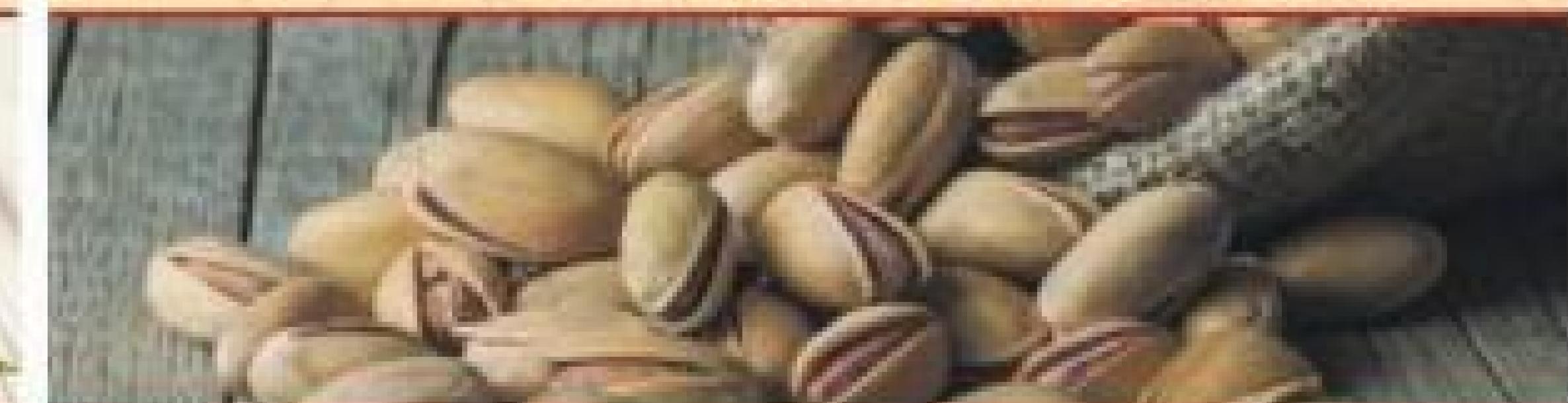


... злишесь

СЕЛЬДЕРЕЙ



ФИСТАШКИ



ЯЙЦА



ЧАЙ С РОМАШКОЙ



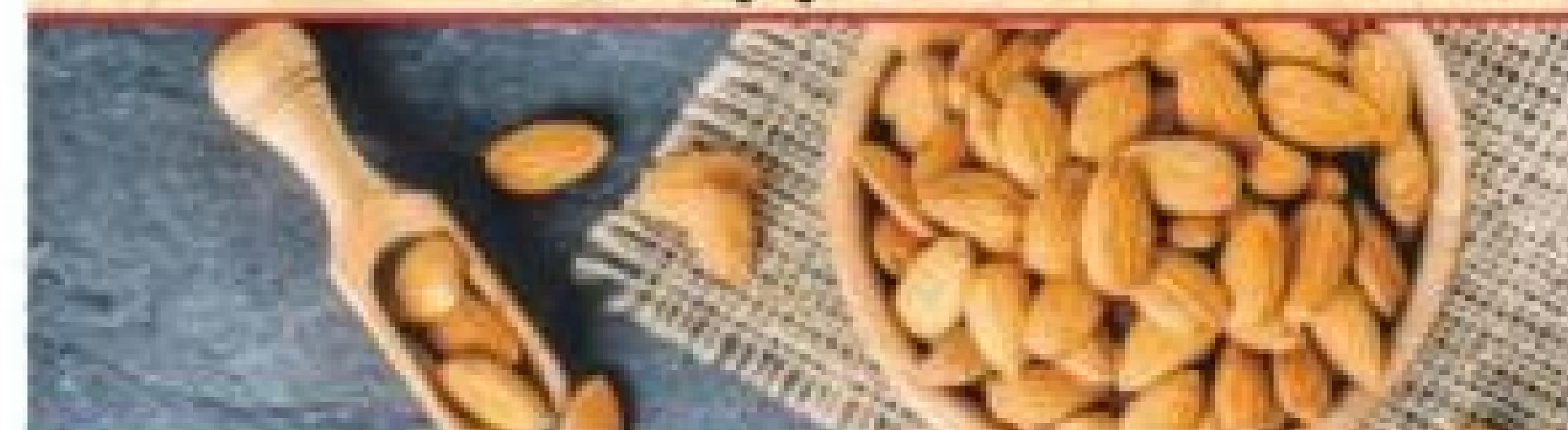
Что есть, когда...

... у вас стресс

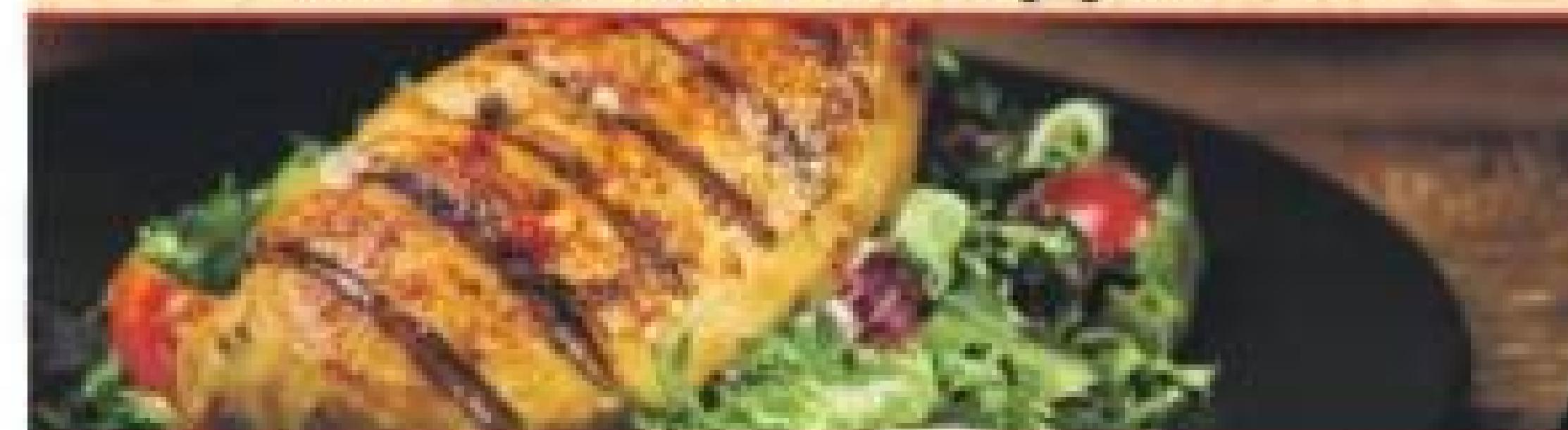
БРОККОЛИ



МИНДАЛЬ



КУРИНУЮ ГРУДКУ



ОВСЯНКУ



... вам грустно

ЙОГУРТ



ФИННИКИ



ШПИНАТ



ШОКОЛАД



Наталия ПЕТРОВСКАЯ, диетолог, нутрициолог, г. Санкт-Петербург

Рецепт в тему

1 ст.л. измельченного сухого гриба рейши залить 0,5 л воды и томить, помешивая, на малом огне час. Процедить и принимать

отвар по 1 ч.л.-1 ст.л. три-четыре раза в день до еды. Курс — три недели. Сделать перерыв на неделю и можно повторить.

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Проточный кран-водонагреватель

СУПЕРЦЕНА 1390 руб.

с дисплеем + душ 2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.

Мультислайсер «Китчен Мастер»

2500 руб. 990 руб.

Мультислайсер (3 бара-бана в комплекте) Китчен Мастер схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с различными видами шинковки продуктов. Мультислайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохранит их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

Самогонный аппарат «Маруся 1300»

1990 руб. 1290 руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогона в час! Не требует водопровода. Сделано в России!

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ
КОНЬЯКА КАЖДОМУ В ПОДАРОК!

Утилизатор отходов Санэкс

1750 руб. 990 руб.

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватит на четыре летних сезона.

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 20.08.2019 по 09.09.2019 г. Реклама. ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр.адр. 115191, г.Москва, 2-я Рощинская ул., д.4, офис 503

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 2990 руб.

140x200 3390 руб.

160x200 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скрывается в рулоне, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Усилитель звука

1190 руб.

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

Набор для уборки «Чистые руки»

2990 руб. 990 руб.

Это инновационное изобретение, которое состоит из легкой швабры с насадками из микрофибры и специального ведра, которое имеет два отсека: отсек для отжима и полоскания, и отсек со встроенной жесткой щеткой, для очистки швабры от волос шерсти и др.

Браслет здоровья!

1990 руб. 1490 руб.

Контролирует главные показатели здоровья в любом месте и в любое время! Измерение давления и пульса. Измерение расстояния, шагомер. Расчет потраченных калорий.

Палочки для очистки водосточных труб + Подарок

390 руб.

Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятных запах в тубах не прибегая к помощи сантехника. Опустите их в слив раковины или ванны, полностью погрузив ее в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав – это смесь энзимов и ферментов, попадая в воду он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на ГОД!

купите одну и получите вторую в подарок! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО

Силиконовая форма «Мечта хозяйки»

1 шт - 690 руб.

2 шт - 990 руб.

Оригинал!

Приготовьте мучные, овощные, картофельные оладьи, котлеты, яичницу и омлеты идеальной формы за несколько минут. Положите форму на разогретую сковороду, залейте тесто или уложите фарш в специальные ячейки, подождите минуту, легко переверните форму – и через пару минут радуйте себя и своих близких вкусными и идеально приготовленными блюдами. Остерегайтесь дешевых подделок!

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.

990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом.

Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 БЮСТГАЛЬТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт - 990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

купите один и получите второй в подарок!

Маша-повторяша

1700 руб. 1190 руб.



Говорящий хомяк

1700 руб. 990 руб.

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ней. Если у вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомяком. Он повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, он жует с вами, отлично имитирует хохот. Эта интерактивная игрушка поднимет вам настроение и поможет развеселить друзей, надолго покорит сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Лента «Супер Фикс»

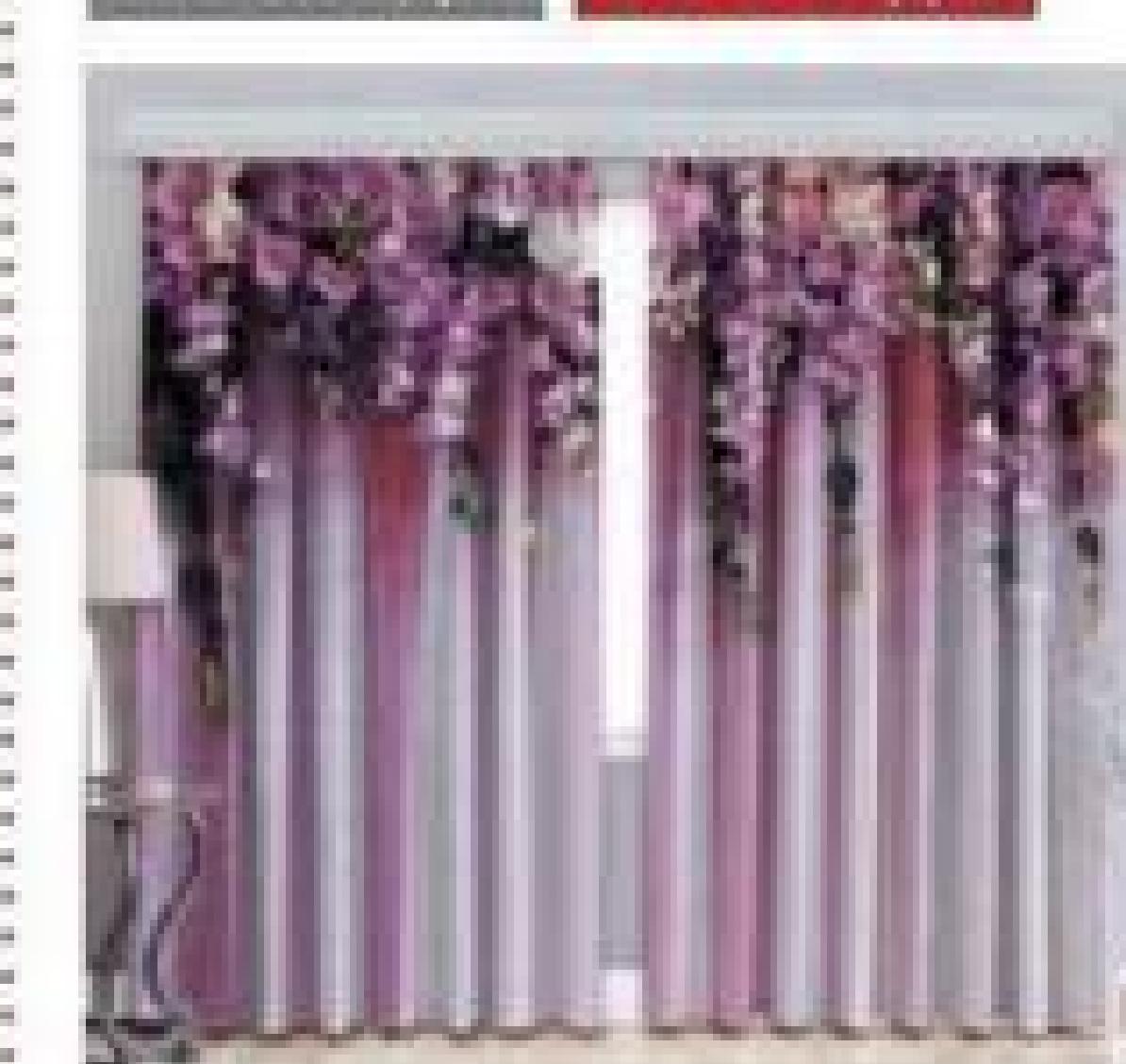
1 шт - 690 руб. 2 шт - 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным kleem, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Фотошторы «Золотое искушение»+

Тюль В ПОДАРОК!

2990 руб. 1990 руб.



3D печать – цветы, как живые!

Габардин:
145x260 см - 2 шт.



Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт - 790 руб. 2 шт - 990 руб.

Очки – лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Доставка по Москве и всем регионам России. Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16

(многоканальный)

Почему дрожат руки

PЕДКИЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ЗНАЕТ, КАК ДРОЖАТ РУКИ ПРИ ВОЛНЕНИИ. НО ЕСЛИ ЭТО ПРОИСХОДИТ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ — НАДО ПРИНИМАТЬ МЕРЫ.

Иногда руки трясутся и у здоровых людей: при стрессе, усталости, переохлаждении, высоком давлении. А также в ответ на отмену алкоголя, кофеина или лекарств. Однако за этим симптомом может стоять и череда серьезных недугов: болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, заболевания щитовидной железы, опухоли головного мозга, атеросклероз сосудов головного мозга, почечная и печеночная недостаточность. А у вас есть такая проблема? Давайте проверим!

ТЕСТ НА ТРЕМОР РУК

Нарисуйте на листе бумаги спираль. Что вы видите?

Уверенные линии (рис. 1) говорят, что все в порядке. Если же они уходят то влево, то вправо (рис. 2) или имеют выраженные зубчатые края (рис. 3) — значит, есть нарушения.

Наблюдайте за своим состоянием две недели, затем еще раз нарисуйте спираль.

Если нет улучшений — не откладывая отправляйтесь к доктору для установления причин.

КУДА БЕЖАТЬ

- Запишитесь на консультацию к терапевту, неврологу и эндокринологу;
- сдайте общий и биохимический анализ крови и мочи;
- анализ крови на гормоны щитовидной железы.

Может понадобиться КТ или МРТ головного мозга для выявления опухолей, абсцессов. А также ЭЭГ (электроэнцефалография) — изучение активности головного мозга.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

А вот «нервный» трепор помогут успокоить следующие фитосредства:

- два-три цветка пижмы разжевать, сок проглотить, а мякоть выплюнуть;
- 2 ст.л. цветков лофанта тибетского залить 1 ст. кипятка, настоять один-два часа. Пить по 0,5 ст. четыре раза в день. Снять нервное напряжение помогут и йога, дыхательная гимнастика, рыдающее дыхание.

Евгения ОЛЕНЕВА,
врач-терапевт, г. Минск

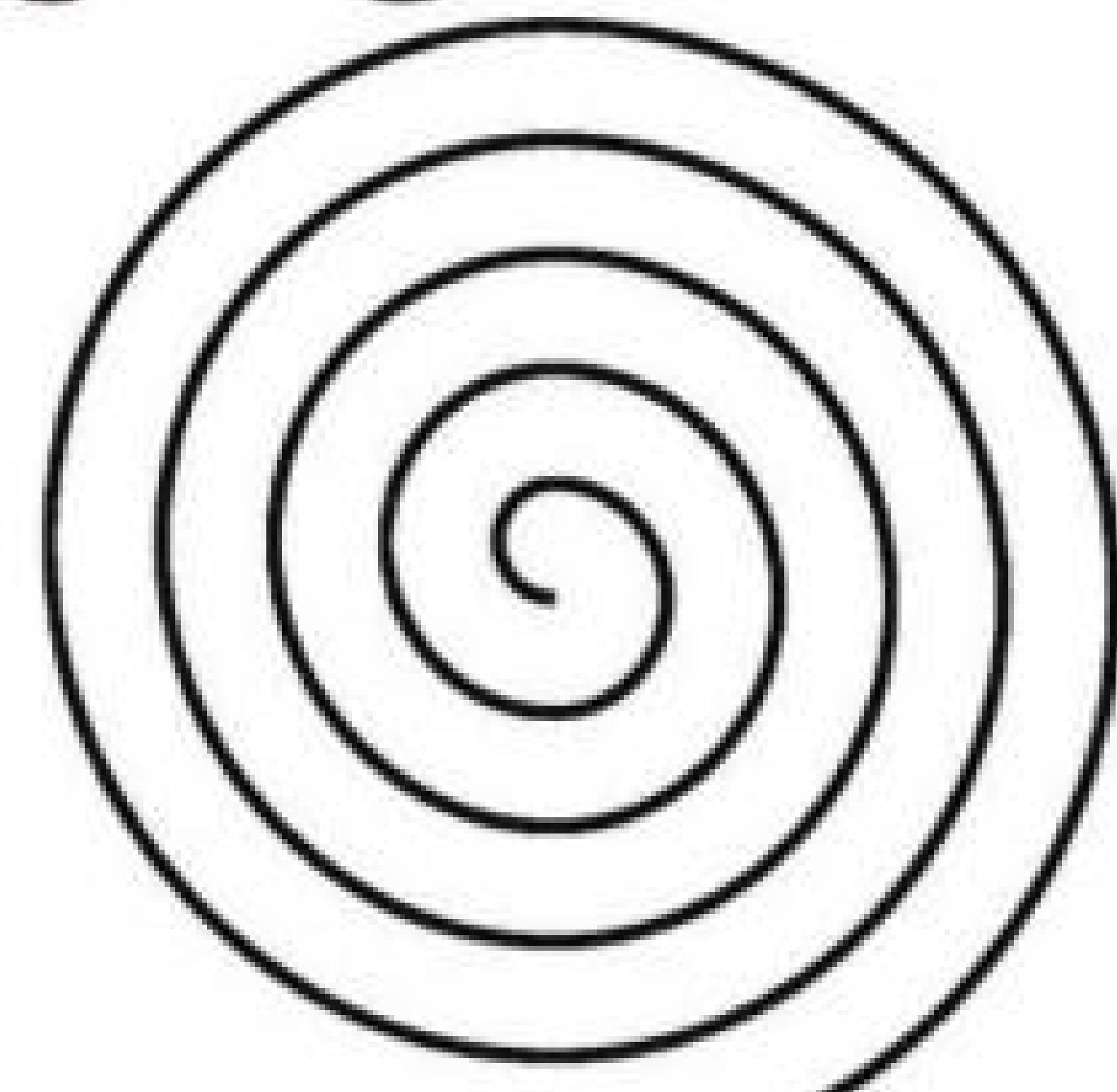


Рис. 1

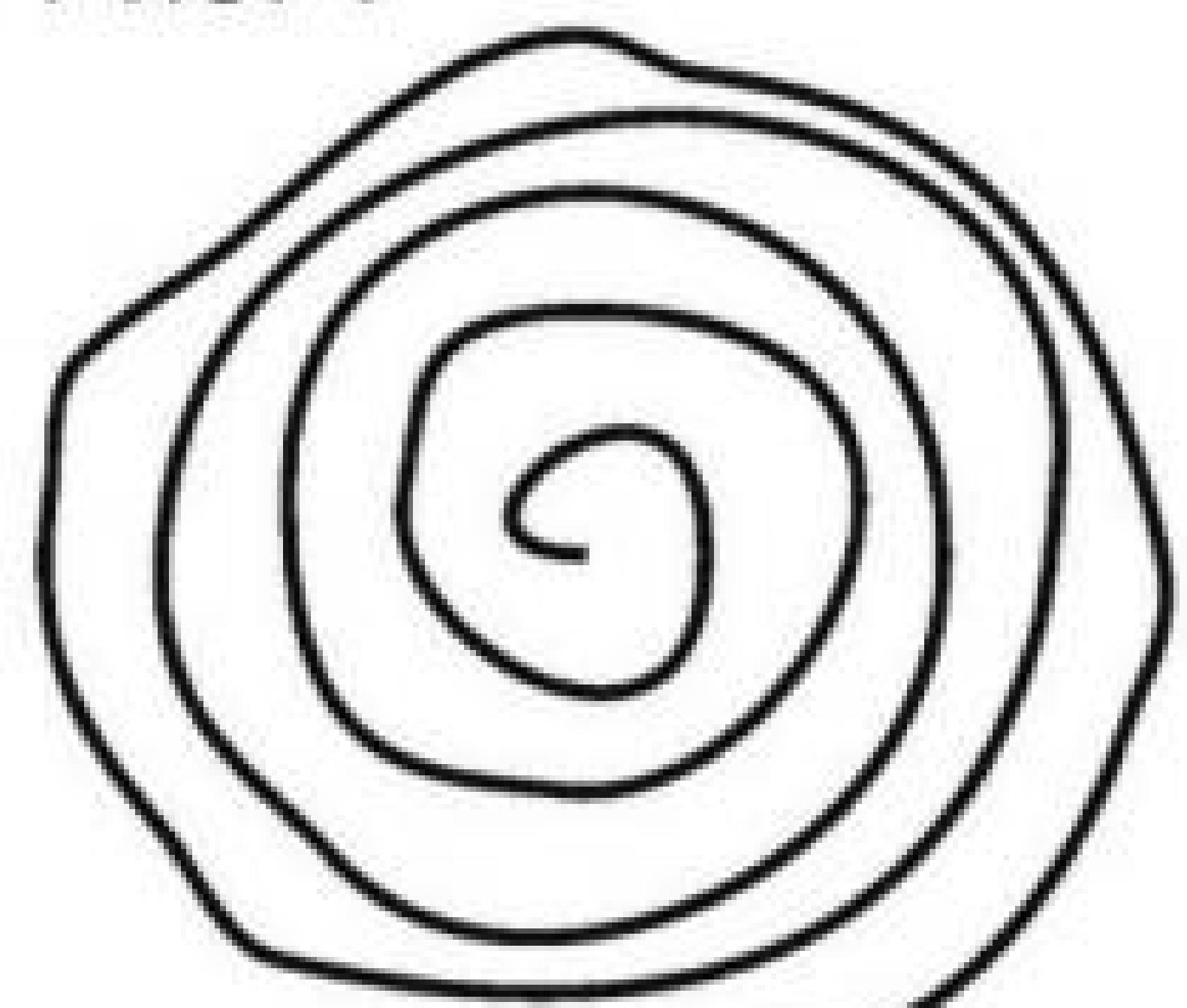


Рис. 2



Рис. 3

Кунжут + желатин = спасение для суставов

Периодически болят колени, особенно если на кануне приходилось слишком много работать физически. Поэтому стараюсь курсами «кормить» коленные суставы такой смесью — помогает! Смешиваю в блендере 8 ст.л. семян льна, 4 ст.л. семян белого кунжута, 2 ст.л. пищевого желатина, 3 ст.л. темного изюма, 40 г очищенных семян тыквы и 1 ст. меда. Смесь перекладываю в банку, закрываю крышкой и храню в дверце холодильника. Съедаю по 1 ст.л. перед завтраком и ужином, пока не закончится.

Анатолий ПРОСТАКОВ, г. Самара

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ НАДЕЖДА ПЕТРОВНА БАЖУКОВА (г. ПСКОВ)

Рецепт неплохо сбалансирован. Кунжут содержит огромное количество витаминов, минералов (особенно много в нем необходимого для костной системы кальция) и аминокислот. Однако полезнее будет черный, не обработанный кунжут.

Семена льна регулируют работу кишечника, выводят паразитов, токсины, понижают холестерин, повышая эластичность сосудов. Воздействуют положительно на весь организм. Желатин, который получают из соединительной ткани и костей живот-



ных, содержит коллаген. Он не дает разрушаться хрящам. Плюс улучшает обмен веществ.

Темный изюм и мед очищают организм от солей и шлаков, что также полезно для суставов.

Семена тыквы вообще средство от ста болезней.

Но с такой смесью стоит быть осторожным людям с избыточным весом — она очень калорийна.

Тайморит – не шутки!

Рецепт при гнойном гайморите мне подсказала подруга. Я смешала по 1 ст.л. молока, сока лука, жидкого меда, рафинированного подсолнечного масла, измельченного темного хозяйственного мыла. Хранила в холоде. Разовую дозу мази разогревала на водяной бане. Смачивала в ней марлевые турунды и вставляла в нос. Держала 20 минут. Через три дня стал обильно выхдить гной. А через неделю все прошло.

Кира НОВИКОВА, г. Минск

**КОММЕНТИРУЕТ
ТРАВНИЦА
ОЛЬГА БОРИСОВНА
МОЛОСТОВА
(Г. НИКОЛЬСК)**

В дополнение к назначенному лечению мазь оказывает антисептическое и раздражающее действие. Благодаря этому улучшается отток слизи и гноя. Но недолеченный гайморит может стать хроническим. Поэтому необходим контрольный снимок, чтобы убедиться, что весь гной вышел из пазух.

Обычно я такие напитки не пью, а тут что-то захотелось, и за раз выпил литр колы. Сразу же скрутила резкая боль в животе — как оказалось, приступ острого панкреатита. Проблем с печенью, поджелудочной никогда не было. В чем может быть причина?

Егор ВЕРНУТОВ, г. Иркутск

С колой осторожно!

ОТВЕЧАЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА)

В литре такого газированного напитка содержится чудовищное количество сахара — несколько суточных доз! Кроме того, там есть фосфорная кислота, которая притупляет ощущение чрезмерно сладкого вкуса, и много кофеина. Поджелудочная железа, перенапрягаясь, отвечает на избыток сахара резким выбросом инсулина. Печень начинает усиленно переводить его в гликоген. То есть оба наших важнейших органа начинают работать в авральном режиме, что и провоцирует обострение. При частом потреблении колы человек рискует быстрее заработать гипертонию, остеопороз (фосфорная кислота способствует вымыванию из костей кальция), гастрит (из-за этой же кислоты). Мужчинам грозит снижение потенции и даже онкологические заболевания.

Если есть проблемы с поджелудочной, необходимо исключить вред-

ные для нее продукты: жирное, жареное, копченое, маринованное, острое, крепкие бульоны, консервы, колбасные изделия, жирную рыбу, грибы, редис, крепкий чай, алкоголь, любые газированные безалкогольные напитки, кофе, какао, шоколад. Хотя бы на время.

ПРОФИЛАКТИКА ОЧЕНЬ ВАЖНА

Для чистки поджелудочной железы, печени 1 ст.л. зерен овса посевного в стадии молочной спелости залить 1 ст. кипятка, довести до кипения, настоять час, процедить и отжать сырье. Пить по 1/3 ст. три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц, перерыв две недели, и повторить. Или 2 ч.л. измельченного сухого корня одуванчика залить 1,5 ст. кипятка, довести до кипения, настоять час, процедить. Принимать по 2-3 ст.л. два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц, перерыв две недели, и повторить.

Пора укреплять иммунитет

Каждую осень укрепляю свой иммунитет. Завариваю вместо чая сухие листья красной смородины и ягоды калины. По 1 ст.л. сырья (по отдельности) заливаю 1 ст. кипятка. Настаиваю 30 минут, процеживаю и пью по стакану, чередуя напитки (итого 2 ст. в день). К слову, у меня вегетососудистая дистония — есть улучшения. Но почему-то время от времени стало повышаться давление. Может, я что-то делаю не так?

Ирина ГОРОДОВАЯ, г. Слоним

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА (Г. НОВОСИБИРСК)**

Эти напитки эффективны при вегетососудистой дистонии. Но ягоды калины снижают давление, поэтому странно, что у вас обратный эффект. Если повышается АД, добавляйте в настой траву пустырника. Сухие ком-

поненты в равных частях (1 ст.л. смеси достаточно) залить 300 мл кипятка, настоять в термосе ночь, чтобы хорошо распарились ягоды. Пить как чай. В настой из листьев смородины (красной или

черной), плодов калины хорошо добавлять по немногу ягоды боярышника, шиповника, крас-

ной рябины. Получается отличный иммуностимулирующий витаминный чай.

Противопоказания: беременность, гипотония, повышенная свертываемость крови, склонность к образованию тромбов, гастрит с повышенной кислотностью.

Чистка на арбузах: и полезна, и опасна

••• В самом разгаре арбузный сезон. Хочу почистить почки. Но одновременно и опасаюсь, как бы чего нежелательного со здоровьем не спровоцировать. Что посоветуете?

Звонок в редакцию

**ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ
СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА ТИТОВА (Г. МОСКВА)**

К проведению арбузной чистки следует подготовиться тщательно. Обязательно сделать УЗИ почек и мочевого пузыря, чтобы оценить состояние мочевыделительной системы и наличие в ней камней. Желательна консультация уролога, так как активное мочегонное действие арбуза может спровоцировать движение имеющихся камней и песка. Если противопоказаний нет, лучше

проводить чистку в конце лета — именно в это время года в продаже много арбузов и они безопаснее по содержанию нитратов. На протяжении пяти дней нужно есть арбузы (из расчета 1 кг мякоти на 10 кг веса тела), исключив другую пищу. Отличный эффект дают разгрузочные дни. Можно съедать 1-1,5 кг арбуза в день, ржаные хлебцы. С целью похудения повторять такие

разгрузки регулярно, с перерывом в четыре-пять дней. При этом питание и в остальные дни не должно быть очень обильным.

Арбузная чистка рассчитана на людей, у которых нет хронических заболеваний почек, сердца и желудочно-кишечного тракта. Иначе вместо того чтобы получить пользу, можно серьезно навредить организму. Противопоказано такое очищение при нарушениях оттока мочи, заболеваниях мочеполовой системы, нефроптозе, спайках после операции на почках и мочеточниках, аденоме простаты, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, диарее, анемии, подагре, диабете.

Лепешки с лопухом от трещин на пятках

••• Растрескавшиеся пятки — извечная летняя проблема. Но меня выручает лопух. Измельчаю три свежих листа лопуха большого. Добавляю по 3 ст.л. муки и меда, смешиваю. Наношу на пятки, укутываю полиэтиленом. Утром снимаю компресс и обрабатывая ноги пемзой. И так несколько дней подряд. Помогает!

Ирина МИНЧЕНКО,
г. Владимир

А ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ РЕКОМЕНДУЕТ ВРАЧ, ТРАВНИЦА ТАИСИЯ СТЕПАНОВНА ФИЛИППОВА (Г. КИРС)

Распарьте ноги, смажьте пятки медом, накройте пергаментом и наденьте носки. Утром смойте (скорее всего, мед впитается и не оставит следов), смажьте кожу кремом. Вместо меда можно приложить к больным местам измельченный свежий лук.

Измельчите пять листочков алоэ древовидного, залейте литром воды. Доведите до кипения и снимите с огня. Настаивайте пять часов. Затем добавьте в отвар 3 л теплой (38 градусов) воды. Распаривайте ноги в течение 40 минут.

Действенное средство

от трещин — лимон. Разрежьте его на две части, выдавите сок, а в половинки фрукта поместите пятки. Наденьте хлопчатобумажные носки. Спустя 40 минут снимите и смажьте пятки жирным кремом. Проводите процедуру каждый день или хотя бы раз в три дня.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399 р.
из лечебного камня обсидиана
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

«Святой Целитель Шарбель»
количество ограничено
цена: 599 р.
исцеляет все болезни

Браслеты от сглаза
для детей и взрослых
«Красная нить»
399 р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
Нормализует давление
цена: 499 р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71
иц Шеремет С.В.

Кольца «Спаси и сохрани»
ширина 3 и 6 мм

Кольцо обручальное
(размеры: 15-25)

на сайте: wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: 899 р., серебро: 499 р.

Кольцо и серьги «Защита ангела»

Кольцо и серьги «Золото богов»
есть детские и женские серьги

Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Кольцо «Змейка»

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»

Кольцо «Сердце»

Кольцо и серьги «Неделька»

Кольцо и серьги «Святой Шарбель»

Кольца «Спаси и храни»

Кольцо «Лебедь»
«Стрела Амура»

Кольцо «Путь к сердцу»

Кольцо и серьги «Паутинка желаний»

Бусы Природный ЯНТАРЬ
4x видов: вес: 15г 899 р., 75г 3199 р.

Серьги «Янтарь»
цена: 1499 р.

Бархатный складень (книжка) двойной

2 в 1 «Икона и молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю»

цена: 2999 р. скидка -33%
цена со скидкой: 1999 р.

Размер:
Ширина 23 см
Высота 27 см
Толщина 7 см



БАНК ВОЗВРАЩАЕТ ПРОЦЕНТЫ ПО КРЕДИТУ

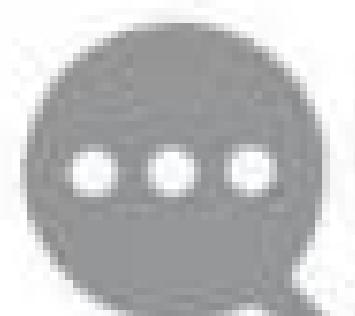
ЛЮДИ ВАЖНЕЕ

СТАВКА
0 %
ГОДОВЫХ

звонок по России бесплатный
8 800 100 19 06
www.sovcombank.ru

 СОВКОМБАНК

Потребительский кредит «Супер плюс». Сумма 200 000 – 1 000 000 руб. Срок 18, 24, 36, 60 мес. Клиентам от 20 до 85 лет с совокупным доходом более 30 000 руб. по паспорту и второму документу, удостоверяющему личность. Ставка – 0% для участников акции «Все под 0!». Срок акции: 18.11.2018 – 31.12.2019. Условия Акции: наличие карты «Халва», оформление кредита в период Акции, подключение и соблюдение условий «Гарантия минимальной ставки» (стоимость услуги – 3,6 / 6,9% от суммы кредита), выполнение условий программы балльного кэшбэка (ежемесячное совершение 5-ти операций по карте «Халва» на общую сумму от 10 000 руб., отсутствие просрочки). Пересчет процентов при полном погашении задолженности, разница уплаченных и рассчитанных процентов возвращается на счет. Без Акции – 17,9% или 17,4% годовых (при доп. предоставлении 2-НДФЛ / справки о доходах по форме банка) при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% лимита кредитования; при несоблюдении – 22,9 и 22,4% годовых соответственно. Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. Условия по карте «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам и акциям. Клиентам 20-75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. При просрочке: неустойка на просроченную задолженность с 1 по 5 день – 0%, далее – 19% годовых, штраф за выход на просрочку 590 руб./ 590 руб.+ 1% / 590 руб.+ 2% от задолженности за 1 / 2 / 3 мес. и далее соответственно. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.

 Последние пару недель стала сильно чесаться голова. Проверилась — точно не педикулез. И к какому специалисту теперь обращаться?

Оксана ФЕДОРОВИЧ, г. Смоленск

Голова зудит... от стресса?

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ
ЛИЛИЯ РАФАИЛЬЕВНА АДЕЛЬШИНА
(Г. ОРЕНБУРГ)

Если зуд стал постоянным и причиняет беспокойство, важно установить причину.

■ **Себорейный дерматит** — воспалительное заболевание, возбудителем которого являются дрожжеподобные грибы. На фоне их активного размножения и роста в области сальных желез развивается воспаление, шелушение и зуд (так называемая перхоть). Обратитесь к дерматологу и трихологу. Причиной себорейного дерматита могут быть стрессы и заболевания нервной системы, гормональные перестройки, иммунодефицитные состояния. Чтобы грибок не размножался, ешьте меньше углеводов (сладости, сдоба, картофель) и соевых продуктов, которые способствуют его росту. Противогрибковым действием обладают чеснок, семя льна, имбирь, авокадо.

■ **Контактный дерматит** развивается при агрессивном воздействии на кожу головы химических веществ, содержащихся в шампунях, кондиционерах, лаках, красках для во-

лос. Если зуд появился на новое средство, смените его (например, шампунь на натуральный, без сульфатов).

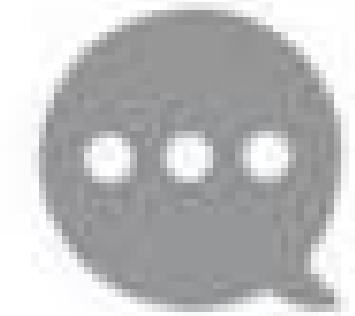
■ **Псориаз** — хроническое аутоиммунное заболевание, сопровождающееся появлением специфических приподнятых над кожей бляшек. При подозрении на псориаз необходима консультация дерматолога.

■ **Трихофития (дерматомикоз)** — грибковое заболевание, которое приводит к образованию кольцеобразных пятен на коже и зуду. Так же нужно обратиться к дерматологу.

■ **Стрессы** являются причиной многих неприятных симптомов, в том числе и зуда кожи головы. Часто нервничаете? Займитесь расслабляющей гимнастикой, плаванием. Плюс пейте седативные фиточай (валериана, пустырник, мятка).

■ **Авитаминоз** — дефицит витаминов А, С, группы В. Эффект дают поливитаминные препараты. Но не забывайте включать в свой рацион мясо, рыбу, зелень, крупы, растительные масла, фрукты.

Как ухаживать за зубными протезами

 Недавно поставил зубной протез. Денег ушло!.. Хотелось бы, чтобы консультанты «Доктора» посоветовали, как за ним ухаживать, чтобы прослужил дольше.

Игорь В., Гомельская обл.

ОТВЕЧАЕТ СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ
ВИТАЛИЯ ИГОРЕВНА СЕЛЬВАНОВИЧ
(Г. МИНСК)

Именно за счет грамотного ухода можно заметно удлинить срок службы зубного протеза: четыре-пять лет полноценного использования вам обеспечены (при надлежащем качестве изначально).

Главное правило — ежедневно (!) удалять бактериальный налет, поселившийся за день между протезом и деснами. Более тщательная чистка — раз в неделю. Если этого не делать, кроме неприятного запаха изо рта может появиться болезненное воспаление десен. Также ни в коем случае нельзя пользоваться сломанным протезом или с трещинами, чтобы избежать травм слизистой.

СЪЕМНЫЕ

Съемный протез следует чистить зубной щеткой со специальной пеной после каждой еды (или минимум дважды в день) так же, как чистите зубы. В полноценном очищении нуждается буквально каждая щель. При этом не забывайте чистить и свои зубы!

На ночь протез обязательно оставляйте в стакане с дезинфицирующим средством. Снимать изделие нужно, чтобы дать слизистой рта восстановить кровообращение и отдохнуть.

НЕСЪЕМНЫЕ

Здесь особое внимание нужно уделять месту, где коронка соприкасается с десной. Чистить можно мягкой нейлоновой

щеткой с обычной неабразивной пастой выметающими движениями. Угол наклона щетки — 45 градусов.

Чтобы эффективно очистить промежутки между зубами и нижнюю часть протеза, хорошо использовать специальные щетки-ершики. А еще лучше вооружиться зубной нитью.

Почистили протез — хорошоенько прополоските рот водой.

Во избежание воспалений можно ополоснуть ротовую полость с помощью ирригатора (устройство, очищающее сильным напором воды или другой жидкости даже в труднодоступных местах) со специальным аптечным раствором.

Во время обследования у меня нашли шесть полипов в желудке. Большой удалили, а пять маленьких остались. Пропила курс настойки чистотела, чтобы притормозить рост новообразований. А когда рассказала об этом сестре, она меня отругала, мол, только усугубишь состояние. Но ведь чистотел всегда при подобных проблемах принимали...

Валентина ДОРОШЕНКО, г. Макеевка

Чистотел и полипы в желудке

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА (Г. НОВОСИБИРСК)

Полипы в желудке, как правило, появляются из-за нарушения кислотности (в частности, при пониженной или нулевой). А чистотел — это одно из эффективных растений, которое используется в лечении новообразований в желудке. И его препараты действительно способны их рассасывать и снимать воспаление.

Настойка. Собрать чистотел в начале цветения, отжать сок. Смешать с водкой 1:1. Начинать прием с 10 капель натощак за полчаса до еды, разводя водой. Добавляя каждый день по капле, довести до 20. Этую дозу принимать 10 дней, затем постепенно снижать до 10 капель. Принимать так 10 дней, затем сделать перерыв 7-10 дней — и все сначала. Курс — полгода.

Если возникнут проблемы с печенью, дозу уменьшить до 10 капель в день.

К слову, полипы в желудке могли появиться и из-за описторхоза. Особенно если человек проживает в эндемичной по описторхозу местности (территория Пермского, Свердловского, Алтайского края, Западной Сибири, ряда районов Казахстана, Украины). Так что нужно обследоваться и в этом направлении, а затем лечить паразитоз.

Вне зависимости от выбранной методики лечения решающим фактором является питание. Под запретом при полипах алкоголь, копчености, маринады, консервы, острые пищи, соленья, крепкий чай и кофе.



Противопоказания: стенокардия, эпилепсия, беременность, бронхиальная астма, индивидуальная непереносимость.

Холодный компресс на живот

К тому, что у меня слабое пищеварение, уже привыкла давно. Как и к тому, что постоянный и верный мой спутник — метеоризм. Близкая подруга, которая увлекается народной медициной, посоветовала попробовать холодные компрессы на живот. В общем, я поддалась на ее уговоры.

Лоскут грубой льняной ткани (должен соответствовать длине позвоночника) складывала в несколько слоев, смачивала в холодной воде, отжимала и клала на кровать (а снизу под простыню — полиэтилен). Ложилась на него спиной, а на область живота клала такой же мокрый кусок ткани, затем сухой и укрывалась пледом. Лежала так 30 минут. Процедуру делала один раз в день в течение недели. Уж не знаю за счет чего, но постепенно и от метеоризма избавилась, и еда стала лучше усваиваться.

Ольга БАЛАБЧЕНКО, г. Гомель

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА
ОЛЬГА БОРИСОВНА МОЛОСТОВА
(Г. НИКОЛЬСК)

Метод холодных компрессов сегодня довольно распространен. Эффект достигается за счет ярко выраженного местного действия: компресс расслабляет мышцы, снижает болевые ощущения. Что же касается метеоризма, о таком действии не слышала. А вот при язве желудка и двенадцатиперстной кишки действительно используют холодные тканевые полосы на живот для снятия боли. Перед процедурой важно прогреть тело (можно поддушем или приложить к ногам грелку). После удаления компресса ту часть тела, на которую он был наложен, обмыть теплой водой и вытереть кожу насухо.

! В любом случае, прежде чем применять методику самостоятельно, нужно проконсультироваться со специалистом.

«Школа самомассажа»

Самый весомый аргумент в пользу массажа — простота и доступность метода оздоровления. Еще доступнее самомассаж. А им владеет каждый: когда что-то болит, мы неосознанно прикладываем к этому месту ладонь, согреваем и поглаживаем его. В результате усиливается прилив крови, боль утихает. Самомассаж может успокоить, расслабить или, наоборот, взбодрить. Главное — чувствовать свое тело и знать правила методики. Подробнее о показаниях, противопоказаниях и точечном воздействии при боли расскажут консультанты «Домашней энциклопедии здоровья» № 3 — «Школа самомассажа».



«Суккуленты на подоконнике»

Каким растениям подойдет окошко, где много тепла, света и прямого солнца? Конечно, суккулентам! Эти выходцы из засушливых мест прекрасно себя чувствуют на подоконниках, не требуют много места, разрастаются неспешно, а в подходящих условиях радуют не только экзотическим внешним обликом, но и цветением. А уж насколько разнообразны! С нюансами содержания и ухода за суккулентными растениями, а также с особенностями их размножения познакомят профессионалы, коллекционеры и опытные цветоводы.



«Сваты на пенсии» № 8

- Будьте здоровы! Тибетский рецепт лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки черешками тыквы.
- Сад и огород. Дозаривание помидоров «вверх тормашками» и лайфхаки для хранения урожая без потерь. Типичные ошибки осенней посадки саженцев.
- Кухня. Маринованная слива с чесночным сердцем, арбузно-помидорное соленье и сборная соляночка с тыквой.
- Красота. Шелковые подушки для красоты лица и здорового сна.



«Садовод и огородник» № 16

- Лечим грядки: 3 способа восстановить почву.
- Как угодить черной смородине.
- Клубника в сентябре? Это возможно! О своих клубничных экспериментах опытный садовод Андрей Кульбицкий расскажет в рубрике «Школа садовода».
- Пора копать картошку! Косить или не косить ботву? Когда выкапывать клубни? Где хранить до закладки в погреб? На эти и другие вопросы ответит кандидат с-х наук Николай Хромов.



«Золотые рецепты наших читателей» № 16

- Тема номера. Колоритная Одесса.
- Салаты и закуски. Свекольный салат «Купеческий».
- Первые блюда. Суп-пюре «Брюссельские каникулы».
- Горячие блюда. Овощное рагу с потрошками.
- Несладкая выпечка. Сытный пирог «Тыквушка».
- Сезон заготовок. Лечо «Полосатый рейс».
- Готовим со звездой. Баклажанная икра от Бориса Бурды.



Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Артрит и артроз: разбираем по косточкам.
- Из личного опыта. Горячая ванна вместо снотворного.
- Питание с пользой. Гранат тормозит старение.
- Будьте здоровы! Не пускайте кошку в свою постель!
- Рецепт с комментарием. Компресс с хроном для суставов.
- Компетентно. Как восстановиться после сердечного приступа.



Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Домашний», «Цветок», «Сваты на кухне», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Сваты на даче», «Садовод и огородник», «Сваты», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Сваты на пенсии», «Сваты. Сканворды», «Делаем сами», «Волшебный», «Наша кухня. Выпечка», «Давление в норме», «Счастливая и красивая», «Суккуленты на подоконнике», «Школа самомассажа».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



N 16 (542), 20 августа 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано 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.
Адрес редакции:
Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы (помесячные):
63247 «Пресса России»

П1201 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — **ООО «Толока»**
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

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

Свободная цена

Подписано в печать 09.08.2019 г. в 16.00

Тираж 98 900 экз.

Заказ № 4274

Отпечатан в ООО

«Типографский комплекс «Девиз»,
Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная,
д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы
ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ.
For distribution in Russian Federation and CIS countries.
Экспорт и распространение издания 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. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных 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, Rusmediabank.ru

Издается с июня 1996 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет
3 сентября 2019 года

ТО, ЧЕГО НЕТ В НАШИХ АПТЕКАХ, уже популярно во всем мире!

Если вы совершенно здоровы — можете не читать. Только вот остались ли на Земле здоровые люди при нашей-то экологии?! Даже в Антарктиде в яйцах пингвинов обнаружили следы вещества, которым обрабатывают поля от насекомых! А уж чем мы дышим, что пьем и едим?! Это же одна отрава!

Так вот, если у вас проблемы со здоровьем, то есть одно очень современное природное средство с огромным содержанием витаминов, минералов, необходимых для:

- печени и желудка (очищение);
- обмена веществ;
- волос, костей, зубов и ногтей (укрепление и восстановление);
- крови и клеток (обновление и ощелачивание);
- иммунитета;
- борьбы с возрастными изменениями.

Впечатляющий перечень. Что же это за невероятное средство? Вы удивитесь, но это ростки пшеницы! Современные технологии превратили их в суперполезный продукт.

На Западе сок ростков пшеницы сверхпопулярен! В одной только Австралии ежедневно употребляется 1,5 миллиона порций! Там дорогая медицина и здоровье все берегут! А мы всё глотаем таблетки на радость аптекам! Вам не надоело работать на лекарства? Если надоело, то посмотрите на ростки пшеницы — это безвредный, 100% натуральный, богатый витаминами и минералами продукт! Спасение нашего здоровья! В чем же их сила?

СЕКРЕТ РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ

В ростках пшеницы содержится до 70% хлорофилла — мощного природного энергетика и антиоксиданта. Хлорофилл отличается от гемоглобина только одним атомом! Поэтому он легко восстанавливает кровь. Это очень важно для людей с ослабленным здоровьем. Восстановление крови позволяет победить болезнь.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЕ БОГАТСТВО

Ростки пшеницы содержат 90 из 102 витаминов и минералов, существующих в природе! Это целое множество витаминов, включая A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₉, B₁₇, C, D, E, PP, а также кальций, магний, калий, фосфор, железо, натрий, медь, цинк, марганец, селен, йод, сера и пр.

Витамины A, E и D обеспечивает хорошее зрение, здоровую кожу и прекрасные волосы. Витамин E — мощнейший антиоксидант, замедляющий старение клеток. Витамин C помогает укрепить иммунную

и сердечно-сосудистую системы, а также укрепляет мочеполовую систему.

Витамины группы В участвуют в работе клеток, пищеварительной, иммунной и нервной систем. Именно витамин B₆ предохраняет организм от стрессов и переживаний. Поэтому очень важно потреблять его в нужном объеме.

B₁₇ (лаэтрил, амигдалин) — способствует уничтожению «плохих» клеток, при этом здоровые остаются целыми. Также B₁₇ помогает уменьшить боль в суставах и нормализовать давление.

А еще в ростках пшеницы содержится 17 аминокислот и 200 ферментов, необходимых для нормального обмена веществ. От них зависит восстановление ткани, обновление крови, кожи, костей и правильное усваивание всех полученных витаминов и минералов.

«НЕТ» ОКИСЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА!

А вы в курсе, что уровни pH крови человека и сока ростков пшеницы СОВПАДАЮТ! Это значит, что клетки начинают ощелачиваться через кровь, перестает вымываться кальций и усиливается вывод токсинов из организма. Обмен веществ ускоряется, что приводит к омоложению организма и даже стройной фигуре! При этом ростки пшеницы не имеют противопоказаний!

В КАКОМ ВИДЕ ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ РОСТКИ?

Состав ростков пшеницы впечатляет! Поливитамины, минералы, энергетик, аминокислоты и ферменты — все в усваиваемом природном виде! Великолепно! Но в каком виде ростки пшеницы лучше всего употреблять?

Самый лучший вариант — свежевыжатый сок. Но вот беда! Без дорогой шнековой соковыжималки до 50% сока остается в жмыхе. Сок очень быстро окисляется и теряет свои свойства. Его нужно пить сразу. Так как же быть? Производители сухого прессованного сока ростков пшеницы решили эту проблему. Сухой сок ростков пшеницы производится на современном автоматизированном российском предприятии. Он хранится 12 месяцев! Его легко принимать и удобно носить с собой!

Ростки выращиваются в идеальных условиях, без химии и добавок. Срезаются и мгновенно перерабатываются в сок, который не успевает окислиться. Вакуумная сушка удаляет лишнюю влагу, как при производстве пищи для космонавтов. Сухой сок прессуется в удобную для приема форму. Технология и сам продукт прошли аттестацию в Московском институте



питания, были отмечены на 11-й международной выставке «Здоровый образ жизни — 2017» и 5-м международном ЭкоБиоСалоне на «Продэкспо» в 2018 году.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

Стандартный курс оздоровления рассчитан на месяц. Это 2 упаковки по 60 таблеток прессованного сока ростков пшеницы. Это стоит всего 2 600 рублей! Вполне доступная цена на поддержание вашего здоровья! Удобная таблетированная форма — единственное сходство с аптечными «кругляшами». Прессованный сок ростков пшеницы — это 100% натуральный продукт, без противопоказаний! Он может восстановить Ваше здоровье! Вы знаете такое лекарство, которое бы успешно лечило и при этом «не награждало» взамен дисбактериозом, проблемами с печенью и желудком?

Вы хотите чувствовать себя здоровыми, выспавшимися, бодрыми и полными сил?! Не откладывайте здоровье на потом, когда можно уже сейчас наслаждаться жизнью! С прессованным соком ростков пшеницы — всё в ваших руках!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ПРЕССОВАННЫЙ СОК РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ»

По бесплатной федеральной линии

8 (800) 777-40-18

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните)

433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ И-24

(В письме не забудьте указать свой номер телефона)

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

**ПРИ ПОКУПКЕ ПРЕССОВАННОГО СОКА
РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ**

ВЫ ПОЛУЧИТЕ БОНУСНЫЕ РУБЛИ

НА СЛЕДУЮЩУЮ ПОКУПКУ

1 БОНУС = 1 РУБЛЮ.*

**PRO
движение**



ANTI-AGE*

Куркумин Эвалар

Первый в России¹ легко усваиваемый «Куркумин»



**В 2 РАЗА
ВЫГОДНЕЕ
ПО ЦЕНЕ²**



Куркума используется в диетологии для снижения риска возникновения онкологических заболеваний³. Установлено, что основным веществом, определяющим полезные свойства куркумы, является куркумин. Однако куркумин из специи усваивается не полностью, а лишь на 5-10 %, поэтому в оздоровительных комплексах его переводят в мицеллярную форму для полного усвоения. Мицеллярную форму куркумина содержат капсулы «Куркумин» Эвалар.

Прием Куркумина Эвалар способствует:

- укреплению иммунитета
- защите и очищению печени
- уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах
- защите организма от вирусов, бактерий, грибков
- мягкому желчегонному действию
- снижению риска образования желчных камней⁴

Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE



Тройная
Омега-3
Для сердца,
сосудов и
работы мозга



Коэнзим Q10
Для энергии
сердца
и продления
молодости



Липотропный
фактор
От накопления
жиров
в организме



Карнозин
Для
замедления
старения

Спрашивайте в аптеках города!
evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru



НЕ ОБЩЕСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ