

Лечебник

№1 • январь • 2019

16+

Худеем после праздников

Сила крещенской воды

Если все вокруг простужены

Как сохранить зрение?



Лечимся правильно

Кофе – от головной боли!



Лечат животные

Собака – лучший доктор

Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192



Новый номер уже в продаже

1000 секретов **КАЛЕНДАРЬ НА 2019 ГОД В ПОДАРОК!**

№26/С
ДЕКАБРЬ-2018
Всё для тебя!
Советы и секреты

16+



20 СЕКРЕТОВ СТРОЙНОСТИ
Прогулки, ванна или диета?



ВКУСНЫЕ УГОЩЕНИЯ
Самые лучшие новогодние блюда!

НОВЫЙ ГОД В ОДИНОЧЕСТВЕ
Сделайте праздник ярким и радостным!

Справьтесь с бессонницей без лекарств!

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ?

Уход за кожей после 50 лет

САЛОН КРАСОТЫ НА ДОМУ

ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ ЁЛКА?
Советы народной медицины



МАТРОНУШКА СПАСЛА ОТ ПЬЯНСТВА
Как молитвы помогли избавиться от недуга



ВАЖНО! КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ ОТ ГОСУДАРСТВА?

Спрашивайте в киосках!

Дорогие читатели!

Большее половины информации об окружающем мире мы получаем благодаря зрению. Но есть такие заболевания, как глаукома, катаракта, дистрофия сетчатки. Обычно они развиваются постепенно, и первые симптомы списываются на усталость, например из-за компьютера. А ведь это может привести к слепоте! Главная тема сегодняшнего номера посвящена здоровью глаз. На все ваши вопросы об их лечении и профилактике отвечает кандидат медицинских наук, офтальмолог И.Б. Софроненко.

Загляните и в рубрику «Отвечает психолог», особенно если после длинных праздников никак не избавиться от лишних килограммов. Не надо себя ругать. Психолог все объяснит, и вы договоритесь со своим аппетитом. А если это не поможет, то прочитайте интервью с доктором наук, специалистом по медицинской реабилитации и адаптивной физкультуре Т.А. Евдокимовой. Есть простые упражнения, благодаря которым можно стать стройнее и укрепить здоровье. Только их надо правильно подобрать, тем более при тяжелых хронических заболеваниях.

Людам с такими недугами приходится во многом себя ограничивать. Но не обязательно полностью отказываться от всех радостей, в том числе гастрономических. Сегодня наш диетолог рассказывает о сырах, выбор которых очень велик.

Уверены, что каждый читатель «Лечебника» обязательно найдет в этом выпуске нужный рецепт здоровья. Будем рады, если вам захочется поделиться и своими рецептами, советами. Пишите, очень ждем!

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Здоровье наших глаз	4
Актуальное интервью	12
Чудеса медицины	18
Лечимся правильно	20
Лечат животные	24
Еда – лекарство	28
Лунный календарь	34
Отвечает психолог	36
Анита Цой:	
2 карата в желчном пузыре	40
Подарки природы	44
Православные монастыри	48
Лечимся травами	52
Движение – жизнь!	56
Полезные советы	58
Когда болезнь сдается	62

© «Лечебник» №1(123). 16+

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Регистрационный номер ПИ №ФС77-73086 от 09.06.2018 г. Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Пресс-Курьер».

Отпечатано в типографии ООО «ПРИНТКОР», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 19.12.2018. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 7 января. Установочный тираж 70 000 экз. Заказ №8466. Цена свободная

Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPRESS», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto, vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя:

198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.

Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

реклама 16+



На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-офтальмолог Ираида Борисовна СОФРОНЕНКО

Моя мать все время жалуется на «летающие мушки». Какие-то разноцветные точки летают перед глазами и мешают смотреть. Особенно они заметны на светлом фоне, поэтому все светлые предметы маме видятся в крапинку. Что это может быть? Какие еще болезни глаз бывают у пожилых, и можно ли их лечить народными методами?

Игнатий Петрович Трофимов, г. Армавир

Хрупкое чудо

Зрение и возраст

Пациентов, приходящих к офтальмологу, можно условно разделить на три группы: молодого, среднего и пожилого возраста. И основные проблемы у них разные. Люди молодые чаще всего приходят с проблемами коррекции близорукости или дальнозоркости. У людей среднего возраста к этому еще добавляются воспалительные заболевания глаз, такие как конъюнктивиты, вирусные кератиты, иридоциклиты и пр. А основные заболевания пожилых людей – деструкция стекловидного тела, макулодистрофия, катаракта и глаукома.

Мушки перед глазами

Цветные или черные мушки перед глазами чаще всего указывают на деструкцию стекловидного тела, которая бывает при близорукости и ряде других причин и не очень опасна. Но такие же мушки или черные пятнышки, плавающие перед глазами, по-настоящему опасны, если это кровоизлияния в стекловидном теле. В таком случае надо срочно обратиться к врачу и провести все необходимые лечебные мероприятия,

чтобы кровоизлияние не повторилось. Оно бывает при гипертоническом кризе, когда лопаются капилляры в глазу, и утром что-то непонятное плавает перед глазами. От вытекшей крови умирают нервные окончания клеток сетчатки, поэтому врачебная помощь должна быть оказана не позднее 12-24 часов после кровоизлияния, но желательно – не позднее 6 часов, пока не образовались сгустки (тромбы). Самое опасное – когда тромб закупоривает центральную артерию сетчатки. У человека внезапно пропадает зрение, сетчатка может умереть, и надо сразу ехать в глазной травматологический пункт или в частную офтальмологическую клинику, чтобы спасти зрение.

Уплотнение хрусталика

Многие пожилые люди боятся катаракты, но сегодня она считается одним из самых легких глазных заболеваний. Катаракта – это даже не болезнь, а состояние глаз. Все мы имеем в глазу хрусталик, отвечающий за настройку зрения вдаль и вблизи. Но он, как дерево, всегда растет, начиная с младенчества и до последнего дня. Сначала хру-



сталик увеличивается в размерах, а когда дальше расти некуда, начинает уплотняться. К 40 годам он почти теряет способность к настройке зрения вдаль и вблизи, и человек надевает очки для чтения. Рано или поздно через хрусталик начинает хуже проходить свет – это уже называется катарактой. Со временем плотность хрусталика может стать так велика, что человек через него уже вообще ничего не видит. Это зрелая катаракта, которую нужно удалить с заменой на искусственную линзочку. Современные технологии позволяют это делать на любой стадии.

Дистрофия сетчатки

Одним из самых распространенных заболеваний глаз

у пожилых является возрастная дегенеративная макулодистрофия. Макула (центр сетчатки) воспринимает примерно 90% всей зрительной информации, поэтому хуже всего, когда поражается именно центр. Макулодистрофия имеет генетическую природу, но часто является следствием гипертонии или сосудистых заболеваний. Иногда ее развитию способствует и солнечный свет, который вызывает разрушение клеточных мембран глаза, и туда начинает поступать холестерин, отчасти повреждающий нервные волокна сетчатки. В местах повреждений появляются какие-то точки, и эти зоны не видят. Пациент жалуется, что свет его ослепляет, все видится, как в тумане, а предметы в той или иной степени искажаются.

Вылечить это заболевание нельзя, но улучшить состояние можно с помощью препаратов, нормализующих питание сетчатки, и БАД на основе лютеина – нашего зрительного пигмента. Всем людям после 40 лет при наличии зрительной работы требуется профилактический прием этих препаратов.

Причина слепоты №1

Самое страшное глазное заболевание – это глаукома: каждый третий слепнет имен-

но из-за нее. Начинается она сужением зрения на периферии, потом в центре, но можно долго этого не замечать, поскольку у нас два глаза, и их зрение перекрывается.

К врачу пациент обращается слишком поздно, когда сужение поля зрения уже очень заметно.

Причины глаукомы до конца не выяснены.

Признак этого наследственного обусловленного заболевания – высокое внутриглазное давление, приводящее к дегенеративным изменениям диска зрительного нерва и проводящих путей, вплоть до гибели зрительного нерва.

Могут возникать головные боли; глядя на свет, человек может видеть радугу.

Бывает туман перед глазами, покраснение конъюнктивы глаза.

Симптомов глаукомы может и не быть, но после 40 лет, особенно людям, в семье которых есть глаукома, надо раз в год ходить к врачу, который вовремя заметит изменения в зрительном нерве.

Задача врача – так улучшить питание зрительного нерва, чтобы он все-таки выжил, а также снизить внутриглазное давление. Кроме того, врач предложит пациенту упражнения, которые надо делать каждый день.

Кстати

Вера в наличие прямой связи между поеданием моркови и хорошим зрением возникла в годы Второй мировой войны. Англичане разработали новый радар, позволяющий пилотам видеть немецкие бомбардировщики ночью, но в целях секретности британские ВВС сообщили в прессе, что подобное видение – результат морковной диеты пилотов.

Советы офтальмолога

1 Регулярно, не реже одного раза в год, проверяйте зрение у офтальмолога. Особенно это важно после 40 лет.

2 Ежедневная работа за компьютером и другие занятия, требующие напряжения глаз, ухудшают зрение. Делайте перерывы не менее 5 минут каждый час, выполняя упражнения на расслабление глазных мышц.

3 При любой возможности, тем более в свободные дни, давайте глазам отдыхать, не подвергая их зрительной нагрузке. Уходите на природу, в парк, за город – туда, где есть простор.

4 Если развилась пресбиопия (возрастная дальнозоркость), читайте в очках с небольшим уменьшением, чтобы глаз все-таки работал, но совсем от очков не отказывайтесь: когда глаза устают, в них быстрее развиваются катаракта, макулодистрофия и все старческие изменения.

5 Для замедления развития пресбиопии регулярно делайте такое упражнение: по очереди закрывая один глаз, читайте другим, потом обоими.

6 Биодобавки (с лютеином и пр.) для профилактики дистрофии сетчатки следует принимать не менее 4 месяцев.



Солнечное лечение

Мы привыкли защищать глаза от солнца, не задумываясь, что наши предки никогда этого не делали. В одной книжке про зрение я прочел, что если ультрафиолета слишком много, он действительно вредит глазам, но его малые дозы лечат зрение.

Этот метод называется соляризацией. При ней никаких стекол между солнцем и глазами не допускается. Если солнце для вас слишком яркое, один глаз закрывайте ладонью, но увеличивайте количество дней.

Если почувствуете резь в глазах, сокращайте или прекращайте упражнения. При длительном отсутствии солнца начинайте с предыдущего упражнения. Главное – приучать свои глаза к солнцу постепенно. Лучше смотреть на утреннее или вечернее солнце – оно не столь яркое, но смотреть нужно дольше.

● **Первый этап.** Подставляйте лицо солнцу с закрытыми глазами на 1-2 минуты в день не менее 5 раз в неделю.

● **Второй этап.** Часто моргая и вода головой из стороны в сторону, 3-4 раза смотрите на солнце 5 раз в день не менее недели.

● **Третий этап.** Научитесь смотреть на солнце, не отрываясь, сквозь часто-часто моргающие ресницы 3 секунды.

● **Основной этап.** Научитесь смотреть на солнце, не моргая, не более 3 секунд.

Сразу после соляризации отворачивайтесь от солнца и закрывайте глаза руками. Уже через месяц таких занятий зрение явно улучшается.

● **Виктор Иванович Бурмин, г. Москва**

Помощь при глаукоме

У меня наследственная глаукома, и я хочу поделиться несколькими рецептами, которые получила от знакомой травницы и успешно использую. Для понижения внутриглазного давления принимаю настои сборов трав:

1 Береза (лист), пижма, хвощ, спорыш, череда – по 1 части, мать-и-мачеха, подорожник – по 2 части. 2 ст. л. сбора залить 0,7 л кипятка, настаивать в термосе в течение ночи.

2 Береза (лист), брусника, подорожник, лен, крапива, хвощ, спорыш, череда – по 1 части, рябина и шиповник – по 2 части, зверобой – 3 части. Готовится так же.

3 Примочки при глаукоме из трав, собранных в мае. 1/2 стакана крапивы смешать с 1 ч. л. цветков ландыша и 2 ст. л. листьев и усов земляники, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8-9 часов в темном месте. Потом добавить 1 ч. л. пищевой соды. Из полученной массы делать примочки.

Мне также помогают продукты с мочегонным действием: арбузы, смородина, виноград, петрушка, укроп, земляника, шиповник, хрен, капуста, рябина.

● **Клавдия Задорожная, Московская обл.**

Комментарий специалиста: глаукома – наиболее опасное из глазных заболеваний, и без лечения у офтальмолога не обойтись. Народные методы способствуют успеху лечения. Но надо уменьшить физические нагрузки, не работать в ночные часы, отказаться от курения, алкоголя, крепкого чая и кофе, ограничить соль и жидкость (до 1,5 л).

Как сохранить зрение

Глазам нужен уход и отдых. Я собрала по журналам хорошие советы, помогающие сохранить зрение.

● Если вы много читаете или смотрите телевизор, обязательно давайте отдых глазам. Закройте глаза на 2 минуты или переведите взгляд на другие предметы.

● Затем подделайте упражнения – посмотрите в угол, на нос, на предмет, поворачивайте глазами, скосите взгляд на кончик носа. Повторяйте несколько раз в день.

● 3-5 раз в день, сидя за столом, закройте глаза на 4 минуты и прикройте ладонями, но без всякого давле-

ния – ладони лежат на скулах, а пальцы на лбу.

● Очень полезен успокоительный компресс из ромашки. Два пакетика с ромашковым чаем залейте горячей водой на 30 секунд, вытащите, остудите, выжмите избыток жидкости. Лягте, положив пакетики на закрытые глаза, и подержите 5 минут.

● Опустите ватный шарик в остывший чай и, запрокинув голову, выжмите его над глазом. Поморгайте, чтобы чай растекся по роговице. Чай обладает противовоспалительным действием, усиливает кровообращение, снимает раздражение.



● Очень полезны для зрения абрикосы, хурма, морковь, свекла, красный перец, вишня, черная смородина, баклажаны, зеленый перец, зеленый лук, шпинат. А сливочное масло, свиная печень, печень трески, яичный желток – готовые источники чистого витамина А.

И ваши глазки будут вам благодарны.

● **Т.В. Караваяева, Пермский край**

Народные средства от катаракты

Катарактой страдает множество людей. Но врачи всем предлагают только операцию, хотя при терпеливом лечении ее можно избежать, поэтому моя тетя собирает

рецепты, помогающие при катаракте.

● Если нет аллергии на пчелиные продукты, остановить помутнение хрусталика может свежий майский мед. Готовят его раствор в стерильной воде в отношении 1:3 и закапывают в глаза по 1 капле 3 раза в день. Курс 21-30 дней.

● Сок алоэ из трех листиков выжимают в темный стеклянный флакон и помещают в холодильник на две недели. Затем разводят физиологическим раствором для инъекций (на 1 мл сока – 10 мл

раствора) и капают в глаза по 1 капле. Курс 3 месяца.

● 2 ст. л. сухих цветков календулы заливают 300 мл кипятка, настаивают 4 часа под крышкой, закутав посуду в одеяло. Процеживают и делают примочки.

● 1 ст. л. травы очанки измельчают, заливают стаканом кипятка и кипятят 3 минуты. Применяют для промывания глаз 2 раза в день. Можно применять и внутрь.

Тетя уверяет, что от этих средств видеть стала яснее.

● **Валентина Исаева, г. Великие Луки**

Комментарий специалиста: народные средства от катаракты могут затормозить развитие заболевания на ранних стадиях, но в итоге без удаления пораженного хрусталика и замены его искусственным не обойтись. Процесс помутнения хрусталика надо постоянно контролировать, посещая офтальмолога.



Эффект ледяной воды

Хочу рассказать про отличный метод улучшения зрения – промывание глаз по утрам чистой холодной водой.

Эта процедура полезна абсолютно всем и безопасна, если делать ее правильно.

Воду из-под крана использовать нельзя. Ее надо фильтровать или хотя бы кипятить, но в этом случае советуют добавлять в нее кремниевые



Вы берете миску с этой водой и ставите в холодильник. Утром и вечером (в крайнем случае, 1 раз в день) вы достаете эту воду из холодильника, окунаете лицо в воду и открываете под водой глаза. Отсчитываете 10-15 секунд и поднимаете голову. Так сделайте 2-3 раза. Если 10 се-

камушки, которые можно купить в аптеке, – они очищают и структурируют воду.

Комментарий специалиста: глаза не ощущают холода, и он действительно может быть полезен для зрения. Однако помните, что застудить околоносовые пазухи очень легко, а вылечить потом гайморит или фронтит – серьезная проблема.

Глазная зарядка

Несколько лет назад друг рассказал мне про метод улучшения зрения по Бейтсу. Он довольно сложен, но я где-то прочел упрощенный метод, которым успешно пользуюсь. Это что-то вроде утренней глазной зарядки.

● Нельзя сразу вскакивать с постели – надо 5-10 минут потянуться, перекатываясь с боку на бок, дышать глубоко и ритмично.

● 4 раза широко зевнуть или имитировать зевание, чтобы снять напряжение с мышц лица.

● 6 раз крепко зажмуриться и 12 раз легко моргнуть – это усиливает кровообращение в глазах.

● Лежа с закрытыми глазами, представляем, что наш нос – это длинный карандаш,

которым мы пишем большими буквами на потолке что-нибудь вроде: «Ура! Я отлично вижу!»

● Несколько раз поднимаем брови вверх, чтобы снять с них напряжение.

● Лежа, приставляем основание указательного пальца к кончику носа и 20-30 раз поворачиваем голову, каждый раз слегка задевая палец носом. Делаем по 3-4 поворота то с закрытыми, то с открытыми глазами.

● Пальминг. Подкладываем под локти подушку, закрываем глаза ладонями так, чтобы глаза оказались против середин ладоней и могли свободно моргать. Теперь надо закрыть глаза и стараться увидеть ими черное поле – это будет означать,

кунд не выдержать, начните с пяти.

Здесь работает механизм терморегуляции. Как только вы опустили лицо в воду, происходит защитная реакция – сужение сосудов. Вы подняли голову, но сигнал о холоде уже прошел в мозг, и к глазам идет поток тепла. Усиливается кровоснабжение, а с ним и питание глаз. Кожа розовеет, утром это помогает проснуться, к тому же активизируются обменные процессы внутри глаза. Холод глазам полезен!

● Юлия Хмельницкая, г. Киров



что зрительные центры мозга расслаблены.

После такой зарядки я встаю бодрым и полным сил, а глаза готовы к дневным нагрузкам.

● А.И. Серковский, г. Тула



Лечим сетчатку глаза

Офтальмолог сказал, что снижение остроты зрения у моей мамы связано с развитием макулодистрофии – дегенерации центральной части сетчатки. Причин много, и врач даже не пытался их определить. Выписал увлажняющие капли, которые тормозят процесс дегенерации. Я нашла для мамы народные средства.

● **Овсяный отвар.** Промыть 0,5 л цельных зерен овса, замочить на 4 часа. Воду слить, овес высыпать в 3-литровую кастрюлю, залить водой, довести до кипения. Варить полчаса. Процедить и убрать в холодильник. Пить отвар теплым (до 5 стаканов в день).

● **Настой календулы.** 1 ст. л. цветков календулы залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Остудить, процедить и пить 3 раза в сутки по 1/4 стакана. Можно также капать по 2 капли настоя в глаза. Курс лечения – полгода.

● В 100 мл сока алоэ растворить 50 г мумие. Пить по 10 мл два раза в день и капать по одной капле в глаза. Курс лечения – 10 дней.

Мама говорит, что за месяц ей стало от этого лечения значительно лучше.

● Е.М. Корсак, г. Уфа

Как смотреть телевизор

К старости у меня стало слабеть зрение, хотя вроде бы глаза особо не напрягаю. Пожаловалась давней подруге. «А телевизор много смотришь?» – спросила она. Я призналась, что каждый день и помногу. «Нет ничего вреднее для глаз в нашем возрасте, чем неправильно смотреть телепередачи», – сказала подруга и объяснила, как надо их смотреть.

● Сидеть необходимо на таком расстоянии от экрана, чтобы изображение казалось слегка нечетким.

● Смотреть на экран прямо, а не сверху, не снизу и не сбоку.

● Чаще моргать и не задерживать дыхание.

● Нельзя смотреть в одну точку, глаза должны перемещаться по экрану.

● При любой возможности (когда реклама или действие замедлено), надо мягко прикрыть глаза руками или отвернуться от экрана, давая отдых клеткам сетчатки.

● Нельзя одновременно смотреть телевизор и заниматься другой зрительной умственной работой – это перегрузка для мозга.

● Если видимость улучшилась, снова отодвиньтесь от экрана в зону нечеткого видения, только не слишком резко, чтобы не вызвать излишнего напряжения глаз.

● Каждые 40-50 минут просмотра телепередачи любым способом отдыхайте хотя бы 10-15 минут.

Вскоре я заметила, что видеть стала лучше, а глаза перестали так сильно уставать.

● М. Крильцева, г. Омск

Массаж глаз по-китайски

Наши глаза благодарно отзываются на массаж. При долгой работе на компьютере, злоупотреблении телепередачами, чтении мелкого шрифта глаза устают, болят, хуже видят. Но несколько минут массажа возвращают им работоспособность и остроту зрения.

● Помассируйте переносицу.

● Кончиками указательных пальцев массируйте скулы на расстоянии 1,5 см от носа.

● Круговыми движениями массируйте точки в ямках под серединами бровей.

● Продолжайте массаж кончиками указательных пальцев от середины бровей к их наружным краям.

● Сильно давите и разминайте мочки ушей и всю нижнюю часть уха (30-50 секунд).

● Массируйте активные точки вокруг глаз. Давить нужно довольно сильно, до ощущения небольшой боли, вибрируя пальцами. Сначала надавливаете на точки в ямках у наружных уголков обоих глаз, затем у внутренних уголков, потом посередине глазниц над глазами и под глазами.

● Вообще, как только почувствуете, что ваши глаза устали, закрывайте их и массируйте уши и точки вокруг глаз 2-3 минуты. В день делайте так не менее 3-4 раз.

● Б.А. Дробыш, г. Уфа

КАК МОЙ СЫН БРОСИЛ ПИТЬ И ПРИ ЧЕМ ТУТ Я

КАК Я ПОМОГЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

Я УВЕРЕНА, ЧТО НИКАКОЙ ДРУГОЙ СПОСОБ ТАК БЫСТРО НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того чтобы отвлечь ребенка, я покупала все, что он просил: игрушки, сладости; любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ БЕСПРОБУДНОГО АЛКОГОЛИЗМА

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтобы его не посадили.



Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим. мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может. Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к наркологу, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что, если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня окончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все алкоголики делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на

мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударилась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и, когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама

оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;

• и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавиться сына от алкоголизма. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми, – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из алкоголизма своего мужа. Она рассказывала о препарате **АльфаПротект**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротекта** в любые еду или питье алкоголика. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону **8 (495) 781-42-14** и заказала продукт. Я попросила, чтобы на упаковке не

было видно, для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, что никто ни о чем не догадается. Трехмесячный курс **АльфаПротекта** + 1 флакон в подарок стоит всего **2299 руб.**, это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в «Лабораторию клинической иммунологии» я начала спасать своего сына. Препарат можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и абсолютно пьяным.

На третий день после начала курса я, не дыша, наблюдала действие средства. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто и стремительно, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц использования препарата **АльфаПротект** от алкоголизма Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10 страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился – и у меня появилась внучка Виктория. Иван работает, пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно.

У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно: боритесь за дорогого вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед вами!

ЗАКАЖИТЕ АЛЬФАПРОТЕКТ НЕМЕДЛЕННО.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ.



1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротекта?
К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

2. Какой принцип действия АльфаПротекта?
АльфаПротект – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

Сделайте заказ* по телефону**
8 (495) 781-42-14

Пришлите SMS** на номер
+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте
КУПОН ЗАКАЗА ПРЕПАРАТА ОТ АЛКОГОЛИЗМА:

ФИО:

.....

Индекс:

Область:

Район:

Город:

Улица:

Дом: Корп. Квартира:

Моб. тел.:

E-mail:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Движение к здоровью



Как говорили древние мудрецы, движения могут стать настоящим лекарством, но никакое лекарство их не заменит, особенно с годами. О том, как подобрать целительные упражнения, рассказывает Т.А. Евдокимова, доктор наук, профессор кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры Санкт-Петербургского медицинского университета им. академика И.П. Павлова.

Не навредите себе, худея!

– Татьяна Александровна, сегодня уже многие понимают, что физкультура просто необходима для сохранения и укрепления здоровья. Однако часто возникает вопрос: полезно ли заниматься до пота?

– Все зависит от конкретных целей. Самое главное – человек должен быть информирован. Он должен понимать, к чему стремится и во что это может обойтись, как отразится на здоровье. Занятия до пота действительно бывают эффективны, поскольку вызывают существенные изменения обмена веществ. Но это всегда большие нагрузки.

– А если, например, мне очень нужно сбросить лишний вес?

– Если человек хочет радикально похудеть или же поставил цель развить слабые мышцы, то занятия до пота дадут результат. Конечно, если грамотно подобрать упражнения. В то же время необходимо понимать, что это может быть опасно, в первую очередь для сердца.

– Если даже человек очень болен, ему ведь можно подобрать подходящие упражне-



ния? Может быть, умеренные нагрузки будут полезны в таких случаях?

– Не слишком интенсивные нагрузки все равно приносят пользу. Они улучшают микроциркуляцию крови, состояние суставов и растяжимость всех тканей, а также благотворно влияют на центральную нервную систему. Отчасти таким образом можно предупредить отрицательные последствия гиподинамии. Однако обмен веществ существенно не изменится, поэтому замет-

но похудеть, например, вряд ли получится. В то же время человек меньше рискует здоровьем.

Когда искривлен позвоночник

– Остеохондроз в наше время почти у всех. Некоторые пытаются себе сами помочь, делая какую-нибудь гимнастику. Однако у многих наряду с остеохондрозом еще и сколиоз. Как в таких случаях грамотно подобрать упражнения, ко-

торые не навредят, а принесут только пользу?

– В целом занятия гимнастикой – правильный путь. Но при сколиозе бывает и такое, что позвоночник в каком-то отделе искривлен в одну сторону, а в другом – в противоположную. И самый грамотный подход в данном случае – показаться врачу-реабилитологу. При серьезных заболеваниях на консультации обязательно оцениваются рентгеновские снимки.

– А если нет снимков? Ведь физические упражнения, как и лекарства, требуют, наверное, тщательного подбора и определенной дозировки...

– При отсутствии снимков специалист с помощью особых приемов может определить, нужно ли человеку обследоваться. Только потом можно подобрать комплекс лечебной физкультуры, причем индивидуально. Это называется физической реабилитацией.

– В чем заключается цель реабилитации в подобных случаях?

– В конечном итоге мы пытаемся создать у пациента мышечный корсет.

3 важных правила

– Какие упражнения при сколиозе человек может делать без консультации с врачом, самостоятельно, не боясь себе навредить?

– Есть три правила. Первое: все движения должны быть безболезненны. Иногда боль в пояснице появляется даже от того, что человек потянул носок на себя. Значит, данное

движение пока делать нельзя. Боль свидетельствует о том, что оно вызывает какие-то повреждения. Иными словами, это тревожный сигнал.

– О чем еще надо помнить, занимаясь самостоятельно?

– Второе правило. Какие бы искривления у вас ни были, делайте все симме-

Не слишком интенсивные нагрузки все равно приносят пользу. Они улучшают микроциркуляцию крови, состояние суставов и растяжимость всех тканей, а также благотворно влияют на центральную нервную систему.

трично: что одной рукой, ногой, то и другой. Тогда, при отсутствии опасной патологии, можно за полгода создать себе мышечный корсет. А менее серьезные заболевания, по крайней мере, не будут развиваться дальше.

– Нужны ли перерывы между упражнениями?

– Третье правило такое: обязательно нужны паузы на расслабление. В это время очень полезно делать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика

– Какие дыхательные упражнения вы рекомендуете делать для расслабления и отдыха?

– Самое простое – диафрагмальное дыхание, или дыхание животом. Обычно при этом выдох немного длиннее вдоха.

– На какой счет делать вдох и выдох?

– Не стоит в данном случае сосредотачиваться на счете.

Просто сделайте вдох животом и плавный выдох, во время которого живот должен опускаться. Выдох чуть длиннее вдоха. Его длительность такая, какая вам удобна.

И второе простое упражнение – смешанное дыхание, когда на вдохе и грудь, и живот идут вверх одновременно, а на выдохе одновременно опадают.

Такие дыхательные упражнения очень хорошо расслабляют и помогают отдохнуть во время занятий лечебной физкультурой.

– Почему они необходимы?

– Изометрические (статические) упражнения, когда мышцы напрягаются, но интенсивные движения отсутствуют, – это довольно большая нагрузка, сильное напряжение. Поэтому периодический отдых необходим. Он предотвратит неблагоприятные изменения со стороны сердца и сосудов. Особенно важно диафрагмальное дыхание.

Чем полезно диафрагмальное дыхание?

– Как именно диафрагмальное дыхание оздоравливает организм? Для каких еще органов, кроме сердца и сосудов, это полезно?

– Прежде всего чрезвычайно важно, что при диафраг-

мальном дыхании вентилируются задние и нижние отделы легких. При обычном дыхании в них иногда развиваются застойные явления, задерживается инфекция. Особенно часто у женщин активно дышит только верхняя половина легких.

– Для общего кровообращения это ведь тоже полезно?

– Да, диафрагмальное дыхание хорошо активизирует кровообращение. Ведь через диафрагму проходят так называемые полые вены, и через них кровь поступает к сердцу. Таким образом, диафрагмальное дыхание усиливает ее приток, уменьшая застой. Ускоряется и движение лимфы. Такое дыхание полезно и для ног, и для кишечника. У женщин оно заметно улучшает кровоток в органах малого таза.

Как укрепить ноги?

– Нередко пожилые люди жалуются на слабость в ногах, на то, что трудно даже подняться в транспорт. Какие упражнения им помогут укрепить ноги?

– Если слабеют ноги, значит, страдают мышцы бедер, ягодиц и тазобедренные суставы. Чтобы легко подниматься на ступеньку транспорта или ходить по лестнице, советую тренировать четырехглавую мышцу бедра (находится на всей передней и отчасти боковой поверхности). Для этого есть несложные упражнения.

● Сидя, поднимайте ноги (вместе, поочередно) и тяните носки на себя.

● Стоя, поднимайте ногу на диван и опускайте на пол. Можете найти какую-нибудь опору и держаться.

● Встаньте у порога (достаточно высокого) или у ступеньки лестницы. Поднимите на порог правую ногу, затем приставьте к ней левую, сделав таким образом шаг вперед. После опустите на пол правую ногу, а потом и левую, сделав шаг назад. Потренировав правую ногу, точно так же займитесь левой.

● Повернитесь спиной к порогу или ступеньке. Поднимайте и опускайте ноги, как описано в предыдущем упражнении, тренируя то правую, то левую.

– Сколько раз делать каждое упражнение?

– Столько, сколько сможете. Когда напряжение такое, что вам уже тяжело двигаться, следует остановиться и отдохнуть. А через 10 секунд повторить движения. Такой тренировки один раз в день вполне достаточно. При ежедневных занятиях эффект будет нарастать. Если вы себя щадите (может быть, по причине больного сердца) и выполняете упражнение не до утомления, то все равно поддержите свое здоровье. Но следует понимать, что это уже не тренировка с целью достижения конкретного результата.

Против варикоза и артроза

– Какие движения вы рекомендуете при варикозном расширении вен, при венозной недостаточности?

– Таким больным полезно ходить по мелководью боси-

ком. Особенно так называемым гусиным шагом: высоко поднимайте ногу над водой и сгибайте по возможности до прямого угла в коленном и тазобедренном суставах.

– Почему это полезно?

– «Гусиная ходьба» активизирует кровообращение в глубоких венах. И когда нога опускается, поверхностные вены поддерживаются благодаря напору воды, что не дает им возможности сильно расслабляться. Вообще, при варикозном расширении вен благотворна любая ходьба, потому что мышцы ритмично сокращаются.

– Татьяна Александровна, какие упражнения вы посоветуете нашим читателям для профилактики артроза тазобедренных суставов? Сейчас от него страдают многие.



– Для профилактики артроза и сохранения подвижности тазобедренных суставов очень полезны свободные махи ногами.

Особенно важно движение ногой назад – так называемое упражнение «Ласточка». Это движение заставляет активно работать те мышцы, которые недостаточно задействованы при ходьбе.

Подчеркну, что укрепление и наращивание мышц без упражнений для суставов, с которыми они связаны, малоэффективны.

– Но в спортивных и оздоровительных клубах нам иногда предлагают только силовые упражнения. Особенно мужчинам, которые приходят «качать» мышцы, занимаясь на силовых тренажерах. Получается, что с медицинской точки зрения это неправильно?

– Растяжки для суставов очень нужны. Дело вот в чем. Растягивая с помощью определенных упражнений суставы, мы сохраняем их подвижность.

Вспомним о том, что молодость – это легкость, свобода движений.

Если же мы только «качаем» мышцы, то суставам становится все труднее двигаться. И еще существует такое физкультурное правило: если сделать силовое движение после растяжения, то и мышцы «накачиваются» быстрее.

Таким образом, необходимо поддерживать подвижность всех суставов.

Это важно для всего организма. Жизненно важно!

Растяжка тазобедренных суставов

– Подскажите, пожалуйста, еще какое-нибудь эффективное упражнение для растяжения тазобедренных суставов.

– Сядьте на пол и немного разведите ноги – вначале на 20-30°. Начните аккуратно делать наклоны туловища с прямой спиной к каждой ноге, постепенно разводя ноги все шире и шире. Подчеркну, что нужно тянуть не поясницу, а именно тазобедренный сустав. Поэтому так важно, чтобы ваша спина при наклоне к ноге была прямой (будто в позвоночник вставлена палка). Вы стремитесь дотянуться до носка. Но сначала попытайтесь хотя бы до колена – насколько сможете с прямой спиной. Потом – дальше. Дотянувшись до носка одной ноги, медленно выпрямитесь и сведите ноги. Повторите для другой ноги, а после тянитесь к обоим носкам. В завершение правую стопу подтяните руками к левому колену или бедру. Попружиньте правое колено, помогая рукой. При этом работает не только коленный, но и тазобедренный сустав. Смените ноги и повторите.

– Эти упражнения тоже надо делать каждый день?

– Советую включать их в ежедневный гимнастический комплекс. После такой растяжки в тазобедренном суставе упражнения на укрепление четырехглавой мышцы бедра будут значительно эффективнее. И они помогут быстрее вернуть силу вашим ногам.

Беседовала
Елена Егорова



Если у вас плоскостопие

1 Если мышцы ног достаточно сильные, полезны ходьба на цыпочках, на наружном и внутреннем сводах стопы.

2 При слабых мышцах, особенно когда плоскостопие и поперечное, и продольное, начинайте заниматься, лежа в постели либо на полу, на коврик, сразу после пробуждения.

● Правый носок потяните на себя, одновременно поворачивая его внутрь. Вернитесь в исходное положение и точно так же потяните левый носок.

● Медленно тяните на себя с одновременным поворотом внутрь носки обеих стоп одновременно.

● Согнув ноги в коленях, отрывайте от поверхности пятки сначала поочередно, потом – вместе. При этом носки касаются поверхности. Чем ближе стопы к ягодицам, тем легче выполнять это упражнение. Поэтому целесообразно вначале поставить стопы близко к ягодицам и постепенно отодвигать их.

● Ноги согните в коленях. Колени и бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвами. Разводите и сводите пятки с упором на пальцы ног, «хлопая» пятками друг о друга.



Целебный «китайский фонарик»

Плоды овощного физалиса считаются полноценной альтернативой поливитаминным препаратам. Под тонкой кожицей – сочная мякоть, богатая углеводами, витаминами, органическими кислотами и пектинами. Помимо замечательного вкуса, обладает яркий «фонарик» и лечебными свойствами.

И в аптечку, и в букет

Моя мама очень любила украшать дом букетами из сухоцветов. Особый шарм таким композициям придавали ветки с ярко-оранжевыми «бумажными» домиками, внутри которых пряталась ягодка. Помню, мне всегда очень хотелось попробовать ее на вкус, но мама запрещала, говорила, что растение это ядовито. Какое же было мое удивление, когда соседка по даче зашла похвалиться своим урожаем, и среди даров ее огорода я увидела... физалис. Выяснилось, что существуют декоративные сорта растения и те, что можно употреблять в пищу, так называемый ягодный и овощной физалис. Это многолетние растения, которые в наших широтах выращиваются как однолетние. Принадлежат они к роду пасленовых, а это значит, что ближайшие родственники – томат, баклажан, перец и картофель. Но в отличие от них физалис нетребователен к условиям выращивания: засухоустойчив, холодостоек, теневынослив и скороспел. И при этом обладает множеством полезных свойств, с успехом применяется в кулинарии и народной медицине. Узнав об этом, я решила непременно посадить на своем участке «китайский фонарик». Его выращи-

вают рассадным методом. Семена лучше сеять с середины апреля, а высаживать на постоянное место после закаливания в конце мая – начале июня. Замечено, что хорошие результаты дают плотные посадки, когда рассада высаживается с расстоянием всего в 35-40 см. Для физалиса подходят участки на открытом солнце или в ажурной тени, а также любые почвы с нейтральной средой. При посадке в лунки добавляем компост или перепревший навоз, растения заглубляют до первого настоящего листа, а после того, как физалис подрастет, полезно провести 1-2 окучивания. В течение сезона проводят 3-5 подкормок органическими удобрениями, поливая почву и опрыскивая растение целиком. Физалис не стоит пасынковать, иначе можно потерять часть урожая! Плоды начинают собирать с середины июля с интервалом в 4-7 дней. Физалис продолжает куститься и завязывать плоды до октября и даже выдерживает понижение температуры до -2°. Чтобы ускорить созревание уже сформированных плодов, с приближением холодов выщипывают все цветы и самые верхние побеги.

Светлана Огузова,
Пензенская обл.

Ягода-анальгетик

Всем садоводам-любителям я настоятельно советую посадить у себя на участке съедобный физалис. Этот цветок послужит не только украшением клумбы.

Из его плодов можно приготовить немало целебных снадобий. Ягоды вполне можно использовать как кровоостанавливающее, мочегонное и желчегонное средство.

А еще они предотвращают появление камней в почках и желчном пузыре и помогают вывести уже образовавшиеся.

20 г сухих плодов физалиса залейте 2 стаканами кипятка. Поставьте на огонь на 15 минут. Сняв с огня, оставьте на 1 час настояться. Процеженный готовый отвар принимают по 50 мл не чаще 5 раз за день. Используют лекарство при заболеваниях почек и в качестве болеутоляющего средства. Кроме того, отвар применяется для приготовления компрессов от воспалительных процессов на коже и для устранения зубной боли.

А.Н. Нуланова, г. Омск

Природные «витамишки»

Заметила, что коллега по работе обязательно предваряет трапезу какой-то ярко-оранжевой ягодой. Оказалось, что это овощной физалис! Я слышала, конечно, что плоды этого растения съедобны, но никогда сама их не пробовала. Коллега с удовольствием угостила меня вкусной ягодой, а заодно рассказала, чем она славится.

Плоды физалиса богаты витамином B12, выполняющим кроветворную функцию и принимающим участие в обменных процессах. Особо полезен физалис для вегетарианцев, которые из-за специфики питания испытывают постоянную нехватку цианокобаламина. Если употреблять плоды в сыром виде, они оказывают антисептическое, болеутоляющее и противовоспалительное действия.

Кроме того, их применяют в диетическом питании при таких заболеваниях, как язва желудка, хронический холецистит, гипоацидный гастрит, воспаление двенадцатиперстной кишки, гипертония.

Для лечения следует есть только зрелые ягоды физалиса за 30 минут до еды. Количество – до 8 больших или не более 15 маленьких ягод.

Е. Мозжухина,
Ростовская обл.



Полезные рецепты

1 Для приготовления мази, спасающей от мышечно-суставного ревматизма, 10 г измельченных плодов физалиса заливают 40 г оливкового масла, перемешивают и оставляют на 3 недели настаиваться. Применяют средство для растираний, компрессов и примочек.

2 Подагру и артрит следует лечить свежевыжатым соком физалиса. Его нужно втирать в пораженный сустав несколько раз в день. Не менее эффективен сок при лечении фурункулов, нагноившихся ран и язв.

3 Для приготовления мочегонного чая потребуются плоды физалиса земляничного и трава хвоща полевого – по 1 ст. л. (из расчета на 1 л кипятка). Принимать настой необходимо после еды утром и вечером по 1 стакану.

4 Для лечения грибковых заболеваний кожи готовят спиртовую настойку из оранжевых плодов физалиса. Сырье уложить в стеклянную емкость, заполнить ее на 1/3, и доверху залить водкой. Настаивать 2 недели, после чего профильтровать. Препарат используется для обработки проблемных участков кожи. Эту же настойку можно применять в качестве антисептика для обработки ран и ссадин.

Полезный совет

Физалис считается довольно урожайной культурой. Один квадратный метр такой посадки за сезон дает полведра вкусных ягод, а каждый куст приносит около 2-3 кг урожая.

Придадим ускорение процессу выздоровления

Очень часто в наши дни в качестве дополнительного лечения врачи используют различные виды физиотерапии, и индуктотермия – один из простых, но очень эффективных методов лечения. Индуктотермия позволяет человеку в более короткие сроки справиться с заболеванием и быстро встать в строй.



Механизм действия

Наверное, каждый из нас заметил, как много новых физиотерапевтических процедур появилось в медицине. И одной из важных и полезных новинок является индуктотермия. Название произошло от латинского induction, т.е. «введение», и греческого therme, т.е. «тепло». Что же представляет собой это физиотерапевтическое лечение? Как оно работает? В чем плюсы? Лечение происходит за счет нагревания тела человека путем воздействия на него высокочастотного электромагнитного излучения. Под влиянием переменного электрического тока в организме создаются так называемые вихревые токи. И они, согласно закону электромагнитной индукции, приводят к образованию

тепла в жидких субстанциях и внутренних органах. Есть одна особенность: во время процедуры гораздо сильнее прогреваются глубоко расположенные мышечные ткани – сильнее, чем верхняя структура кожного покрова. Тепло проникает на глубину 6-8 см. И наибольшее образование тепла происходит в тканях, отличающихся хорошей электропроводностью, а это – жидкие среды организма, мышцы. Под влиянием тепла происходит активизация энергии движения молекул. Маленькие частицы контактно распространяют внутритканевое тепло по всему телу, за счет чего происходят химико-физические изменения в клетках и тканях. Повышение температуры обеспечивает активизацию метаболизма и защитных

иммунных факторов, улучшение кровоснабжения за счет расширения сосудов.

Благоприятное воздействие

Кому рекомендована индуктотермия? Она очень полезна при подострых и хронических воспалительных заболеваниях различных органов и систем. Помогает она и при дистрофических и спастических процессах, переломах костей. Достаточно эффективен этот метод лечения при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов, простатитах. Помогает больным, страдающим невритами, спастическими состояниями гладких и поперечнополосатых мышц.

Индуктотермия восстанавливает вентиляционно-дренажные свойства бронхов, повышает секреторную активность желудка, регулирует образование и отток желчи, снижает деятельность патогенных бактерий. Кроме того, индуктотермия стимулирует глюкокортикоидную функцию надпочечников и гормоносинтетические процессы желез внутренней секреции. Индуктотермия активизирует почечную фильтрацию, способствует выведению продуктов азотистого распада и увеличению диуреза.

Быстрое восстановление

«У брата был перелом пальца руки. Для ускорения процесса выздоровления врач назначил индуктотермию. Как она проводится? Какие имеет особенности?»

И.И. Иванько, г. Ижевск

Индуктотермия может стимулировать регенерацию костной ткани и влиять на функциональную активность суставов.

И хотелось бы обратить ваше внимание на очень важный момент, характерный для индуктотермии: воздействие тока может происходить как непосредственно на кожу, так и через медицинский гипс или тонкую одежду – это не мешает проведению процедуры.

Но там, где устанавливается индуктор, а также на расстоянии 10-12 см от него, на одежде человека не должно быть металлических элементов.

Надо отметить, что индуктотермии отводится значительная роль не только в восстановительном периоде после травм и переломов, но также и в деле лечения самых разных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Способность индуктотермии ускорять кровоток, лимфообращение и обмен ферментов в тканях позволяет влиять на течение дегенеративно-дистрофических изменений в суставах, костных структурах.

После индуктотермии улучшаются функциональные способности суставов, происходит активизация регенеративных процессов и укрепляется костная ткань.

Надо отметить, что аппарат имеет ступенчатую регулировку мощности, что помогает врачу правильно подобрать силу и мощность тока для воздействия на каждый определенный участок.

Обычно для достижения наилучшего результата индуктотермические процедуры проводят ежедневно или через день. Как правило, курс лечения состоит из 10-15 процедур.



Будь здоров и не кашляй!

«Как-то раз простудилась, начался бронхит, который перешел в затяжную форму. Помимо лекарств, очень помогла индуктотермия. Хотелось бы узнать об этой процедуре побольше».

И.Э. Далюшко, г. Тула

Мы уже обращали ваше внимание на то, что тепло, образующееся при индуктотермии внутри тканей на глубине нескольких сантиметров, является чрезвычайно сильным раздражителем для многих систем организма. И легочная система – не исключение. Индуктотермия очень сильно влияет на вентиляционно-дренажную функцию бронхов – она улучшает отделение мокроты, снижает ее вязкость, снимает бронхоспазм и ликвидирует воспалительные процессы.

Обычно при обострениях хронического бронхита «обрабатывают» область спины на уровне проекции корней легких – это помогает устранить бронхоспазм. А вот при наличии бронхообструктивного синдрома, помимо воздействия на корни легких, назначают индуктотермию и на область проекции надпочечников – это стимулирует их глюкокортикоидную функцию.

В зоне поглощения тепловой энергии вместе с усилением кровообращения повышается активность антител, увеличивается содержание в крови компонентов гуморального иммунитета и усиливается фагоцитарная способность лейкоцитов (т.е. их способность к поглощению и переработке чужеродных агентов). Словом, защитные силы человека значительно увеличиваются, в итоге он легко справляется с заболеванием.

Если сильно упало давление

Правда ли, что резкое понижение артериального давления не менее опасно, чем гипертонический криз? Как в таких случаях оказывать первую помощь?

С.С. Самашевская,
г. Керчь

Отвечает врач-терапевт
И.А. Голикова

Артериальное давление может заметно снизиться не только у людей с гипотонией. Причиной могут стать стрессы, сильное отравление, голодание, быстрый подъем в вертикальное положение, усталость. Такое падение давления может привести к потере сознания и даже шоку, смертельно опасному состоянию. Человек бледнеет, кожа становится холодной, иногда влажной. Как правильно поступить, если кто-то рядом с вами начал жаловаться на головокружение и теряет сознание?

В первую очередь его нужно по возможности уложить так же, как и при гипертонии, вот только голова должна располагаться как можно ниже. Не стоит подкладывать под

нее подушку, наоборот, необходимо как можно выше поднять ноги. Поверх укройте человека одеялом. Если лечь нельзя, пусть он сядет, наклонив голову между коленями.

Можно дать выпить чашку крепкого кофе или чая. Эти напитки содержат кофеин, который повысит тонус и несколько поднимет артериальное давление. Никаких других лекарств, если они специально не прописаны врачом, давать не нужно.

В легких случаях этого бывает достаточно для облегчения состояния. Если же состояние не улучшается, вызывайте скорую помощь.

Почему возникает оскомина?

После еды, особенно кислой, в зубах возникает ощущение, которое я назвал бы оскоминой, – боли нет вообще, просто какое-то стягивающее чувство. Что это может быть?

О. Рубаков,
г. Тольятти

Отвечает врач-стоматолог
М.О. Игнатов

Оскомина, то есть тянущее, вяжущее ощущение, похожее на онемение после анестезии, – одна из разновидностей гиперестезии, повышенной чувствительности зубов к физическим и химическим раздражителям. Только процесс в этом случае еще не зашел слишком далеко, поэтому болезненных ощущений не возникает. Связана она с по-

ристостью эмали. В ней самой нет никаких нервных окончаний, но они есть в лежащих под ней дентине и пульпе. Если в эмали есть микропоры, то вещества, содержащиеся в пище, прежде всего кислоты, попадают через них вглубь зуба и вызывают раздражение рецепторов. Чаще всего оскомины возникают после употребления ягод, фруктов, маринадов и кислых соусов, поскольку органические кислоты более агрессивны по отношению к тканям зубов и сильнее воздействуют на нервные окончания.

Хотя это ощущение и не причиняет боли, избавляться от него необходимо. Если проигнорировать часто возникающую оскомины, со временем разрушение эмали будет усиливаться, и постепенно возникнут более яркие проявления гиперестезии – острая боль после еды, повышенная чувствительность к холоду, в том числе к холодному вдыхаемому воздуху, а в дальнейшем – появление кариеса. Как вы можете избавиться от оскомины?

- После еды обязательно полощите рот. Чтобы нейтрализовать кислоту, используйте для этого содовый раствор – 1/4 ч. л. на стакан воды. Можно ополоснуть рот молоком или пожевать творог или сыр, в которых много кальция.

- Для чистки зубов используйте минерализующие зубные пасты с повышенным содержанием кальция и фтора. Чистку проводите тщательно, не менее 3-4 минут, утром и вечером.

- Проводите реминерализующие аппликации. Для этого нанесите зубную пасту на зубы

и подержите 5-10 минут, после чего сполосните рот. Или обратитесь к стоматологу, который проведет реминерализацию в кабинете или посоветует более активные средства.

Хандра или депрессия?

Часто слышу от своих знакомых, что у них депрессия из-за погоды или проблем на работе. Кто-то даже принимает антидепрессанты. Мне кажется, это серьезная болезнь, самому себе ее не определишь. Правда ли?

Светлана Топоркова,
г. Колпино

Отвечает врач-психотерапевт
А.М. Новиков

Уважаемая Светлана, вы правы – депрессию может диагностировать только доктор, также, как и назначать лекарства от нее. Настоящая депрессия так же далека от плохого настроения или сезонной хандры, как легкий удар ногой о стул – от множественных переломов костей. Сейчас термином «депрессия» сильно злоупотребляют. Люди, как только их одолевает тоска (а иногда и лень), сразу же ставят себе такой диагноз. У депрессии есть характерная тройка проявлений, на которые врач обращает внимание прежде всего.

- Снижение настроения (угнетенность, тяжелые душевные страдания, утрата способности переживать радость).

- Нарушения мышления (негативные суждения, песси-



мистический взгляд на происходящее и т.д.).

- Двигательная заторможенность.

При депрессии также всегда снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. Кроме того, возможны отклонения в работе внутренних органов.

Для депрессии характерны именно подавленное настроение и апатия. При этом человек может быть печальным или раздражительным, но его основное состояние – нехватка энергии.

Еще одна особенность депрессивного состояния заключается в том, что его подлинную причину обнаружить достаточно сложно. При обычной усталости, раздражении или досаде вы точно знаете источник этих эмоций, а депрессия подобной определенности не гарантирует.

Хороший врач, прежде чем окончательно поставить диагноз, назначит дополнительные обследования.

Причиной похожего на депрессию состояния могут быть сбои в работе щитовид-

ной железы, поэтому всегда нужно в первую очередь исключить их.

Белые пятна на коже

У меня на плечах и руках появилось несколько участков кожи, которые не загорают, оставаясь белыми, да и после бани, когда раскраснеюсь, они тоже бледнее чем вся остальная кожа. Это не онкология?

В.А. Захарова,
г. Ростов-на-Дону

Отвечает врач-дерматолог
В.О. Покровская

Паниковать не нужно, описанные вами признаки, скорее всего, являются витилиго. Это состояние, при котором исчезает нормальная пигментация кожи. Никаких других неприятных ощущений, кроме косметических неудобств, витилиго не вызывает: нет ни зуда, ни высыпаний, ни ухудшения общего состояния. Если есть сомнения, конечно, проверьтесь у врача, но белые пятна ха-

рактены именно для этого нарушения.

Витилиго начинается с появления небольших светлых пятнышек, которые со временем разрастаются, сливаются друг с другом, захватывая все больше открытых участков кожи. В большинстве случаев витилиго поражает кожные покровы лица, локтей, коленей, кистей, гениталии.

Куда девается меланин? Есть несколько версий. По одной, его выработка снижается из-за гормональных сбоев, прежде всего связанных с нарушениями работы щитовидной железы и выработки инсулина в поджелудочной железе.

По другой, виноваты аутоиммунные реакции организма. Витилиго нередко возникает при ревматизме, как последствие перенесенных вирусных заболеваний. Есть даже стрессовая теория, связывающая потерю пигмента с сильными негативными эмоциями и длительным нервным напряжением.

К сожалению, универсального способа борьбы с болезнью не существует. Лечение витилиго направлено на возвращение меланина в обесцвеченные участки кожи, и устранение непосредственной причины, вызвавшей заболевание. Слабо заметные небольшие белые пятна можно маскировать с помощью устойчивых тональных кремов и пудр. ПУВА-терапия помогает справиться с витилиго путем ультрафиолетового светолечения в комплексе с витамином Е. Такие препараты, как витамины В12, Е, С, фолиевая кислота, раствор суль-

фата меди, помогают коже продуцировать меланин.

Нужно соблюдать специальную диету. При витилиго в ежедневном меню должно быть максимальное количество продуктов, богатых фотодинамическими веществами: медью, цинком, йодом, железом и витаминами. Рекомендуется как можно чаще есть морепродукты (рыбу, морские водоросли), использовать йодированную соль.

Лекарственные травы могут несколько улучшить состояние, но доказанных эффектов с полным избавлением от витилиго у них нет. Чаще всего применяются протирания кожи отваром перегородок грецкого ореха или чайным настоем.

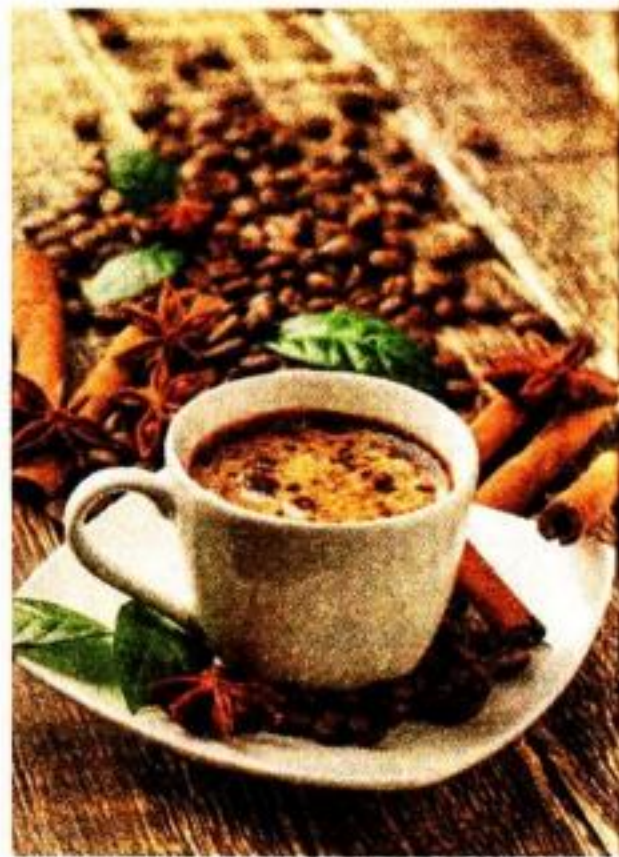
Кофе – не только тоник

Кофе бодрит, поднимает артериальное давление при гипотонии, помогает проснуться. Есть ли у него еще какие-то лечебные свойства кроме тонизирующего?

О.Н. Беркашина, г. Хабаровск

Отвечает врач-натуротерапевт С.Д. Борисов

Основной действующий компонент кофе – алкалоид кофеин. Он тонизирует, снимает усталость, улучшает кровообращение, усиливает мочеотделение (кофе – сильное мочегонное). Многие виды головной боли, особенно при мигренях, связаны с сужением мозговых



сосудов, а кофеин расширяет сосуды головного мозга, снимая тем самым спастические боли. К тому же в кофе много горечей, эфирного масла, которые тоже находят свое применение в народной и официальной медицине.

• Кофе нормализует работу желудка при гипоацидном гастрите. Благодаря этому ускоряется процесс пищеварения, а сама пища лучше усваивается организмом.

• При легком отравлении угарным газом или парами бензина и керосина сразу же выпейте стакан кофе. Содержащиеся в нем дубильные вещества защищают слизистую кишечника и желудка, препятствуют всасыванию оставшихся ядовитых веществ.

• Выпитый натощак несладкий кофе служит безвредным слабительным.

• Многие исследования показывают, что люди, ежедневно пьющие по 1-2 чашки крепкого кофе, меньше подвержены риску болезни Паркинсона и сахарного диабета второго типа.

• Молотым кофе присыпают ранки, предварительно обеззаразив их. Присыпку меняют несколько раз в день, смывая остатки кофе водой.

Что такое бельмо?

Всем известно выражение «как бельмо на глазу». А что это вообще такое? В моей книге про болезни глаз такого заболевания я нашла.

В.С. Шакунова, г. Пермь

Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко

Бельмом в обычном языке называют лейкому роговицы глаза. Это мутное пятно, нередко заметное даже невооруженным взглядом. Оно может покрывать только часть глаза, в тяжелых случаях распространяется на всю роговицу. Нарушения зрения при этом могут быть разными, от легкой пелены или помутнения при взгляде на предметы и по сторонам до значительного снижения и даже полной потери зрения.

Основная причина появления бельма – перенесенное воспаление роговицы – кератит – вызванное инфекцией, чаще всего вирусной. Приводить к нему могут удары глаза, его ожоги, попадания крупных инородных предметов и неправильное их удаление, приводящее к повреждению роговицы. Запомните: при любых нарушениях зрения или появлении заметных изменений во внешнем виде глаза нужно

обязательно идти к врачу, а не заниматься самолечением. Тем более что от бельма и катаракты, с которой его часто путают, нет народных средств! Если лейкома небольшая, назначаются лекарственные капли, мази, физиотерапия. Иногда помогает ношение специальной контактной линзы. Более крупные нарушения лечатся только хирургически. Используются лазеры, а в самых тяжелых случаях, чтобы избежать полной потери зрения, требуется операция, в том числе пересадка роговицы.

Пастилки от ангины

Можно ли с помощью пастилок и леденцов с травами вылечить боль в горле и ангину без приема сильных лекарств?

В. Кошелева, г. Уфа

Отвечает врач-отоларинголог Д.С. Арефьева

Боль в горле – да, ангину в большинстве случаев – нет. Объясню почему. Дело в том, что боль в глотке и гортани может быть вызвана многими причинами, в большинстве случаев виноваты фарингит и ларингит. Они, в свою очередь, возникают из-за вирусов, травмирования слизистой горячей пищей, аллергии, воздействия дыма или пыли, сухости воздуха. В этих слу-



чаях пастилки и леденцы, содержащие лекарственные растения или антисептики, помогут смягчить слизистую, снять воспаление, уменьшить количество вирусов.

Если же затруднения и боли при глотании связаны с ангиной, скорее всего понадобится более серьезное лечение. Эта болезнь вызывается чаще всего стрептококком, иногда другими бактериями и даже грибами. Обычные средства против них бессильны.

Рассасывание пастилок и леденцов может облегчить состояние, но не избавит вас от микробов. Они располагаются слишком глубоко в складках миндалин. Даже полоскания, хотя и полезны, далеко не всегда могут вымыть гной и тем более бессильны против бактерий внутри миндалин. Есть специальные антибактериальные препараты для рассасывания, но назначать их может только врач. Их бесконтрольное использование чревато нарушением микрофлоры ротовой полости, проглатываемая слюна нарушает работу желудка, кишечника и печени. Потому-то ангина обычно лечится приемом антибиотиков в виде таблеток или уколов.

Напоминаю, что с ангиной шутить нельзя, ее осложнения на сердце и почки очень серьезные, нелеченная ангина может привести к ревматизму.

Собаки – лекари и помощники



Тот, у кого есть собака, знает, что плюсов от такого содружества много! Четвероногий друг может заменить целую армию врачей, став для человека и психологом, и терапевтом, и массажистом. Он всегда терпеливо выслушает, повилает хвостиком и, преданно посмотрев в глаза хозяину, словно скажет: «Все будет хорошо!»



Остеопата вызывали?

Как-то раз у меня заболела голова. Принимать лекарства не стала – решила потерпеть, т.к. не люблю пить таблетки без крайней необходимости. Чтобы отдохнуть, легла на диван. Но головная боль усилилась. «Без лекарств не обойтись!» – подумала я и хотела уже подняться. Но тут пришел Полкан. Он запрыгнул на диван и начал пихать меня лапой в плечо. Я, естественно, чуть-чуть приподняла голову и хотела что-то сказать Полкану. И в этот момент пес как-то очень ловко подлез под мою шею. Ощущение было такое, словно мне дали подушку, которую обычно подкладывают под шею в туристических автобусах. И тут я почувствовала небольшое давление на позвонки шейного отдела – давление особенное, приятное. Казалось, что я нахожусь на приеме у остеопата и он вправляет мне позвонки шейного отдела. Становилось легче – боль явно угасала... Полкан, пролежав так минут десять, встал, облизал мне все лицо и шею. И ушел. Удивительно, но и головная боль исчезла! Вот так!

Э. Сидорчук, г. Тольятти

Радость общения

В прошлом году я вышла на пенсию. Без любимой работы было невесело. Сразу почувствовала себя такой одинокой – ведь на службе я постоянно общалась с коллегами, а теперь этого общения не стало, я довольствовалась лишь телефонными звонками сослуживцев. А дети и внуки живут отдельно, в другом городе...

Не знаю, как бы я справилась с этим состоянием, не подари мне дочь на день рождения маленького мопса. Я поначалу была огорчена: собака – это же ответственность! А теперь вот души не чаю в моем Максе. И благодаря этой собаке я снова ощутила радость жизни.

Теперь я чаще бываю на свежем воздухе – мопса надо выгуливать. Забыла о том, что такое одиночество и грусть: когда ухожу из дома, всегда знаю, что вернусь не в пустую квартиру, а туда, где ждет преданный друг. И друзей много новых появилось – все они из числа заядлых собачников. Гуляем вместе, ходим на выставки и друг к другу в гости. Скучать не приходится!

Кажется, даже со здоровьем стало лучше! Теперь давление не мучает и о болях в суставах забыла. Мопсотерапия работает!

А.А. Ефимовская, г. Норильск

Скромный герой-спасатель

У нас дома уже много лет живет бульдог по кличке Тангай. Немного капризный, с характером. Но он стал героем, когда спас целый выводок новорожденных котят.

Мы с Тангаем прогуливались в парке, а там – небольшой пруд, береговая линия которого покрыта высоким кустарником. Я услышала, как кто-то подошел к берегу и бросил в воду что-то тяжелое. Бросил и убежал.

Пока я строила предположения, кто же это мог быть, Тангай сорвался с поводка и бросился к пруду. Он прыгнул в холодную воду и зубами вцепился в какой-то пакет. Бульдог – это сильная, мускулистая собака, которая хорошо защищает людей, но вот

по части плавания – не очень. Но это не остановило нашего Тангая.

С трудом он добрался до берега, держа в зубах мешок. Я открыла его, а там – котята. Все целы, и это – благодаря Тангаю. Как только пес увидел маленьких котят, он обрадовался и начал их облизывать.

Не буду комментировать поступок человека, который так поступил с котятами. А вот по поводу Тангая скажу: «Он – герой!»

Котят мы выкормили из бутылочки и всех пристроили в хорошие руки. Люди, приходившие за котятами, хотели посмотреть на маму-кошку. И тогда мы объясняли, что кошку показать не можем. А вот песика, который стал



для котят второй мамой, – пожалуйста. И, разумеется, рассказывали о том, как Тангай спас котят.

После этого сколько приятных слов и комплиментов слышал наш Тангай! Ему даже приносили угощение. Говорили: «Заслужил!»

И.Д. Юлова, г. Вольск

Сухое прогревание – на пользу

Гордость нашей семьи – сибирский хаски Френсис. Чтобы наш голубоглазый красавец выглядел шикарно, я постоянно причесываю его.

Вычесанную шерсть я собираю. Остевого волоса в счесанный пух попадает мало – в большинстве случаев пух короткий и мягкий (особенно если собран с загривка, «штанов» или хвоста). И как-то раз я решила сделать маме подарок – смастерить для нее что-нибудь полезное. Покупать

прялку или искать специалиста по прядению мне не хотелось. Поэтому я решила сделать для мамы наколенники и пояс для поясницы, используя метод «валяние шерсти».

Вычесанную шерсть разложила на столе ровным слоем, сформировала некое подобие прямоугольника. Потом сбрызнула шерсть водой и начала по ней хлопать ладошкой, чтобы произошло сцепление ворсинок. Когда шерсть спрессовалась, то я

пришила ее к специальным тканевым заготовкам (размером побольше – для поясницы, а для наколенников – поменьше).

Собачья шерсть дает потрясающий эффект! Мало того что шерсть греет, но она еще своими колкими ворсинками раздражает поверхность кожи, чем активизирует кровообращение. В итоге воспаление уменьшается, боль приглушается.

Е.А. Козева, г. Москва

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!



Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



На вопросы
отвечает
врач-диетолог
Надежда
ДОБРЯКОВА

История появления сыра затеряна в веках, нам точно не известно, где и когда он был впервые изготовлен. Это один из самых популярных в мире молочных продуктов, и в некоторых странах (Франции, Италии, Швейцарии) он признан национальным достоянием. Безусловно, сыр вкусен и питателен. А вот насколько он полезен?

Сырные тонкости

Белок – не на первом месте!

Часто в популярных книгах сыр подается в первую очередь как источник легкоусвояемого протеина, он входит в состав многих белковых диет, его предлагают как альтернативу мясу для вегетарианцев. Да, белка в сыре может быть достаточно много, до 25%. Причем после ферментирования и варки он усваивается легче, чем протеин из цельного молока. Однако в первую очередь любой сыр – источник животного жира, на него приходится от 60% содержания сухих веществ и выше.

Жир нам, вне всякого сомнения, необходим, в том числе и молочный. Он важен для нервной и эндокринной систем, печени и кожи. Вот только увлекаться им особо не стоит, потому что богатый насыщенными жирными кислотами сыр может привести не только к набору веса, но и к проблемам с обменом веществ. Есть его нужно, но в разумных количествах, в зависимости от сорта 50-100 г в день, не больше. При условии, что вы избегаете другой жирной пищи.

Углеводов в сыре почти нет, если он, конечно, не сладкий, зато это отличный концен-

трированный источник кальция в сочетании с витамином D, без которого этот важный для нас микроэлемент плохо усваивается. Богат сыр фосфором, витаминами А, Е, РР и группы В. Многие сорта сыра содержат достаточно много аминокислоты триптофана, необходимой для образования гормона серотонина, гормона хорошего настроения. Заесть стресс кусочком хорошего сыра намного полезнее, чем использовать в качестве успокаивающего сдобу или конфеты.

Великое многообразие

В мире существует тысячи сортов сыра. Безусловные лидеры по этому показателю – конечно же, Франция, Италия и, как ни странно, Великобритания. При всем этом разнообразии все сыры относятся всего лишь к нескольким группам, причем независимо от того, какое молоко использовалось для его изготовления – коровье, козье, овечье или даже от буйволицы. У каждой из них есть свои достоинства и недостатки в диетическом отношении.

● **Первую большую группу** составляют кисломолочные (сывороточные) сыры. Их технология очень простая



и доступна даже в домашних условиях. Берется молоко, сквашивается с помощью специальной культуры бактерий (в зависимости от сорта), после чего образовавшиеся твердые частицы отделяются от жидкости и подвергаются дополнительной обработке – смешиваются с другими ингредиентами, например солью или зеленью, прессуются, выдерживаются для созревания. Такие сыры обладают приятным кисловатым вкусом, в свежем виде они обычно нежные, богаты живыми кисломолочными бактериями, легко усваиваются. Классические примеры – моцарелла, рикотта, адыгейский или простой домашний сыр.

● **Вторая группа** делается по более сложной техноло-

гии. В молоко для сквашивания добавляется особый сычужный фермент, изначально получаемый из желудков телят (сейчас используются и другие техники, не требующие убоя животного). В эту большую группу входит большинство любимых нами сыров. Одни вызревают в рассоле (брынза, фета, сулугуни), другие после формовки хранятся в особых условиях до состояния, когда становятся твердыми. В процессе созревания в сыре могут образовываться дырки, толстая корочка и даже вкрапления плесени (см. врезку). Эти сыры намного концентрированнее по содержанию жиров, белков и кальция, в них меньше воды, но одновременно больше соли. По вкусу и аромату они намного насы-

Сыр – отличный концентрированный источник кальция в сочетании с витамином D, без которого этот важный для нас микроэлемент плохо усваивается. Богат сыр фосфором, витаминами А, Е, РР и группы В.

щеннее, чем сывороточные.

Есть еще одна группа, но назвать ее полезной для здоровья сложно. Сюда относятся всевозможные мягкие и твердые плавленые сыры. Они популярны из-за более низкой цены и удобства использования в готовке, но сейчас при их изготовлении слишком часто используются добавки, которые не несут никакой пользы.

К тому же эти сыры фальсифицируют чаще всего, заменяя молоко дешевыми растительными маслами. Внимательно читайте этикетку – в настоящем плавленом сыре должно быть всего три

главных компонента – сыр, молоко и плавильные соли (они безопасны).

Творог – тоже сыр!

Русский язык – один из немногих, где существуют разные слова для сыра и творога. В большинстве европейских языков, в том числе и славянских, эти два продукта обозначаются одним словом «сыр». Потому что, по сути, творог, получаемый при выварке сквашенного молока, сыром и является, только свежим. Из него вы можете приготовить дома, добавив сливки, сливочное масло, зелень, специи и положив под гнет, самый простой домашний сыр. Творогом можно заменять сыр в салатах, выпечке и даже делать диетическую пиццу.

Как диетолог я могу посоветовать творог в качестве альтернативы твердому соленому сыру тем, у кого есть проблемы с лишним весом, повышенным артериальным давлением, атеросклерозом. В этом случае отдавайте предпочтение менее жирным сортам. В день можно спокойно, без всякого ущерба для здоровья и даже с большой пользой (все целебные вещества, которые есть в сыре, присутствуют и в твороге) съесть примерно стакан этого продукта. Только не добавляйте в него сахар и сливки, используйте лучше мед, ягоды, орехи, зелень.

Благородная плесень

Мы знаем, насколько плесневые грибки могут быть опасны для здоровья. Любой продукт, покрывшийся пушистым налетом, нужно выбросить, даже если плесень не проникла глубоко. Правда, есть исключение – некоторые сорта сыров. Для их получения используются особые разновидности пенициллиновых плесневых грибов, так и называемые – благородная плесень. Она бывает нескольких видов, но в основном используется два вида.

● **Белая плесень**, которой обязаны своим неповторимым вкусом такие сыры, как камамбер, бри.

● **Голубая плесень**, придающая неповторимость французскому рокфору или итальянской горгонзоле.

У нас сейчас тоже начали производить плесневые сыры. Нужно ли их бояться? На самом деле, абсолютно нет! Плесень не просто меняет вкус и аромат. Благодаря ей белки сыра и кальций усваиваются лучше, продукт дополнительно обогащается витаминами группы В, приобретает неплохие противовоспалительные свойства. Правда, при аллергии на пенициллин такие сорта сыра категорически противопоказаны!

! **Запомните:** заплесневевший обычный сыр отправляется прямиком в мусор!

Как согреться и стать энергичным

После новогодних праздников, в разгаре зимы, хочется правильного и полезного питания, которое согреет, наполнит энергией и витаминами. Самое время вспомнить о кашах, в которые обязательно надо добавлять овощи, фрукты, сухофрукты и орешки.

Каша дарят энергию

Как любая мама, я приучаю своих деток к кашам, но стараюсь готовить только полезные каши, содержащие микроэлементы и витамины. Если приготовить это блюдо правильно, то питание будет не только полезным, которое дает энергию для жизни, работы и учебы в течение нескольких часов, но и вкусным. Среди моих любимых каши с тыквой, сухофруктами, орешками. Я люблю тереть детям в каши яблоки, добавлять бананы, ягоды, причем ягоды беру как свежие, так и из морозилки. Все это отлично сочетается с углеводами и делает завтраки и ужины очень полезными. Для каш я беру в основном неочищенные крупы, в которых хотя бы частично сохраняется оболочка. Ведь именно в ней и содержатся клетчатка и витамины группы В. Это овсянка погуще, пшено, греча, но ни в коем случае не манка или другая измельченная и очищенная крупа. Рис я тоже использую, но всегда с добавлением чего-нибудь полезного – ягод, приправ. Люблю готовить рисовую кашу с фруктами в горшочках, получается подобие блюда из русской печи – ароматное, пропитанное соком фруктов.

В неочищенных крупах содержится клетчатка и витамины группы В.

ТЫКВЕННАЯ ОВСЯНКА

Варю стакан овсянки до полной готовности. В блендере измельчаю кусочки очищенной тыквы, чтобы получился стакан тыквенного пюре. Добавляю по вкусу коричневый сахар или мед и еще раз взбиваю. Смешиваю тыкву с овсяной кашей, посыпаю корицей.

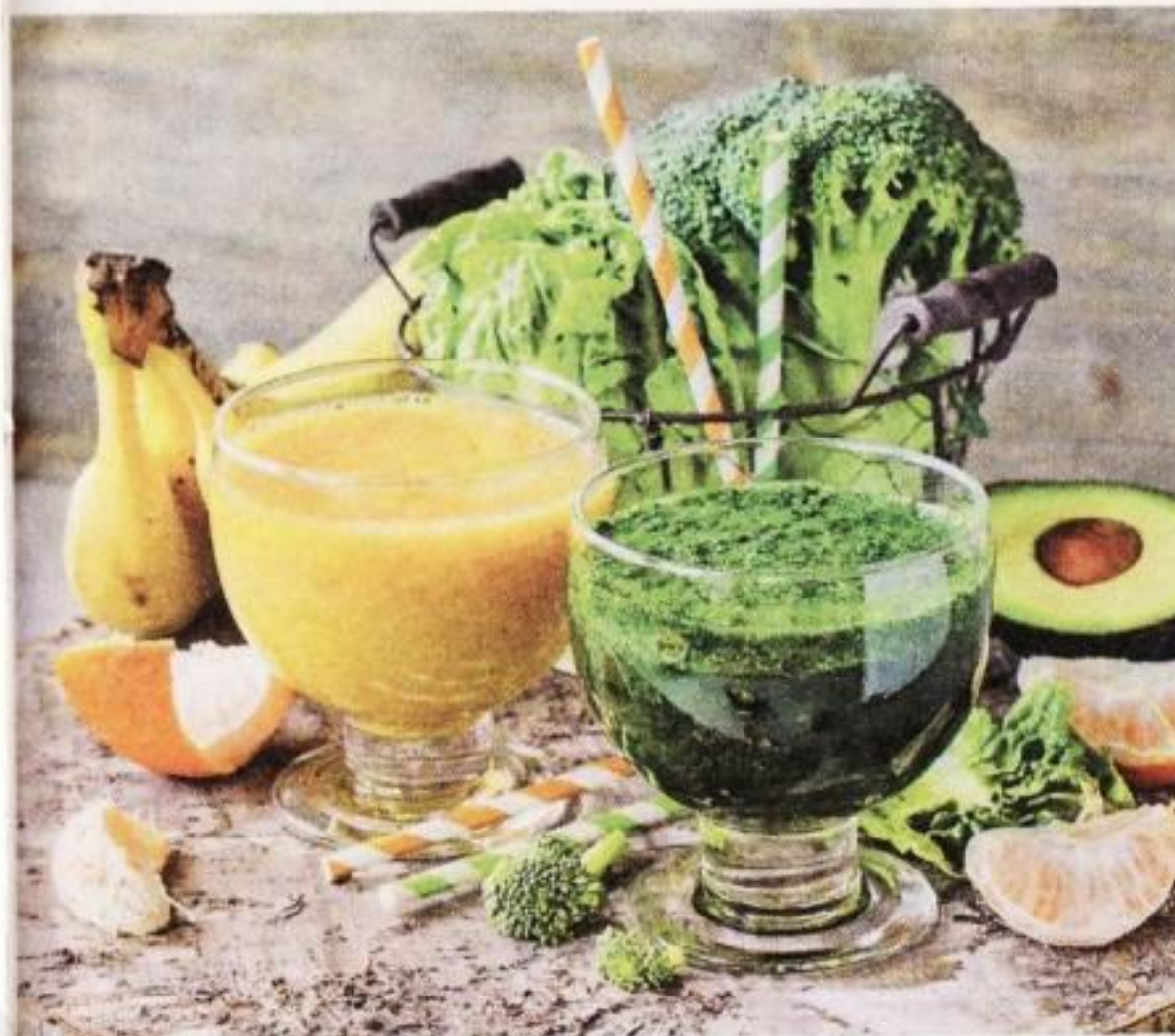
ПШЕННАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

Мою чернослив, удаляю косточки, мякоть мелко нарезаю. Варю на слабом огне 5 минут. Всыпаю промытое пшено, добавляю по вкусу соль и сахар, варю до готовности. За 5 минут до окончания варки добавляю мелко нарезанные ядра грецких орехов.

РИСОВАЯ КАША В ГОРШОЧКЕ

Мою и отвариваю рис до полуготовности, солю его, выкладываю в горшочек слой риса, присыпаю сахаром, добавляю кусочки сливочного масла, слой нарезанных яблок, посыпанных корицей, повторяю слои, пока не заполню весь горшок. Сверху украшаю ягодами клюквы или калины, ставлю в духовку на 3 часа при средней температуре.

Ульяна Сергеевна, г. Уфа



Смузи из брокколи и банана

В моей морозильной камере всегда имеются запасы овощей и фруктов, которые я собираю на даче в сезон. Именно при заморозке продукты сохраняют максимальное количество полезных веществ. Особенно много у меня капусты брокколи, которую я использую как в вареном, тушеном виде, так и в сыром.

Она укрепляет иммунитет, так как содержит огромное количество антиоксидантов, оказывает профилактическое действие от онкологических болезней. Брокколи укрепляет кости и хрящи, улучшает работу нервной системы и мышц. В ней много клетчатки, поэтому брокколи отлично чистит кишечник. Она оздоравливает кожу, ногти и волосы, улучшает зрение.

Самый полезный рецепт из капусты брокколи в моем арсенале – это зимний смузи, в который я добавляю банан и грецкие орехи. Эти компоненты усиливают лечебные свойства овоща, помогают очиститься сосудам, сохранить хорошее настроение в темные зимние вечера. Банан содержит много магния, улучшающего работу нервной системы, и вещества, помогающие выделяться серотонину (гормону радости).

Нарежаю банан, добавляю несколько соцветий нарезанной брокколи, 1 ст. л. очищенных и измельченных грецких орехов. Добавляю полстакана йогурта, а при необходимости – немного льда. Смешиваю все ингредиенты в блендере и сразу же подаю на стол.

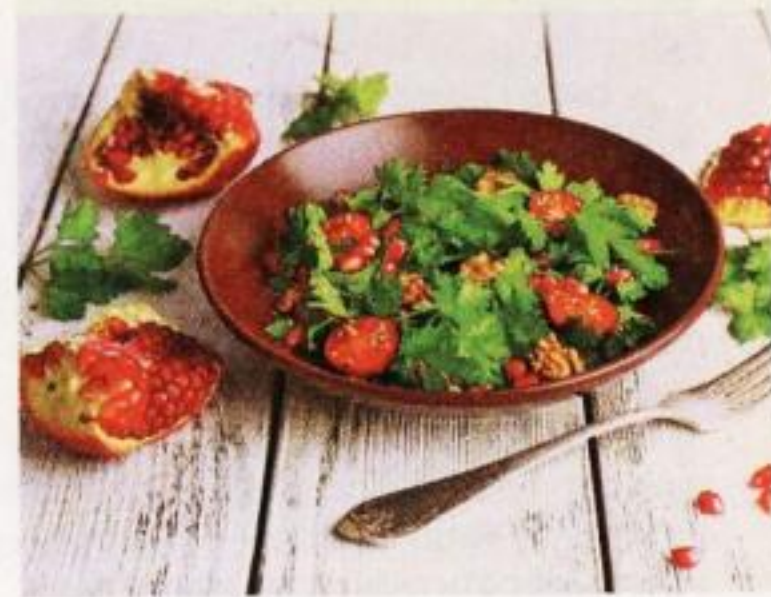
Татьяна Громова, г. Псков

Салат из граната и рукколы

Хит зимнего сезона – это, несомненно, гранат. Он несет столько пользы и вкуса, что даже не верится, ведь этот фрукт – настоящая витаминная бомба, которая не просто защищает от ОРВИ и простуд, но и помогает поддерживать нормальное артериальное давление. Количество витаминов С и А в гранате просто зашкаливает, поэтому я добавляю семечки «южного гостя» во многие салаты. Зимой отлично идут салатки с зелеными листовыми овощами, клюквой, чесночком, который оказывает согревающий эффект и защищает от вирусов и бактерий. Из зелени я больше всего уважаю рукколу, обладающую терпким вкусом. В ней много железа, она дарит силы и укрепляет сосуды, так как содержит много витаминов С и К.

Если смешать рукколу с гранатом, то получится самый настоящий салат молодости. Я перемешиваю 2 стакана рукколы, 0,5 стакана гранатовых зернышек, 0,5 стакана свежей или замороженной клюквы (или 1,5 стакана вяленой ягоды). Заправляю салат 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, солью, перцем и 2 зубчиками давленого чеснока.

Дарья Петровна Иванова, г. Павловск



Сон – лучшее лекарство

Каждый сталкивался с состоянием после бессонной ночи, когда сознание затуманивается, реакции ослабевают и тело становится ватным. И наоборот – как приятно после хорошего сна ощущать каждую клеточку организма наполненной бодростью и энергией.

Давайте с помощью теста разобраться, высыпаетесь ли вы. За каждый ответ «да» – 1 балл, за «нет» – 0.

1. Часто ли вы засыпаете при просмотре телепередач?
2. Бывает ли так, что утром вы не слышите будильник?
3. Переставляете ли вы стрелки будильника на более позднее время, чтобы поспать в ущерб завтраку?
4. С утра вы обычно более раздражительны?
5. У вас часто возникает чувство безысходности?
6. Кажется ли вам с утра наступающий день серым и неинтересным?
7. Часто ли вы дремлете во время поездок в транспорте?
8. В течение дня вы выпиваете более 3 чашек крепкого кофе или чая?
9. Возникает ли у вас желание поспать после того, как утром вы встали и позавтракали?
10. По утрам у вас нет сил делать зарядку?

РЕЦЕПТ
здоровый сон
принимать по 8 часов
1 раз в день

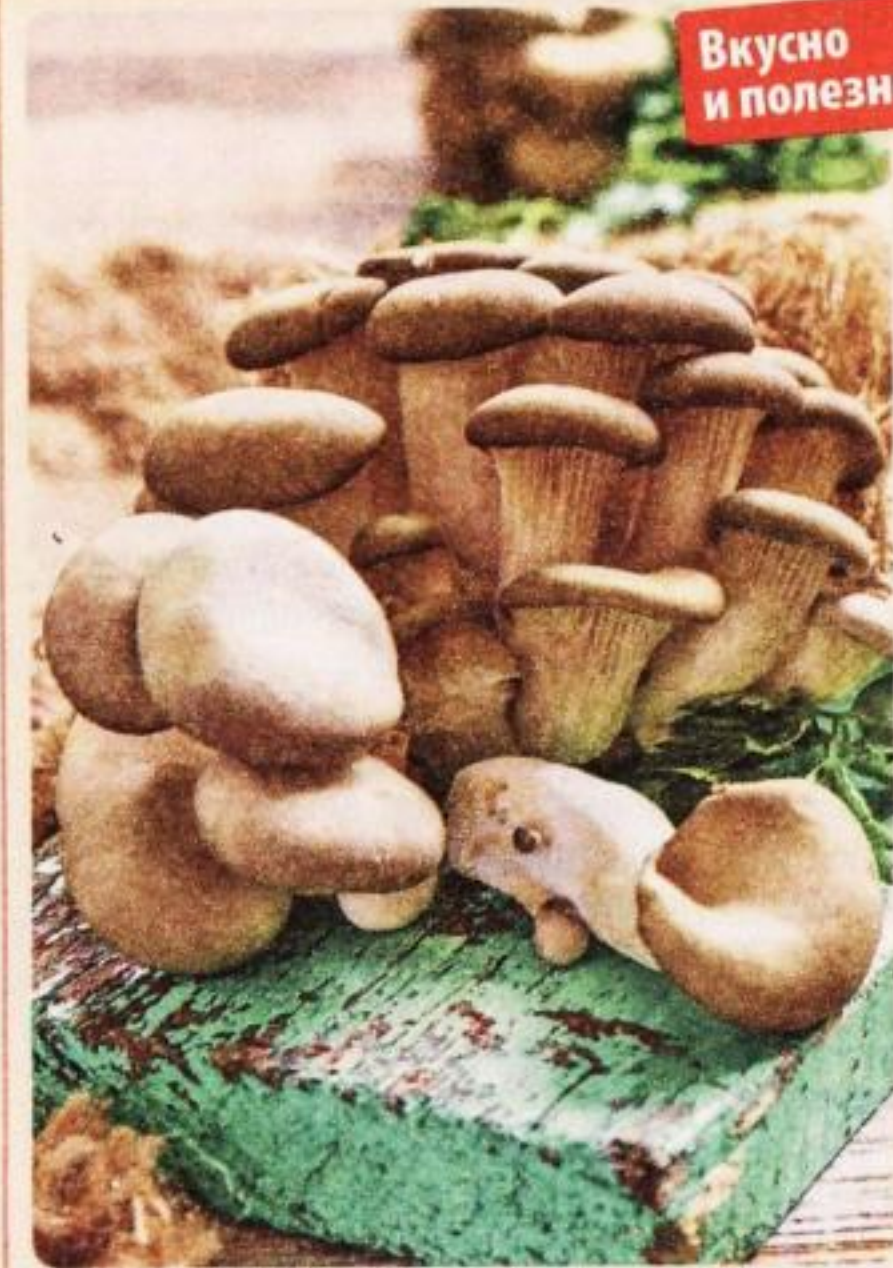


Рис. А. Жигадло

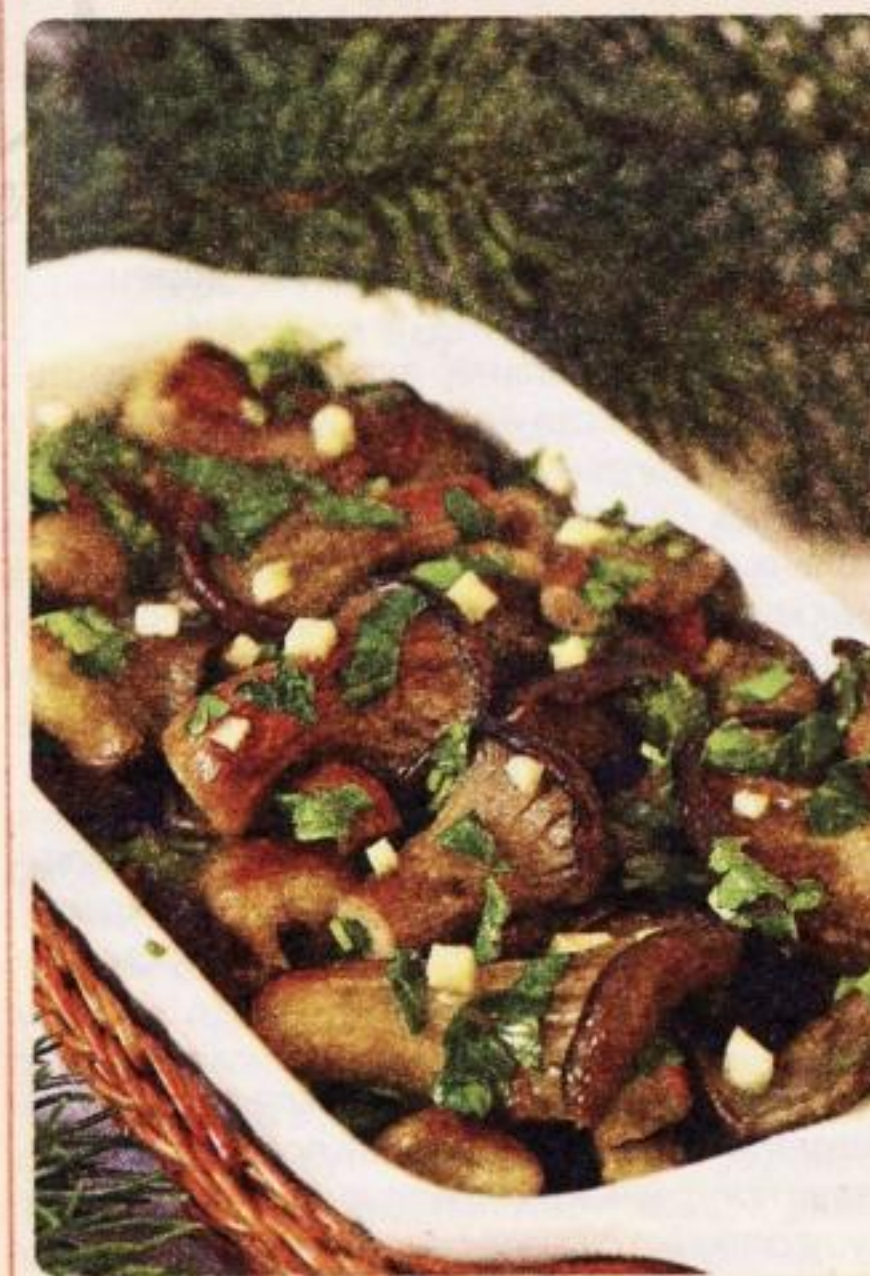
11. Вы испытываете сонливость, когда ведете машину?
12. Повседневная работа вам кажется нудной?
13. Вы стали засыпать даже во время чтения газет или книг?
14. Вызывают сонливость даже небольшие дозы алкоголя?
15. У вас возникает желание подремать во время совещания?
16. Возникает ли желание подремать после сытного обеда?
17. В выходные дни вы спите дольше, чем обычно?

Подведем итоги

- **0-4 балла.** Поздравляем! С вашим сном все в порядке, вам его вполне хватает.
- **5-6 баллов.** Вы иногда недосыпаете, но это пока не влияет на ваше здоровье и трудоспособность. До тех пор пока вы не допустите дальнейших нарушений сна.
- **7-9 баллов.** Вы недосыпаете и потому рассеяны и раздражительны. Вам необходимо отдохнуть и отоспаться, поскольку из-за дефицита сна вам грозят апатия и даже депрессия. Меняйте режим в здоровую сторону: начинайте день с утренней гимнастики и чаще делайте перерывы во время работы.
- **Более 12 баллов.** Вы в зоне риска: из-за постоянной сонливости можете попасть в опасную ситуацию. Бросайте все и берите отпуск, чтобы восстановить силы. Вам необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки хотя бы в течение недели! Если имеются нарушения сна, вы не можете уснуть, обратитесь к специалисту.



Вкусно и полезно!



Вешенка – вкусное лекарство

● Регулярное употребление вешенок благоприятно действует на организм. Эти грибы обладают целебными свойствами, за что и ценятся как лекарственное растение. Их польза обусловлена богатым химическим составом.

● В вешенках есть все, что важно для здоровья: белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины. Среди них редкие витамины D2 и PP. Мякоть грибов содержит кальций, йод, калий и железо (по содержанию их можно сравнить с пшеничным хлебом и капустой, а также фасолью).

● Уникальная польза вешенок заключается в том, что грибы обладают иммуномодулирующей функцией и способны противостоять развитию доброкачественных и злокачественных опухолей.

● Эти грибы помогают нормализовать уровень триглицеридов в крови, снизить «вредный» холестерин, затормозить развитие атеросклероза, выводить токсины из организма.

Грибной суп

Вешенки – 500 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, картофель – 3 шт., масло оливковое – 50 г, соль, перец, рубленая зелень укропа – по вкусу.

Вешенки промойте, отделите шляпки, произвольно нарежьте.

Ножки также можно использовать, но только нарежьте их очень тонкими полосками. Залейте грибы 2 л воды и поставьте вариться. В это время почистите морковь, натрите на крупной терке, нарежьте лук, поджарьте на оливковом масле. Картофель очистите, нарежьте кубиками и, когда вешенки дойдут до кипения, положите в кастрюлю. Через 5 минут добавьте поджарку, посолите, поперчите и варите еще минут 10. Затем добавьте измельченный чеснок и выключите огонь. Подавайте с зеленью укропа или петрушки.

Вешенки снижают уровень холестерина в крови, в них много витамина P, укрепляющего сосуды.

Омлет на завтрак

Вешенки – 150 г, лук – 1/2 шт., яйца – 2 шт., молоко – 4 ст. л., тертый сыр – 1 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., соль, перец – по вкусу.

Вешенки промойте, тщательно обсушите, нарежьте. Разогрейте в сковороде растительное масло, выложите грибы и слегка обжарьте, затем добавьте нарезанный лук, обжарьте до готовности. Взбейте молоко с яйцами, посолите и поперчите смесь. Вылейте массу в сковороду с грибами и луком, накройте крышкой и дайте омлету схватиться. Посыпьте тертым сыром и еще несколько минут подержите под крышкой. При желании подавайте с рубленой зеленью.

Грибы вешенки – отличный источник витаминов. В них найдены все витамины группы B, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамин E. Они наполняют организм энергией, особенно после перенесенной болезни.

Жаркое из духовки

Вешенки – 200 г, зеленый лук – 100 г, чеснок – 1-2 зубчика, растительное масло – 1 ст. л., соль, молотый душистый перец.

Вешенки промойте, аккуратно протрите полотенцем. Если грибы крупные, нарежьте на одинаковые кусочки, мелкие оставьте целиком. Очистите зеленый лук и нарежьте колечками, измельчите чеснок. Разогрейте на сковороде растительное масло, поджарьте на нем чеснок до прозрачности. Затем добавьте грибы и жарьте примерно 5 минут до золотисто-коричневого цвета. Посолите, поперчите, посыпьте зеленым луком и поставьте в разогретую духовку до тех пор, пока полностью не испарится жидкость. Подавайте без гарнира, либо с отдельно поджаренным картофелем или вареным рисом.

Вешенки низкокалорийны, долго перевариваются, что способствует продлению чувства насыщения и снижению аппетита. Это существенно для желающих похудеть.

Омоложивающий самомассаж



На Востоке существует много массажных практик для продления молодости. Какие приемы самомассажа я могу использовать дома?

Антон Борисович Островцев, г. Иркутск

Включить все органы тела в активную работу по омоложению помогут специальные упражнения и массаж, основанные на китайской гимнастике цигун и даосской йоге.

● На ухе располагается более 120 рефлекторных точек, связанных с внутренними органами, поэтому массаж ушей оказывает положительное влияние практически на все тело. Разотрите руки и поднесите правую руку к правому уху, а левую руку – к левому. Положите указательный палец за ухом, а средний палец перед ухом, и одновремен-

но двумя пальцами каждой руки потрите перед и за ушами движениями вверх-вниз 9-10 раз.

● Еще раз разотрите руки и положите открытые ладони на уши, чтобы пальцы были направлены к макушке головы. Ладонями и пальцами потрите уши, а потом возьмитесь за ушные мочки большими и указательными пальцами и несколько раз потяните мочки вниз, сильно, но не доводя до появления боли.

● Почки принимают активное участие в очищении крови от шлаков, поэтому очень полезно постукивать

обратными сторонами кулаков по области почек. Это препятствует образованию камней и укрепляет почки, нормализуя их функцию. Руки разотрите, чтобы ладони стали горячими, сожмите их в кулаки и начинайте постукивать обратными сторонами кулаков под нижними ребрами на спине, по обеим сторонам от позвоночника, чередуя легкие удары правым и левым кулаками. Никаких неприятных ощущений при этом быть не должно, поэтому не бейте сильно. Легко ударьте 5-10 раз, а потом еще раз разотрите ладони и в течение нескольких минут потрите спину в области почек вверх-вниз, чтобы усилить кровообращение в почках.

● Ежедневно, кроме массажа почек, необходимо массировать и область диафрагмы. Поднявшись утром с постели, соедините указательные, средние и безымянные пальцы, приложив их тыльной стороной друг к другу, от кончиков до среднего сустава, чтобы все шесть кончиков пальцев смотрели на вас. Найдите точку в центре груди на нижнем краю грудной кости, в области солнечного сплетения. Давите на нее с достаточной силой, постепенно наращивая давление и совершая круговые движения. Затем начинайте передвигаться вдоль края грудной клетки, продолжая массаж круговыми надавливающими движениями. Сначала – вправо от солнечного сплетения, потом – влево. Круговые надавливания проводите по 1-2 минуты на каждую сторону.



1 **пт**
с 20:56
26 лунный день,
27 лунный день с 7:11

День надежд и поисков, осознания будущего. Нежелательно употреблять острую пищу, лечить болезни печени, тазобедренных суставов. Благоприятны операции на органах дыхательной системы, лечение плеч, рук.

2 **сб**
27 лунный день,
28 лунный день с 8:04

Хорошо быть в приподнятом настроении, контролируйте эмоции. Уязвимы позвоночник, коленные суставы, существует опасность переломов. Благоприятно лечение заболеваний желудка, пищевода, грудных желез.

3 **вс**
с 15:04
28 лунный день,
29 лунный день с 8:45

Критический день поста. Не планируйте ничего нового, очищайте жилище, едите хлеб. Не рекомендуется лечить костную систему, голени, зубы. Можно проводить лечение заболеваний сердца, грудных желез, желудка.

4 **пн**
29 лунный день,
30 лунный день с 9:16

Это день подведения итогов, прощения и любви. Завершайте дела, отдавайте долги. Уязвимы голени, нервная система, глаза. Рекомендуется лечение болей в области спины, сердца, полезно посетить русскую парную.

5 **вт**
с 00:04
1 лунный день с 0:04,
2 лунный день с 9:38

Хороший день для начала цикла физических упражнений, нельзя злиться и проявлять жадность, много есть. Не рекомендуется лечение голеней, органов чувств. Можно тренировать сердце, сосуды, мышцы спины.

6 **ср**
с 4:03
2 лунный день,
3 лунный день с 9:55

Лучший день для физических упражнений, занятий военными искусствами. Берегите стопы ног, носите мягкую удобную обувь. Можно заняться очищением и лечением тонкого кишечника, косметическими процедурами.

7 **чт**
3 лунный день,
4 лунный день с 10:08

Старайтесь все хорошо обдумывать и не принимать скоропалительных решений. Не пейте много жидкости, алкоголь. Не следует лечить болезни печени, крови, стопы ног. Можно оперировать органы брюшной полости.

8 **пт**
с 6:35
4 лунный день,
5 лунный день с 10:20

День связан с усвоением пищи, отдайте предпочтение молочным продуктам. Уязвимы органы головы, вероятно нарушение внутричерепного давления, мозгового кровообращения. Благоприятно лечение почек, поясницы.

9 **сб**
5 лунный день,
6 лунный день с 10:30

Благоприятно заниматься дыхательными упражнениями, работой со словом. Не следует лечить заболевания головы и головного мозга, зубов. Показано лечение поясницы, поджелудочной железы, мочеполовой системы.

10 **вс**
6 лунный день,
7 лунный день с 10:41

Внимательно следите за своей речью, не ешьте куриное мясо и яйца. Не рекомендуется лечение болезней головы и головного мозга, зубов. Благоприятно проведение процедур с почками, селезенкой, поясницей.

11 **пн**
с 3:27
7 лунный день,
8 лунный день с 12:11

День трансформации энергий в организме. Можно готовить многокомпонентные лекарства. Необходимо поберечь горло, связки, не употреблять холодные напитки. Показано лечение половых органов, толстого кишечника.

12 **вт**
8 лунный день,
9 лунный день с 11:06

Критический день, после обеда не планируйте ничего серьезного. Не рекомендуется лечить заболевания шеи, горла, связок, щитовидной железы. Показано лечение репродуктивных органов и толстого кишечника.

13 **ср**
с 11:33
9 лунный день,
10 лунный день с 11:24

День хорош для спортивных занятий на свежем воздухе. Нельзя оперировать легкие, бронхи, руки. Можно принимать лекарства, разжижающие кровь, проводить процедуры, очищающие печень, желчный пузырь.

14 **чт**
10 лунный день,
11 лунный день с 11:48

Хороший день для лечебного голодания, занятий дыхательными упражнениями, йогой. Не рекомендуется лечение органов дыхания, плеч, рук. Благоприятно лечить печень, желчный пузырь, тазобедренные суставы.

15 **пт**
с 16:04
11 лунный день,
12 лунный день с 12:23

Будьте сегодня внимательны и осторожны, не перегружайте организм антибиотиками. Не рекомендуется лечение органов дыхания, плеч, рук, желудка. Благоприятно лечить печень, позвоночник, тазобедренные суставы.

16 **сб**
12 лунный день,
13 лунный день с 13:06

Великолепный день для проявления милосердия и сострадания, помощи нуждающимся. Нельзя проводить операции на желудке, пищеводе и грудных железах. Благоприятно лечение остеохондроза, остеопороза, зубов.

17 **вс**
с 17:22
13 лунный день,
14 лунный день с 14:27

Сегодня благоприятно накапливать информацию, заниматься рукоделием. Не рекомендуются процедуры с желудком, пищеводом, грудными железами. Показано лечение болезней позвоночника, коленных суставов, зубов.

18 **пн**
14 лунный день,
15 лунный день с 15:55

В первой половине дня хорошо начинать обучение, закладывая долгосрочные проекты. Берегите сердце, спину. Можно лечить заболевания нервной системы, варикозное расширение вен, органы чувств и зрения.

19 **вт**
с 16:48
15 лунный день,
16 лунный день с 17:31

Старайтесь контролировать эмоции и не ввязываться в конфликты, по возможности исключите операции. Благоприятно лечение аллергии, заболеваний голеностопных суставов, глаз, сосудистой и нервной системы.

20 **ср**
16 лунный день,
17 лунный день с 19:09

День чистоты помыслов, молитвы, примирения с врагами, вечером можно расслабиться. Нежелательны операции на органах брюшной полости. Можно проводить процедуры по очищению крови, печени.

21 **чт**
с 17:18
17 лунный день,
18 лунный день с 20:45

Лунные ритмы способствуют отдыху, старайтесь поддерживать состояние радости. Не рекомендуется лечить боли в пояснице, кишечник, почки, селезенку и мочевой пузырь. Можно лечить органы головы, голеностопы.

22 **пт**
18 лунный день,
19 лунный день с 22:18

Отнеситесь внимательно к контактам, они могут быть отражением вашей сущности. Берегите эндокринную и мочевыводящую системы. Можно делать косметические процедуры, лечить болезни головы и головного мозга.

23 **сб**
с 17:57
19 лунный день,
20 лунный день с 23:49

Проведите ритуальную уборку, почистите помещения огнем свечи. Противопоказано активное лечение почек и мочевого пузыря, толстого кишечника. Благоприятно лечение болезней головы, шеи и горла, носоглотки.

24 **вс**
20 лунный день

Повышенный эмоциональный фон, плохо проявлять гордыню. Не рекомендуется лечение поджелудочной железы, мочевыводящей системы. Показаны лечение головы и головного мозга, посещение стоматолога.

25 **пн**
с 23:21
21 лунный день с 1:16

Активный творческий день, хорош для занятий в группах, коллективах, поездок, путешествий. Не рекомендуется лечить половые органы, толстый кишечник. Полезно тренировать голосовые связки, заниматься пением.

26 **вт**
21 лунный день,
22 лунный день с 2:39

День обретения мудрости и передачи знаний ученикам. Не следует проводить операции на печени, желчном пузыре, тазобедренных суставах. Благоприятно лечение болезней органов дыхания, верхних конечностей.

27 **ср**
22 лунный день,
23 лунный день с 3:56

Опасный день, не поддавайтесь гневу, чревоугодию. Нежелательны переливание крови, операции на печени, желчном пузыре и тазобедренных суставах. Показано лечить заболевания легких, бронхов, плеч и рук.

28 **чт**
с 8:49
23 лунный день,
24 лунный день с 5:05

Активный день, хорошо заниматься силовыми упражнениями, йогой. Уязвимы зубы. Нежелательно перегружать организм антибиотиками. Показано лечение психосоматических заболеваний, желудка, груди.

Рыбы (20 февраля – 20 марта)

Рыбам надо избегать переутомлений и неприятностей, уметь расслабляться без опьяняющих и успокаивающих средств. Питаться надо умеренно и соблюдать режим, беречь ноги от переохлаждения. Рекомендуются занятия музыкой, гомеопатия. Из элементов полезны йод и сера, из пищевых продуктов – морковь, лук и орехи.

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

- фазы Луны
- полнолуние
- новолуние
- знак зодиака, в котором находится Луна



На вопросы отвечает психолог **Любовь ИГУМНОВА**

Чему учат негативные эмоции?

Зачем нужны отрицательные эмоции, раз они столь плохо действуют и на настроение, и на здоровье? И если они действительно для чего-то нужны, как их использовать с пользой?

Т.А. Туркевская, г. Ярославль

Мы все слышали о том, что негативные эмоции разрушают наше здоровье. Но это происходит только в том случае, если мы переживаем их «хронически» и не умеем извлечь из них пользу. А она, как вы догадались, действительно есть, ведь в природе нет ничего лишнего и ненужного.

Отрицательные эмоции в абсолютном большинстве случаев показывают нам, что мы сами что-то делаем неправильно. Или, наоборот, не делаем того, что надо бы сделать. Так что ищите причину своих переживаний не столько во внешних обстоятельствах и других людях, сколько в собственном поведении. Чтобы понять это, подумайте над следующими примерами.

1 Чувство вины показывает, что вы нарушаете собствен-

ные моральные установки. Если вы испытываете муки совести, перестаньте оправдываться перед собой, лучше честно признайтесь, что вы поступили некрасиво, исправьте свою ошибку или извинитесь перед тем, кого обидели.

2 Гнев вы чаще всего испытываете, если не можете достичь своей цели из-за какого-то препятствия. Именно эта эмоция помогает вам мобилизовать все силы, чтобы это препятствие разрушить, а не сидеть сложа руки.

3 Страх вы чувствуете тогда, когда что-то угрожает вашей жизни, физическому или психологическому комфорту. Он заставляет вас избежать чрезмерного риска и повторения опасной ситуации.

4 Отвращение приводит к тому, что вы отказываетесь от того, что вам неприятно.

Если вы проанализируете другие эмоции, они тоже обязательно укажут вам, где следует подкорректировать свое поведение.



4 способа предупредить кашель

Зимой многие кашляют из-за того, что одеваются не по погоде и замерзают. Я же ощущаю боль в горле и начинаю кашлять, когда сильно с кем-нибудь поссорюсь. Интересно: как бы психологи объяснили такую закономерность?

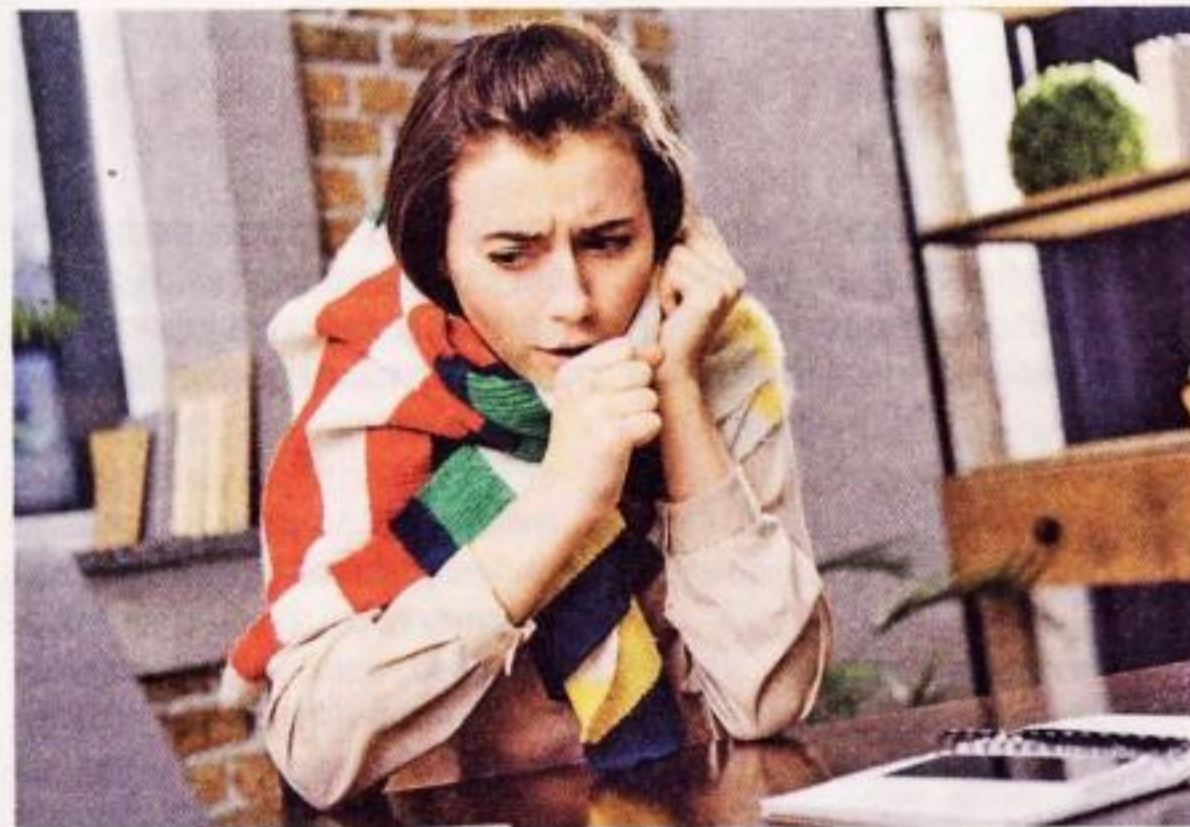
Светлана Михайловна Ризницова, г. Томск

Наши дыхательные пути страдают не только от микробов и от низкой температуры, но и от психологических неприятностей, например, названных вами ссор и споров. И действительно, болезни горла, а также бронхов и легких нередко вызваны такими эмоциями, как гнев и злость. Появляющийся у вас кашель символизирует крик: «Послушайте меня! Обратитесь на меня внимание!»

Хотите избавиться от такого болезненного крика? Чтобы расстаться с кашлем, научитесь понимать себя и жить в ладу с собой.

● **Задайте себе вопросы:** умею ли я выражать свои эмоции, могу ли я постоять за себя? Учитесь просить то, что вы хотите. Обратите внимание: именно просить, а не требовать. Вам надо строить доброжелательные отношения с людьми, при которых вам не захочется ругаться и кричать (а значит, и кашлять) на окружающих.

● **Не доводите себя до состояния,** когда вам приходится сдерживать гнев и раздражение. Выражайте вслух свои эмоции, но в при-



емлемой форме. Не бойтесь, что вас не поймут. Если вы не будете копить недовольство, то в каждом отдельном случае разногласий с другими людьми вам будет гораздо проще мирно договориться с ними.

● **Подумайте:** а не злитесь ли вы на самих себя? Если вы постоянно ругаете себя, испытываете недовольство своими достижениями, вам придется провести серьезную работу над своей самооценкой. Каждый день говорите себе комплименты, отмечайте положительные результаты своих действий. Учитесь видеть хорошие черты характера не только у окружающих, но и у самих себя. Научитесь прощать себе свои недостатки и прошлые ошибки. От ошибок никто не застрахован, они учат нас жить. Недостатки есть у каждого, но не надо заикливаться на них.

● **Регулярно повторяйте себе:** «Я надежно защищена от болезней. Вирусы и бактерии, негативные эмоции обходят меня стороной».

Позвольте себе быть собой

Насколько я знаю, у многих заикание усиливается от волнения. Мне кажется, что у меня так было только в детстве. Сейчас я заикаюсь гораздо реже, причем в большинстве случаев совсем не нервничаю в этот момент. Не могу понять: что же мешает мне говорить четко?

Анфиса Никандровна Миролина, г. Курган

Как вы уже заметили, волнение – это не главная причина заикания. Скорее, это то, что усугубляет уже имеющееся нарушение речи. Основная же причина кроется в невозможности самовыражения, в неуверенности. Зарождается эта проблема еще в детском возрасте, когда строгие родители запрещают ребенку плакать, кричать, просить то, что ему хочется. Если вы иногда заикаетесь, уже будучи взрослым, значит, родительские запреты перешли в ваше внутреннее подавление своих

же желаний. Вспомните, когда вы последний раз позволяли себе разрыдаться или громко рассмеяться? Когда настойчиво отстаивали свои права и аргументировали свою точку зрения? Скорее всего, это было очень давно, потому что в большинстве случаев вы не позволяете себе демонстрировать свои эмоции и заявлять о своих желаниях.

Чтобы вылечить заикание, позвольте своему голосу звучать уверенно. Одно из самых полезных занятий для вас – это пение. Выберите несколько песен, которые вам нравятся, текст которых, на ваш взгляд, «берет за душу». Будут ли это песни о любви или о страдании – решать вам. Главное, чтобы они были созвучны вашим переживаниям. В свободное время пойте их в полный голос и делайте это достаточно эмоционально и выразительно.

Также учитесь высказывать свои желания и быть более спонтанными. Даже если какие-то ваши идеи кажутся вам не самыми разумными, не бойтесь рассказать о них и по возможности осуществить. Позвольте себе быть собой, какими бы ни были ваши особенности. Помните, что это ваше решение. Вы принимаете на себя ответственность за последствия своего выбора. И вы не обязаны ни перед кем оправдываться.

Возьмите на заметку следующие аффирмации, которые вам желательно повторять как можно чаще: «Я легко могу постоять за себя», «Я спокойно выражаю все, что хочу», «Я уверенно говорю и действую».

Худеем после праздников

На новогодних вечеринках и домашних застольях нам сложно устоять перед изобилием лакомств и не позволить себе съесть больше, чем следовало бы. Как же сбросить несколько набранных килограммов? В дополнение к диете и фитнесу используйте психологические приемы: они сделают процесс похудения более легким и эффективным.



Как договориться со своим аппетитом?

Первое и главное, что надо сделать при борьбе с лишним весом, – взять на себя ответственность за все, что с вами происходит. Виноваты не родители и бабушки, которые когда-то давно перекармливали вас; не плохие продукты, не отсутствие времени на тренировки. Единственный, из-за кого вы должны худеть и благодаря кому вы можете это сделать, – вы сами. Только при таком подходе можно перестать искать виноватых, а заняться собой

и договориться со своим аппетитом. Как это сделать?

- Когда вы едите, не занимайтесь посторонними делами. Это отвлекает вас от вкуса пищи, и вы не замечаете, как съедаете больше нужного. Одним из главных отвлекающих факторов и провокаторов переедания многие называют именно телевизор. Так что пусть он лучше стоит в гостиной, а не в кухне. Разумеется, вам не следует перекусывать чипсами или чем-либо другим в этой комнате. Ешьте только в кухне.

- Ешьте медленно, после еды выдерживайте перерыв 15 минут. Вы съели уже достаточно, но вам хочется еще чего-нибудь? Подождите 10-15 минут, выйдя из кухни и читая книгу. За это время мозг обработает информацию, поступившую от желудка, и вы поймете, что уже насытились и больше не хотите есть. По той же причине очень полезно иметь привычку тщательно разжевывать каждый кусочек пищи и не торопиться во время еды. С такой привычкой к концу трапезы вы уже будете сыты, даже если съели немного. Если вы уже привыкли есть быстро, пользуйтесь вместо вилки палочками (как это делают в восточных странах). Во многих отношениях это очень полезный кухонный предмет. Палочки не только развивают координацию рук, но еще и массируют биологически активные точки на кистях. А кроме того, ими никак не получится взять за один раз большой кусок пищи. Вам волей-неволей придется есть маленькими кусочками.

- После еды почистите зубы или прополощите рот. Это еще одна привычка, которая полезна не только для фигуры, но и для здоровья. Когда вы уделите достаточно внимания гигиеническим

процедурам полости рта, вам уже не захочется «пачкаться» новой порцией еды.

Интересный факт

Недавно диетологи сделали важное открытие. Почти в половине случаев, когда нам кажется, что мы хотим есть, на самом деле мы хотим пить. Запомните этот факт. Или повторяйте более простое словосочетание: «жажда, а не голод».

И последите за собой, поэкспериментируйте, и вы найдете подтверждения, что так оно и есть: мы часто путаем чувство жажды и голода. Особенно, когда едим сухомятку.

Допустим, вы съели сладкую конфету, и вам захотелось взять еще одну. В этот момент остановитесь, заварите себе чай и выпейте его. Вы почувствуете, что вам не хватало как раз теплой (и что очень важно – несладкой) жидкости, а не еды. Она позволяет лучше распробовать вкус и понять, что этого уже хватит.

Кроме того, заполнив желудок жидкостью, вы временно избавитесь от ощущения пустоты в нем и желания перекусить. Неплохое дополнение к этому рецепту – пить через соломинку. Этот совет поможет, если вы хотите не столько подкрепить силы или наполнить желудок, сколько зубами почувствовать пищу. Особенно он будет полезен, если вы любите грызть что-нибудь (например, орешки или жесткое печенье) или рассасывать конфеты.

Через каждые 4 часа

Ешьте часто и понемногу – этот совет вам дадут и диетологи, и врачи, занимающиеся

лечением самых разных систем организма. И неудивительно: переедание угрожает не только желудку, но и поджелудочной железе, печени и даже сердцу. А уж хорошей фигуре оно мешает однозначно.

Установите правильный режим: ешьте примерно через каждые 4 часа, и у вас не будет накапливаться голод.

Чтобы ваши цели не оставались только на словах, а переходили в реальные намерения и действия, их надо наглядно представить. Как вы будете выглядеть со стороны, когда добьетесь своего? Как будете чувствовать себя в этот момент? Эти ощущения – лучшая мотивация.

Если в промежутках между основными приемами пищи у вас появится желание перекусить, пожуйте что-нибудь объемное, но низкокалорийное и полезное для здоровья. Съешьте сырую морковь, стебель сельдерея, огурец или помидор. Подобные продукты всегда должны быть на вашей кухне. А вот конфеты, пирожные и шоколадки, как и нарезку колбасы и т.п., лучше даже не покупайте, чтобы они не провоцировали вас.

Идеальный образ своего тела

Перед Новым годом вы наверняка загадывали какие-то желания, связанные с работой, общением, здоровьем... Чтобы эти цели были не просто на словах, а перешли в реальные намерения и действия, их надо представить в «картинках». Тот же принцип действует и для улучшения фигуры, снижения веса. Просто формула «похудеть на 5 кг» может не сработать или забыться. А вот если вы будете

представлять идеальный образ своего тела, то постепенно запрограммируете себя на новые привычки. Вам будет проще соблюдать диету и заниматься фитнесом, потому что перед вами будет стоять конкретная наглядная цель.

Итак, уединитесь в комфортном для вас месте, где ничто и никто не будет вам мешать. Сядьте, расслабьтесь.

- Представьте себя со стороны. Приглядитесь к себе. Отметьте все недостатки, все то, что необходимо убрать. И постепенно убирайте в своем воображении. Наблюдайте, как изменяется ваше тело, смотрите, как пропадают ненужные объемы. И вот вы видите новую себя – стройную, похудевшую, невероятно красивую. Почувствуйте себя в новом теле. Почувствуйте, как вам легко и приятно.

- Убедите себя в том, что вы обязательно будете такой через пару месяцев. У вас все получится. Вы преобразитесь. У вас улучшатся здоровье и фигура.

- Запомните свой новый образ как можно лучше.

- Вызывайте его в своей памяти, когда вам будет не хватать воли и терпения, чтобы придерживаться диеты или идти в спортзал.

- Чувствуете, что вы на грани срыва? Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, представьте себя в будущем.



Анита Цой: 2 карата в желчном пузыре

В далеком 1996 году Анна Сергеевна Цой взяла псевдоним Анита и впервые вышла на большую сцену. С тех пор певица достигла немалых успехов: стала обладательницей престижных наград, удостоена званий «Заслуженная артистка России» и «Самая стильная певица». Освоила и профессию телеведущей. А ради того, чтобы оставаться «самой стильной», работала серьезные проблемы со здоровьем.

Срочная операция

В начале октября 2018 года, за два дня до начала большого гастрольного тура, Анита Цой оказалась на больничной койке. Ее экстренно госпитализировали с резкой болью в животе. Поначалу певица решила, что отравилась не-

качественными продуктами. Приняла лекарства от тошноты и для улучшения работы кишечника. Но боль не утихла. Наоборот, стала просто невыносимой, и пришлось вызывать скорую помощь. В приемном отделении Аниту Цой сразу же отправили на

УЗИ. В итоге нашли камень в желчном пузыре. Потребовалась срочная операция, иначе желчь могла разлиться.

– За месяц до операции проходила обследование, и все было нормально, – рассказала Анита. – За своими камнями наблюдаю порядка семи лет. Ничто не предвещало такого... Когда давала концерт в Краснодарском крае, почувствовала уже знакомую боль. Концерт допела и еще 130 километров тряслась в дороге. Продержалась. А потом поняла, что могу потерять сознание. Сначала попала в краснодарскую больницу, затем на самолете меня доставили в Москву, в Боткинскую больницу, где и провели операцию. Камень в желчном пузыре оказался размером 7 миллиметров. Представляете, если измерять в бриллиантах, то целых 2 карата получается!

Врачи категорически настаивали на послеоперационной реабилитации и фактически запретили певице перелеты, выступления. Однако уже следующим вечером Анита давала концерт в Ташкенте.

– То, что я оказалась на сцене в Ташкенте, – настоящее чудо, которое стало возможным благодаря нашим врачам, – рассказала Анита Цой.

Откуда взялся камень?

Врачи объяснили, что такая серьезная проблема, как образование камней в желчном пузыре, спровоцирована строгими диетами, полным отказом от жиров. Анита довела себя тем, что постоянно боролась с лишним весом, урезая рацион. Сама певица призналась, что иногда в разгрузочные

дни ела только грейпфруты. Цой худела много лет и полностью исключила из своего рациона некоторые продукты. Это типичная ошибка. В таких случаях нередко происходит сгущение желчи и образуются камни. Поэтому не рекомендуется полностью отказываться от продуктов, содержащих жиры. Уже после операции и консультации с опытными врачами Анита сказала:

– То, что я сейчас узнала, просто лишило меня дара речи. Оказывается, такой «пухлик», как я, который старается держать себя в форме, может получить совершенно другую проблему.

Цой удалили желчный пузырь. Экспериментировать с диетами больше нельзя. Теперь Анита Цой строго следит за своим рационом. Она включает в меню не только белки, но и жиры, и углеводы. питается дробно, маленькими порциями, по 6-7 раз в день.

Помогает фитнес

Певица и сейчас старается поддерживать себя в хорошей форме, только уже с помощью физкультуры.

– Признаться, раньше у меня от одного только слова «фитнес-зал» начиналась клаустрофобия, – говорит Анита. – С детства любила уличные виды спорта – лыжи, коньки, дайвинг, горный туризм. А монотонные движения на одних и тех же тренажерах в четырех стенах нагоняли жуткую тоску.

До поры до времени мне хватало физической нагрузки. На случай же чрезвычайных ситуаций, например, плохой погоды, дома всегда были велотренажер, беговая дорожка и пара гантелей. Но в какой-то

момент стала замечать, что мышцы недополучают нагрузки. Однако семья и работа забирали все свободное время. Не оставалось ни минуты, чтобы заниматься на природе, как я люблю. Тогда и стали посещать мысли о тренажерном зале. Пару раз пробовала начать новую спортивную жизнь. Правда, первые попытки не увенчались успехом: бездушные тренажеры по-прежнему не вызывали никакого интереса.

Тем не менее певице пришлось пересмотреть свое отношение к спортзалу:

– Занятия по 3 раза в неделю под руководством персонального тренера прочно вошли в мою жизнь. В первое время, разумеется, было нелегко. Но поверьте: когда видишь результаты, появляется очень сильная мотивация.

Советы Аниты Цой

Чтобы каждая тренировка в зале приносила только пользу, певица придерживается нескольких правил. Она охотно делится опытом.

● **Делайте разминку перед каждой тренировкой.** Она поможет разогреть мышцы и обойтись без растяжений, травм.

● **Старайтесь нагружать все группы мышц.** Если дифференцировать нагрузку, делая упор на какую-то одну часть тела, это будет выглядеть негармонично и приведет к дисбалансу в силе мышц.

● **Не ждите моментальных результатов!** Они будут, но не на следующий день и даже не через неделю.

● **Увеличивайте нагрузки постепенно.** Не стоит с самого начала взваливать на себя не-

померную ношу и проводить в зале по 15 часов. Это бессмысленно и ни к чему хорошему не приведет.

● **Не голодайте!** Мышцам нужен строительный материал. А постоянное сидение на кефире и яблоках чревато нервными срывами и обмороками.

Как стать красивой

На эстраде певица уже больше 20 лет. Кроме того, она часто появляется на телевидении в качестве ведущей популярных шоу и, конечно, всегда должна быть в форме.

– Для похудения перепробовала все: тайские таблетки, вибромассажеры, экспресс-диеты. Но ничего из этого не давало долгосрочного результата, – признается Анита. – Я то сдувалась, то раздувалась, прямо как воздушный шарик. Только когда возникли проблемы со здоровьем, поняла, что дальше так продолжаться не может, и обратилась за помощью к диетологу. Вместе мы прошли долгий путь до тотального изменения режима питания. Но и тут ждало разочарование. Резкое похудение привело к образованию камней в желчном пузыре, которые мешали спокойно жить почти 7 лет. Теперь, лишившись желчного пузыря, уже сама знаю, что мне нужно. Даже полюбила ненавистный когда-то спортзал.

А что еще нужно женщине, чтобы оставаться красивой?

– Люблю сразу, как проснусь, поцеловать мужа и сына, – говорит Анита Цой. – Главное – чтобы была гармония внутри. Тогда весь мир влюбится в вас. А женщина, которую любят, прекрасна по определению.



Медовый пилинг

Тем, кто еще ни разу не пробовал очиститься в бане при помощи меда, настоятельно рекомендую это сделать. После такой несложной процедуры настолько улучшается состояние кожи, что не перестаешь удивляться. Особенно полезен медовый пилинг зимой. Ведь сейчас все тело почти постоянно скрыто под несколькими слоями одежды. Кожа не дышит, пересыхает... А процедура очень проста.

После распаривания в сауне или русской бане надо натереть все доступные участки тела смесью меда и крупной соли (пропорция – 1:1). Завернуться в простыню и потеть минут 15. В это время раскрываются кожные поры. Мед с солью как бы вытягивают шлаки на поверхность. Затем смыть все теплой водой.

Такой пилинг, проведенный раз в неделю, способствует омоложению и глубокой очистке кожи. При условии, что у вас нет аллергии на мед. Боюсь, что в домашних условиях в ванной комнате сильного эффекта не достичь. Надо ведь хорошенько пропотеть до и во время процедуры. Но это не повод вообще отказываться от медового пилинга.

Елена Красикова,
г. Нижний Новгород

Питательный крем для рук

Только с возрастом мы понимаем, что за руками нужен особый уход. Ведь они стареют гораздо быстрее, чем лицо и шея!

При любой возможности давайте рукам отдыхать. Питайте их кожу, защищайте от воздействия бытовой химии, массируйте и почаще балуйте масками, домашними кремами.

Смешайте по 1 ст. л. лекарственных трав: календулы, ромашки, череды. Залейте смесь 200 мл кипятка. Настаивайте 5-7 часов, процедите. Разотрите 2 ст. л. сливочного масла с 1 ч. л. меда и добавьте 2 ст. л. настоя из трав. Используйте крем для смягчения рук перед сном.

Даже если вы не успеваете приготовить крем или особую маску для рук, то сделайте хотя бы так. Вечером, когда уже переделаете все дела, густо смажьте руки сливочным маслом и наденьте перчатки из полиэтиленовой пленки. Посидите в них часик. Например, пока смотрите телевизор. Затем промокните кожу бумажным полотенцем, но не смывайте жирную пленку до утра.

Эльвира Маевская,
г. Москва

Две маски в одной

Если у вас сухая кожа, то подойдет маска двойного действия: тонизирующая и смягчающая. Ее состав обеспечит питание кожи всеми необходимыми веществами. И даже один курс из 10-12 процедур в течение зимы заметно преобразит внешность.

К 40 мл свежеежатого морковного сока добавьте 2 ст. л. свежего творога (жирность может быть любой), 40 мл оливкового масла и 2 ч. л. меда. Разотрите все в однородную массу. Нанесите на предварительно очищенные лицо и шею на 25-

30 минут, накрыв полиэтиленовой пленкой и утеплив махровым полотенцем.

Аккуратно пользуйтесь пищевой пленкой. Следите, чтобы нос оставался открытым и вы могли бы спокойно дышать. Можно вырезать контур маски из нового полиэтиленового пакета – он плотнее пленки. Просто сделайте прорезы для глаз, носа и рта.

Смывайте маску сначала теплой, а затем холодной водой. В заключение нанесите на еще влажную кожу тонкий слой питательного крема.

Ирина Школьник,
г. Пятигорск

Массаж – главный инструмент красоты

Даже самый дорогой крем не может сравниться с косметическим массажем. Освоить его нетрудно. Сейчас в любой книжке можно найти схему массажных линий лица и шеи. Освоила технику массажа после 30 лет. И чем старше становлюсь, тем чаще его делаю. Не реже 2 раз в неделю, а уж перед праздником – обязательно. Специалисты советуют делать массаж лица утром, в промежутке между 10 и 12 часами. Именно в такое время кровообращение на пике активности. Только надо заранее приготовить масляную основу. Я делаю ее так.

В оливковое масло (можно миндальное либо из виноградных косточек) добавляю

касторовое в соотношении 10:1 и перемешиваю. При желаниии можно добавить еще и 1 каплю ароматического масла апельсина или герани. Они активно противодействуют появлению морщин.

Даже если ничего такого у вас нет под руками – не беда. Обычное подсолнечное масло тоже очень полезно для этой цели. Ведь в нем, помимо прочего, очень много витамина Е, который не случайно называют витамином молодости.

Е. Кузнецова, г. Омск

Секрет косметолога

Кожа у меня жирная. С одной стороны, хорошо, так как она медленнее стареет. Но с другой – требует постоянного ухода, и косметика на ней долго не держится...

Жирный блеск – просто беда! Но я знаю, что надо делать. Рецепт подсказал знакомый косметолог.

Смешать половину стакана кипяченой воды комнатной температуры с 1 ст. л. обыкновенного столового уксуса. Смочить в жидкости ватный диск и протереть лицо. Дать подсохнуть, после чего можно наносить макияж.

Уже после первой процедуры косметика держится значительно дольше. А со временем при регулярном использовании такой смеси кожа становится все менее жирной.

Оксана Кутузова,
г. Курск

Секрет очарования глаз

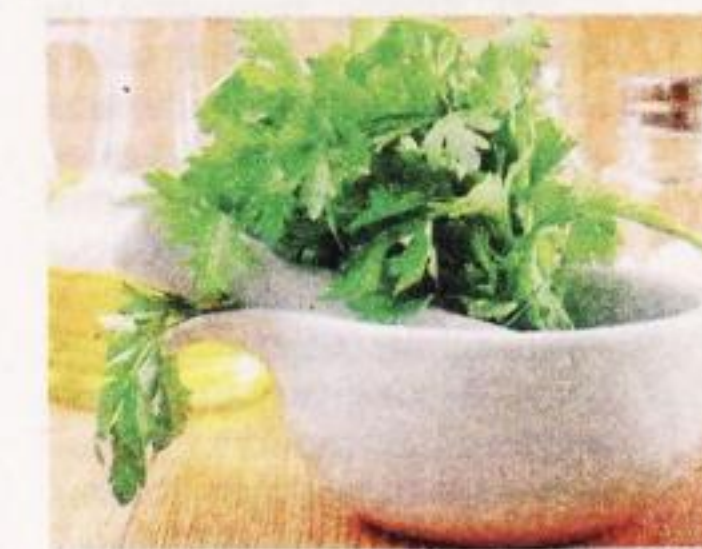
О том, что петрушка предохраняет от морщин вокруг глаз, знали еще наши прабабушки. От них дошли до нас самые простые и поэтому гениальные советы. Как уберечься от преждевременных морщин и вернуть глазам сияние? Самое главное – иметь под руками свежую зелень петрушки.

Надо истолочь петрушку в однородную массу, завернуть в бинтики и приложить к закрытым векам. Сверху прикрыть влажными салфетками. Держать 15-20 минут. Рекомендуется делать так через день.

Можно сделать и маску для лица. Смешать 2 ст. л. сока петрушки, 1 сырой яичный желток и 1 ч. л. сметаны. Добавить 4-5 капель эфирного масла алтея (герани) и нанести на очищенную кожу лица и шеи. Маска прекрасно отбеливает, выравнивает тон.

И зимой, и летом я также советую делать отвар из листьев петрушки и замораживать его. Получается косметический лед, который отлично тонизирует кожу.

Е. Смелкова, г. Самара



Здоровье на бобах

В последние годы во всем мире вырос интерес к бобовым. Ведь это практически идеальная еда, в которой мало жира, зато много белка, клетчатки, различных витаминов и минеральных веществ. Кроме того, растения семейства бобовых обладают ярко выраженным лечебным эффектом.



Польза в каждом семени

Плотно завтракать я не привыкла. А энергии все равно хватает до самого обеда без всяких перекусов. Секрет моей легкой, но сытной утренней еды – в вегетарианском паштете.

Это блюдо готовится из красной фасоли и по вкусу ничуть не уступает деликатесному продукту из печени. А вдобавок в фасоли сконцентрировано столько полезных веществ, что просто диву даешься! И, между прочим, богатый химический состав и целебные свойства характерны не только для фасоли, но и для всех ее «собратьев».

Самое ценное свойство бобовых – высокое содержание растительного протеина, благодаря чему эти продукты особенно рекомендуются вегетарианцам. Соя на треть состоит из белка, фасоль, горох и чечевица – на четверть, а это больше, чем содержится белка в мясе и рыбе.

В состав бобовых входят углеводы и небольшое количество жиров, при этом углеводы усваиваются очень медленно, обеспечивая сытость в течение длительного времени. Калорийность бобовых продуктов колеблется от 60 (зеленые бобы) до 332 (soя)

ккал. Но эти калории не «пустые», как в кондитерских изделиях, а полезные.

В состав представителей семейства бобовых входят клетчатка, необходимая для нормальной работы ЖКТ, антиоксиданты, незаменимые для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Минералы калий, магний, фосфор, железо отвечают за работу сердца, состояние костной ткани, участвуют в процессе дыхания.

Витамины А и В приносят пользу нервной системе и необходимы для здоровых волос.

Блюда из бобовых нормализуют гормональный фон, укрепляют сердце, сосуды и показаны при диабете, поскольку всасывание углеводов происходит без участия инсулина. Кроме того, бобовые улучшают память и работоспособность, укрепляют иммунитет и выводят из организма токсины.

Но, несмотря на очевидную пользу, употреблять их можно не всем. Бобовые противопоказаны при проблемах с кишечником и желудком, при заболеваниях желчевыводящих путей в острой фазе. Для того чтобы растительный белок лучше усвоился, необходима длительная термическая обработка. Можно перед приготовлением замочить продукт в прохладной воде.

Ольга Славинская,
Московская обл.



Горох разгладит шрамы

Обычный сухой горох помог мне забыть о рубцах, оставшихся после операции.

Я очень переживала, что после удаления аппендикса останется некрасивый рубец в полживота. Готова была потратиться на любые элитные косметические средства и мази, лишь бы вернуть коже былую гладкость и красоту. Но все оказалось гораздо проще.

Соседка по палате посоветовала воспользоваться старинным рецептом. Рассказала, что при лечении шрамов и рубцов хорошо помогает тесто из гороховой муки.

Нужно взять горох, измельчить в кофемолке или купить готовую муку и развести молоком до густоты кашицы. Из смеси делают компресс, накладывая на проблемную зону и оставляют на час.

При регулярном лечении даже застарелые рубцы становятся незаметными.

Н.Л. Кулагина,
Ярославская обл.

Хранительница женского здоровья

Примите к сведению!

Я никогда не комплексовала по поводу своего возраста. Но вот злополучные проявления менопаузы доставляли массу проблем. Вплотную же заняться своим лечением времени не было. Помощь пришла с неожиданной стороны.

Была в гостях у брата, и его супруга угостила меня соевым сыром. Всегда любила мягкие сыры, а тофу просто покорила своей нежной текстурой и тонким вкусом. А еще выяснилось, что бобовый продукт, из которого он изготовлен, по своему составу является сильнейшим антиоксидантом, продлевающим молодость. Еще соя богата фитостеролами – соединениями, облегчающими симпто-

мы менопаузы. Изофлавоны сои уменьшают тяжесть приливов и сухость влагалища, а также нейтрализуют свободные радикалы.

Вот потому-то я стала регулярно принимать соевое молоко. Можно его купить, но я делала самостоятельно.

Перемалывала соевые бобы в муку, заливала ее таким же количеством кипятка и давала пару часов настояться. Затем массу подогрела на огне и процеживала. Принимала получившийся напиток по 2 ст. л. 3 раза в день. Когда курс приема превышал 2 месяца, делала недельный перерыв.

А.Н. Фесикова,
Брянская обл.

Пряность и лекарство

Раньше я никогда не покупала пажитник, хотя вообще-то люблю экспериментировать на кухне.

А потом друзья отдыхали на Кавказе и привезли мне оттуда в подарок семена этого бобового растения.

И рассказали, что продавец на базаре хваливал пажитник, утверждал, что он не только вкус любого блюда улучшит, но и здоровье вернет.

Вот я и решила испытать действие чудо-приправы на себе.

Тем более был повод – у меня снова началось обострение хронического гастрита.

Сухие семена пажитника растирала в ступке или измельчала в кофемолке. 1 ст. л. порошка заливала 200 мл кипятка и ставила на водяную баню на 20 минут. Затем жидкость процеживала и доводила кипятком до изначального объема в 200 мл. Пила лекарство по 70 мл за 15-20 минут до приема пищи.

Такой напиток нормализует работу органов пищеварения, укрепляет иммунитет и помогает женщинам сохранить здоровье, а мужчинам возвращает силы.

Валерия Владимировна Крамина,
г. Смоленск

Вот так бобы!

Моей бабушке было 70 лет, когда ее сразил инсульт. Врачи прописали лекарства, полагающиеся в таких случаях, но наряду с ними бабушка по совету добрых людей в неограниченном количестве пи-ла отвар из бобов.

Бобы вместе со стручками, листьями, корнями и стеблями мыли, клали в кастрюлю, заливали кипятком так, чтобы вода покрывала растения. Укутывали и ставили возле горячей плиты на 3-4 часа для настаивания. После процеживания бабушка пила этот напиток по 1 стакану 3 раза в день, и уже через 3 недели почувствовала значительное облегчение.

От последствий инсульта остался только перекосящий рот, но бабушка продолжала пить настой бобов, и постепенно все пришло в норму. Кстати, можно использовать не только свежее растение, но и сухие корни, стебли и створки. И еще добавлю, что чем раньше начать пить настой, тем лучше.

А.Г. Кучина, г. Краснодар

Лечит чечевица

Когда я ждала своего первенца, врач в женской консультации выписала мне таблетки с фолиевой кислотой. И еще посоветовала почаще употреблять продукты, в которых она содержится.

Я выяснила, что витамином В9 богата чечевица. А еще в ней много железа, столь необходимого для беременных. И это далеко не все плюсы невзрачных зернышек! В сушеной, вареной и консервированной чечевице содержатся изофлавоны – вещества, предотвращающие развитие онкологических заболеваний груди. Вдобавок этот питательный продукт помогает не только разнообразить ежедневный рацион, но и избавиться от имеющихся проблем со здоровьем.

Например, используется чечевица для лечения почечной недостаточности и желудочных заболеваний.

Нужно взять по 1 ст. л. чечевичной муки и сухих цветков картофеля, все тщательно перемешать. Залить эту смесь 2 стаканами кипяченой воды и поставить в теплое место на 3 часа. Потом процедить и принимать до еды по 1 ст. л. Один курс лечения – 4 литра настоя.

Галина Бердникова, Воронежская обл.



Зеленый сок вылечит суставы

С недавних пор у моего мужа начались проблемы с суставами. Лечащий врач в доверок к назначенным лекарствам посоветовал каждый день пить сок стручковой фасоли и несколько раз в неделю есть блюда из нее. Оказывается, этот овощ может неплохо заменить целую аптечку! И польза его очевидна не только в отношении опорно-двигательного аппарата. Стручковая фасоль обладает успокаивающим действием, и люди, которые часто едят кушанья из нее, чувствуют себя спокойнее, отличаются более уравновешенным поведением. А сок обладает мочегонным действием, очищает почки, ускоряет растворение камней и даже улучшает половую функцию.

Чтобы получить напиток с высокими лечебными свойствами, его отжимают из ярко-зеленых стручков, которые находятся в стадии молочно-восковой спелости, то есть не успели затвердеть. Особенно полезно потребление сока при хроническом бурсите. Начинать лечение лучше на первой стадии, когда воспаление, боль, покраснение только начинают развиваться. Супруг пила по 100 мл сока дважды в день на протяжении двух недель, и постепенно состояние его суставов начало улучшаться.

А.М. Борматова, Иркутская обл.

Помогли створки

Своей дачи у меня нет, но я развожу мини-огорода прямо на балконе. Благо дом наш стоит далеко от автомагистралей, да и заводов поблизости нет. Так что экология вполне позволяет заниматься «селекцией» даже в условиях города.

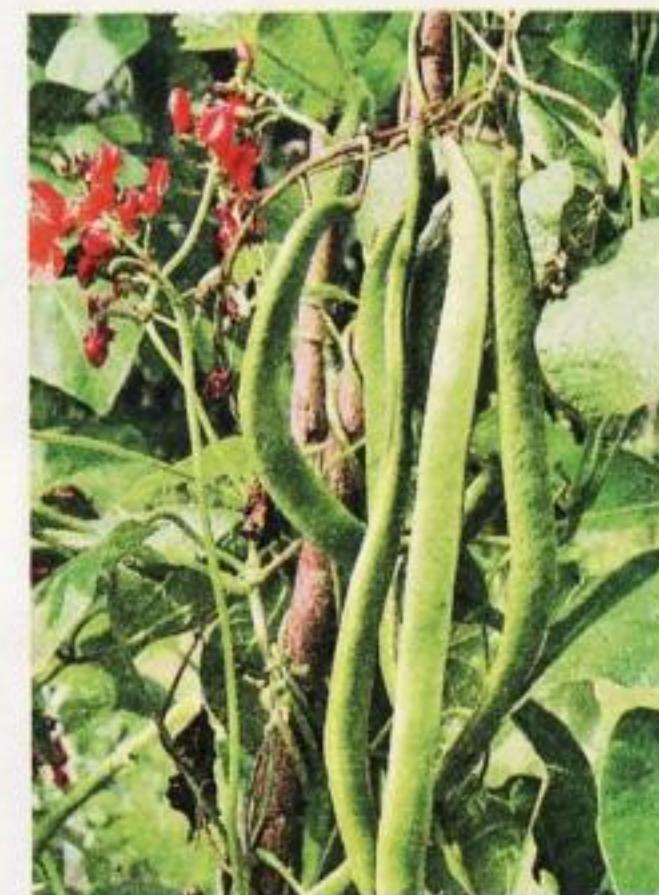
Среди моих балконных «за всегдатаев» – фасоль. Эту бобовую культуру выращиваю не только ради ее вкусных плодов. Мало кто знает, что и стручки очень полезны для здоровья. Створки фасоли богаты аминокислотами, флавоноидами и микроэлементами. Есть в их составе и глюкокинин – инсулиноподобное вещество, которое помогает контролировать уровень сахара в крови.

Кроме того, отвар стручков стимулирует обмен веществ,

оказывает мочегонное, противовоспалительное, антимикробное действия и нормализует артериальное давление.

Я собираю урожай, когда плоды фасоли достигают зрелости. Створки высушиваю на открытом воздухе в затененном месте. Готовое сырье храню не более 3 лет.

Отвар из створок фасоли готовлю так. Высыпаю в эмалированную емкость 1 ст. л. измельченного сырья, заливаю 1 стаканом холодной кипяченой воды. Ставлю на водяную баню и держу четверть часа под крышкой. Снимаю с плиты, охлаждаю на протяжении 45 минут. Процеживаю, тщательно отжимаю массу. Довожу объем отвара до первоначального кипяченой водой.



Принимаю натуральное лекарство в нагретом виде по 0,5 стакана трижды в день за полчаса до приема пищи. Перед употреблением отвар взбалтываю.

Надежда Родичкина, Ульяновская обл.

Для крепости костей и иммунитета

Восточный гость – горох нут – все чаще встречается на нашем столе. Причина его популярности в приятном ореховом вкусе и уникальном составе, превращающем обычное блюдо в средство профилактики множества болезней. Первый раз наша семья попробовала нут в Турции. Мы отдыхали там летом и, конечно, не могли не отдать должное национальной кухне! Необычные супы, соусы и вторые блюда с бараньим горохом нам очень понравились, поэтому решила научиться готовить нут самостоятельно.

Изучая рецепты блюд, обратила внимание, что во всех

источниках говорится о целебных свойствах продукта.

По питательной ценности нут превосходит все другие виды бобовых культур. А еще это отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта. Нут – замечательный источник марганца, который помогает вырабатывать энергию. Много в нем и кальция, необходимого для костной ткани. Все эти полезные свойства сполна проявляются в пасте из нута, которая называется хумус.

Для его приготовления 200 г нута нужно замочить на несколько часов, а лучше

на ночь. Затем отварить до готовности, процедить. Отвар не выливать! Переложить нут в емкость блендера, всыпать 50 г кунжута, добавить 3-4 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 3 веточки петрушки, соль, перец и паприку по вкусу. Влить 50 мл оливкового масла.

Смешать все ингредиенты до однородности. Затем добавить отвар и еще раз измельчить.

Целебный хумус можно мазать на хлеб, гренки, подавать к свежим овощам или основным блюдам в качестве соуса.

С.Д. Маликова, г. Ижевск



Богоявленская обитель

Что так настойчиво зовет человека в путешествие, откуда это желание побывать в монастырях? Наверное, это попытка убежать от суеты, обрести себя – забытого и настоящего. И такую благодать получает каждый паломник, побывавший в Богоявленской Старо-Голутвиной обители.

Заглядывая в прошлое

Тихая обитель, про которую мы хотим рассказать, расположена на окраине Коломны – в живописном месте, где Ока сливается с рекой Москвой. Построили Богоявленский монастырь в конце XIV века. Правда, исторические источники по-разному говорят о том, что же послужило толчком к созданию этого монастыря. Согласно одной летописи, монастырь в честь Святого Богоявления в Голутвине был построен в благодарность Богу за «вечный мир», заключенный между московским и рязанским князьями. Это перемирие,

жизненно необходимое для Руси в условиях татарского нашествия, воспринималось как чудо. Сначала хитрый и вероломный князь Олег Рязанский и слышать не хотел о примирении. И тогда в Рязань из своей Радонежской обители пешком отправился преподобный Сергий. После беседы с ним князь Олег тут же сменил «свирепство на кротость». И никогда более Москва и Рязань не воевали друг с другом.

Еще одно древнее предание

А вот другая летопись дает иную информацию. И мы узнаем, что обитель была возведе-

на по велению князя Дмитрия Донского. Перед Куликовской битвой он дал обет – основать обитель. И после победы свое слово он сдержал.

Князь Дмитрий Донской попросил благословения у прп. Сергия Радонежского. И преподобный сам выбрал место для новой обители. Он даже принимал участие в строительстве первого храма в честь Богоявления Господня. А сам монастырь стали называть Богоявленским.

Но откуда же второе название – Старо-Голутвин? Дело в том, что в XIV веке та местность, на которой решили строить монастырь, была покрыта лесом. Но после вы-

рубки деревьев появилась поляна, или, как тогда говорили, голутва. И название местности впоследствии закрепилось за обителью.

Покровитель и защитник

Первым настоятелем монастыря стал один из учеников прп. Сергия Радонежского. Благословляя на служение в монастыре, прп. Сергий вручил ученику свой игуменский жезл. Также он передал в ризницу монастыря свои священнические облачения и аналойный крест.

С именем прп. Сергий Радонежского связано и появление целебного источника на территории монастыря. На просьбу братии указать им место, где вырыть колодец, преподобный ударил своим посохом в землю, и тотчас в том месте забил источник.

Прп. Сергий Радонежский считается небесным покровителем Богоявленского Старо-Голутвина монастыря. Преподобному Сергию молятся об успехах в учебе, исцелении и укреплении веры.

Пояс Богородицы

Богоявленский монастырь являлся не только духовным центром, но и важным стратегическим объектом. Вместе с другими монастырями, расположенными по реке Оке, он образовывал своеобразную защиту от набега татар, которую в народе именовали «Поясом Богородицы».

Для укрепления обители деревянные постройки стали менять на каменные. Появился храм во имя прп. Сергия Радонежского, неподалеку от него – братская трапезная, колокольня и высокая каменная ограда.

Но, к сожалению, до наших дней многие шедевры Богоявленского монастыря не сохранились. И мы с вами, приехав в эту обитель, увидим уже более поздние постройки конца XVII века.

Но осталось то, к чему прикасалась рука прп. Сергия Радонежского во время зарождения монастыря. Так, к примеру, в подклете современного Богоявленского собора можно увидеть остатки первоначального фундамента храма. Это – «камушки преподобного», которые у православных людей почитаются как святыня.

Оптинский старец

Не все в истории монастыря было просто – периоды

процветания чередовались с периодами упадка. И в 1912 году, когда обитель нуждалась в помощи, настоятелем назначили знаменитого старца Оптиной пустыни – прп. Варсонофия.

Он прожил в Богоявленской обители всего лишь год, но сумел за это время многое исправить. Дело в том, что к прп. Варсонофию, чудотворцу и провидцу, приходило множество страждущих. По его молитвам совершались чудесные исцеления. Люди старались отблагодарить – кто как мог, по мере сил. И на пожертвования в обители про-



Икона св. прпд. Сергия Радонежского

Празднование Крещения, или Святого Богоявления, совершается 19 января (6 января по ст.ст.)

водились ремонтные работы. В короткий срок от бывшего упадка не осталось и следа.

Несметные сокровища

Но вот настал 1929 год. В Старо-Голутвин монастырь явились представители органов ОГПУ. Всех иноков арестовали, а монастырь подвергся разграблению. И святыни, связанные с именем прп. Сергия Радонежского (его посох, наперсный крест, ризы), исчезли. Найти их так и не удалось.

Когда в 1994 году началось возрождение монастыря, то было решено взамен утраченных святынь доставить иные. И теперь в монастыре в особых ковчегах хранятся частицы Честного и Животворящего Креста Господня и тернового венца Господня. Здесь находятся частицы мощей прп. Сергия Радонежского, прп. Варсонофия Оптинского, апостола Андрея Первозванного, целителя Пантелеимона и св. Луки Крымского, святителя Николая Чудотворца.

У крещенской воды – особая сила!

На Крещение я всегда бываю в церкви и после богослужения набираю освященной воды. Знаю, что она имеет особую силу – лечебную, очищающую.

Моя свекровь была слабого здоровья: чуть простынет, как тут же во всей красе проявлялся бронхит. Особенно часто Екатерина Ивановна болела зимой, в доме у нее не переводились лекарства. И как-то раз я ей порекомендовала попить крещенской воды – сказала, что она дает силы организму. Свекровь согласилась – каждый день, помолвившись, принимала освященную воду.

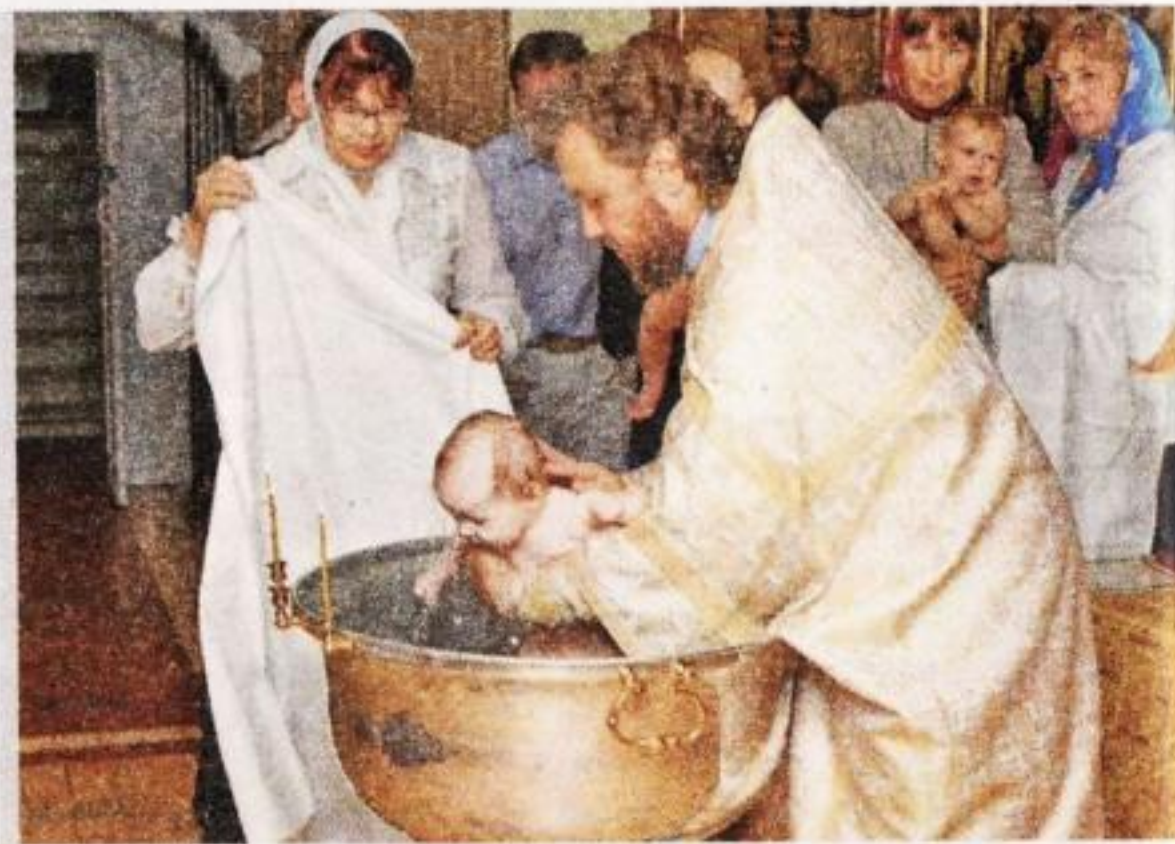
Прошло некоторое время. И Екатерина Ивановна с удивлением заметила, что в зимний период она ни разу не простыла. Она не ожидала такого результата!

Теперь свекровь уже сама запасается целебной крещенской водичкой. Знает, что это лучшее лекарство!

А однажды у Екатерины Ивановны был приступ мигрени, но анальгетики у нее закончились. Ночью аптеки закрыты, а нам она не стала звонить – не захотела будить, беспокоить. И тогда свекровь налила немного крещенской воды на ладонь, растерла лоб и голову, прочитала «Отче наш». И через полчаса с удивлением заметила, что головная боль прошла.

Запасаться крещенской водой можно и 18 января (в Крещенский сочельник), и 19 января (в сам праздник Крещения) – чин освящения воды совершается в эти дни одинаково. И вода имеет одну и ту же благодатную силу Божию!

Ирина Эдуардовна Эрко,
г. Омск



Даровано исцеление

Крещение – особое таинство. Обычно его проводят в храме, но в особых случаях крестят и на дому. У моей подруги родился внук. Его появление было нелегким, при родах кроха нахлебался околоплодных вод. Сначала все было нормально, но через неделю после выписки из роддома у него поднялась температура, появился кашель. Положили в больницу. Оказалось, что в бронхах жидкость. После лечения и выписки из больницы еще не раз повторялось то же самое. И опять больница, опять лечение...

Родственники были в отчаянии. Что делать? Что предпринять? Обратились в храм к батюшке. Он посоветовал крестить малыша. Поскольку после выписки из больницы он был еще слабеньким, то батюшка совершил таинство крещения на дому. После этого малыш сразу же стал поправляться.

Теперь он уже взрослый, получил диплом архитектора. Мечтает восстанавливать и проектировать храмы.

Э.И. Шетрова, г. Армавир

МОЛИТВА ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ СВЯТОЙ ВОДЫ

«Господи Боже мой, да будет дар Твой святой и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистой Твоей Матери и всех святых Твоих. Аминь».

Добрый помощник

Очень часто мои друзья спрашивают: «Какому святому надо молиться в той или иной ситуации?» Но мне кажется, что святые могут гораздо больше, чем мы предполагаем. Я знаю, что многие чудеса выходят за рамки какой-то «специализации»! Так, например, считается, что прп. Сергей Радонежский помогает тем, кто слаб в учении. Но есть много примеров того, как прп. Сергей исцелял людей и они обретали здоровье! Вот поэтому страждущие так спешат в Сергиев Посад – для того, чтобы помолиться возле святых мощей прп. Сергия! Но молиться можно и дома! Для искренней молитвы нет ни расстояний, ни преград! Расскажу историю одной моей знакомой. Варвара была успешной в учебе: филфак МГУ, аспирантура... Но после защиты диссертации она не могла найти работу. Батюшка из храма, который посещала Варвара, благословил ее ежедневно читать акафист прп.

Сергию. И что вы думаете? Вскоре ей предложили преподавать в Свято-Тихоновском университете. Варвара была рада. Работала с удовольствием. Через какое-то время Варвара вышла замуж, родила малыша. Но Варенька была уверена, что сможет преподавать и дальше, а для ухода за малышом будет приглашать свою маму. Но этим планам не суждено было осуществиться. Варваре пришлось отказаться от преподавательской деятельности и полностью посвятить себя семье. Но на зарплату мужа прожить было сложно, они едва сводили концы с концами. Тогда Варвара, размышляя о том, как найти выход из положения, снова стала ежедневно читать акафист прп. Сергию. И – о чудо! – вскоре ей позвонили из университета и предложили хорошо оплачиваемую «удаленную» работу, т.е. она смогла работать дома, писать статьи.

И.Е. Науменко,
г. Малоярославец

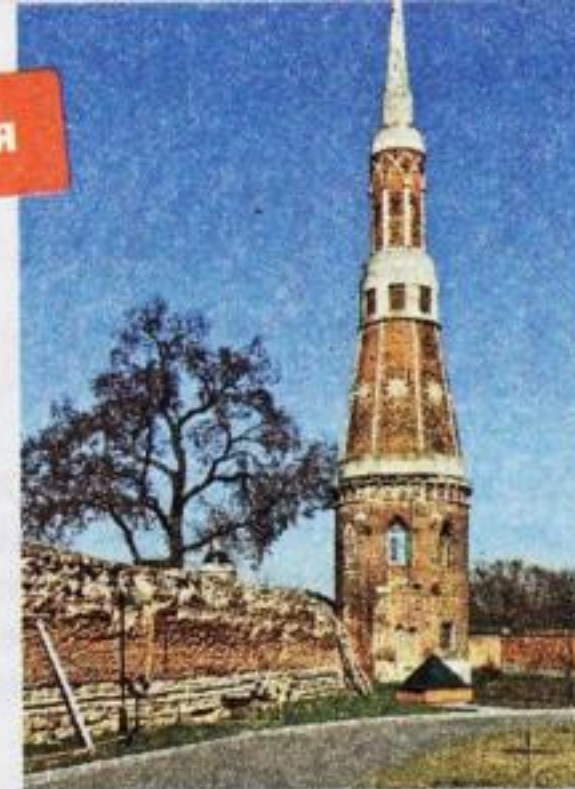
По молитвам святому Трифону

Узнала от подруги, что молитвы святому Трифону помогают в трудоустройстве. Муж подруги, Игорь, решил поменять работу – низкий заработок не устраивал его, а начальство повышать зарплату не собиралось. А семья у них большая – трое ребятишек. Но куда пойти работать, Игорь не знал. И все думал: «С чего начать поиски?» А его жена нашла молитву святому Трифону и стала читать ее. Делала так каждый день по несколько

раз, все время просила святого Трифона помочь ее мужу. И вскоре позвонил дальний родственник Игоря и предложил ему вполне приличную работу – главное, что зарплата была намного больше, чем на предыдущем месте работы, а график – более удобный. Честно сказать, Катя и ее муж не ожидали такой быстрой помощи! Это очередное чудо, явленное Богом через Его святых угодников!

А.И. Жукова, г. Пермь

Фотогалерея



Одна из псевдоготических башен 1778 года



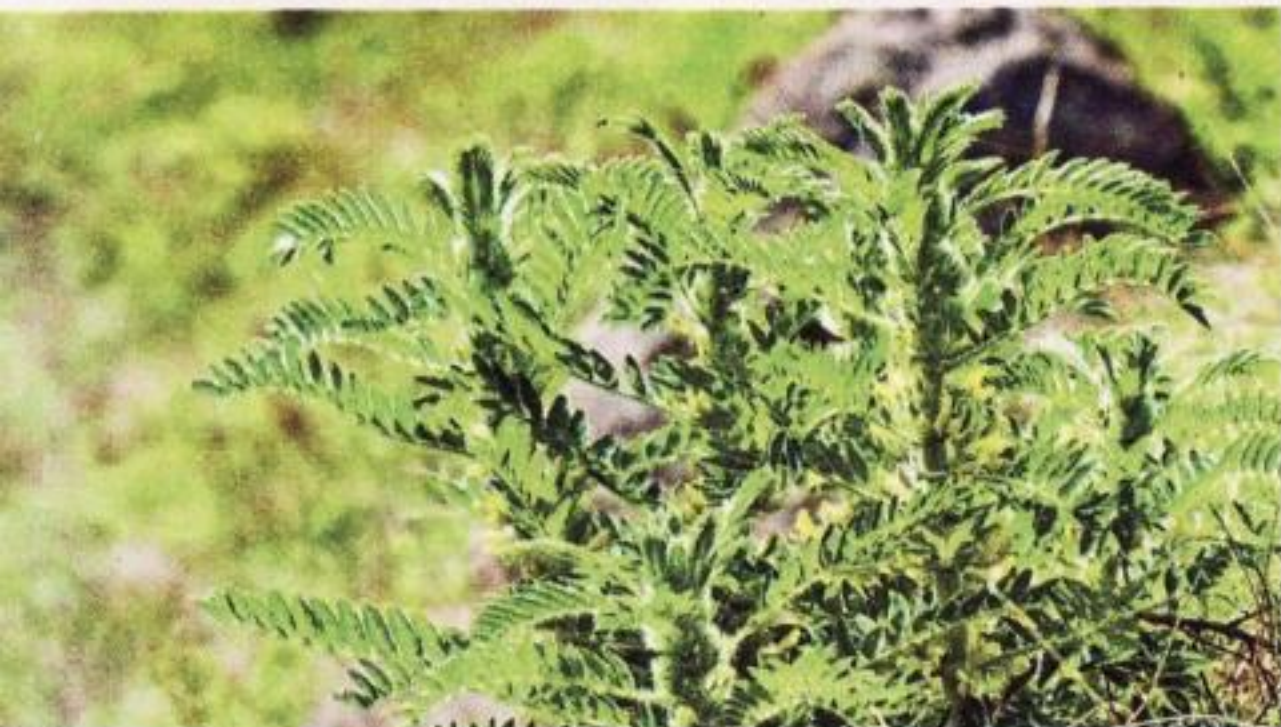
Богоявленский и Сергиевский храмы



Надвратная колокольня

Астрагал – секретный агент здоровья

Он окружен легендами. Ходят слухи, что когда-то астрагалом шерстистоцветковым лечили кремлевских вождей, и он возвращал силу даже немощным старикам. Еще говорят, будто растение входит в золотой скифский травник, безвозвратно утерянный. Не зря одно из его названий – скифская трава жизни. А сегодня дачники выращивают астрагал для лечения.



Загадочная скифская трава

Первые упоминания о скифской траве дошли до нас из глубины веков. В народной медицине давно использовали это таинственное растение, хотя когда-то оно было строго засекречено и предназначалось только для знатных особ. Видов астрагала много. У нас до сих пор для лечения успешно применяется астрагал шерстистоцветковый. Он растворяет холестериновые бляшки, защищает от тромбов, укрепляет сосуды и расширяет их, помогая при гипертонии в начальной стадии. Полезен для сердца и незаменим после инсульта. Его отвар рекомендуют пить, чтобы быстрее восстановить работу мозга, подвижность рук и ног. Но,

конечно, при таком серьезном заболевании надо сначала посоветоваться с лечащим врачом. Кроме того, растение облегчает состояние диабетиков, лечит желудочно-кишечные и кожные болезни (от аллергической сыпи до ожогов). А ежедневные умывания его отваром возвращают коже упругость, ровный цвет и молодое сияние. Женщины, возьмите на заметку! По себе знаю, как хорошо действует чай с астрагалом на нервную систему. Он действительно избавляет от бессонницы и раздражительности. Противопоказаний для употребления астрагала немного. Однако лучше поостеречься будущим мамам, людям с болезнями по-

чек и тем, у кого наблюдается индивидуальная непереносимость. Остальным же можно использовать и траву, и корешки – все теперь доступно, есть в аптеках. Корни, кстати, укрепляют иммунитет и тонизируют не хуже женьшеня или элеутерококка. В основном их и применяют как иммуностимулятор для профилактики простуды, особенно перед вирусными эпидемиями. Хотя растение к тому же антибактериальное. Ему под силу разные воспаления. Еще в нем много антиоксидантов, поэтому оно помогает людям долго оставаться молодыми, полными сил. И если вам надо улучшить состав крови, вывести из организма токсины, канцерогены, хотя бы 2 раза в год принимайте курсами настойку астрагала (можно аптечную). Или готовьте водный настой:

1 ст. л. сухого сырья (травы, измельченных корней либо смеси того и другого) залейте 1 стаканом кипятка, укутайте полотенцем и оставьте настаиваться на 2 часа. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды в течение 1 недели.

В.А. Бережко, г. Тула

Настойка от вирусной инфекции

Несколько лет принимаю настойку астрагала, когда чувствую приближение гриппа, простуды. Делаю ее сам:

● 4 ст. л. травы залить 0,5 л спирта (50%) или хорошей водки, настоять 2 недели в темном прохладном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 20-25 капель с 50 мл воды 3-4 раза в день за полчаса до еды.

● Помогает и от кашля, и от насморка. Словом, при любом простудном недомогании лекарство у меня одно – эта настойка. Использую ее и для полосканий, когда болит горло,

только растворяю не в воде, а в настое календулы. Сначала заливаю 1 ст. л. цветков календулы стаканом кипятка, настаиваю 40 минут и процеживаю. Потом добавляю 1 ч. л. настойки астрагала. Полощу часто, тогда воспаление проходит за 3 дня. А внутрь принимаю по 25 капель.

● Еще настойкой можно растирать больные суставы при артрите и других заболеваниях. Воспаление и боль проходят быстрее.

В. Горбачев, г. Чебоксары

Старинный бабушкин рецепт

Астрагал для меня – самое лучшее средство не только от гипертонии. Он вообще заметно улучшает качество жизни. Ведь от самочувствия зависит очень многое! А растение это стимулирует кровообращение, нормализует состав крови, обмен веществ и состояние нервной системы.

● Чаще всего готовлю себе обычный настой. Заливаю 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухой травы либо измельченных корней. Примерно через 1 час процеживаю и принимаю по полстакана 2 раза в день.

● Если же появляются боли в желудке или неприятные ощущения в области печени, делаю лекарство по старинному рецепту, о котором узнала еще от своей бабушки. Взять 2 ст. л. травы и потомить

в чугунке, не доводя до кипения, на слабом огне в 0,5 л свежего молока (коровьего или козьего) 20-30 минут. Затем добавить 2 стакана меда (по 200 мл) и потомить еще минут 5, изредка помешивая деревянной ложкой. Вы-



ключить огонь и настоять 30 минут на остывающей плите. После остудить и перелить в стеклянную банку с плотной крышкой для хранения в холодильнике (бабушка ставила в погреб). Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день, пока вся смесь не закончится.

Потом лучше работают железы внутренней секреции. Полезно и для мозга, сердца, легких. А еще замечено, что затягиваются язвы желудка и двенадцатиперстной кишки даже 10-летней давности.

А.П. Петрова, г. Тверь

Чем полезен астрагал?

● Доказано, что это прекрасный антидепрессант и природный антибиотик. Укрепляет сердце и понижает давление, стимулирует мозг, замедляет процессы старения и дарит жизненные силы.

● Обладает ярко выраженным сосудорасширяющим свойством. Не только снижает артериальное давление, но и улучшает движение крови по всему организму, помогая снабжать ткани кислородом и питательными веществами. Устраняет головные боли и возвращает радость жизни.

● Успокаивающий эффект астрагала делает его не просто травяным антидепрессантом, но и отличным лекарством от заболеваний нервной системы. Помогает при бессоннице, некоторых неврозах, стрессе и упадке сил. Западные специалисты рекомендуют пить настой астрагала шерстистоцветкового и при болезни Альцгеймера.

● При всевозможных интоксикациях тоже может выручить трава астрагала. Об этом лечебном свойстве людям известно уже много веков. Растение помогает справиться с различными возбудителями инфекций, от кишечных палочек до вирусов гриппа и болезнетворных бактерий.



Актинидия – не только украшение

Многим дачникам она хорошо известна. Эта лиана украшает заборы и к тому же дает урожай плодов, богатых витаминами. Наша актинидия – прямая родственница фейхоа.

Целебными свойствами обладают не только ее плоды, но и цветки, и листья, и даже кора. Все это можно использовать при анемии, ревматизме, цинге. Такие снадобья гонят глистов, избавляют от хронических запоров, разных нарушений пищеварения, от болезней легких.

В коре актинидии много сердечных гликозидов, дубильных и других ценных веществ. Поэтому растение применяют в качестве общеукрепляющего, отхаркивающего, кровоостанавливающего, успокоительного средства. Рекомендуются оно и при головных болях, головокружениях.

● При неполадках с мозговым кровообращением и как общеукрепляющее средство готовят настой из свежих плодов: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Через час можно пить по половине стакана 2 раза в день.

● Для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ и при анемии делают настой из сухих ягод. Для его приготовления с вечера берут 1 л кипятка, заливают им в термосе 2 ст. л. сырья и оставляют на ночь. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Противопоказано растение при повышенной свертываемости крови, тромбозе, варикозном расширении вен.

Г.А. Цыганкова, г. Челябинск

Вспомним о бадяге!

Бадяга, которую в последнее время лишь изредка используют для косметических масок, избавляет не только от прыщей и синяков. Она может оказать неоценимую помощь в лечении разных болезней.

Средства из этой пресноводной губки помогают справиться с приступами ревматизма, артрита, люмбаго. Помимо прочих ценных веществ, в ее составе есть кремнезем, который вызывает раздражение кожи, усиливая в ней кровообращение.

✍ При болях в спине делаю из бадяги мазь: беру 1 ч. л. порошка из губки и 1 ст. л. растительного масла. Тщательно размешиваю в однородную массу, наношу на больное место и аккуратно втираю. Когда кожа покраснеет, смываю. Повторяю каждый день до тех пор, пока боль не отступит.

Точно так же можно использовать мазь для выведения пигментных пятен либо угревой сыпи. И синяки быстрее проходят. Отлично помогает и стоит копейки.

Валентина Ушакова, г. Ижевск

Ароматный ясменник

Ясменник душистый часто используют в качестве ароматной приправы, поэтому его выращивают на приусадебных участках. У меня он тоже растет.

Люблю иногда добавлять ясменник в салаты, особенно фруктовые. А еще это отличное средство, которое за один прием помогает справиться с головной болью, бессонницей, неполадками с печенью. Но принимать его можно, только строго дозируя и недолго. Чаще всего использую траву в тех случаях, когда нужна именно кратковременная помощь.

✍ 1 ст. л. сухой измельченной травы заливаю 200 мл кипятка. Когда температура настоя становится комнатной, процеживаю его. Принимаю по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

Так же избавляюсь и от отеков.

Н.М. Диденко, г. Смоленск

Одуванчик для профилактики диабета

Следить за уровнем сахара в крови надо не только диабетикам. В наше время при обилии переработанных продуктов это полезно делать для профилактики всем после 40 лет. Нашла доступное и безобидное средство, которое попутно укрепляет здоровье в целом. Это одуванчик.

Его корни и траву можно использовать для приготовления отвара свежими, но лучше высушить.



✍ Сама готовлю снадобья так: 1 ст. л. измельченного сухого сырья заливаю 1 стаканом воды, кипячу 10 минут, затем еще 30 минут настаиваю и процеживаю. Пью по 1 ст. л. 4 раза в день до еды в течение 10 дней каждые 3-4 месяца.

Результатом осталась очень довольна.

Алина Сергеевна Денисова, г. Тюмень

За что я люблю лабазник?

Люблю такие лекарственные растения, как лабазник вязолистный.

У него настолько богатый состав, что он способен справиться со многими заболеваниями.

Например лабазник снимает приступ головной боли, нормализует давление. И в то же время гонит желчь, помогая печени бороться с токсинами.

Одновременно и успокаивает, и тонизирует, не перевозбуждая, а просто выравнивая настроение и возвращая силы.

Его можно использовать в качестве общеукрепляющего, диуретического, вяжущего, бактерицидного средства. Также лабазник борется с глистами, останавливает кровь и заживляет ранки.

Лекарства из него рекомендуют при ревматических поражениях суставов, сахарном диабете и вирусных инфекциях.

✍ Если у меня случается воспаление мочевого пузыря, пью такой отвар: 1 ч. л. измельченного сухого лабазника заливаю 2 стаканами кипятка и держу на слабой кипящей водяной бане 30 минут. Потом процеживаю и доливаю воды до первоначального объема. Принимаю по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Заметила, что от такого отвара проходят и кишечные расстройства. Говорят, им лечатся даже при дизентерии, а еще подагре и некоторых воспалениях почек.

Если будете летом заготавливать лабазник, советую брать траву и цветки. Другое его название – таволга вязолистная.

Екатерина Алексеевна Горбатко, г. Новомосковск

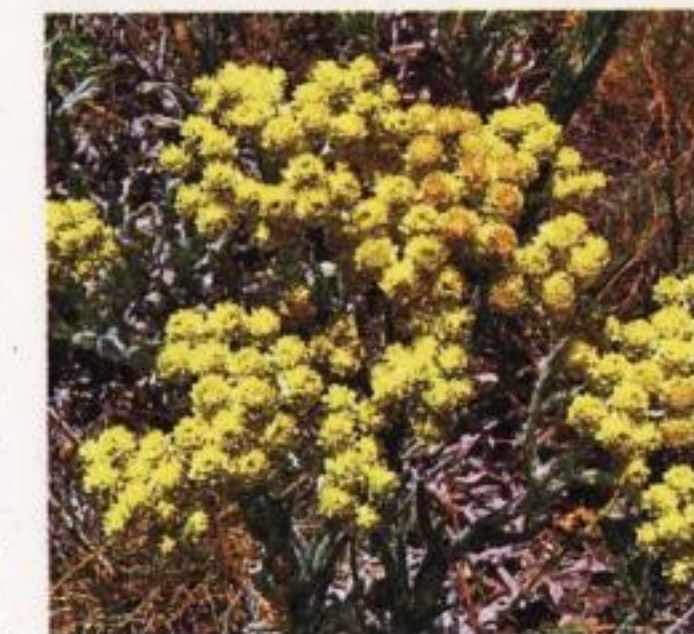
Разгонит желчь бессмертник

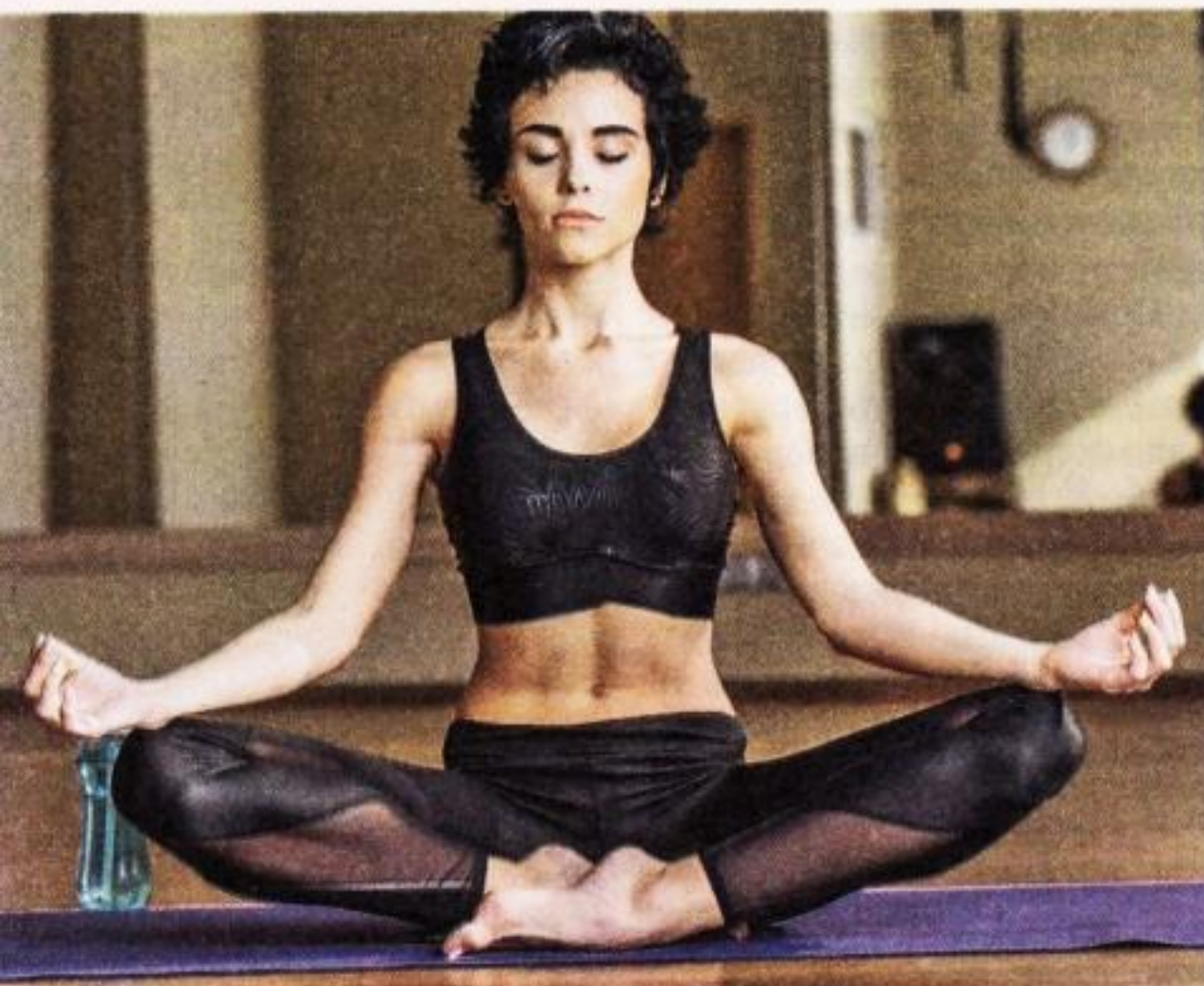
У меня хронический холецистит. Бывают приступы боли в правом подреберье, поскольку желчь застаивается. И всегда в таких случаях выручает бессмертник. Растение усиливает выделение желчи, разжижает ее и улучшает тонус желчного пузыря. Все в организме взаимосвязано, поэтому начинают исправно работать и желудок, и поджелудочная железа, и почки.

✍ Готовлю из бессмертника холодный настой: 1 ст. л. измельченных цветочных корзинок заливаю 0,5 л холодной кипяченой воды и оставляю на 8 часов. Процеживаю и выпиваю всю дозу небольшими порциями в течение суток. Затем прием настоя зависит от самочувствия. Если боль проходит, больше не пью его, а при необходимости повторяю.

Бессмертник хорош еще и тем, что он малотоксичен. Можно применять его длительными курсами без ущерба для организма.

Л.А. Назаренко, г. Норильск





Хорошее настроение обеспечено

Если вы хотите быть сильным, здоровым и уравновешенным человеком, не прилагая для этого особых усилий, то используйте мудры! Все, что от вас потребуется во время тренировки, так это складывать пальцы рук особым образом и в соответствии с определенными правилами. А эффект от таких простых действий потрясающий – ваше нервная система окрепнет, тело быстро наполнится энергией, силой и спокойствием. Недаром в переводе с санскрита слово «мудры» означает «дарующие радость».

Существует более 60 мудр, но я предлагаю лишь несколько – те, которые чаще всего сам выполняю, которые просты в описании и будут понятны читателям без фото-обrazцов.

Желаю всем душевного спокойствия!

● **«Знание».** Указательные пальцы обеих рук соедините с подушечками больших пальцев. Остальные пальцы держите выпрямленными. Выполнять можно как одной рукой, так двумя руками одновременно. Мудра снимает эмоциональное напряжение и тревогу, помогает при депрессии. Также она активизирует мозговое кровообращение, улучшает мышление и память.

● **«Морской гребешок».** Большие пальцы соедините боковыми поверхностями концевых фаланг, остальные пальцы переплетите в замок. Эта мудра помогает достичь внутреннего равновесия. Она применяется для устранения беспокойства, суетливости и нервозности.

● **«Стрела Ваджара».** Большие пальцы обеих рук соедините боковыми поверхностями; указательные пальцы выпрямите и соедините вместе; остальные пальцы переплетите в замок. Эта мудра позволяет снять страхи, тревоги и напряжение. Также очень полезно делать данную мудру при гипертонии, сердечно-сосудистых патологиях, нарушениях кровообращения.

● **«Зуб Дракона».** Большой палец согните и прижмите к основанию указательного пальца; мизинец, безымянный и средний пальцы прижмите к ладони; указательный палец выпрямите и направьте вверх. Мудра оказывает целительное действие при стрессовых состояниях, эмоциональной неустойчивости.

● **«Щит Шамбалы».** Кисть левой руки выпрямите, пальцы правой руки сожмите в кулак и уприте в ладонь левой руки. Мудра наделяет исполнителя большой силой и неуязвимостью, повышает сопротивляемость организма.

● **«Флейта Майтрейи».** Соедините кончики (подушечки) больших пальцев, а остальные пальцы соедините в виде своеобразной «плетенки», замка. Эту мудру полезно выполнять при состоянии тоски и печали.

● **«Гармонизация».** Соедините подушечки большого и среднего пальцев правой руки, а другие пальцы постарайтесь выпрямить. Такую же конструкцию соорудите и левой рукой. Данная мудра используется для устранения усталости и усиления концентрации внимания.

Э.Ю. Соловьев,
г. Александров

Крылья летучей мыши

Примерно год назад я заметила, как изменились руки: когда поднимаю их, то кожа на предплечьях некрасиво обвисает (словно крылья летучей мыши!). Пробовала восстановить тонус кожи специальными кремами, но не помогло. Тогда нашла комплекс упражнений, которые способствуют укреплению мышц рук. Приступила к занятиям. Спустя почти месяц я с радостью отметила, что мой труд не был напрасным – эффект «крыльев летучей мыши» почти исчез, руки выглядели подтянутыми.

● Возьмите по гантельке в обе руки, руки (ладошками вверх) разведите в стороны.

Затем сгибайте и разгибайте руки.

● Согните руки так, чтобы гантели оказались на уровне плеч. Поднимайте руки вверх и возвращайтесь в и. п.

● Возьмите одну гантель в правую руку, вытяните руку вверх. Левая рука – на поясе. Начинайте сгибать правую руку в левую сторону – так, чтобы гантель прошла за затылком и коснулась левого плеча. А затем вернитесь в и. п. Повторите упражнение левой рукой.

● Закрепите один конец любой резинки за гвоздь на стене (примерно на уровне вашей груди). Длина резины – примерно 50 см. Встав спи-

ной к стене, поднимите руки вверх, заведите их слегка назад и захватите другой конец резинки. И потом, растягивая резину, переводите руки вверх и немного вперед. Это выглядит так, словно вы взяли в руки топор, занесли его над головой и пытаетесь опустить его вниз. Но резина тормозит движение, поэтому вы лишь чуть-чуть сможете сдвинуть руки вперед.

● Возьмите гантели, лягте на спину, согните руки в локтях: на «раз» – выпрямите руки и поднимите гантели вверх, на «два» – вернитесь в и. п.

Оксана Владимировна
Разумова,
г. Белогорск

Похлопывания – на пользу!

Мы все заняты, почти нет времени даже на ежедневную зарядку, но при этом понимаем, что любые движения приносят пользу нашему организму. Выход есть – это уделить себе всего 2-3 минуты, которые подарят вам умиротворение и улучшение самочувствия.

Основной прием такой зарядки – похлопывание. Это простое движение способно улучшить кровоток и работу всех органов, усилить выход шлаков с лимфой, избавить мышцы от молочной кислоты и поднять уровень энергии в теле.

● Правой ладонью слегка постукиваем по всей левой руке (от плеча до запястья). Причем и по тыльной, и по внутренней стороне. Так же делаем и с другой рукой.

● Затем хлопаем ладонями по плечам.

● Аккуратно похлопываем правой ладонью по левой стороне живота, затем левой ладонью – по правой стороне живота. Удары должны быть очень легкими.

● Теперь сгибаем руки в локтях, заводим их назад и похлопываем себя по спине (от поясницы и выше, насколько сможете достать).

● Взяв в руки пустую пластиковую бутылку, хлопаем по плечевому поясу.

● Завершаем массаж, похлопывая ладонями по ягодицам.

Уже 9 лет я ежедневно выполняю эти простые упражнения. Появилось много энергии. Знакомые говорят, что выгляжу намного моложе своих лет.

Ю.О. Батеенко,
г. Киров





И бодрит, и лечит

А вы знали, что, если добавить немного кардамона в кофе, можно вылечить почки и избавиться от проблем с пищеварением? Я постоянно готовлю этот бодрящий напиток и начинаю свое утро с чашечки здоровья.

Кардамон при добавлении в кофе благоприятно влияет на нервную систему, стимулирует работу мозга, помогает снять напряжение и депрессивное состояние, обладает антисептическим и иммуностимулирующим свойствами.

Также такой напиток излечивает кашель, нормализует работу пищеварительной и мочеполовой систем.

Чтобы получить целебную амброзию, достаточно сварить кофе по вашему любимому рецепту и в процессе приготовления добавить в турку 1/4 ч. л. молотого кардамона. Иногда при варке используют и целые зерна кардамона. Они будут подниматься вместе с шапкой

пены. Перед употреблением можно их убрать, но можно и оставить, так будет еще вкуснее и полезнее.

А.Л. Ульяновская, Московская обл.

Дела сердечные

По себе знаю, что даже у совершенно здорового на первый взгляд человека могут случаться приступы учащенного сердцебиения. А бывает и так, что за грудиной возникают неприятные ощущения – сердце как будто сдавливает. При этом и кардиограмма, и показатели артериального давления могут быть абсолютно в норме. В таком случае можно улучшить самочувствие не таблетками, а народными средствами.

Следует взять в равных частях семена аниса, кориандра и тростниковый сахар. Все смешать, размолоть и принимать внутрь по щепотке 3 раза в день.

Также укрепит сердечно-сосудистую систему смесь из 5 г семян аниса, 3 г семян

кориандра и 11 изюминок. Все это нужно замочить на ночь в 1 стакане теплой воды. Утром процедить и выпить в один прием.

Надежда Лидина, г. Нижний Новгород

Терапия на понижение

Практически у каждого гипертоника есть свои «фирменные» рецепты для борьбы с этим недугом. Мало кто обходится одними лишь лекарствами!

Вот и я дополняю список препаратов, прописанных доктором, вкусным снадобьем, которое готовлю самостоятельно.

Действует оно, конечно, небыстро (курс лечения занимает не менее двух месяцев), но зато эффект стабильный.

Необходимо смешать в небольшой эмалированной кастрюле следующие ингредиенты: 0,5 стакана измельченного на мелкой терке корневища хрена, по 1 стакану свежих соков свеклы и моркови, 1 стакан измельченного свежего лимона (с цедрой) и 1 стакан жидкого меда. Тщательно перемешайте еще раз все ингредиенты, после чего дайте средству настояться в теплом месте под крышкой не менее 4-6 часов.

Готовое лекарство принимают при высоком давлении по 1 ч. л. трижды в день за час до еды или спустя 2-3 часа после приема пищи.

Н.А. Березова, Московская обл.

На Федота

Стоит мне замерзнуть, как начинается безудержная икота. Аналогичную реакцию вызывают пища, быстро съеденная, всухомятку, волнение, страх и другие сильные эмоции, в особенности, если они неожиданные. Справиться с нападением помогают проверенные методы.

Для избавления от икоты налейте в блюдце питьевой воды, поставьте его на край стола и, наклонившись в положении стоя, выпейте воду с дальней от вас стороны блюдца. При этом стоять нужно как можно дальше от блюдца.

Можно взять чайную ложку сахарного песка и проглотить его, не растворяя во рту.

Также помогает, если выпить небольшое количество сока лимона или лайма. Главное, чтобы фрукты оказались под рукой.

Для устранения икоты многие задерживают дыхание на максимально возможный срок. Эффективность способа повышается, если в процессе аккуратно надавливать на желудок.

Лариса Никитцова, г. Саранск

Пенное, лечебное

Убираясь после праздников, вы обнаружили в укромном уголке початую бутылку пива? Не выливайте в раковину выдохшийся напиток, а лучше используйте его для водных процедур!

Например, ножные ванночки с пивом замечательно снимают усталость и расслабляют. А пивные ванны очень хорошо увлажняют кожу.

Банку или бутылку темного пива добавьте в ванну и понежьтесь в теплой воде минут 20. Хмельной напиток сделает вашу кожу мягкой, бархатистой и увлажненной. Отличный эффект будет иметь пивная ванна, если добавить в воду немного морской соли.

Екатерина Романцева, г. Москва

Выручит «Бабочка»

Думаю, мало кто начинает свое утро с зарядки. Но одно упражнение я все-таки посоветовала бы делать! Можно рассматривать его не как способ «нагрузить» свои мышцы, а как возможность поправить здоровье.

Дело в том, что «Бабочка» реально избавляет от болей в пояснице, вызванных проблемами с седалищным нервом.

Сядьте на пол. Сложите ноги ступнями вместе прямо перед собой. Помогите себе руками и сведите пятки и стопы вместе. Потом придвиньте ноги к туловищу максимально близко. Опустите колени, тяните их к полу. Со стороны это упражнение напоминает взмахи крыльев, поэтому и называется «Бабочкой».

Начните делать это упражнение с 30-60 секунд за один подход. В процессе главное – спокойно и глубоко дышать. Постепенно увеличивайте время занятий.

Очень полезно это упражнение для женщин. Помимо решения проблем со спиной, оно помогает привести в тонус почки, наладить работу мочеполовой системы, предотвратить образование грыжи и радикулита.

Марина Казанцева, Саранская обл.

Носки от шпор

Хочу поделиться любимым рецептом лечения пяточной шпоры, о котором мне рассказала моя бабушка. Я взяла на вооружение этот совет, вылечилась сама и многих женщин на работе вылечила.

Рецепт очень простой и недорогой. 3-4 горсти морской соли (можно и поваренной, если капнуть в нее несколько капель йода) развести в 4-5 л очень горячей воды. Налить раствор в ведро и парить ноги минут 10. Затем вытереть насухо полотенцем, надеть носки (лучше махровые или х/б потолще), влить в тазик немного медцинской



желчи и встать в нее прямо в носках. Хорошо намочить места, где болит (я опускала ноги до щиколоток), затем на мокрые носки надеть полиэтиленовый пакет, а сверху – шерстяные носки, и лечь спать.

Утром ноги помойте и идите на работу. Если не работаете, можно ходить с таким компрессом сутки. Курс лечения – 10 раз.

Галина Черкашина, Краснодарский край

Нелюбимая мозоль

Проблема мозолей на ногах актуальна даже в холодное время года. Тесная, неудобная обувь зачастую приводит к образованию болезненных пузырей и некрасивых натоптышей. Избавиться от них можно не только в кабинете косметолога, но и дома.

Необходимо взять небольшой кусочек хозяйственного



мыла (приблизительно 20 г), 50 г очищенного репчатого лука, 1 ст. л. жирной сметаны (лучше деревенской) и 1 ст. л. натурального меда. Измельчить и перемешать все компоненты.

Наложить массу на место мозоли, укутать тканью или бинтом и оставить на ночь. Утром смыть теплой водой. Очень хорошо помогает!

Светлана Скворцова, г. Рязань

Чайная церемония

Если вы заметили у себя первые симптомы простуды, лучше всего поможет старое проверенное средство – горячий чай.

1 При ангине отлично помогает чай из цитрусовой муки. Высушите корки мандаринов и апельсинов. Перемелите их в кофемолке непосредственно перед употреблением. Затем возьмите 1 ч. л. полученного порошка и залейте его 100 мл кипятка. Дайте чаю настояться 5 минут и в течение дня принимайте по 1-2 глотка.

2 Жаропонижающими свойствами обладает чай с земляникой или шиповником. Заварите 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сухих ягод земляники или приготовьте настой из 2 ст. л. сухого шиповника и 0,5 л кипятка.

3 В качестве тонизирующего средства при простуде эффективен чай с перцем. В заварочный чайник на каждый

стакан черного чая, заваренного по норме, добавьте по 1-2 зернышка раздавленного черного перца и дайте настояться.

А.Г. Лыкова, Архангельская обл.

Дышим легко

Для очищения дыхательных путей от мокроты можно использовать вкусное снадобье, которое не сложно приготовить по следующему рецепту.

Необходимо залить в небольшой кастрюле 1 л горячей очищенной или талой воды полный стакан калиновых ягод, после чего протомить получившуюся смесь на медленном огне 15-20 минут. Затем следует аккуратно перелить отвар в термос и дать ему настояться не менее двух часов. По истечении указанного времени процедить средство через марлю, сложив ее в несколько слоев, и принимать по 0,5 стакана трижды в день, добавляя в каждую порцию по 1 ч. л. жидкого натурального меда.

Анастасия Петрушина, г. Пенза

Палец о палец

Просто потирая пальцы в течение минуты, можно избавиться от ряда проблем со здоровьем! Поверить в это трудно, но это действительно так.

● Большой палец связан с легкими и сердцем. Потирая его, можно очистить легкие и избавиться от одышки.

● Безымянный палец напрямую связан с желудочно-кишечным трактом. Он помогает лечить запоры и другие проблемы, связанные с пищеварением.

● Указательный палец тоже влияет на кишечник и желудок. Растирание его облегчает диарею.

● Средний палец поможет избавиться от плохого сна, а также обеспечивает освобождение от болезней и проблем, связанных с сердцем.

● Мизинец помогает нормализовать кровоснабжение внутренних органов. Потирать его очень полезно для лечения мигрени, мышечной боли в области шеи.

● Хлопая в ладони или потирая кисти друг о друга, можно улучшить общее самочувствие и взбодриться.

● Тыльные стороны кистей связаны с областью спины, воздействие на них избавит от проблем с позвоночником.

О.Л. Загребина, г. Смоленск

Для сытости и здоровья

Зимой, когда так не хватает витаминов и энергии, я советую всем читателям регулярно готовить особый напиток. Он идеально подходит для завтрака или перекуса в течение дня. Его полезно принимать для укреп-

ления организма, при желудочно-кишечных заболеваниях, а также после курса лечения антибиотиками.

Для приготовления засыпаем в подходящую емкость 0,5 стакана изюма и 1,5 стакана овсяных хлопьев. Эту смесь заливаем 1,5 л воды. Доводим до кипения, снимаем, накрываем крышкой и ставим настаиваться в теплое место на 3-4 часа (можно на ночь).

Далее отвар процеживаем, добавляем натуральный мед, сок лимона или клюквы, по вкусу. Принимаем за полчаса до еды по 0,5 стакана.

Екатерина Владимировна Плихина, г. Пермь

Про прополис

Если вас мучает радикулит, попробуйте справиться с болезнью при помощи домашнего средства на основе целебного дара пчел – прополиса.

Смешайте настойку прополиса, подсолнечное масло и мед, взятые в равных количествах. Получится мазь, которую надо густо наложить на горчичники и накладывать на больное место.

Приготовить настойку прополиса можно самостоятельно, и ее лечебные свойства ничем не будут уступать аптечному препарату.



80 г прополиса-сырца (напоминает пластилин темно-коричневого цвета) выдержать 2-3 часа в холодильнике, измельчить на терке, затем залить холодной водой для очистки. Через 5 минут слить воду и хорошо просушить массу. Высушенный измельченный прополис поместить в емкость из стекла темного цвета, залить 300 г медицинского спирта или 0,5 л водки, перемешать. Закупорить пробкой и настаивать в течение двух недель при комнатной температуре, ежедневно встряхивая. В заключение настойку профильтровать через марлю и разлить в емкости из темного стекла.

Срок годности домашней настойки из прополиса до трех лет. Но лучше готовить ее каждый год, чтобы эффективность была выше.

Лариса Бочкова, г. Омск



Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Укреплять иммунитет можно и зимой

Болею я часто, особенно зимой, и настроение всегда портилось с ее приближением. Думал: «Неужели снова придется переносить те же испытания? Как пережить этот безрадостный период?» Со временем смирился, поскольку все вокруг говорили: мол, ничего не поделаешь, слабый иммунитет. Я поверил. Но в очередной раз просто разозлился на самого себя.

Решил выяснить, насколько я слаб либо, наоборот, способен противостоять регулярным простудам. Выбрал себе в помощники не лекарства, а все доступные средства укрепления иммунитета: режим дня, правильное питание и др. Что касается режима, то его несложно выстроить: ранний подъем, зарядка, контрастный душ, работа, ранний ужин и ранний сон. Доказано, что это соответствует естественным, природным биоритмам. Пришлось отказаться от некоторых привычек. Например, от вечернего просмотра новостей, сериалов. Со временем я вообще пришел к выводу, что телевизор – враг здоровья. Чем меньше его смотришь, тем лучше себя чувствуешь и физически, и психологически.

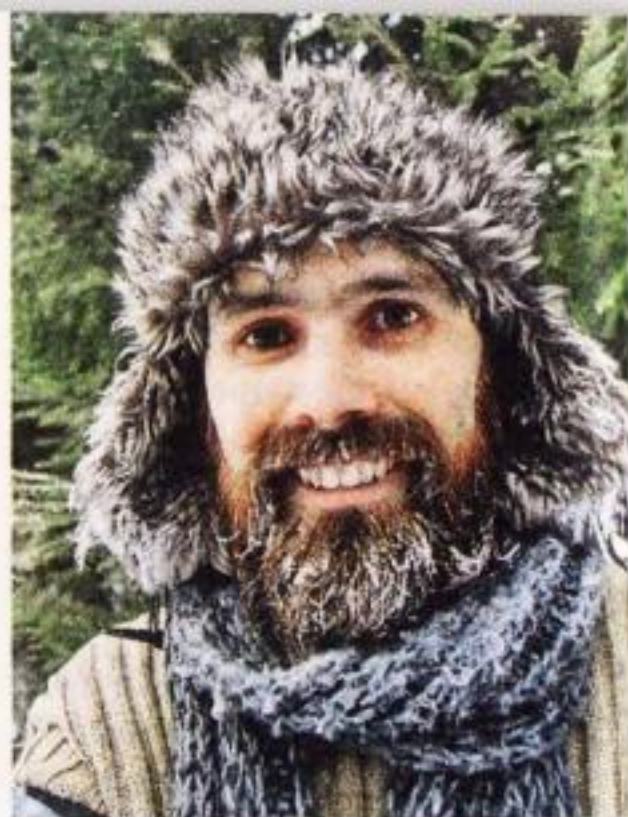
● По совету терапевта купил две пищевые добавки: одну с витамином D, другую с цинком. Витамин D помогает организму усваивать кальций и укреплять кости. Он защищает от сердечных болезней, депрессии, даже от некоторых видов рака. В моем городе многим не хватает ценного витамина. Как и всем, кто живет

в северном полушарии. Просто повезло меньше, чем южанам. Иммунитет слабее из-за нехватки солнечного света и дефицита витамина D. Кто-то любит содержащий его рыбий жир, но я его не переношу, поэтому принимаю другую добавку.

● А что касается цинка, то с возрастом он необходим в более высоких дозах, чтобы активизировать иммунную систему. Только так можно защититься от бесконечных простуд, болей в мышцах и других проблем. Если регулярно есть морепродукты, яйца, семена тыквы, можно пополнить запасы ценного минерала. Но они не всегда у нас на столе.

● Никогда прежде не задумывался о том, что иммунитет на 70% зависит от состояния кишечника, состава его микрофлоры. Сначала очистил его с помощью магнезии. Несколько дней натощак принимал ее раствор: 1 ч. л. на стакан теплой воды. Уже тогда почувствовал, что сил стало больше. А после чистки 10 дней ел по 100 г натурального свежего йогурта, чтобы в кишечнике стало больше полезных бактерий. Кроме того, перешел на овощи, фрукты, богатые витаминами и клетчаткой. Мясо оставил в рационе, но диетическое. Ем в основном индейку – и понемногу. Сахар полностью исключил. Через месяц понял, какое это счастье, когда в животе покой и легкость.

● Из природных помощников на первом месте у меня черная бузина. Она богата витамином С – антиоксидантом,



необходимым для крепкого иммунитета. У многих народов отвар спелых ягод бузины считается напитком здоровья и долголетия. Его стараются пить круглый год. Для этого ягоды сушат, вялят на солнце. Я же держу в холодильнике такое средство: промытую черную бузину заливаю медом. Съедаю по 1-2 ст. л. в день утром и вечером.

● И конечно, не обхожусь без чеснока. Целыми косами запасаю его и ем понемногу, но постоянно, хотя раньше не любил. Чеснок незаменим, он отлично укрепляет здоровье.

● И еще одно средство для укрепления иммунитета, в силу которого я верю, – настойка женьшеня. Покупаю в аптеке и зимой принимаю по 25-30 капель с утра. Курс – дней 10. Потом еще провожу такой курс ранней весной.

Прошлой и нынешней зимой не простужался.

Так что мой совет каждому, кто болеть не хочет: закалывайтесь, больше двигайтесь и меньше ешьте. Относитесь к себе внимательнее, и тогда не то что простуда – никакая болезнь вам не будет страшна.

● **Николай Иванович Чекуров,**
г. Санкт-Петербург

Глисты боятся чеснока

О том, что лук и чеснок прекрасно справляются с вирусной инфекцией, знают все. Во время простуды, гриппа мы часто пользуемся и тем и другим. А мне удалось избавиться от глистов при помощи чеснока.

Дело в том, что моя собака ухитрилась на прогулке что-то съесть. Не сразу догадался, что она заражена паразитами.

Пролечил ее, конечно, как полагается, а потом понял, что и самому не помешало бы. В это время на работе был аврал, и я решил сначала испробовать народное средство, о котором узнал от деда.

✍ *Каждый день принимал натощак перед едой по 2 измельченных зубчика с 1 ч. л. сметаны. За день у меня иногда исчезала целая головка чеснока.*

Уже на 2-3-й день в кишечнике началась революция. Пошло очищение, после которого даже изменился запах пота – показатель здоровья, чистоты организма.

Чеснок не только гонит паразитов, но и эффективно очищает сосуды, а также укрепляет иммунную систему и защищает от вирусов. Он стимулирует каждую клетку и повышает общий тонус.

Теперь держу наготове чесночную настойку и принимаю курсами для профилактики раза 3 в год.

● **Виктор Федоров,**
г. Ессентуки

Я справилась с волчьим аппетитом

Примите к сведению!

Кому же не хочется быть стройной, всегда подтянутой и здоровой? Мне редко удавалось похудеть, и то на короткое время. А причина в том, что не могла справиться со своим зверским аппетитом.

Однажды мы с подругой случайно оказались в клинике китайской медицины. Там показали всего 3 волшебные точки, воздействуя на которые, я легко победила страсть к еде. Делюсь опытом.

Где искать точки и как на них воздействовать?

● В ямочке между носом и верхней губой, по центру. Массируйте эту точку не менее 5 минут 2 раза в день.

● Укозелка уха. Чтобы найти эти парные точки, откройте и закройте рот, нащупайте углубление. Надавливайте подушечками указательных пальцев в течение 3 минут 3 раза в день.

● Точка долголетия. Чтобы ее найти, сядьте и положите ладони на колени пальцами вниз. Под безымянными пальцами окажется нужная точка (парная). Массируйте ее не менее 2 минут утром и вечером.

Делайте такой массаж – и вы сами убедитесь, как мудры китайские целители.

● **Нина Ноздрина,**
г. Пермь

Ноги больше не отекают

Раньше у меня часто отекали ноги, хотя почки и сердце здоровы. Возможно, все от перегрузки. Ведь целыми днями работаю, стоя на ногах. Все отеки прошли, и периодически боли тоже, когда начала каждый день заниматься своими ножками.

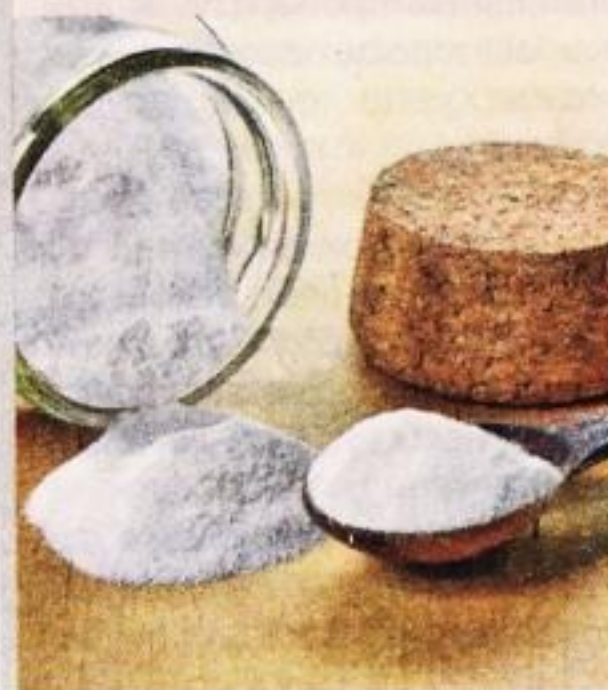
● Вечерами делала такую процедуру. Растворяла в стакане горячей воды 2 ч. л. пищевой соды. Помыв ноги, смачивала в содовом растворе хлопчатобумажные носки, надевала их, закутывала ноги сверху пищевой пленкой и ложилась спать.

● Утром, перед тем как встать, обязательно вытягивала мышцы в икрах. Старательно потягивала руки и ноги в разных направлениях несколько минут. Заодно это растягивает и позвоночник.

● Потом – дыхание животом в течение 10 минут, чтобы улучшить отток лимфы.

Буквально за 2 недели ожила, будто заново родилась!

● **Е.В. Абрамова,**
г. Москва





Если все вокруг простужены

Очень трудно не заразиться во время вирусной эпидемии. А мне удается, и уже не первый год, потому что занимаюсь профилактикой. Средства использую самые простые.

- Пью напиток с лимонной кислотой, которая продается в магазинах (сок лимона не подходит). Кипячу 1,5 л воды и наливаю в кастрюльку с 3-4 ст. л. малинового либо смородинового варенья. Хорошо размешиваю и добавляю 1/3 ч. л. кислоты. Снова перемешиваю и пью по 1 стакану напитка 7 раз в день. Курс профилактики – от 5 до 7 дней.

- Если чувствую, что начинает болеть горло, впрыскиваю туда шприцем без иголки витамин B12 в ампулах – по 1 шт. 3-4 раза в день. Курс такой же.

Воспаление в горле быстро проходит, а другие симптомы простуды обычно не появляются.

Евгений Сергеевич Антонов, г. Курск

Мысленное обновление

Никогда серьезно не отнеслась к разным психотехникам. И, как выяснилось, зря. Оказалось, что без особых усилий и совершенно бесплатно можно улучшить общее самочувствие, вернуть душевное равновесие, повысить сопротивляемость любым стрессам.

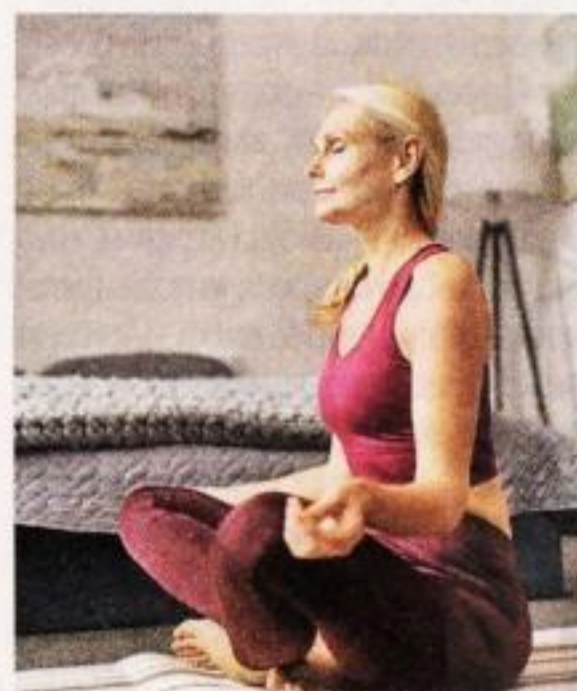
Это упражнение надо выполнять в течение 2 минут (можно дольше) дважды в день: утром и вечером, перед сном.

Закройте глаза. Представьте красный луч, который проникает в ваши вены, артерии и даже маленькие капилляры, распространяясь по всему телу. Наблюдайте за лучом, насыщающим кровь светом, дающим силу всем органам. И обязательно при этом сосредоточьтесь на одной-единственной мысли:

«Я обновляюсь, мое тело здорово».

Упражнение потрясающее. Оно и в самом деле быстро улучшает самочувствие. Не пожалейте некоторых усилий и просто попробуйте сделать его. Вы точно не пожалеете, потому что невозможно после этой практики от нее отказать.

Людмила Сергеевна Попова, г. Обнинск



Натуральное обезболивающее

У меня ревматоидный артрит, из-за которого много лет пришлось принимать нестероидные противовоспалительные препараты. А это, как оказалось, палочка о двух концах: одно лечишь, другое калечишь.

Желудок больше не переносит таблеток. Прочитал об их побочном действии – все сходится. Поэтому решил найти на замену какие-нибудь натуральные средства. И нашел.

Вот как я делаю свое лекарство: беру 1 стакан натурального жидкого меда,

1 ст. л. (без верха) порошка куркумы, выжимаю сок из 1 лимона и все тщательно перемешиваю деревянной лопаточкой. Подливаю при этом 1 ч. л. чая или теплой кипяченой воды. Принимаю такое обезболивающее 3 раза в день по 1 ч. л. во время обострения болезни.

Кроме того, каждый день стараюсь включать в рацион свежий имбирь. Он тоже помогает справиться со многими воспалениями.

Владимир Петрович Заболотнев, г. Ростов-на-Дону

Почистим печень после праздников

После новогодних праздников и длинных каникул ежегодно устраиваю разгрузку для печени.

1 Во-первых, исключаю из рациона всю еду, похожую на праздничную, то есть мясо, майонез, колбасу. Супы на мясном бульоне, консервы – тоже вон!

2 Во-вторых, старюсь вообще меньше есть и больше пить чистой воды, которая лучше всего очищает печень и все органы. Вода участвует в растворении и выведении вредных солей, ядовитых веществ.

3 Чтобы поддержать организм, устраиваю разгрузочные дни. Ем цельнозерновые каши. Хлопья быстрого приготовления для печени бесполезны).

4 Также на столе всегда кисло-молочные продукты с невысокой жирностью и разные травяные настои: в течение 3 недель 3 раза в день за полчаса до еды принимаю настой кукурузных рылец, либо расторопши, либо бессмертника песчаного. Просто заливаю 1 ч. л. сырья стаканом кипятка, настаиваю 40 минут, процеживаю и пью. Очень вкусно и полезно!

5 И еще одно из самых лучших средств для уставшей печени – мед! Готовлю его раствор: 1 ч. л. на 150 мл воды. Пью перед сном. Все вместе отлично работает.

С.А. Кузнецова, г. Воронеж



Как защититься от гипертонии

С возрастом, даже если нет гипертонии, самочувствие все равно ухудшается и возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Заниматься профилактикой жизненно важно.

У меня давление иногда было чуть выше нормы. Нашла способы его понизить, а заодно почистить сосуды и вообще укрепить здоровье.

- Готовлю настой пастушьей сумки. Заливаю 1 ч. л. измельченных листьев 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаиваю ночь. Процеживаю и принимаю 4 раза в день за полчаса до еды по 1-2 ст. л. Дозу можно постепенно увеличить до четверти стакана. Еще моя бабушка так делала, чтобы укрепить не только сосуды, но и желудок.

- Следующее средство для здоровья сосудов – медово-травяная настойка: 0,5 кг меда залить 0,5 л спирта и нагреть на медленном огне, постоянно помешивая. При образовании пены снять с огня

и настоять. Затем размолоть в кофемолке по отдельности траву спорыша, чистотела, пустырника и сушеницы топяной, цветки ромашки, плоды боярышника и шиповника, корни валерианы. Смешать по 1 ст. л. порошка из каждого растения, залить 1 л кипятка и дать настояться 2 часа. Процедить и смешать с медовым спиртом. В первую неделю принимать лекарство по 1 ч. л. утром и вечером, а начиная со второй – по 1 ст. л. Курс – 3 недели.

Эти средства принимаю поочередно раз в год, обычно зимой. Они вернули мне не только хорошее самочувствие, но и уверенность в завтрашнем дне.

Е.А. Долгополова, г. Сургут



внимание, подписка!

Дорогие друзья!

Подписаться на «Лечебник» можно в любом почтовом отделении.

Подписка – это удобно. В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192



Почта России Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету **44192** (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК»

Количество комплектов

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **44192**

ПВ место литер

«ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов
	переадрес.	руб.	

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

					город
					село
					область
					район
					улица
дом	корпус	квартира			(фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

Откройте для себя новые «Лечебные письма»

В каждом номере:

- Бесценный опыт в письмах читателей
- Около 100 проверенных рецептов
- Чудеса исцеления с помощью веры и молитвы
- Новые методики лечения
- Интервью с врачами и целителями



ПИСЬМО В НОМЕР

Белка песенки поет

Уверен, что никто из вас в 2019 году не расстанется с любимой газетой. Мы всегда будем вместе. А с кем еще поделиться хорошими впечатлениями, как не со старыми друзьями? Решила рассказать, как провозжу праздничные выходные. Что может быть лучше неспешной прогулки по заснеженному парку после новогодних хлопот? Снежок наконец-то выпал и не тает, поскрипывает под ногами и кружится в воздухе. А воздух такой свежий и ароматный, что хочется его пить. Темнеет сейчас рано, но сразу же дружно загораются разноцветные гирлянды, и все вокруг превращается в сказку. Многие мамочки гуляют с детьми. Посмотришь, как они зачарованы новогодними украшениями, большой нарядной елкой, и невольно вспомнишь детство. Можно увидеть в парке и белочку, которая выглядывает из-за дерева. Не вся же спит в дупле, когда вокруг такая красота! Да и зима длинная, надо иногда подкрепиться. А люди добрые, многие приносят угощения. Помните стихи про белку, которая песенки поет? Есть, и у меня в кармане несколько орешков. Только у дерева, где сидит зверек, уже очередь: каждый хочет его угостить, а заодно и сфотографировать. У самой много зимних фотографий. Помните, когда то в «Лечебных письмах» предлагали делиться ими? Так пусть наша газета в новом году станет еще краше!

Сомова И.И., г. Москва

ТЕМЫ ДНЯ

- Как победить бронхит
- Хороший сон бодрит
- Лекарства из леса
- Если заболели зубы
- Ленишься иногда полезно

ЦИТАТА

Будьте благодарны за все, что у вас есть, и делите радость с теми, кто рядом.

Казимиров П., г. Санкт-Петербург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

С нами стали здоровыми миллионы. Присоединяйтесь и Вы!

- 32 цветные страницы • Выходит каждые 2 недели
- Подписной индекс 99599

реклама 16+

LEOMAX**АКЦИЯ «Счастливым шансом»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону: 8 (800) 500-1106 и ВЫИГРАЙ!**Еще выгоднее
с Картой Клуба LEOMAX***Обеденный сервиз на 6 персон
«Русские традиции», 19 предметов**

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.

Материал:
стекло.22287-01 **3990 р.**
Цена с картой **3190 р.***В комплекте:
6 плоских тарелок Ø23 см,
6 плоских тарелок Ø18 см,
6 суповых тарелок Ø18 см,
1 сервировочная тарелка Ø22 см.**Чайный сервиз на 6 персон
«Русские традиции»,
12 предметов**Материал: ударопрочное стекло.
В комплекте: 6 чашек по 250 мл,
6 блюдец Ø13,5 см.22287-02 **1790 р.**
Цена с картой **1490 р.*****Проектор «Звездный дождь»**

- Световое декорирование вашего дома внутри и снаружи.
- 4 режима работы.
- Влажно- и морозостойчив.

Материал: пластик.
Размер: 18×17×10 см. Длина шнура: 1 м.
В комплекте: проектор, блок питания (100 - 240 В), 2 варианта крепления: подставка и колышек для втыкания в землю.15808 **2490 р.****Электрический измельчитель «Молния»**

- Простое управление одним нажатием.
- 2 ножа из высококачественной нержавеющей стали в комплекте.

Материал: пластик,
нержавеющая сталь (2 ножа).
Мощность: 300 Вт. Напряжение: 220 В.22634 ~~1999~~ **1599 р.** Объем чаши: 1,8 л.**Набор «Чайный гриб»**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
 - В комплекте – стеклянная банка с дозатором.
- В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

44338 **990 р.****Набор кастрюль «Богатый урожай»**

- Высокое качество стали.
- 5 объемов для разных блюд.
- Стеклокрышка для каждой кастрюли.

Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 ~~4990~~ **3990 р.**Материал:
нержавеющая сталь,
стекло.**Казан-Вок «Сила гранита»
и крышка с давлением**

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклокрышка Ø32 см с клапаном для пара.

Объем: 4 л.
Дно казана: Ø17 см.
Высота борта: 9,5 см.22678-01 **1990 р.** Подходит для плит любого типа.**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО.
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**Срок проведения акции с 7 января по 7 мая 2019 г.
Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб.
Получение призов до 31.08.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.*Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-1106 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru