

СЕЗОННОЕ: ЧАБРЕЦ ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается
с января 2006 г.

Толока

Июль 2018 г. ● № 7 (151)

Помощь от природы

В НОМЕРЕ:

Лечим

**ОЖОГИ
ПАНКРЕАТИТ
КОЛИТ**

Плюс рубрика

**МОЙ
РЕЦЕПТ**

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА 2019 ГОД!

До 31 августа можно подписаться на нашу газету
на первое полугодие 2019 года по старым ценам!

**КАК БЫСТРО
СБИТЬ ДАВЛЕНИЕ**

**БРОСАЕМ
КУРИТЬ!**

НАШ ЭКСПЕРТ

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

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

12680 «Каталог российской прессы»,

19475 «Пресса России»,

П1200 «Почта России»

ISSN 1991-5918



9 771991 591679

1 8 0 0 7 >



ВЛЮБЛЕННЫЕ В ЖИЗНЬ

Какие хобби побеждают старость

У вас есть увлечение, которое приносит вам удовольствие и делает вас более здоровым?! Если такого занятия пока нет – обязательно прочитайте нашу статью. Здесь вы найдете варианты хобби, которые способны принести много радости в вашу жизнь, а также продлить молодость вашего организма.

Воспитание внуков

Вам очень повезло, если у вас есть внуки. Ведь каждая минута, проведенная с детьми, делает вас более подвижными, собранными и сообразительными. Так давайте не лениться, а чаще гулять с этими «разбойниками», водить их в детский сад, в секции и кружки. Это гарантированно вам подарит искренние эмоции и заряд энергии.

Рисование

Когда человек учится рисовать, он открывает для себя новое восприятие этого мира и начинает видеть во всем красоту. Теперь так интересно рассматривать лица окружающих, прокладывать новые маршруты и просто наблюдать за моментом жизни. Причем это бюджетный вариант творчества, а разнообразие стилей и направлений изобразительного искусства дает большой размах для экспериментов и развития воображения.

«Вольтарен 12 часов»
– это единственный гель,
который нужно наносить
всего два раза в день.*

**Он проникает глубоко в сустав
и накапливается, помогая облегчить боль
и уменьшить воспаление на срок до 12 часов.****

«Вольтарен Эмульгель 12 часов» действует в 2 раза дольше против боли***

Физическая активность

Чтобы быть здоровым и полным энергии, необходимо каждый день выполнять физические упражнения. Да, бывает трудно заставить себя, понимаю. Но вы ведь еще хотите улучшить свое самочувствие? Поэтому сперва начните делать утреннюю зарядку каждый день на протяжении 21 дня, чтобы сформировать привычку. Затем выберите для себя предпочитаемый вид занятия: бассейн, аквааэробику, скандинавскую ходьбу, длительные прогулки, йогу и др. и результат не заставит вас ждать.

Рукоделие

Возможно, вы уже знакомы с таким понятием, как «мелкая моторика рук». Именно она отвечает за совокупность скоординированных действий нервной, мышечной, костной и зрительной систем при выполнении мелких действий. Это значит, что, когда вы развиваете навык мелкой

моторики, вы улучшаете свой интеллект. А способствуют этому все виды рукоделия: вязание, плетение, вышивка, макраме, бисероплетение и т.д.

Сад и огород

«Земледелие – это не столько труд, сколько мастерство и искусство». Вы можете сами в этом убедиться, если начнете активно заниматься выращиванием сада и/или огорода. Здесь, помимо физического труда, необходимо развивать креативное мышление и изучать много информации об особенностях растений.

Больные суставы – не оправдание!

«Все перечисленное интересно, только где взять силы и здоровье для выбранного увлечения? – спросите вы. – Особенно, когда мучают хронические боли в суставах». Существует много методов и препаратов для лечения суставов. Просто займитесь собой прямо сегодня.



*По сравнению с Вольтарен Эмульгель 1%. Инструкция по медицинскому применению препарата. РУ ЛП-002267 от 04.10.2013. CHRUS/CHVOLT/0028/18. Товарный знак принадлежит или используется Группой Компаний ГлаксоСмитКляйн. АО «ГлаксоСмитКляйн Хелскер», РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, +7 495 777 98 50. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

ВОПРОС-ОТВЕТ

- Если тело зудит..... 4
Ягоды от давления 5

КОЛИТ

- Неполадки в кишечнике 6
Лечит сок подорожника
и настой листьев 7
Инфекционный колит 8
Как угодить кишечнику 9
При язвенном колите 10
Витаминное лечение
не всегда уместно 10
Помогут семена расторопши 10
Пчелиная перга —
эффективное средство 11
Воспаление снимут
солевые компрессы 11
Поможет жесткая диета 12
Манжетка избавит
от болезней живота..... 12
Ищите лапчатку ползучую 13
Чудо-бальзам из веселки..... 13
Знахарский метод..... 14
Сокотерапия 14
Средства первой помощи
при колите 15

ПАНКРЕАТИТ

- Поджелудочная «взбунтовалась» 16
Вода при панкреатите —
это жизнь! 17
Есть медленно, жевать тщательно... 18

- Воспаление остановит диета,
а не «чистка» 20
От угрей 21
Эффективный сбор 21
Панкреатит
может привести к диабету 21
Алкоголь — под запретом 22
Отвар шиповника снимет боль..... 22
Бег трусцой и простая зарядка
только на пользу 23
Самодиагностика воспаления 23
ОЖОГИ
Поможем коже 26
Ладан с прополисом 27
Заживляющая мазь..... 27
Картофельные повязки
и древесный уголь 27
При ожоге поможет
лавандовое масло, алоэ
и медный пятак 28
МОЙ РЕЦЕПТ
Настойка бузины с чистотелом
избавила от опухоли 29
При раке простаты 29
Как быстро сбить давление..... 29
Чабрец успокоит нервы,
усмирит бунтующий кишечник..... 31
Бросаем курить!..... 31
Глиняные компрессы
от мастопатии 31
Сбор для сна готовлю сама..... 32

В этом номере своими рекомендациями делятся:

БАЛЯСОВА Дина Павловна, фитотерапевт, г. Москва

ВАСЮТА Елизавета Степановна, врач-терапевт, п. Гуровщина Киевской обл.

ЕРМИШИНА Наталья Анатольевна, травница, г. Могилев

КИРЩЕНЯ Алла Борисовна, фитотерапевт, г. Минск

РОВНАЯ Мария Зиновьевна, биохимик, фитолог, г. Киев

ТОЛОЧИН Ирина Викторовна, врач неотложной помощи, г. Киев

ВНИМАНИЕ! Прежде, чем воспользоваться тем или иным рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Слово редактора

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! В бытность редактором «Народного доктора» я запомнила одну мысль, высказанную психологом Алевтиной Воронковой в ее статье о влиянии наших огорчений и слез на здоровье. А звучала она примерно так: когда мы часто плачем от жалости к себе, то в глубине души надеемся, что Бог или Провидение увидят это и изменят нашу жизнь к лучшему. А в действительности все, чего этим добьемся, — посадим сердце и расшатает нервную систему.

Корни многих болезней, в том числе и тех, о которых поговорим сегодня, лежат в психоэмоциональном состоянии человека. О том же говорит и писатель Юрий Власов в своей книге «Стечение сложных обстоятельств»: «Не существует бесследных мыслей. Все мысли влияют на наши физиологические системы. Они сужают или расширяют сосуды, задерживают деятельность пищеварительных органов, нарушают сон или бешено гонят сердце... Скверные мысли, горе, не блокированное волей сопротивления и мужеством поведения, злоба, раздражительность, страхи, жалобы, сомнения, беспокойства — все это оборачивается расстройством организма... Надо воспитать себя, а точнее, перевоспитать, дабы несчастья, горе, усталость и беды не обращались в подавленность, беспомощность, растерянность, страх, а наоборот, разбивались об энергию сопротивления».

И — будем крепкими!

Светлана ГОНЧАРОВА,
редактор

Вы можете задать свой вопрос специалистам и на страницах нашего издания получить ответ. Пишите, спрашивайте! Адрес для писем — на стр. 34.

Если тело зудит

? *Моей маме восемьдесят лет. Она перенесла два инсульта, после второго слегла. Очень страдает от зуда тела. Можно ли избавиться от него с помощью народных средств?*

Людмила, г. Бобруйск

ОТВЕЧАЕТ НАТАЛЬЯ ЕРМИШИНА

Причины зуда могут быть разными. У пожилых людей это нередко связано с излишней сухостью кожи, ее шелушением.

Поэтому после гигиенических процедур используйте увлажняющие и смягчающие средства.

Неплохой эффект дает обтирание тела содовым раствором (одна чайная ложка порошка на стакан теплой кипяченой воды).

После обтирания смазывайте кожу детским кремом.

Или приготовьте лечебный крем с корой березы.

Высушенную и измельченную в порошок кору смешайте в равных частях со свежесжатым лимонным соком и детским кремом. Смазывайте этим составом зудящие места.

Вместо детского крема можно использовать аптечное касторовое или зверобойное масло. Каждый раз готовьте свежую смесь.

ЯГОДЫ ОТ ДАВЛЕНИЯ

? Я гипертоник со стажем, но только недавно узнала, что хорошо снижают давление различные ягоды. Если это так, то какие, и как правильно их использовать?

Наталия ОВЧАРЕНКО, г. Бровары Киевской обл.

ОТВЕЧАЕТ ЕЛИЗАВЕТА ВАСЮТА

Действительно, кроме того, что ягоды — это кладезь витаминов, они могут понижать давление и улучшать состояние сосудов. Особую ценность для гипертоников представляет калина, черноплодная рябина, клюква, черная смородина, голубика, черника, шиповник.

Калина. Снижает давление мягко, но эффективно. На нее не стоит рассчитывать, как на скорую помощь во время гипертонического криза. Но чтобы стабилизировать показатели АД постепенно, ягоды калины — одно из лучших природных средств.

Желательно с этой целью есть их с медом. 5 ст.л. промытых ягод перетереть с 1 ст. меда. Съедать по 2 ст.л. три раза в день до еды (при гастритах с повышенной кислотностью — после еды). Хранить в холодильнике. Курс — 10-14 дней.

Противопоказания — беременность, повышенная свертываемость крови и заболевания почек.

Черноплодная рябина. Ягоды черноплодной рябины повышают эластичность сосудов, расширяют их, снижая таким образом давление, выводят холестерин. Поэтому часто используются как дополнение к медикаментозному лечению гипертонии.

Следует ежедневно съедать по 2 ст.л. ягод три раза в день. Курс — десять дней. Затем сделать перерыв дней на семь-десять. После этого лечение можно повторить.

Вместо свежих ягод можно есть замороженные. Или выпивать по четверти стакана свежавыжатого сока из ягод два раза в день.

Противопоказания — повышенная свертываемость крови и заболевания желудочно-кишечного тракта с повышенной кислотностью.

Черника и голубика. Эти ягоды содержат вещество, активно выводящее холестерин. За счет очищения сосудов и улучшения их эластичности давление приходит в норму.

Примерно две недели ежедневно нужно съедать по 200 г ягод. После десятидневного перерыва курс можно повторить.

Голубика противопоказана беременным и людям с повышенной свертываемостью крови.

Черника — при мочекаменной болезни и заболеваниях поджелудочной железы, с осторожностью есть ее ягоды при склонности к запорам.

Клюква. Эта ягода не только способствует нормализации давления, но и выводит лишнюю жидкость из организма. Особенно хорошо помогает в борьбе с повышенным давлением перетертая с медом в соотношении 1:1. Съедать по 1 ст.л. смеси три раза в день.

Клюква хорошо укрепляет сосуды, полезна при повышенном холестерине и сахарном диабете.

Не рекомендуется ягода при мочекаменной болезни, язвах и гастритах с повышенной кислотностью, подагре.

НЕПОЛАДКИ В КИШЕЧНИКЕ

Елизавета ВАСЮТА, врач-терапевт высшей категории,
п. Гуровщина Киевской обл.

Дискомфорт и боль в кишечнике, расстройство стула, вздутие, тяжесть в животе, подташнивание — все это может свидетельствовать о воспалительном процессе в слизистой оболочке толстой кишки. Причины болезни могут быть разными — инфекции, неправильное питание, длительный прием антибиотиков или других лекарственных препаратов.

Колит бывает острым и хроническим. При острой форме заболевания беспокоит сильная боль в животе, стул жидкий, зловонный, с кровянистыми примесями, частые позывы к дефекации. При хроническом боль тупая, ноющая, беспокоят запоры или диарея, иногда эти состояния чередуются. При наличии подобных проявлений, чтобы определить их причину, первым делом обратитесь к гастроэнтерологу, с ним можно обсудить возможность применения фитотерапии.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Ежегодно выявляется

около **30000** случаев болезни Крона и язвенного колита.

Средний возраст пациентов с язвенным колитом

— **15-25** лет, хотя заболевание может возникнуть в любом возрасте.

Для всех колитов характерны следующие проявления: частое опорожнение кишечника, метеоризм, понос (иногда кровавый, со слизью), боли в брюшной области разной силы и локализации.

КОЛИТ

Лечит сок подорожника...

? *Слышала, что при запорах и хронических колитах нужно утром натощак или на ночь съесть 1 ст.л. ошпаренных кипятком семян подорожника, запивая чаем. Поможет ли такое лечение?*

Светлана МАРХАСИНА, г. Выборг Ленинградской обл.

ОТВЕЧАЕТ МАРИЯ РОВНАЯ

Подорожник — отличное средство от колитов и от всех других воспалений желудочно-кишечного тракта.

Эффективнее всего действует сок из листьев (по одной столовой ложке три раза в день) за 15-30 минут до еды. Он продается в аптеках.

Что до семян подорожника — при указанных проблемах их не применяют. Они показаны при других заболеваниях, например, регулируют липидный и углеводный обмен, помогают при некоторых (гормональных) формах бесплодия.

При колите они помогут разве что справиться с поносом. Но не с запо-

ром — семена оказывают вяжущее действие.

Обязательно нужно соблюдать диету: исключить из рациона красное мясо, пряности, жареные блюда, свежий хлеб, отруби, овощи и фрукты с семенами (например, помидоры, клубнику, малину), фруктовые соки, кофе. До минимума ограничить жиры. Есть и пить только теплое (горячее и холодное нельзя).

Хлеб полезен белый — черствый или в виде сухариков. Все остальные продукты, в том числе овощи и фрукты, лучше есть отварными или печеными. Полезны вареные или печеные очищенные от кожуры сливы, яблоки и груши.

...И настой листьев

Справиться с колитом поможет настой листьев подорожника большого (собранных во время цветения). 100 г свежего сырья залить 1 ст. кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за час до еды. Курс — две недели.

После курса лечения подорожником в течение месяца за час до еды пить смесь соков из свежих овощей: к 200 мл морковного добавить 100 мл сока шпината, свеклы или огурца. Смеси чередовать. Далее соблюдать диету, питаться пять-шесть раз в сутки небольшими порциями.

Марина БАЛАШКОВА, г. Минск

КОММЕНТИРУЕТ МАРИЯ РОВНАЯ

Такой рецепт с подорожником тоже допустим при этом заболевании. Можно также использовать листья для приготовления слабого водного настоя (три столовые ложки на стакан кипятка, настоять четыре часа, выпить за день в три приема).

Общий принцип диеты при колитах — пища не должна быть насыщенной. Поэтому овощные соки, хотя они и освобождены от тяжелых для больного кишечника пищевых волокон, я бы не рекомендовала: слишком концентрированные. Если пить, то разбавлять теплой водой.

Инфекционный колит

Инфекционный колит вызывают сальмонеллы, стафилококки, стрептококки, клостридии, дизентерийные палочки и другие микроорганизмы. У меня в детстве колит возник после того, как мы с мамой съели что-то из кулинарии и «подцепили» дизентерию.

Летом этот вид колита наиболее распространен — болеют туристы (изобилие растительной пищи, особенно при поездках в регионы, где не выполняются санитарно-эпидемические требования), а также дети в детских садах, летних лагерях, посетители других мест общепита. Кроме растительной пищи, опасность летом представляют молочные продукты (особенно творог и йогурты), полуфабрикаты, рыба холодного копчения (часто поражена золотистым стафилококком), готовые салаты, колбасы, сосиски (стафилококки) и другие продукты, в которых в теплое время года или из-за нарушении условий хранения быстро разводится микрофлора. Сначала человек получает пищевое отравление с сильным поносом, тошнотой, слабостью, которое далее может перейти в острый колит. Если в стуле, кроме слизи, замечена кровь, немедленно обратитесь к гастроэнтерологу, так как это может свидетельствовать о развитии сальмонеллеза и даже дизентерии, требующих более серьезных методов лечения.

ФИТОТЕРАПИЯ

Траволечение инфекционного колита направлено на ликвидацию возбудителей и снижение воспаления.

◆ 1,5 ст.л. измельченной сухой коры ольхи залейте 1 ст. кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте два часа, процедите. Принимайте по 1 ст.л.

настоя три-четыре раза в день. При отсутствии коры можно использовать шишки ольхи в том же соотношении.

◆ 1 ст.л. сухих корней бадана толстолистного залейте 1 ст. кипятка, держите на малом огне 10-15 минут, настаивайте час, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2 ст.л. три-четыре раза в день за полчаса до еды.

◆ 1 ст.л. сухих плодов черемухи залейте 1 ст. кипятка, держите на малом огне пять минут, настаивайте два часа, процедите. Пейте по четверти стакана два-три раза в день за полчаса до еды. Можно смешать плоды черемухи и черники 1:1.

ПРИ СПАЗМАХ

1 ст.л. сухой травы полыни обыкновенной (чернобыльник) залейте 1 ст. кипятка, настаивайте четыре часа, процедите. Пейте по четверти стакана настоя три раза в день за полчаса до еды. Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, изжога, рефлюкс-эзофагит, повышенная свертываемость крови, беременность.

ПРИ СИЛЬНОМ МЕТЕОРИЗМЕ

1 ст.л. семян укропа огородного залейте 1 ст. кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте два часа, процедите. Принимайте по 2 ст.л. настоя три-четыре раза в день между едой.

ПРИ КОЛИТЕ С ЗАПОРАМИ

1 ст.л. отрубей залейте 1 ст. кипятка, настаивайте полчаса, воду слейте. Отруби съешьте во время еды. Повторяйте два-три раза в день.

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, г. Москва



«УРОКИ ЛЕТНЕЙ ПРИВИВКИ»

Ваша любимая яблоня стала старой и уже не дает такого щедрого урожая, как раньше? А может, вы хотите получить новый сорт груши с крупными ароматными плодами, но на участке нет места?

Достичь желаемого можно при помощи грамотной прививки. Принято считать, что это удел профессионалов и ученых. Ничего подобного! Освоить простейшие приемы прививки под силу любому дачнику. В новом спецвыпуске «Садовода и огородника» вы узнаете все тонкости и секреты этого вида садовых работ. **Уже в продаже!**

Как угодить кишечнику

- ◆ При колите выпивайте ежедневно не менее 1 л чистой воды плюс 1 л отваров трав (ромашки, мяты, мелиссы, зверобоя — 1 ст.л. сухого сырья на 1 ст. кипятка, настоять до остывания); съедайте в день по одному-два очищенных от кожуры яблока.
- ◆ Ежедневно ешьте отварную свеклу и пейте свекольный сок (не менее двух часов отстаивайте его в холодильнике в открытой посуде). Некоторым людям свекольный сок противопоказан. Иногда он вызывает тошноту, рвоту, головокружение, учащенное сердцебиение, общую слабость. Привыкать к концентрированному свекольному соку нужно постепенно, начиная с 1 ст.л. в день. Перед приемом его следует разводить наполовину кипяченой во-

дой или отваром шиповника (1 ст.л. сухих плодов на 300 мл кипятка, настоять в термосе восемь часов). Можно смешивать его поровну с морковным, капустным, яблочным, сливовым или тыквенным соками. При заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки свекольный сок не рекомендуется.

◆ Чтобы очистить кишечник, тщательно размешайте белок одного яйца в стакане воды и выпейте утром до еды.

◆ Очистить кишечник также можно, рассасывая по утрам натощак смесь 0,5 ч.л. меда и 0,5 ст.л. подсолнечного масла или выпивая на ночь стакан кефира или ряженки с 1 ст.л. подсолнечного масла.

Станислава КУЗЬМИЦКАЯ,
травница, г. Брест

Прекрасный способ снять раздражение кишечника при колите — есть вареные яблоки, приправив их щепоткой мускатного ореха. Сварите пару очищенных яблок, удалив семечки. Растолките в пюре, добавьте чайную ложку топленого сливочного масла и щепотку мускатного ореха.

При язвенном колите

У моей мамы язвенный колит. Рекомендую хорошее средство, которое ей помогает. Каждое утро нужно выпивать натощак по полстакана свежееотжатого картофельного сока (желательно брать для этого картошку красных сортов).

Лечиться курсами по две недели с таким же перерывом. Так можно продолжать до февраля (старый картофель не использовать). Реально лучше таблеток!

Ксения, г. Москва

КОММЕНТИРУЕТ ДИНА БАЛЯСОВА

Картофельный сок действительно помогает при колите с запорами. Но начинать пить его желательно с 1-2 ст.л. три раза в день за 20 минут до еды, постепенно увеличивая дозу и доведя ее до половины стакана.

Противопоказания: гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, тяжелые формы сахарного диабета, ожирение.

Витаминное лечение не всегда уместно

Чтобы справиться с колитом, смешаю по 100 г подсолнечного масла, меда, пропущенных через мясорубку чернослива, кураги, инжира и 1 ст.л.

порошка из сухих листьев сенны. Съедаю по 1 ст.л. на ночь до улучшения состояния.

Тамара СЕРГЕЕВА, г. Нижний Новгород

КОММЕНТИРУЕТ МАРИЯ РОВНАЯ

Смесь меда, масла, сухофруктов и сенны — это, во-первых, концентрат простых углеводов (сахарозы, глюкозы, фруктозы) и пищевых волокон, да еще с высоким содержанием жира, что и здоровый кишечник переварит с трудом, не говоря о больном. Во-вторых, это слабительное ядерной силы.

Колиты часто сопровождаются упорными поносами, в т. ч. и кровавыми. В таком случае эта смесь может довести больного до смертельно опасного обезвоживания. Также она противопоказана людям с сахарным диабетом и лишним весом.

Помогут семена расторопши

Расторопша пятнистая эффективна при хронических энтеритах и колитах. 1 ст.л. плодов (семян) растения залить 200 мл горячей кипяченой воды, держать на водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст.л. четыре-пять раз в

день до еды. Сухой порошок плодов — по 1 ч.л. три раза в день во время еды. Можно пить и масло расторопши — по 1 ч.л. три раза в день во время еды. Курс лечения — один-два месяца.

Леонид МАРТЫНОВ, фитотерапевт, г. Санкт-Петербург



«ХРАНИТЕЛИ ВЛАГИ — СУККУЛЕНТЫ»

В разгар жаркого солнечного лета профессионалы и опытные коллекционеры рассказывают в новом спецвыпуске о суккулентах и других растениях, умеющих запасать воду впрок и переживать периоды засухи. Вы узнаете, как по-разному эти растения приспособились к жизни в сложных природных условиях, что отразилось на их внешнем виде, о подходящих методах размножения и ухода. И выберете приглянувшегося «толстячка» на свой вкус. А выбрать есть из чего — все они уникальны и неповторимы!

Уже в продаже!

Пчелиная перга — эффективное средство

Подскажу простой и эффективный способ лечения язвенного колита — пчелиной пергой. Это хороший антисептик, к тому же улучшает иммунитет.

Принимайте по 0,5 ч.л. или 1 ч.л. перги (в зависимости от своего веса) за полчаса до еды три раза в день. Результат почувствуете уже через неделю.

Могу сказать по своему опыту — через месяц-полтора

вообще все симптомы уходят. Я осторожен с алкоголем (пью только сухое красное вино — тоже, кстати, антисептик), убрал из рациона главные раздражители (соленое, копченое, острое). Если кто-нибудь решит воспользоваться моим советом, а еще лучше, если ему это поможет, напишите мне на электронную почту.

*Константин ЗУДИН,
г. Тула, zudin.k@gmail.com*

Воспаление снимут солевые компрессы

Если таблетками лечиться не хочется, особенно в ситуации, где отравление было из-за приема антибиотиков, рекомендую старинный метод лечения колита — солевыми компрессами. Благодаря им можно быстро снять боль и вылечить воспаление кишечника, отравление, а также артрит, ревматизм, бурсит. При лечении кишечника накладывать солевую повязку из хлопчатобумажной ткани на живот на ночь. Делать так неделю. При отравлении достаточно двух процедур.

Для лечения болезней суставов необходимо в теплой воде развести соль (3 ст.л. на 1 л воды или 2 ч.л.

на 1 ст. воды), смочить бинт и перебинтовать больные суставы, не утепляя. Повязка должна дышать. Держать примерно 10 часов. Курс лечения — две недели.

Внимание! Людям, страдающим мигренью, гипертонической болезнью, сердечной недостаточностью, нарушением работы почек и органов мочевыделительной системы, отклонениями в обмене веществ, следует с особой осторожностью использовать соляные растворы. Также соляные повязки противопоказаны при некоторых кожных заболеваниях.

*Лидия КРАВЦОВА,
биоэнергет, г. Бендеры*

Поможет жесткая диета

При любом виде колита первое — диета. Никакие методы лечения не дадут облегчения, если есть ту же пищу, которая вызвала заболевание. В острый период один-два дня лучше воздер-

жаться от любой еды. Пить только некрепкий чай, можно с небольшим количеством сухарей из белого хлеба. При этом пить нужно больше, чем обычно (с учетом потери жидкости при поносе).

ПОД ЗАПРЕТОМ	РАЗРЕШЕНЫ
<p>Мясные полуфабрикаты, копченые, маринованные и соленые овощи, лук, чеснок, острые специи и пряности (кроме укропного семени и тмина), черный и свежий белый хлеб (белые сухари можно), крепкие бульоны и супы с белокочанной капустой (с цветной капустой можно), цельное молоко, спиртные и безалкогольные газированные напитки, жареные продукты, блюда из бобовых, сливы, дыни, арбузы, огурцы, кофе, шоколад, сладости, в том числе и мед.</p>	<p>Рисовая, овсяная каши на воде, слизистые овощные супы, отварное белое мясо птицы, нежирные кисломолочные продукты (кроме кефира и сметаны), кисели из фруктов и ягод (особенно полезен черничный), напиток из шиповника, крепкий чай без сахара (сладкое способствует развитию грибковой флоры, т. е. кандидозу кишечника). Постепенно диету можно расширять, но избегайте даже отварной белокочанной капусты, другой грубой клетчатки.</p>

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, г. Москва

Манжетка избавит от болезней живота

Манжетка обладает многими полезными свойствами. Она избавит от колита, гастрита, энтерита, бродильной и гнилостной диспепсии.

Столовую ложку измельченной сухой травы залейте стаканом воды, доведите до кипения, дайте настояться двадцать минут, процедите.

Пейте по трети стакана три раза в день за пятнадцать минут до еды или спустя

полтора часа. Или 30 г сухих листьев залейте литром сухого виноградного вина, варите на водяной бане полчаса (советую добавить две столовые ложки розмарина).

Остудите, процедите и принимайте по 30 мл три раза в день в течение десяти дней, неделя — перерыв.

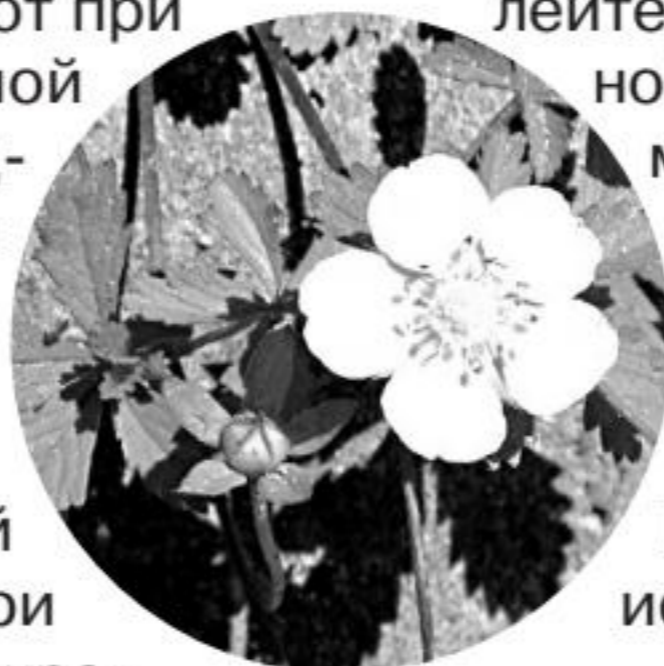
Ольга КЛИМОВА, травница, г. Анапа

При колите все овощи можно есть только отваренными (протертыми). Нерастворимую клетчатку, которая не переваривается организмом, полностью исключите из рациона.

Она содержится в винограде, яблочной кожуре, сладкой кукурузе, белокачанной капусте, макаронных изделиях, цельнозерновом хлебе.

Ищите лапчатку ползучую

Водный настой травы лапчатки ползучей и отвар корневищ пьют при поносах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при кровоточивости десен, хронических колитах и энтероколитах, сопровождающихся поносами с обильной примесью слизи в кале, и при внутренних кровотечениях и кровохарканье.



1 ст.л. сухого измельченного сырья залейте 200 мл воды в эмалированной посуде, кипятите одну-две минуты, настаивайте один-два часа, процедите. Пейте по трети стакана три раза в день перед едой. Курс — 21 день, перерыв — неделя. Повторяйте курсы до полного исцеления.

*Римма ЗАМУЛОВА,
фитолог, гп. Мачулищи Минской обл.*

Чудо-бальзам из веселки

Гриб веселка хорошо помогает при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе и колитах.

«Яйца» гриба (0,5-0,7 кг) очистить от грязи сухой тканью, порезать на небольшие кусочки и залить 2 л водки в трехлитровой банке. Настаивать при комнатной температуре в темном месте 30 дней. Жидкость перелить в другую посуду, оставшиеся на дне грибы взбить в однородную массу, переме-

шать с 2 ст.л. меда и добавить к слитой настойке.

При различных заболеваниях ЖКТ бальзам принимать по 1 ч.л. два раза в день: натощак и перед едой. Курс — минимум два месяца без перерывов.

*Виктор ЧИКУЕНОК,
фунготерапевт, г. Белоозерск*

Знахарский метод

Перед иконой зажгите восковую свечу, при открытом окне или форточке сначала прочитайте молитву «Отче наш». Положите левую руку на живот больному и, крестя его правой рукой, произнесите: «Коли ежа, коли живот волку, коли старого мерина в холку, а раб Божий (имя) пусть встанет и пойдёт и нигде у него не кольнет. Аминь». Другой способ — также перед иконой при зажженной свече и открытой форточке заговорите воду в трех емкостях: «Стоит земляная нора, в ней живет

грызуха. Стала грызуха утробу выгрызать. Стала грызуху святой водой заливать. Отец Зосим и отец Серафим, и их батюшка, и батюшкина матушка, и старуха, иди за ними, злая грызуха. За матушкой и за батюшкой, за отцом Серафимом и за отчимом Зосимом. Выйди за ними — выйдет и болезнь. Во веки веков. Аминь». Слейте воду в одну емкость. Болящий должен отпить девять глотков, при этом как бы грызть воду.

Лидия КРАВЦОВА,
биоэнергет, г. Бендеры, Молдова

Сокотерапия

Наряду с отварами и настоями трав при инфекционном колите используют соки, которые дезинфицируют желудочно-кишечный тракт, помогают избавиться от токсинов, способствуют компенсации потерянной жидкости, витаминизируют и питают.

КОЛИТ С ДИАРЕЕЙ

Пейте черничный сок по 1-2 ст.л. два-три раза в день.

Если нет свежей черники, готовьте отвар сухих ягод. 1 ст.л. ягод черники залейте 1 ст. кипятка, настаивайте два часа, процедите.

Пейте по полстакана настоя два раза в день за полчаса до еды.

КОЛИТ С ЗАПОРОМ И КИШЕЧНОЙ КОЛИКОЙ

Готовьте смесь: морковный сок — десять частей, свекольный и огуречный — по три части.

Начинайте принимать по одной-две столовые ложки, разбавив водой 1:1, два-три раза в день, постепенно увеличивая дозировку. При диарее такое средство использовать нельзя, так как все компоненты слабят.

ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ АНТИБИОТИКОВ

Если колит лечили с применением антибиотиков, то для нормализации кишечной флоры и ликвидации возникшего дисбактериоза выпивайте по полстакана сока квашеной капусты два-три раза в день за полчаса до еды. При поносе принимать нежелательно. Или по 1 ч.л. сока чеснока или репчатого лука два-три раза в день перед едой (убивает грибковую микрофлору, возникающую после лечения антибиотиками).

Такое лечение противопоказано при язвенных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, обострении гастрита, бронхоспазме, аллергических реакциях.

Дина БАЛАСОВА,
фитотерапевт, г. Москва



«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» № 7

◆ Рецепты огурчиков: по-корейски, со смородиной, остро-сладкие; без уксуса – солено-маринованные, в хлебной закваске, листьях щавеля; хмельная настойка с огурцом, выросшим в бутылке

◆ Летние лакомства: джем из лепестков роз, черничное варенье, желе из красной смородины по польскому рецепту

◆ Маринованная свекольная ботва, каперсы из бутонов настурции, супернастойка с листочками монарды, экзотический уксус с цветками шнитт-лука

◆ Конкурс с ценными подарками для хозяюшек

Уже в продаже!

Средства первой помощи при колите

Многие из нас болеют этой болезнью и даже не знают о том. При отравлении мы думаем, что страдает желудок, но это еще и удар по кишечнику.

Заболеть колитом можно, к примеру, и после длительного застолья, когда многие скоропортящиеся блюда стоят по несколько часов на столе.

Такое возможно с каждым, поэтому дома у вас должны быть травы от разных недугов, связанных с заболеваниями желудка или кишечника.

Поделюсь рецептами самых эффективных и простых средств от колита.

1 Принимать по одной столовой ложке свежего сока сельдерея четыре раза в день.

2 Смешать по одной чайной ложке измельченной сухой травы шалфея, золототысячника и цветков ромашки и залить стаканом кипятка.

Настоять до остывания, процедить и принимать по столовой ложке этого настоя пять-семь раз в день.

3 При колите у ребенка смешать поровну сок алоэ и мед и давать больному по одной чайной ложке смеси три раза в день.

4 Пять-шесть веточек зверобоя залить литром кипятка и добавить две столовые ложки меда. Пить в течение дня вместо воды. Курс — двадцать-тридцать дней.

Противопоказания: гипертония и прием антибиотиков.

5 При колите с запором столовую ложку сухих корней или травы одуванчика с вечера залить в термосе половиной литра кипятка.

Утром процедить, разделить настой на три равные порции и каждую выпить за тридцать-сорок минут до еды.

Лидия КРАВЦОВА,
биоэнергет,
г. Бендеры, Молдова

**Специалисты рекомендуют
съесть один-два банана в день —
это прекрасное средство
от язвенного колита.**

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ «ВЗБУНТОВАЛАСЬ»

Ирина ТОЛОЧИН, врач неотложной помощи, г. Киев

Воспаление поджелудочной железы чаще всего связано с неправильным питанием — регулярным увлечением алкоголем, жирной, острой, соленой пищей, отсутствием режима питания. Нередко болезнь возникает как следствие другой патологии. Например, желчнокаменной болезни, заболеваний желудка, двенадцатиперстной кишки. Может спровоцировать недуг и неправильное медикаментозное лечение.

Острая форма панкреатита — опасное состояние, требующее безотлагательной медицинской помощи. Хронический нужно лечить под наблюдением врача. Отсутствие лечения или самолечение без консультации со специалистом может привести к серьезным последствиям.

Одно из основных условий выздоровления — соблюдение специальной диеты. При хроническом панкреатите это стол № 5, при остром — № 5П.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Есть две основные причины развития панкреатита: алкоголь и камни в желчном пузыре.

На долю алкоголя приходится примерно **30%** от всех панкреатитов, а вот на долю желчнокаменной болезни — все **70%**!

Панкреатит из-за наличия желчных камней, как правило, чаще всего случается у женщин

старше **50** лет.

Хронический панкреатит способствует развитию диабета.

● ПАНКРЕАТИТ ●

Вода при панкреатите — ЭТО ЖИЗНЬ!

По себе знаю — вода при панкреатите помогает. Она уменьшает боли при обострениях, облегчает пищеварение. Хотя в такой период лучше все-таки голод и покой. Предпочитаю кипяченую воду комнатной температуры. Иногда, когда очень хочется, пью и обычную воду из-под крана, благо она у нас горная, чистая и вкусная.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

При панкреатите также очень полезна, но только без газа. Такие воды, как «Нафтуся», «Архыз», «Славяновская», «Ессентуки», «Боржоми», оказывают благотворное влияние на различные отделы пищеварительной системы, в том числе и на поджелудочную железу.

Минеральные воды при панкреатите следует пить теплыми или горячими (40-50 градусов) по одному-полтора стакана (3,3 мл на 1 кг массы тела) два-три раза в день до еды, в зависимости от желудочной секреции. Если кислотность желудка повышена, то за час-полтора до еды. Если понижена — за 30 минут.

Курс лечения — месяц, затем перерыв два-три месяца, после чего курс повторить.

Пить воду нужно медленно, не торопясь, небольшими глотками.

СТРУКТУРИРОВАННАЯ ВОДА

Считается, что талая вода улучшает обмен веществ и усиливает кровообращение, снижает количество холестерина в крови и успокаивает боли в сердце, повышает устойчивость организма к стрессам, вирусам, смене климата и погоды и способствует продлению жизни.

Глоток чистой талой воды тонизирует лучше пастеризованного сока.

Помню, бабушка моего мужа постоянно носила с собой пластиковую бутылочку с водой и плавающим льдом внутри. Я тогда думала: как можно пить такую холодную воду? Зато она никогда не болела и прожила много лет.

Пить талую воду я начала из-за жары. Поставила обычную водопроводную в морозилку, первый образовавшийся лед удалила, оставшуюся воду снова заморозила на треть объема, на этот раз остаток жидкости удалила, а воду от таявшего льда начала понемногу пить. На второй день заметила, что, когда пью ее, у меня как бы деревенеет в области правого подреберья, где часто побаливало. Такое ощущение, как будто там все замораживается и твердеет, но болей нет. Заметно реже стали вздутия, резкие боли и ложные позывы в туалет. Сделала вывод, что талая вода при панкреатите лечит боли, и стала пить больше. Но через пару дней почувствовала тяжесть справа. Ночью поднялась температура, промучилась до утра — значит, не стоит пить холодную талую воду и в слишком больших количествах. Потом прочитала, что достаточно выпивать по одному стакану за полчаса до еды три раза в день. В общем, лишний раз убедилась, что при панкреатите и еда, и питье должны быть теплыми.

Алевтина БАИТЯКОВА,
г. Алматы, Казахстан

Есть медленно, жевать тщательно

При панкреатите, особенно в стадии обострения, каждая ошибка в рационе стоит очень дорого. Правила, приведенные ниже, можно назвать заповедями для всех, а не только болеющих панкреатитом. Воспринимайте их как некий идеал, к которому стоит стремиться.

ИДЕАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

- ◆ Успокойтесь и физически расслабьтесь, прежде чем сесть за стол.
- ◆ Никогда не ешьте на ходу — делайте это только сидя. Особенно при обострениях, после стрессов, если вы устали, спешите, находитесь в дороге. Сидите с ровной спиной, не кладите ногу на ногу. Одежда и обувь должны быть комфортными, чтобы нигде ничего не сдавливало.
- ◆ Забудьте о делах — подобные размышления во время еды создают напряженность и не дают пищеварительной системе (особенно поджелудочной железе) правильно выполнять свое прямое назначение.
- ◆ Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. При болезненной слабости вообще нельзя есть быстро.
- ◆ Еда и питье должны быть приятной теплой температуры.
- ◆ При панкреатите очень важно есть вовремя. Перерывы между приемами пищи не должны быть более чем три с половиной часа.
- ◆ Не переедайте — организм не в состоянии переработать и усвоить чрезмерные количества пищи, когда болен.
- ◆ Не ешьте в паузах между едой. Не тревожьте поджелудочную по пустякам, ведь ей необходимо довольно длительное время, чтобы убрать воспаление.

Если возникло ощущение легкого голода, пейте понемногу теплые щелочные минеральные воды типа «Боржоми» без газа.

- ◆ Проверяйте все новые продукты после обострения. Для этого пробуйте их в минимальных дозах, в таких количествах, чтобы только почувствовать вкус. И следите внимательно за реакцией организма.

Не пробуйте более одного нового продукта в течение дня.

- ◆ Организуйте режим дня таким образом, чтобы не есть после 18:00. Примерно с 19:00 до 21:00 по солнечным часам поджелудочная железа должна отдыхать.

- ◆ Ешьте только свежеприготовленную еду, ведь ослабленному организму нужны витамины, также важен свежий аромат блюд как для пищеварения, так и настроения.

- ◆ Выбирайте красивую, привлекательную посуду, ешьте в компании людей, которые вам приятны и интересны, или в обществе близких, которых вы любите. Все это очень серьезный источник жизненных сил, иммунитета и положительных эмоций.

Болезни поджелудочной железы вообще имеют психологические корни, связанные с потерей вкуса к жизни, отчего его непременно нужно возродить и культивировать в себе.

*Вероника ТАСКАЕВА, психолог,
автор блога pancreatit.blogspot.com*

УДАЧНЫЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

В дачный период пациент, у которого есть проблемы с поджелудочной железой, подвержен многим факторам риска. За городом сложнее следить за питанием и качеством питьевой воды, в некоторых случаях диетические продукты становятся труднодоступными из-за удаленности магазинов. А ведь основной причиной обострения заболеваний пищеварительного тракта является несоблюдение диеты и режима приема пищи.

Чтобы заболевание в дальнейшем не прогрессировало, и не развивались тяжелые осложнения, кроме соблюдения диеты, нужно принимать прописанные врачом лекарственные препараты и посещать физиотерапевтические процедуры. Совместить отдых на природе и необходимый уровень лечения можно попробовать в санатории. Под присмотром штата специалистов вы сможете пройти комплексные программы лечения, рассчитанные на 14 и 21 день.

Проходить лечебные профилактические процедуры лучше в период ремиссии болезни, когда вы чувствуете себя удовлетворительно. При лечении панкреатита важно выбрать санатории гастроэнтерологической направленности. В сети санаториев «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» это санатории «Долина Нарзанов» в г. Ессентуки, г. Нальчике, г. Кисловодске и г. Железноводске.

Дополнительный компонент лечебной программы панкреатита на курорте — питьевое лечение минеральными водами. Специалисты-гастроэнтерологи подбирают каждому гостю индивидуальную программу лечения и профилактики. При панкреатите врачи рекомендуют программу на нейтральной или слабощелочной воде с невысокой минерализацией. Питьевое лечение минеральной водой положительно влияет на организм в целом и

значительно улучшает состояние желудочно-кишечного тракта, в том числе нормализует секреторно-выделительную функцию поджелудочной железы.

В комплексные программы санаторно-курортного и оздоровительного лечения заболеваний поджелудочной железы в санаториях АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» включены наиболее эффективные лечебные технологии:

- ◆ диета;
- ◆ питьевое лечение минеральными водами;
- ◆ физиотерапия;
- ◆ лечебная физкультура;
- ◆ пелоидотерапия;
- ◆ бальнеотерапия;
- ◆ гидротерапия;
- ◆ фитотерапия.

Преимущество санаторно-курортного лечения — возможность за короткий промежуток времени получить комплекс мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья и восстановление функций поджелудочной железы.

Специалисты сети «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» помогут выбрать вам наиболее подходящий санаторий, исходя из индивидуальных рекомендаций по лечению. Все вопросы можно уточнить по бесплатному телефону: 8 800 555 2 777.

Сайт: www.rzdz.ru

Воспаление остановит диета, а не «ЧИСТКА»

? Хотелось бы узнать мнение фитотерапевта по поводу таких вариантов очищения поджелудочной.

1. 2 кг свежих корней петрушки пропустить через мясорубку, залить в пяти-шестилитровой эмалированной кастрюле 3 л свежего деревенского молока и варить полтора часа до состояния кашицы. Есть эту кашу, пока не закончится, ничего другого в этот день есть нельзя.

2. С вечера 1 ст. гречневой крупы промыть и залить 0,5 л кефира. Утром половину съесть вместо завтрака. Вторую порцию вечером — за два часа до сна. И так 10 дней, после десятидневного перерыва повторить курс. Во время перерыва можно съесть два раза в день перед едой по пять абрикосовых ядрышек. В целом курс лечения составляет месяц. Проводить такие курсы один-два раза в год.

Валентин ДУБИН, г. Москва

КОММЕНТИРУЕТ АЛЛА КИРЩЕНЯ

Поджелудочная железа не нуждается в «чистках». Если произошли какие-либо нарушения в ее работе, необходимо установить причину и устранить ее. В первую очередь, скорректировать рацион. Его основу должны составлять каши, овощные супы, нежирное отварное мясо, овощи после термической обработки, некрепкий чай, кисели, фруктовые соки без сахара, разбавленные пополам водой.

Полностью исключить жареную, маринованную, консервированную, соленую пищу, газированные напитки и алкоголь.

При каких-либо проблемах с поджелудочной к овощам необходимо относиться с осторожностью, есть их в небольших количествах и в запеченном виде.

Овощи, в том числе и корни петрушки, стимулируют выработку желудочного сока, желчи и панкреатических ферментов, чего при панкреатите следует избегать, чтобы снять нагрузку с поджелудочной железы.

Вместо 2 кг разрешается в сутки около 100 г запеченного корнеплода. Цельное молоко относится к запрещенным продуктам, поскольку может вызвать процесс брожения в кишечнике. Для приготовления блюд (если нет непереносимости) можно использовать лишь обезжиренное, разведенное водой 1:1 пастеризованное молоко в ограниченных количествах.

Использование кефира с гречкой — известный метод, заимствованный из диетотерапии при ожирении. Гречневая крупа и однодневный кефир благоприятно влияют на пищеварительную систему, но применять такое средство можно только вне обострений (в период ремиссии) вместе с диетическим питанием.

И не стакан, а 2 ст.л. крупы залить стаканом кефира, поставить на ночь в холодильник. Съесть нужно утром натощак за час до завтрака в течение двух недель, затем перерыв на две недели и снова возобновить прием.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка, гиперацидный гастрит.

ОТ УГРЕЙ

При угревой сыпи, вызванной панкреатитом, советую принимать сбор с противовоспалительным, дезинтоксикационным, сорбирующим действием и оказывающий благоприятное влияние на работу всего желудочно-кишечного тракта. Трава репешка и корневища цикория – по две части, трава спорыша (горец птичий) – одна часть. 1 ст.л. сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять на водяной бане 10-15 минут, помещивая. Остудить, профильтровать. Пить по трети стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс – две недели. Противопоказания – беременность, склонность к тромбозам, хроническая почечная недостаточность.

*Алла КИРЩЕНЯ,
фитотерапевт,
г. Минск*

Эффективный сбор

При хроническом панкреатите нужно пить отвар следующего сбора. Проведя курс лечения, после недельного перерыва продолжить.

Смешать четыре части измельченной сухой травы фиалки трехцветной; три части травы череды; по две корней лопуха, листьев черной смородины, травы хвоща, зверобоя, яснотки белой, земляники, вереска, тысячелистника; цветков ромашки и календулы. 1-2 ст.л. сбора залить 0,7 л воды, кипятить 10 минут, настоять два часа. Выпить в течение дня равными частями. Курс лечения — 21 день.

Владимир КОРСУН, доктор мед. наук, фитотерапевт, г. Москва

Панкреатит может привести к диабету

? Недавно у меня обнаружили повышенный сахар в крови. Доктор говорит, что это преддиабетическое состояние и, скорее всего, оно вызвано нелеченным хроническим панкреатитом. Что делать?

Людмила КРАВЧЕНКО, с. Милая Киевской обл.

ОТВЕЧАЕТ ЕЛИЗАВЕТА ВАСЮТА

Запущенный панкреатит довольно часто приводит к сахарному диабету. Существует даже термин — «панкреатогенный сахарный диабет».

При лечении обоих заболеваний нужно соблюдать строгую низкоуглеводную диету. Исключить из рациона все острое, жирное, цитрусовые, бобовые, орехи и семечки.

Полезна белковая пища — нежирная отварная говядина, курятина, телятина. Рекомендуется соблюдать

стол № 9. Для людей, страдающих от лишнего веса — № 8. Питаться дробно — пять-шесть раз в день.

Медикаментозное лечение при панкреатите и сахарном диабете можно дополнить приемом настоя цикория.

2 ч.л. измельченного сухого корня залить 1 ст. кипятка, настоять 30-40 минут. Выпить за день небольшими глотками.

Цикорий способствует снижению сахара в крови. Заменять корень растворимым магазинным напитком не советую.

АЛКОГОЛЬ — ПОД ЗАПРЕТОМ

? *Много лет у меня хронический панкреатит. Строгой диеты не придерживаюсь, но за питанием более-менее слежу. Пью спиртное только по праздникам. Иногда поджелудочная побаливает после этого, но потом все проходит само, без лечения. А врач говорит, что спиртное категорически нельзя. Получается, даже пиво под запретом?*

Николай МЕЛЬНИК, г. Кропивницкий Кировоградской обл.

ОТВЕЧАЕТ ИРИНА ТОЛОЧИН

Регулярный прием алкоголя — одна из основных причин развития хронического панкреатита. Если пить периодически, но в довольно больших количествах, можно заполучить не только хронический, но и острый панкреатит и даже панкреонекроз — отмирание клеток поджелудочной.

Алкоголь стимулирует выработку большого количества пищеварительных ферментов, но вызывает спазм протоков и сфинктера поджелудочной. Из-за этого агрессивные соки железы не могут переместиться в кишечник, где они должны участвовать в переваривании пищи, а остаются в самом органе, разъедая его ткани.

Безвредного для поджелудочной спиртного не существует. Если вам

уже диагностирован хронический панкреатит, то даже вино может привести к серьезным последствиям.

Бытует мнение, что при панкреатите не может навредить пиво. Это не так. Хотя в литре этого напитка всего 50 мл этанола, у него очень высокий гликемический индекс, даже выше, чем у сахара в чистом виде. Это приводит к выработке огромного количества инсулина. Поджелудочная воспринимает пиво как пищу. Поэтому напрягается вдвойне — чтобы выработать ферменты для его переваривания и инсулин для снижения уровня глюкозы. И в это же время подвержена воздействию алкоголя, который стимулирует и обезвоживает ее. При панкреатите нужно исключить все виды алкоголя. Даже по праздникам лучше пить соки, морсы.

Отвар шиповника снимет боль

При обострении панкреатита свежесваренный чай из шиповника действует довольно быстро. Иногда достаточно 15 минут, чтобы унять боль. Выпиваю полстакана теплого отвара, ничем не подслащивая, и спокойно лежу некоторое время.

Также его можно ежедневно пить вместо обычного чая, от которого при обострении приходится отказаться. Горсть промытых и перебранных свежих плодов заливаю 1,5 л холодной во-

ды в эмалированной кастрюле. Ставлю на малый огонь, накрываю полотенцем и медленно довожу до кипения. Когда вода закипит, снимаю с огня и даю отвару постоять хотя бы 15 минут.

Другой способ заваривания: 2 ч.л. молотых сухих ягод заливаю 1 л кипятка в термосе и оставляю на всю ночь настаиваться. Пью понемногу в течение дня.

*Борис СОБКОВСКИЙ,
с. Терешки Винницкой обл.*



«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК: ХИТЫ СЕЗОНА»

В новом выпуске «Самобранки» собраны лучшие способы консервации овощей, фруктов, грибов и даже мяса, а также эксклюзив – джем с маршмеллоу и сало в шоколаде. Если вы никогда не готовили домашнее вино или наливки – самое время начать по проверенным рецептам из нашего издания. Также изучите полезную информацию о том, как правильно выбрать инструменты и посуду для консервации. Опытные хозяйки и эксперты с удовольствием поделились ценными советами.

Уже в продаже!

Бег трусцой и простая зарядка ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ

В качестве профилактики и лечения уплотнения и сморщивания поджелудочной железы рекомендую бег трусцой (хотя бы по 20 минут в день) и лечебную гимнастику. А также растирания и разминания живота ладонями по часовой стрелке. Желательно проводить это незадолго до еды. Когда болезнь в острой форме, все физические нагрузки должны быть исключены. Но как

только обострение пройдет, возьмите за правило каждый день разминать мышцы, выполняя простой комплекс утренней зарядки. Легкие повороты влево-вправо, глубокие вдохи и выдохи с «участием» живота, задержка дыхания на несколько секунд — простые и полезные упражнения для поджелудочной. А вот пресс качать нельзя!

*Валентин ДУБИН,
натуропат, г. Москва*

Самодиагностика воспаления

? Читала, что состояние поджелудочной железы можно диагностировать с помощью паслена сладко-горького. Растереть в порошок несколько подсушенных стеблей. За 15 минут до еды принять на кончике ножа порошок, запив водой. Если сразу после приема во рту появилось ощущение сладости — воспаление сильное. Если сладость появляется только через 10-15 минут — слабое. Хотелось бы услышать мнение фитотерапевта.

Ирина ЧУДАЕВА, г. Москва

КОММЕНТИРУЕТ АЛЛА КИРЩЕНЯ

Диагностика с помощью паслена сладко-горького мне кажется сомнительной и недостоверной.

Во-первых, плоды этого вида паслена (отчасти и листья) сами по себе обладают сладковатым вкусом вначале, а затем горьким после-

вкусием, отсюда и название «сладко-горький». Во-вторых, некоторые больные при данном заболевании ощущают сладкий привкус и без паслена. Пораженная поджелудочная вырабатывает недостаточное количество инсулина, из-за чего в крови избыток глюкозы, а следовательно, и в слюне.



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ ИЛИ КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛАСЬ УСПЕХОМ.

То, что получилось у Марии, получится и у Вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога

РЕВОЛЮЦИЯ 2017: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

**+1
ВОДОРОСЛЬ,
СЖИГАЕТ ЖИР**

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ! Легко и без усилий. (За год я не набрала ни одного килограмма.)

мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискую ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала таблетки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 таблетки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимо-

сти следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 таблетки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.



Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Протокол испытаний №030412/17 от 10.04.2017. Декларация о соответствии № ЕАЭС N RU Д-РУ.АЕ09.В.01389 от 11.04.2017г. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в целях выполнения моего заказа. Реклама. Не является БАД и лекарственным средством

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 таблетки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие, и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство дает вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру и вернете интерес к жизни!

Закажите по телефону:
8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС

и электронной почте:

rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанный ниже:

Пастилки Spirulina программа на 20 дней (2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 203 23 098

Пастилки Spirulina программа на 10 дней (1 упаковка)

Цена: 1299 руб.

Код продукта: 203 23 097

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____

ПОМОЖЕМ КОЖЕ

Елизавета ВАСЮТА, врач-терапевт высшей категории,
п. Гуровщина Киевской обл.

Даже небольшой ожог кожи вызывает сильную боль и дискомфорт. А обширный представляет угрозу здоровью, а порой и жизни. Ожоги бывают разные — термические, электрические, химические, радиационные, солнечные. Могут быть и разной степени повреждения кожи или слизистых — от поверхностных до глубоких. От вида и степени ожога зависит его лечение. Очень важна своевременно оказанная первая помощь. Иногда это становится решающим фактором, от которого зависит процесс восстановления и возможные последствия.

При небольшом термическом ожоге можно охладить травмированное место холодной водой и нанести противоожоговое средство, которое обязательно должно быть в домашней аптечке. Самостоятельно можно справиться и с незначительными солнечными ожогами. В иных случаях незамедлительно вызывать скорую помощь.

●
М
Г
Л
О
Ж
О
●

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

По оценкам Всемирной
Организации здравоохранения,
ежегодно про-

исходит **180000**

случаев смерти, вызванных ожогами. Подавляющее большинство из них — в странах с низким и средним уровнем дохода.

●
Неглубокий ожог способен серьезно повредить кровеносные сосуды.

●
Возврат к нормальному состоянию органов может занять от **4** до **15** месяцев (в зависимости от степени ожога).

Ладан с прополисом

1 Приготовьте мазь. Смешайте по 100 г сливочного и растительного масел, свиного несоленого и козьего жира доведите до кипения и добавьте в смесь по 10 г ладана, прополиса и канифоли.

Кипятите на малом огне десять минут. Немного остудите и процедите через два-три слоя марли.

Смазывайте этой мазью поврежденные места по два раза в день, каждый раз делая наговор на нее. Перед этим при зажженной церковной свече прочитайте молитву «Отче наш», затем наговор: *«Тело черное, огнем ожженное, будешь чистое, бархатистое, шелковистое. Кожа черная, огнем ожженная,*

будешь чистая, бархатистая, шелковистая».

2 Водите над ожогом правой ладонью по кругу, не касаясь болезненного места.

Читайте заговор три раза, мысленно успокаивая боль, восстанавливая кожу: *«Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Среда, пятница, а между ними четверг. Океан-море, омой огонь, сними боль, пузыри и гной, сними все вместе с ожогом и краснотой с раба Божьего (имя). Сильна боль, силен ожог, но мои слова еще крепче, мои слова сильнее сильного. Аминь».*

*Лидия КРАВЦОВА,
биоэнергет, г. Бендеры, Молдова*

Заживляющая мазь

Хочу поделиться рецептом мази от ран и ожогов, которая не раз выручала в экстренных ситуациях. Когда моему сыну было два с половиной года, и он получил ожог горячим растительным маслом. И когда его укусила собака — снова помогла эта мазь. Муж вылечил ею порезанную руку.

Смешиваю в равных частях аптечные мази — ихтиоловую, стрептоцидовую и синтомициновую. В первый день применения меняю повязку каждые два-три часа, во второй — утром и вечером, в третий — только утром. За три дня все проходит!

Юлия БАТУРИНА, г. Днепр

Картофельные повязки и древесный уголь

Если случился ожог, натрите на мелкой терке картофель (лучше молодой, если нет — любой) и наложите кашицу на обожженное место. Перевяжите льняной или хлопчатобумажной тканью. Как только кашица нагреется, поменяйте на новую.

Делайте так, пока не утихнет боль, затем посыпьте ожог тонким слоем порошка из древесного угля, наложите легкую повязку. Когда порошок станет влажным, замените его новым.

*Марина БАЛАШКОВА,
травница, г. Минск*

При любой травме, в том числе и при ожоге главное — оказать первую помощь как можно быстрее. И, конечно, эта помощь должна быть максимально эффективной.

При ожоге поможет лавандовое масло...

◆ Идеальное средство от ожогов — эфирное масло лаванды. Хранят его в холодильнике. Наносят каплями на ожоговую поверхность. В течение пяти минут унимает боль, предупреждает интоксикацию, быстро высушивает волдыри и заживляет открытые раны, если волдыри успели вскрыть. Плохо справляется только с ожогами четвертой степени.

◆ Очень эффективно также спермацетовое масло. Но его трудно найти (разве что в интернет-аптеках), и оно мерзко пахнет.

◆ Облепиховое масло хорошо лечит лучевые ожоги — например, после лучевой терапии опухолей. Проверено на себе.

◆ От солнечного ожога хороши и кефир, и сметана. Сметана даже лучше. Тоже проверено на себе.

◆ Гусиный жир эффективен от обморожений. От ожогов — слабее.

◆ При химических ожогах необходимо немедленно промыть кожу водой 10-15 минут. Затем при ожоге щелочью промыть слабым (2%-ным) раствором уксусной или лимонной кислоты. При ожоге кислотой — слабым раствором пищевой соды. Принять болеутоляющее. Если ожог глубокий (с волдырями или раной), вызвать скорую помощь или наложить сухую стерильную повязку — и срочно к врачу.

Ранозаживляющими средствами можно обойтись при ожогах первой степени — покраснении или побелении кожи. Серьезные химические ожоги требуют госпитализации, часто — хирургического лечения. Особенно опасны ожоги щелочью, расплавляющей кожу и подкожные ткани.

*Мария РОВНАЯ,
биохимик, фитолог, г. Киев*

...алоэ

Когда занимаешься кухонными делами, частенько обжигашь руки. Мне в таких случаях помогает алоэ.

Первым делом обожженное место подставляю под холодную проточную

воду, потом прикладываю к нему разрезанный вдоль листик алоэ сочной стороной. Боль быстро стихает.

*Галина МАКАРОВА,
г. Кашира*

...медный пятак

Этот метод известен среди кузнецов. Пластинку меди (подойдет и советская пятикопеечная монета) раскалить докрасна на огне и опустить в емкость с водой. Образовавшейся на воде

пленкой и смазывать ожог. Окись меди помогает также от ран и ушибов. Ее можно снимать с воды в отдельный пузырек и хранить в холодильнике.

Сергей ПОПОВ, с. Вязовка Саратовской обл.

Настойка бузины с чистотелом избавила от опухоли

Этот рецепт помог подружке, когда у нее обнаружили фибромиому. 1 ст.л. свежих ягод бузины черной и 2 ст.л. измельченной сухой травы чистотела она залила в стеклянной банке

0,5 л красного виноградного вина, настояла две недели и принимала по 1 ст.л. три раза в день за 30 минут до еды, пока настойка не закончилась.

Галина МАКАРОВА, г. Кашира

КОММЕНТИРУЕТ АЛЛА КИРЩЕНЯ

Применять данный рецепт можно с большой осторожностью и сугубо индивидуально, учитывая гормональный фон женщины и заранее проконсультировавшись с врачом-гинекологом. Здесь есть противопоказания — острые заболевания печени и почек, сердечно-сосудистая недостаточность, острые воспалительные процессы, аллергические болезни.

При раке простаты

Смешать по сто граммов сухой измельченной травы календулы и подмаренника цепкого. Две столовые ложки смеси варить пять минут в 0,5 л воды.

Пить по 50 мл четыре раза в день до еды, добавляя в отвар понемногу сок черной редьки.

*Валентина ТОДОРОВА,
травница, г. Славянск*

Как быстро сбить давление

Подушечкой большого пальца руки надавите на точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии (в этом месте мы обычно прощупываем желёзки у детей). Сосчитайте

до 10, затем отпустите, вдохните и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны то же самое сделайте справа.

*Иван ФЕДЧУК, инструктор ЛФК,
г. Красный Луч*

В вашу домашнюю библиотеку

Уважаемые читатели!

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

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»

- ◆ Алкоголизм:
- ◆ народные методы профилактики и лечения
- ◆ Домашний невропатолог
- ◆ Женские болезни
- ◆ Детские болезни в вопросах и ответах
- ◆ Домашний гастроэнтеролог
- ◆ Святые, которые лечат
- ◆ Аптекарский огород
- ◆ Жизнь без аллергии
- ◆ Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- ◆ Ключ к молодости
- ◆ Исцеляющая сила семян
- ◆ 12 волшебных трав
- ◆ Школа самодиагностики
- ◆ Рецепты молодости карельского травника
- ◆ Целебные родники православной земли
- ◆ Йога для здоровья
- ◆ Исцеляющая сила слова
- ◆ Судьбу предсказывают руны
- ◆ Здоровье пенсионера
- ◆ Самоисцеление: скрытые резервы нашего организма
- ◆ Святые места, которые лечат
- ◆ Как жить с гипертонией
- ◆ Магическая сила воды
- ◆ Ключ к здоровью позвоночника
- ◆ Кисты, полипы и папилломы. Лечение без операции

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»

- ◆ 30 рецептов от гастрита и язвы
 - ◆ Выводим шлаки и токсины
 - ◆ Чтобы почки не болели
 - ◆ Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы
- Чтобы получить выпуски изданий:
- ◆ «Домашняя энциклопедия здоровья» (цена одного экземпляра — 74 руб.),
 - ◆ «Народный доктор. Спецвыпуск» (цена одного экземпляра — 70 руб.),
- перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:
 ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.
 Р/с 40702810059020005842
 Отделение № 8609 Сбербанк России, г. Смоленск.
 К/с 301018100000000000632, ИНН 6730043329,
 КПП 673001001, БИК 046614632

Обязательно! На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» укажите название журнала, который вы заказываете, а также полный домашний адрес и ФИО.

Чабрец успокоит нервы, усмирит бунтующий кишечник

Препараты чабреца обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, бактерицидным, успокаивающим, ранозаживляющим, антиспазматическим, противоглистным, потогонным, мочегонным, улучшающим аппетит, восстанавливающим эпителий свойством. При дисбактериозе, а также нервном перенапряжении, головных болях, при

потере сна 1,5 ст.л. сухой измельченной травы залить 0,5 л воды, довести до кипения, снять с огня, настоять до остывания, процедить. Пить по полстакана три-четыре раза в день. Этим отваром также можно полоскать рот, чтобы избавиться от неприятного запаха.

*Виктор ЛОЗОВОЙ,
травник, г. Киев, mplants.org.ua*

Бросаем курить!

Поделюсь проверенным на себе рецептом от никотиновой зависимости. С вечера 7 ст.л. неочищенного овса, 1 ст.л. пищевой соды и дольку лимона с цедрой заливаю в термосе 1,5 л

кипятка, настаиваю ночь. Пью слегка горячим за 30 минут до еды. Отлично помогает!

*Ирек АКМАНОВ,
г. Бирск, Башкортостан*

Глиняные компрессы от мастопатии

Размешайте глину с водой до консистенции сметаны, приложите лепешку к месту затвердения на груди, держите 40-60 минут. Применяйте до улучшения состояния.

При заболеваниях почек и печени использовать глину не следует. Также глинолечение противопоказано при открытой форме туберкулеза, ряде

заболеваний сердечно-сосудистой системы, индивидуальной непереносимости. При бронхиальной астме нежелательно применение глиняных компрессов и ванн. В любом случае перед лечением глиной проконсультируйтесь с врачом.

*Анастасия ВИТМАН,
косметолог, г. Омск*

До 31 августа можно подписаться
на следующий год по нынешним ценам!
Не упускайте эту возможность!

Сбор для сна готовлю сама

Этот сбор у меня всегда под рукой. Смешиваю пять частей измельченной сухой травы душицы, четыре части корней одуванчика, три — побегов омелы, две — плодов каштана конского и одну часть корней валерианы. Если начинает одо-

левать бессонница, 2 ст.л. сбора заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю ночь, процеживаю. Шесть-семь дней пью подогретым по 150 мл за два-три часа до сна.

*Антонина МОМОТОВА,
ст. Ессентукская Ставропольского края*

КОММЕНТИРУЕТ ДИНА БАЛЯСОВА

В этом сборе эффективным снотворным и успокаивающим действием обладает только душица, валериана и одуванчик. Каштан чаще применяют при варикозном расширении вен и для снижения свертываемости крови. Омелу — очень ядовитое растение — я вообще не рекомендовала бы использовать в этом случае, она необходима только при онкологии, эпилепсии, гипертонии третьей степени. Чтобы легче уснуть, полезно выпить на ночь стакан теплого молока с чайной ложкой меда, а на ужин съесть рисовую кашу на половинном молоке. Хорошо помогает аптечная настойка пиона уклоняющегося, которую нужно принимать по 1/2-2/3 ч.л. в рюмке воды на ночь.

Противопоказания: пониженная свертываемость крови, гипотония.

• **СТОЛ ЗАКАЗОВ** •

Уважаемые читатели! Если с помощью данной газеты вы все же не смогли утолить свой информационный голод относительно лечения **колита, панкреатита и ожогов**, обращайтесь непосредственно в редакцию. Вам вышлют подборку информации по любой указанной ниже болезни. Но эта услуга — по предоплате.

Стоимость подборки (включая пересылку):

КОЛИТ — 64 руб., **ОЖОГИ** — 33 руб.,

ПАНКРЕАТИТ — 54 руб.

Деньги переведите на почте обычным денежным переводом на адрес:
ООО «ИД «Толока». РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Р/с 40702810059020005842

Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.

К/с 30101810000000000632,

ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632

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

Телефон для справок в Смоленске: 8-4812 64-75-65

Сегодня также вышли:

«Сваты», «Делаем сами», «Садовод и огородник», «Домашние цветы», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Народный доктор», «Домашний», «Кухонька Михалыча», «Наша кухня», «Цветок», «Уроки летней прививки», «Хранители влаги — суккуленты», «Золотые рецепты заготовок: хиты сезона», «Сваты. Заготовки».

Мой рецепт

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) _____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) _____

Контактный телефон (с кодом) _____

Серия и номер паспорта _____

Кем и когда выдан _____

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду _____

ИНН, если он есть _____

Число, месяц, год рождения _____



**«ЛЕЧИТЕСЬ
С НАМИ» 16+**

№ 7,
10 июля 2018 года

Шеф-редактор

САНЧУК

Татьяна Ивановна

Т/ф (8-10-375-222) 77-09-19

Редактор

ГОНЧАРОВА

Светлана Викторовна

Тел. (8-10-375-222) 77-59-50

Учредитель и издатель ООО
«Издательский дом «Толока»

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-21738 от 18.08.2005

Подписные индексы:

12680 «КАТАЛОГ

РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П1200 «Подписные издания»

Официальный каталог

ФГУП «Почта России»

Адрес редакции:

РФ, 214000, г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а.

Тел. (8-4812) 64-75-65,

т/ф 64-75-47.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем:

РФ, 214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200.

www.toloka.com

E-mail: nd@toloka.com

Распространитель

ООО «Толока в России»

Тел. (8-4812) 61-19-80,

тел./факс (8 4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

Отдел рекламы в Москве:

(8-495) 662-92-18,

(8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama_ru@toloka.com

По вопросам доставки

и качества изданий:

(8-4812) 64-75-47

Цена свободная.

Подписано в печать

29.06.2018 г. в 12.00

Тираж 38 100 экз.

отпечатан в ООО «Возрождение»,

РФ, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Выходит раз в месяц

Издается с января 2006 г.

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрированные мате-
риалы.

Факт пересылки означает согласие их
автора на передачу редакции всех ис-
ключительных прав на использование
произведения на территории стран
СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и
любым способом. Предоставлением
своих персональных данных (ФИО,
паспортные данные, адрес регистра-
ции, ИНН, номер страхового пенсио-
ного свидетельства) субъект персо-
нальных данных выражает свое согла-
сие на сбор, хранение и обработку его
персональных данных для достижения
целей, установленных действующим
законодательством РФ.

Фото: Shutterstock.com,

Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Следующий номер выйдет

14 августа 2018 года

Читатели рекомендуют:
советы по выращиванию садовых цветов

Цветок

№13
УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

Крупным планом.
Пиретрум

Лечебная клумба.
Ясенец

Школа цветовода:

- выращиваем ирисы из семян
- украшаем приствольные круги деревьев
- черенкуем клематисы и княжики



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ – ЧТО ДЕЛАТЬ?



– Здравствуйте! Я в последнее время заметила ухудшение памяти. Особенно расстраивает, что по этой причине больше не могу заниматься любимым увлечением – разгадывать кроссворды. А буквально вчера почувствовала на прогулке сильное головокружение, упала и чуть не сломала руку. Подскажите, могут ли головокружение и ухудшение памяти быть связаны между собой? И что мне делать?

– Здравствуйте! Проблемы с памятью и головокружение могут наблюдаться на начальном этапе развития хронической ишемии мозга. Для этой патологии также характерны периодические головные боли, нарушение сна и переменчивость настроения. К сожалению, очень маленький процент людей обращают внимание на эти симптомы. При этом прогрессирование болезни может привести к развитию серьезных отклонений в головном мозге, вплоть до деменции (слабоумия).^{1,2,3}

Проявляется болезнь из-за кислородного голодания мозга. Первая причина, по которой развивается ишемия мозга, – это сужение сосудистых просветов, что затрудняет движение крови. Но

также болезнь может возникнуть на почве сердечно-сосудистых заболеваний (нарушение сердечного ритма, артериальная гипертензия, сахарный диабет и др.).^{1,2,3}

Для сохранения нормальной функции мозга в первую очередь необходимо соблюдать здоровый образ жизни: отдавать предпочтение пище, которая не содержит насыщенных жиров; отказаться от вредных привычек; ежедневно выполнять комплекс физических упражнений. Также, для нормализации кровообращения в тканях мозга часто используют «Танакан».

«Танакан» – лекарство растительного происхождения, на основе экстракта гинкго билоба.⁴ Препарат представлен на российском рынке свыше 20 лет⁵ и

хорошо себя зарекомендовал. Его прием способствует улучшению памяти и внимания, а также повышению умственной работоспособности. Однако при первом улучшении состояния не рекомендуется сразу прекращать прием лекарственного средства, так как данное лекарство имеет накопительный эффект. После продолжительного курса – не менее трех месяцев – препарат оказывает свое основное действие.

В вашем конкретном случае необходимо провести полное обследование и выявить причину недомогания. Для этого нужно обратиться к неврологу, чтобы установить точный диагноз и назначить лечение. Главное, не затягивайте, чтобы избежать тяжелых последствий.

1. Выговская С.Н., Нувахова М.Б., Дорогинина А.Ю., Рачин А.П. Хроническая ишемия головного мозга - от правильной диагностики к адекватной терапии//РМЖ.2015.№12 с.694

2. Захаров В.В. Нарушение когнитивных функций как медико-социальная проблема – Доктор.Ру, №5 – 2006

3. Захаров В. В. Распространенность и лечение когнитивных нарушений в неврологической клинике// «Consilium Medicum», том №10, №2, с. 25-29

4. Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан®

5. Государственный реестр лекарственных средств <https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx> по данным на 10.04.2018

Если Вы хотите сообщить о нежелательных эффектах, подать жалобу на фармацевтический препарат, пожалуйста, передайте жалобу непосредственно Вашему врачу, в регулирующие органы или в представительство компании «Ипсен Фарма» в Москве: 109147, Москва, ул. Таганская, 17-23, тел.: +7 (8) 495 258-54-00, факс: +7 (8) 495 258-54-01, адрес электронной почты: pharmacovigilance.russia@ipsen.com Круглосуточный телефон для связи в нерабочее время: 8 (916) 999-30-28 (для отчетов о нежелательных эффектах и жалоб на качество продукции компании «Ипсен»); 8 (800) 700-40-25, адрес электронной почты: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com (медицинская информационная служба, предоставляющая медицинским работникам информацию о фармацевтической продукции компании). Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. RUS.TAN.10042018-01.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ