

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

**Ваш совет поможет всем!**

# ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 4 АПРЕЛЬ 2010

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы  
от читателей  
всего 10 рублей**

**ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!**  
"ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" — 84682,  
"ПОЧТА РОССИИ" — 11446

**Где найти  
витамины  
весной**

с. 37

**Профилактика  
для суставов**

с. 35

**Помощь при  
воспалении  
почек**

с.14

**Средства  
от мигрени**

с. 37

На фото —  
наши читатели  
семья Боряк



# Как защитить свое сердце

с. 4–11



**ПИШИТЕ НАМ! ВСЕ АВТОРЫ**

**ОПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ ПОЛУЧАТ ПО**

**300 РУБЛЕЙ!**

## Почувствуйте разницу с «Валерианой Форте» от компании «Эвалар»

Как перестать беспокоиться и начать жить? Доказано, что беспокойство может не просто испортить Вашу жизнь, но и привести к серьезным нарушениям в работе нервной, сердечнососудистой и эндокринной систем.

Поэтому так важно выбрать хорошее средство от беспокойства – эффективное и не имеющее побочных действий. Одно из них – это «Валериана Форте» от компании «Эвалар». Таблеток валерианы много, но только с «Валерианой Форте Эвалар» Вы почувствуете разницу уже с первой таблетки! «Валериана Форте Эвалар» отличается повышенным содержанием экстракта валерианы, что и придает ей эффект «Форте». Она содержит 125 мг экстракта валерианы в каждой таблетке, вместо 20 мг, как в обычных таблетках. Доказано, что успокаивающий эффект валерианы достигается при дозировках от 100 мг, а дозы меньше оказывают лишь эффект плацебо (самовнушения).<sup>1</sup> Достаточно сопоставить эти цифры, чтобы сделать выводы в пользу «Валерианы Форте Эвалар».

«Валериана Форте Эвалар» отличается от обычных таблеток валерианы тем, что она идеально подходит для людей, ведущих активный образ жизни. Ведь «Валериана Форте Эвалар» дополнена мелиссой и мятой. Такое сочетание эффективно снижает



**Перестаньте беспокоиться и начинайте жить**

беспокойство и тревогу, но не влияет на Вашу активность днем, что идеально подходит даже для энергичных людей.

Именно такое сочетание трав используется в мировой практике. Потому что именно они снижают беспокойство, не снижая работоспособность днем, и способствуют быстрому засыпанию ночью. «Валериана Форте Эвалар» не является лекарством и не имеет побочных действий. С «Валерианой Форте Эвалар» Вы избавитесь от беспокойства, которое мешало Вам жить. Сможете спокойно, без

раздражения встретить любые события дня, а вечером – быстро заснуть.

За превосходные релаксирующие свойства «Валериане Форте Эвалар» присвоена марка «Релаксозан».

Спрашивайте в аптеках «Валериану Форте» («Релаксозан») именно от компании «Эвалар»! «Эвалар» гарантирует заявленные свойства таблеток «Валериана Форте». «Валериана Форте Эвалар» – это европейское качество при лучшей цене. Почувствуйте разницу с «Валерианой Форте» от компании «Эвалар»!

<sup>1</sup>Налетов С.В. Укр.Мед.Часопис, №3(71) – V/VI 2009. Стр. 41.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50, www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

«Эвалар» - марка № 1 в России!

СоГП № 77.99.23.3.У.3215.4.09 Реклама

## В НОМЕРЕ:

-  **Тема номера**.....4  
Как защитить свое сердце, с. 4
-  **Зеленый лекарь** ..... 12  
"Помощь при воспалении почек", с. 14
-  **Обсудим подробно** ..... 22  
"Как легко и быстро стать стройной, не навредив здоровью", с. 24
-  **Ваша очередь** ..... 26  
Консультация специалистов, с. 26
-  **Деликатный разговор**..... 30  
"Если одолел цистит — поможет пшено", с. 32
-  **Спешим помочь** ..... 34  
"Профилактика и лечение больных суставов", с. 35
-  **Наши детки**..... 38  
"Начинать учить детей одеваться самостоятельно нужно с раннего возраста", с. 40
-  **Движение — это жизнь** ..... 44  
"Упражнения для позвоночника "Золотая рыбка" — залог вашего здоровья", с. 44
-  **Аптека на кухне**..... 46  
"Диетологи настойчиво рекомендуют всем обратить внимание на гречку", с. 47
-  **Вкусно и полезно** ..... 50  
"Печеночный торт с сыром и чесноком", с. 50
-  **Секреты красоты** ..... 52  
"Рецепт эксклюзивного мыла", с. 55
-  **Крик души**..... 56  
Советы психолога, с. 56
-  **История из конверта**..... 58  
"Не бросайте детей: ничто не может сравниться с радостью материнства", с. 58
-  **Отвечает адвокат**..... 60  
Принимаем решение, с. 60

### Также в номере:

- Коллекция лекарственных растений.....19
- Лунный календарь здоровья .....62
- Рубрикатор .....63
- Анонс .....64
- Купон .....65
- Анкета.....66

Темы, вынесенные на обложку, выделены цветом.

### Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 80, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru. **Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!**

Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 65.

### Конкурс: Фото на обложку

Дорогие читатели! Хотите увидеть себя и свою семью на обложке журнала "Домашний доктор"? Участвуйте в нашем конкурсе! Для этого пришлите свой семейный портрет и обязательно письмо с секретами здоровья и долголетия, которыми вы хотите поделиться с другими читателями. Пишите: шанс победить есть у всех!



Фото: А. Соколов.

**Поздравляем победителей На обложке апрельского номера — семья Борjak. Письмо о том, как быстро вылечить ребенка от кашля, читайте на с. 40.**



Что такое брадикардия и тахикардия? Когда нужно обращаться к кардиологу? Рассказывает наш эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Сергей Александрович Пригоф, врач-кардиолог. Врачебный стаж 11 лет

# Как защитить сердце

Любовь Андреевна, г. Ростов-на-Дону  
**"С чего начать обследование?"**

**?** Здравствуйте. Мне 40 лет. Уже длительное время я чувствую постоянные перебои в работе сердца. Год назад сделала ЭКГ: были обнаружены частые желудочковые экстрасистолы. А на УЗИ щитовидки нашли незначительные узелковые образования. Врач посоветовал сделать анализ на гормоны, но у меня до этого, как говорится, руки не дошли. Сейчас перебои стали очень частыми,

появилась одышка... Стоит ли обследоваться на гормоны перед визитом к кардиологу? Какая вообще может быть связь между щитовидкой и сердцем? А еще хочу спросить о своем супруге. С недавнего времени у него появились толчки в сердце, примерно 10 раз за день, без боли, длящиеся 1–2 секунды. До этого он иногда говорил, что сердце бьется неритмично. Электро-

кардиограмму он делал года два назад. Результат был нормальным. Но муж очень много работает, почти не отдыхает. Работа у него нервная, требующая большой ответственности. Я очень за него переживаю. Ведь его мать и бабушка — гипертоники и сердечники, так что его проблемы, скорее всего, наследственные. С чего моему мужу начать обследование?

Любовь Андреевна

## Сергей Пригоф

Сердце человека работает всю жизнь. Оно сокращается и расслабляется примерно от 60 до 100 раз в минуту в покое. В фазе систолы сердце сокращается, обеспечивая ток крови и доставку кислорода и питательных веществ по всему организму. В фазе диастолы оно отдыхает. Очень важно, чтобы сердце сокращалось через одинаковые промежутки времени. Любое нарушение частоты, ритмичности и последовательности сокращений сердечной мышцы ведет к проблемам.

Сокращения сердечной мышцы обеспечиваются электрическими импульсами, которые возникают в синусном узле и затем распространяются по проводящим путям, достигая мышечных волокон. Поэтому, чтобы сердечный "мотор" работал исправно,

необходима ритмичная регуляция электрических импульсов и четкое, слаженное их проведение по всему сердцу.

Ритм сокращений сердца регулирует эндокринная система (посредством содержащихся в крови гормонов) и вегетативная нервная система. Поэтому основные причины нарушений ритма — это изменения нервной и эндокринной регуляции. Ваш врач, Любовь Андреевна, был абсолютно прав, направив вас делать анализ на гормоны.

## Тахикардия и брадикардия

Увеличение частоты сердечных сокращений (более 100 в минуту) называется синусовой тахикардией. Сокращения мышцы сердца при этом полноценные и картина работы сердца на электрокардиограмме (ЭКГ) не изменяется, просто регистрируется учащен-

ный ритм. Тахикардия может быть реакцией здорового человека на стресс, необычную ситуацию или физическую нагрузку.

Урежение частоты сердечных сокращений (реже 60 в минуту) называется синусовой брадикардией. Такое состояние нередко возникает у тренированных физических людей. Однако брадикардией сопровождаются и заболевания эндокринных органов, отравления, переохлаждение и т. д.

Кроме того, в числе нарушений сердечного ритма встречаются экстрасистолия (внеочередные сокращения), мерцательная аритмия (для нее характерен беспорядочный, полностью нарушенный ритм), пароксизмальная тахикардия (внезапное учащение сердечного ритма до 150–200 ударов в минуту) и др.

При тахикардии, экстрасистолии или мерцательной аритмии человек описывает свои ощущения как "сильное сердцебиение" или "перебои в сердце", ощущает замирание, остановку сердца. При этом бывают головокружения, а в редких случаях — потеря сознания.

## Диагностика

Традиционный способ борьбы с перебоями в работе сердца — это прием корвалола, валокордина и т. п. Однако самолечение недопустимо, ведь наряду с относительно неопасной аритмией, хорошо поддающейся лечению, встречаются жизнеугрожающие нарушения ритма сердца. Определить степень опасности аритмии и ее происхождение может только врач-кардиолог или аритмолог! Он же после проведения полного обследования назначает лечение. Если аритмия — это не самостоятельное заболевание, а симптом другой болезни, то обязательно проводится лечение первичного недуга.

Основным методом диагностики нарушений сердечного ритма служит электрокардиограмма. Но если аритмия развивается эпизодически и "уловить" ее тяжело, применяется суточный мониторинг ЭКГ по Холтеру: запись электрокардиограммы в течение нескольких часов или суток. При этом пациент ведет обычный образ жизни (установленные на груди датчики не мешают), но отмечает по часам выполняемые им действия (сон, отдых, физические нагрузки). При расшифровке врач сопоставляет дан-

ные ЭКГ с записями дневника пациента: выясняет частоту, длительность, время и причины возникновения аритмии.

Применяются для диагностики нарушений ритма и более современные электрофизиологические методы исследования: внутрисердечные (из внутренней полости сердца) и чреспищеводные.

## Важные вопросы

В ваших силах облегчить врачу задачу диагностики. Для этого, собираясь на прием, продумайте ответы на такие вопросы.

- Как долго вы страдаете от аритмии? Часто ли возникают приступы?
- Что именно вы ощущаете во время приступа аритмии: сильное сердцебиение, частое сердцебиение, неритмичное сердцебиение, замирания сердца, перебои, "провалы"?
- Что вызывает у вас приступ аритмии (физическая нагрузка, определенное положение тела, прием пищи)? Или аритмия возникает в совершенно разных ситуациях? Случается ли испытывать сбои сердечного ритма в состоянии покоя, например лежа в кровати?
- Как начинается приступ аритмии — постепенно или внезапно, как он заканчивается? Сколько длится?
- Что помогает снять приступ аритмии? Изменение положения тела, лекарства?

Также возьмите на прием записи предыдущих ЭКГ, результаты других обследований.

Назначая медикаментозную терапию, врач старается подобрать минимальную эффективную дозу. При отсутствии эффекта лучше не увеличивать дозу, а подобрать другой препарат или их комбинацию. Кроме того, лечение постоянно корректируется в соответствии с результатами ЭКГ.

## На заметку

Есть еще несколько причин нарушения сердечного ритма. Он сбивается и в случае развития аномалий сердца, нарушений его анатомической структуры (врожденные и приобретенные пороки). Иногда аритмия является реакцией сердца на патологию других органов и систем, на прием алкоголя, курение, а также на лекарственные препараты.



Ольга Антонова, г. Москва

## "Простые и эффективные рецепты из копилки любимой бабушки"



Моя бабушка всегда хорошо разбиралась в травах. Лечила ими себя и близких. А от проблем с сердцем в ее копилке собралось очень много рецептов. Они уже помогли многим людям, надеюсь, помогут и вам.

**Аритмия.** С вечера положить в термос 2 ст. ложки соцветий чертополоха и залить 400 мл кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

**Аритмия, тахикардия.** Взять по 50 г травы зюзника и пустырника. Сбор залить 0,5 л водки. Поставить настаиваться в теплое темное место, периодически встряхивая. Через 10 дней процедить. Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день, запивая молоком.

**Инфаркт миокарда.** С вечера положить в термос 1 ч. ложку желтушника раскидистого и залить стаканом кипятка. Утром процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

**Грудная жаба.**  
● С вечера положить в термос 3 ст. ложки шалфея и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить. В течение дня выпить 2 стакана настоя, а 1 стакан использовать для компресса.

● С вечера положить в термос 3 ст. ложки цветущих верхушек овса и залить 3 стаканами кипятка.

Утром процедить. В течение дня выпить 2 стакана настоя, 1 стакан использовать для компресса.

**"Трепетание" сердца.** С вечера положить в термос 2 ст. ложки золототысячника зонтичного и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, разделить настой на 4 приема. Пить за 30 минут до еды.

**Одышка.** С вечера положить в термос 3 ст. ложки мать-и-мачехи и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, разделить настой на 4 приема. Принимать за 30 минут до еды.

**Сердцебиение.** С вечера положить в термос 2 ст. ложки ясенника душистого и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 мл настоя 4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

**Сильное сердцебиение.** С вечера положить в термос 1 ст. ложку лавровых листьев без верха и залить стаканом кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и пить за час до еды.

**Нарушение сердечного ритма.**

● Сделать сбор из 100 г синеголовника, 75 г чабреца, 100 г цветов боярышника, 100 г зюзника и 100 г Melissa. С вечера положить в термос 2 ст. ложки этого сбора и залить 2 стаканами (400 мл) кипятка. Утром процедить. Принимать настой



по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

● 100 г зюзника залить 0,5 л водки. Оставить настаиваться в теплом темном месте. Через 10 дней процедить, принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день.

**Боль в сердце.**

● С вечера положить в термос 2 ст. ложки Melissa и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать настой по 100 мл 4 раза в день.

● Смешать 100 г пустырника, 100 г мяты и 75 г донника. С вечера положить в термос 2 ст. ложки сбора и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день.

● С вечера положить в термос 1 ст. ложку перегородок грецких орехов и залить стаканом кипятка. Утром про-

цедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

**Воспаление сердечной мышцы.** Измельчить 200 г лимона и 200 г плодов инжира. Залить полученную смесь 1 л белого крепленого вина и добавить 200 г меда. Все тщательно перемешать. Принимать лекарство нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Ишемическая болезнь сердца.** С вечера положить в термос 2 ст. ложки цветов боярышника и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день за час до еды.

**Отёки при болезнях сердца и почек.** В эмалированную кастрюлю положить 3 ст. ложки ястребинки волосистой и залить тремя стаканами холодной воды. Поставить на медленный огонь, накрыть крышкой и варить один час. Затем снять с огня, процедить, разделить на 4 приема и выпить отвар в течение дня.

**Учащенное сердцебиение.** Смешать 75 г шишек хмеля, 50 г руты садовой и 100 г мяты. С вечера по-

ложить в термос 1 ст. ложку сбора и залить одним стаканом кипятка. Утром процедить. Принимать настой по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

**Сердечная недостаточность.** Смешать 75 г дрока красильного, 100 г пустырника и 100 г цветов боярышника. С вечера положить в термос 2 ст. ложки сбора и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день.

**Сердечная слабость.**

● Смешать 100 г зверобоя, 75 г адониса и 75 г корня девясилы. С вечера положить в термос 2 ст. ложки сбора и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день за час до еды.

● Смешать 75 г дрока, 100 г корня валерианы и 100 г Melissa. С вечера положить в термос 1 ст. ложку сбора и залить стаканом кипятка. Утром процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день за час до приема пищи.

**Стенокардия.**

● Смешать 100 г зюзника, 100 г пустырника, 100 г оме-



фото: Indexopen/Russian Look.

**Чертополох**

лы, 75 г Melissa и 75 г цветков боярышника. С вечера положить в термос 2 ст. ложки сбора трав и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день за час до еды.

● Смешать 100 г сушеницы, 75 г шишек хмеля и 100 г цветков боярышника. С вечера положить в термос 2 ст. ложки сбора и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день.

**О. Антонова**

## Это интересно!

### Парализованные смогут ходить!

Принципы отработанной в течение нескольких десятилетий методики шунтирования сердца были впервые успешно использованы учеными и медиками для восстановления связи между нервами, разорванными во время перелома позвоночника. Так, группе нейрохирургов из Колумбийского университета удалось связать нервные окончания, обходя пораженную зону. В результате парализованные конечности подопытных мышей вновь начали подчиняться сигналам, поступающим из мозга. Ученые считают, что уже в течение ближайших пяти лет новая методика будет применяться и для лечения людей. **ДД**



фото: Indexopen/Russian Look.



**Надежда Викторовна Чистякова, г. Санкт-Петербург**  
**"Когда сосудам требуется поддержка"**



Моей маме 80 лет. Она всегда учила нашу большую семью не принимать никаких аптечных лекарств, а обходиться лишь народными средствами — ведь **природа не зря создала так много лекарственных растений** для помощи людям.

Хочу поделиться рецептами для предотвращения атеросклероза сосудов мозга и сердца, а также сосудистых спазмов. Как часто любит повторять мама: "Сосудам требуется поддержка".

● Измельчить 6 ст. ложек травы сушеницы, 3 ст. ложки травы омелы, 1 ст. ложку крапивы, 1 ст. ложку плодов

калины. Все перемешать. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 12 часов, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

● Поместить в бутылку 50 г перегородок грецких орехов и залить 0,5 л аптечной настойки боярышника, разбавленной водой в соотношении 1:1. Поставить настаиваться в теплое место. Через неделю лекарство будет готово. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

**И еще один секрет:** чтобы сердце хорошо работало, нужно больше радоваться жизни, не лениться и каж-

дый день заниматься сильными физическими упражнениями.

**Н. В. Чистякова**

**"Домашний доктор"**

Не забывайте, что омела белая — ядовитое растение. При длительном и частом ее употреблении может произойти отравление организма. Сушеница хорошо известна как средство успокаивающее, болеутоляющее, понижающее кровяное давление. Боярышник применяют при сердцебиении, для снижения давления и успокоения. Но основным лекарством является диета и активный образ жизни.

**Анна Алленова, Ростовская обл.**

**"Молочные коктейли с травами и чесноком — отличное средство для улучшения самочувствия"**



Моя бабушка была травницей. Помню, в детстве я помогала ей собирать лекарственные растения. До сих пор храню в памяти запахи свежесорванных цветов и трав: васильков, чабреца, мяты, клевера и др. И до сих пор я лечусь по бабушкиным рецептам.

Последние три года каждую весну и осень я **для профилактики сердечных заболеваний** принимаю такой настой. Вечером растереть в ступке по 1 ч. ложке семян моркови и укропа. Полученный порошок залить 1 стаканом кипящего молока, укутать

и настаивать 1 час. Потом процедить и выпить теплым перед сном с 1 ч. ложкой меда. Курс — 20 дней. Этот же настой очень хорошо помогает от бессонницы. Также хочется добавить, что вышеприведенный рецепт действительно эффективен и проверен не только мною, но и моими знакомыми и близкими.

Зимой, когда одолевают простуда и другие неприятные болезни, я обязательно выпиваю перед сном стакан теплого молока с 10–12 каплями чесночного сока. Выжимаю сок только из чеснока с розовой кожурой. Такой молочно-чесночный кок-

тейль прекрасно тонизирует организм, снимает усталость, отгоняет простуду.

**А. Алленова**

**"Домашний доктор"**

Очень хорошие рецепты! Настой из семян укропа и моркови на молоке применяют при гипертонии, атеросклерозе и сердечно-сосудистой патологии — он быстро снимает головную боль, понижает внутриглазное и артериальное давление, расширяет сосуды и стимулирует работу сердца. Второй настой предупреждает инфаркт миокарда, стенокардию, склероз, развитие опухолей.

**Валентина Анатольевна Шегурова, г. Дзержинск**  
**"Восстанавливаем сердечный ритм"**



Сейчас многие лечатся народными средствами. Сама я выросла в деревне и с детства верю в силу трав. В этом письме хочу рассказать, как я справляюсь с сердечными недугами.

**От болей в сердце.**

● Горсть цветков (розовых) шиповника залить 0,5 л кипятка, настоять и пить вместо чая.

● Доверху заполнить стеклянную банку цветами шиповника, залить водкой и настоять в темном месте 3 недели. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 1 месяца. Затем — месяц перерыва, после которого лечение можно повторить.

● Поможет отвар из корней шиповника. Залить 1 ст. ложку измельченных корней 1 стаканом кипятка, варить 15 минут на слабом огне. Пить отвар слегка остывшим по 1 стакану 3 раза в день.

**Старинный рецепт с васильками.** Взять 26 золотников (110,9 г) свежих васильков, добавить 1 гривенку (409,5 г) деревянного масла (низший сорт оливкового). Сложить все в стеклянную банку, а сверху завязать марлей или тканью. Поставить на солнце. Через 20 дней начать принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

**Витаминная смесь.** Взять по 1 стакану сухих плодов рябины красной, боярышника, калины, изюма, кураги и все смешать. Заварить на ночь 1 стакан этой смеси 1 л кипятка. Утром жидкость

нужно выпить, а ягоды съесть в несколько приемов.

**Если вы чувствуете постоянную боль в сердце.**

● Каждый день съедать целиком по 1 маленькому очищенному зубчику чеснока.

● Залить 200 г крапивы 0,5 л водки и завязать банку марлей в 5 слоев, только не накрывать крышкой. Держать на окне 1 день, а затем переставить в сухое и темное место. Через 8 суток начать принимать по 1 ч. ложке утром и вечером до еды.

**При нарушении ритма**

сердца (аритмии, тахикардии) нужно пить настойки пустырника и ландыша. Для приготовления последней стеклянную бутылку заполнить на 3/4 цветками ландыша, залить доверху водкой и настаивать 2 недели, затем процедить. Пить 3 раза в день по 10–15 капель до еды. Таким же способом готовится и настойка пустырника. Применение: 30 капель настойки разбавить в небольшом количестве кипяченой воды и выпить.

**При сердечных отеках и водянке.**

● Для приготовления сбора смешать по 1 ст. ложке почек и листьев березы, зерен овса, шишек хмеля, травы хвоща полевого, корня или листьев петрушки. Заварить все 1 л кипятка, настоять 2 часа и пить 3 раза в день по 0,5 стакана.

● Смешать створки фасоли, листья березы, кукурузные рыльца, цветы василька и листья толокнянки (все — по 1 ст. ложке). Сбор зава-



Фото: Purestock/Russian Look

**Ландыш майский**

рить 0,5 л кипятка в термосе, настоять и пить 3–4 раза в день после еды.

**Для улучшения работы сердца** пить настой крапивы с медом. Залить 5 ст. ложек сушеной крапивы 0,5 л кипятка. Настоять. Пить теплым вместо чая 4 раза в день, подслащивая настоем меда. Мед очень эффективно укрепляет сердечную мышцу.

**В. А. Шегурова**

**"Домашний доктор"**

Шиповник — витаминное, мочегонное, регулирующее функцию желудочно-кишечного тракта средство. **Осторожно с ландышем и васильком** — растения ядовиты!

При постоянных болях в сердце и нарушении ритма обязательна консультация кардиолога и проведение электрокардиографического (ЭКГ) исследования. Самолечением в этих случаях заниматься не стоит.



## Нина Петровна Трофимова, г. Сочи "Пользуйтесь народными советами"



Справиться с различными стрессами и болезнями мне помогает присутствие духа, оптимизм, вера в хорошее и, конечно же, хобби — занятия любимым делом. Будьте активны, старайтесь отвлечься от своих болей, забыть о стрессе. И еще — пользуйтесь рецептами народной медицины.

### Для лечения заболеваний сердца и сосудов.

● Лимоны с медом. Натереть на терке 500 г лимонов. Смешать полученную смесь с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером. Этот рецепт хорошо помогает при аритмии на нервной почве.  
● Отвар валерианы. Залить 2 ст. ложки сухих измельченных корней валерианы 3 стаканами кипяченой воды. Варить на слабом огне 10–15 минут, настоять в течение 40–45 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза

в день при сильном сердцебиении и болях в сердце.

● Сок боярышника. Потолочь 500 г незрелых плодов боярышника, добавить 100 мл воды, нагреть до 40 °С и отжать. Полученный сок пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Это отличное средство при аритмии, а также для снижения кровяного давления.

● Эликсир молодости. Очищать и измельчить 200 г чеснока, добавить сок 12 лимонов, вылить смесь в банку. Горлышко банки завязать марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке смеси, разведенной в стакане воды. В результате такого лечения я почти полностью восстановила здоровье после перенесенного инфаркта миокарда. Улучшилось общее состояние, повысилась работоспособность, пропала сонливость.  
● Общеукрепляющее средство из чеснока. Измельчить



"Моя дружная семья". Фото нашей читательницы Н. П. Трофимовой

300 г чеснока, залить 0,5 л спирта. Настаивать 3 недели и принимать по 20 капель, разведя в 0,5 стакана молока, ежедневно. Средство также является хорошей профилактикой атеросклероза. Перед применением любых средств обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Н. П. Трофимова

## Надежда Ивановна Коваленко, г. Стерлитамак "Лекарство для укрепления сердечной мышцы"



Для укрепления сердечной мышцы в нашей семье применяется такое лекарство. Берем 5 г измельченной коры дуба, заливаем 0,3 л кипятка и варим в закрытой посуде на слабом огне 30 минут. Снимаем с огня и даем постоять смеси 10 минут при комнатной температуре, чтобы жидкость

немного остыла. Процеживаем и добавляем по 0,5 л березового сока и водки, а затем 0,5 кг меда и сок одного лимона. Все перемешиваем и настаиваем в прохладном месте в течение 3–4 суток. Принимаем по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды. Это средство **запиваем не водой, а 50 мл специального настоя**. Рав-

ные части чабреца и омелы белой (будьте осторожны: омега — ядовитое растение, обязательно советуйтесь со своим лечащим врачом) заливаем кипятком (1:10) и настаиваем. Курс лечения — 3 месяца. После небольшого перерыва (2–3 недели) можно пройти курс лечения еще раз.

Н. И. Коваленко

## Вера Константиновна Алиева, г. Протвино "Орган, от которого зависит жизнь"



Сердце — это орган, от которого во многом зависит, сколько и как проживет человек. Поэтому хочу посоветовать всем, от мала до велика: постарайтесь меньше переживать, унывать, скучать, скандалить — все это неблагоприятно влияет на работу вашего сердца.

При приготовлении пищи также не забывайте о сердце. Не пере едайте и не употребляйте жирной пищи. Помните: для сердечной мышцы очень полезны пшеничная каша, орехи (особенно грецкие), изюм, курага, печеный картофель, фасоль, абрикосы, настой из зерен овса, калина, настоянная на меду, лимоны со шкуркой, отвар из листьев земляники.

В. К. Алиева

Хочу предложить несколько полезных рецептов для укрепления сердца и профилактики заболеваний.

● Взять по 50 г корня ромашки, травы медвежьих ушки (толокнянка), липового корня (порошок), корня паслена, корня петрушки. Залить 4 ст. ложки сбора 0,5 л воды и довести до кипения. Снять с огня и процедить. Пить вместо чая по полстакана, добавляя 0,5 ч. ложки меда.  
● Взять 300 г петрушки (стебли и корни), 50 г белого меда, 12 желтых сердцевин ромашки. Залить все 700 мл белого вина, довести до кипения. Процедить и принимать по 30 мл перед едой ежедневно. Средство особенно показано при частых перебоих в работе сердца.

## Людмила Розанова, г. Инза, Ульяновская обл. "Чтобы усмирить болезнь"



Хочу поделиться рецептами, которыми пользуется мама, чтобы справиться с аритмией сердца и стенокардией.

Вот таким образом моя мама поддерживает работу сердца.

Л. Розанова

### "Домашний доктор"

Чтобы усмирить болезнь, нужно регулярно пить чай, заваренный с добавлением Melissa. Также отлично **помогают капли из аптечных настоек** валерианы, пустырника, боярышника и корвалола. Содержимое всех 4 флаконов вылить в бутылочку из темного стекла и взболтать. Лекарство для улучшения самочувствия готово. Пить по 30 капель или 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Предложенная смесь из аптечных настоек — известное сердечное средство. Оно помогает при тахикардии. Но людям, которые водят транспортные средства, вышеописанную настойку днем принимать нельзя, потому что средство содержит спирт. Лучше всего принимать 1 раз в день — вечером перед сном.



## Наушники нарушают работу сердца

Ученые из Института безопасности медицинских приборов в Бостоне (США) провели тестирование различных моделей наушников для MP3-плееров. Результаты исследования показали, что более чем у 14 пациентов из 60 при приближении наушников к грудной клетке происходило частичное нарушение работы кардиостимуляторов и дефибрилляторов. Как выяснилось, всемоу виной достаточно мощные магниты, которые входят в конструкцию практически всех наушников: они создают магнитное поле, нарушающее работу устройств и вызывающее аритмию сердечной мышцы. **ДД**

Фото: Purestock/Russian Look



## Пришлите письмо

Что такое дерматит? Как справиться с заболеваниями кожи? Если у вас есть вопросы или вы хотите поделиться опытом, пишите нам! Авторы опубликованных писем получают по 300 рублей. Не забудьте заполнить купон на с. 65.



# Раскрываем секреты трав

**Валерий Анатольевич Родченков, г. Весьегоиск, Тверская обл.**  
**"В чем сила элеутерококка"**



В лекарственных целях используют корни элеутерококка, которые дарят человеку бодрость, повышают работоспособность и продлевают жизнь.

В корнях элеутерококка содержится 8 биологически активных веществ — элеутерозидов. Кроме них корни богаты эфирными маслами, камедью, воском, каротиноидами, положительно влияющими на здоровье человека.

**Ученые считают,** что и надземная часть элеутерококка обладает полезными для человека свойствами. А народным целителям лечебные свойства элеутерококка известны давно. Так, на Дальнем Востоке в народной медицине применяют отвар корней и порошок из стеблей в качестве наружного ранозаживляющего средства, при лечении нарывов, мокнущих ран. Настой корней используют как противоядие при отравлениях ядовитыми растениями. Отваром и настоем корней элеутерококка лечат тяжелые нервные заболевания, атеросклероз, ревматоидные поражения сердца. Используют элеутерококк и в онкологической

практике. В Китае это растение рекомендуют при лечении нефрита.

Медики часто назначают элеутерококк в качестве заменителя женьшеня. Доказано, что после приема элеутерококка повышается работоспособность организма. А при ежедневном применении (курс лечения 25–30 дней) проявляется тонизирующее действие — на длительный период улучшается общее самочувствие.

Элеутерококк обладает и адаптивными свойствами — повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям (охлаждение, перегрев, действие токсических веществ, излучений и т. д.), а также помогает при сахарном диабете — снижает содержание сахара в крови.

**В домашнем хозяйстве** экстракт из стеблей, листьев и корней элеутерококка используют как добавку к рациону животных, способствующую повышению у них половой активности и продуктивности (куры, например, лучше несутся).

Настойка элеутерококка незаменима при импотенции, хроническом простатите — она восстанавливает



**Элеутерококк колючий**

сексуальную функцию. Также настойка снижает содержание холестерина при атеросклерозе, используется при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ревмокардите. **Повышает умственную работоспособность** человека, уменьшает утомляемость при физических нагрузках, улучшает слух и зрение.

**В. А. Родченков**

## "Домашний доктор"

**Чтобы приготовить настойку элеутерококка дома, нужно 100 г корней залить 1 л водки, настоять 7 дней, процедить. Для улучшения самочувствия рекомендуются принимать настойку по 2 ч. ложки 2–3 раза в день в течение месяца.**

**Александр Валериевич Петрунин, г. Волжский**

## "Применение лещины в народной медицине"



Хочу поделиться некоторыми рецептами, которые достались мне еще от прабабушки. Не секрет, что в народной медицине лещина обыкновенная (или лесной орех) нашла широкое применение. Растет она преимущественно в средней полосе в негустых смешанных лесах. **Для приготовления лекарств** используются не только сами орехи, но и листья, и кора лещины. Кору снимают ранней весной в период сокодвижения, а листья срывают во время цветения. Высушенное сырье хранят в деревянной таре 2 года.

Листья используют для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза, рахита. А отвар коры применяют как вяжущее, жаропонижающее и противодизентерийное средство. Кроме того, лесной

орех обладает противоспалительным, мочегонным и смягчающим свойствами.

**При ишемической болезни сердца** 1 ст. ложку измельченных листьев или коры (или того и другого в равном количестве) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

**При аденоме простаты** 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания, процедить. Выпить в 2 приема — утром и вечером (каждый день до выздоровления).

**При простатите** 1 ст. ложку измельченных листьев и коры (1:1) залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут на слабом огне, затем настоять 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

**При варикозном расширении вен** и язвах голени 20 г листьев лещины залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 3–5 минут, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Если нет листьев, отвар можно приготовить из коры. Для этого 1 ст. ложку измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 15–20 минут, охладить и процедить. Принимать как и предыдущий.

**При легочных заболеваниях** и малокровии помогает ореховое молочко. Для его приготовления ядра орехов нужно измельчить и замочить на 8 часов в воде. Размокшую массу растереть в ступке, довести до кипения и добавить по вкусу соль, мед и сливки. Принимать по 2 столовые ложки 2–3 раза в день.

**А. В. Петрунин**

**Т. И. Камышан, г. Донецк, Ростовская обл.**

## "Отваром из веточек вишни можно вылечить почки и вывести из организма соли мочевой кислоты"



Веточки вишни собирают ранней весной. Хранить их можно круглый год, предварительно порезав на кусочки длиной 5–8 см.

**При заболевании почек** рекомендую пить такой отвар. Несколькими веточек залить 4 л холодной воды. (Воду обязательно очистить кремнием — продается в аптеке.) Довести до кипения и варить 10 минут. Затем снять с огня, укутать и настоять час. Заваривать веточки можно

до 3 раз, постоянно увеличивая время кипячения на 10 минут. Пить как чай с добавлением меда (по вкусу) 5 раз в день в любое время. Курс приема — 10 дней, затем перерыв на 10 дней. Курс повторить 3 раза, затем месяц перерыва и снова продолжить лечение отваром.

**Параллельно принимайте настои трав** — мяты, зверобоя, ромашки, тысячелистника, березовых листьев. (Травы лучше собирать в мае, июне или июле.) Прием на-

стоев нужно чередовать: 2 недели пить мяту, затем зверобой и т. д.

**Для лучшего результата** прикладывайте на область почек траву полыни горькой. Также нужно один раз в неделю голодать — почки не любят переизбытка.

Не забывайте: почки тяжело поддаются лечению, поэтому, начав лечение, запаситесь терпением, настройтесь на исцеление, и вы добьетесь желаемого результата.

**Т. И. Камышан**



## Зеленый лекарь

Надежда Викторовна Чистякова, г. Санкт-Петербург  
"Помощь при воспалении почек"



Нефрит может развиться после ангины, тонзиллита или воспаления легких. Характерные проявления острого нефрита — отеки и повышение давления. Надеюсь, мои рецепты помогут.

● Залить 1 ст. ложку толокнянки 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить 4 раза в день по 1 ст. ложке через 30 минут после еды.

● Залить 1 ч. ложку подмаренника 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять по 2 ст. ложки корней любистка, стальника, солодки и плодов можжевельника. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Настоять 6 часов, затем варить 15 минут и процедить. Выпить в течение дня.

● Смешать 60 г плодов можжевельника, 20 г фенхеля, 20 г корней солодки. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и варить 20 минут. Настоять 30 минут, процедить. Выпить в течение дня.

● Смешать 40 г льняного семени, 30 г корня стальника, 30 г листьев березы. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 6 часов. Поставить на огонь и варить 5 минут. Процедить. Выпить в течение дня.

● Смешать 30 г плодов можжевельника и 30 г семян айвы и залить смесь 200 мл кипятка. Варить 20 минут. Через 2 часа процедить. Выпить в течение дня.

● Смешать 10 г ягод можжевельника и 10 г корня одуванчика. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Охладить, процедить и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

● Пить в течение недели отвар из тыквенных семечек.  
Н. В. Чистякова

### "Домашний доктор"

Если нефрит развился после перенесенного заболевания, то нужно лечиться только препаратами, которые назначит врач, а эти рецепты применять как вспомогательные.

Листья толокнянки обладают диуретическим действием. Их применяют при воспалении почек, мочевого пузыря, отеках. Подмаренник также используется при болезнях почек (40 г на 1 л кипятка по 1 ст. ложке 3 раза в день). Плоды можжевельника, любисток, листья березы имеют мочегонное действие. Солодка обладает слабым мочегонным действием (только в составе чаев).

Людмила Семеновна Быкадорова, г. Волгоград

## "Мелисса — ароматное лекарственное растение"



Очень люблю высаживать на своем огороде лекарственные травы. У меня одной только мяты — несколько сортов. Однажды увидела у соседки удивительное лекарственное растение — мелиссу, заинтересовалась.

Чтобы снизить давление, нужно пить чай с мелиссой — это не только полезно, но и вкусно. Мелисса по вкусу напоминает лимоны с Кавказа, ее даже в народе называют "лимонная трава". Приго-

товление: залить 1 ст. ложку сухой травы 2 стаканами кипятка, настоять 40 минут, процедить и пить маленькими порциями 2 недели.

При запорах и вздутии живота залить 4 ст. ложки травы 500 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

А недавно ко мне в гости приезжала сестра, привезла целый мешок сушеной мелиссы и рассказала о лечебной ванне, которая помогает при

нервном истощении. Залить 4 ст. ложки травы 3 л горячей воды и варить в закрытой посуде полчаса. Остудить, процедить и вылить в ванну, наполненную водой. Процедуру нужно делать каждый день перед сном по 20 минут. Курс лечения — 10–12 ванн. К мелиссе можно добавить тысячелистник, душицу, шишки хмеля, сосновые почки, мяту. Ванна получается очень душистая — просто блаженство!

Л. С. Быкадорова

## Тамара Сергеевна Виноградова, г. Старица, Тверская обл. "Лечебные чаи в повседневной жизни"



Сегодня невозможно представить жизнь без чая. Многие любители этого напитка смешивают его с различными лекарственными травами.

Существует множество смесей: вкусных, ароматных. А между тем, смешивая чай с травами, вы не только получаете новый вкус, но и оздоравливаете свой организм, так сказать сочетаете приятное с полезным.

Предлагаю несколько рецептов чайных бальзамов, которые помогают мне и родным избавиться от недугов.

● При болезнях желудочно-кишечного тракта взять 250 г чая, по 2 ст. ложки зверобоя, листьев мяты, листьев шалфея и по 1 ст. ложке листьев толокнянки, травы чабреца, цветков ромашки.

● При сердечно-сосудистых болезнях: 250 г чая, по 2 ст. ложки листьев мяты и травы пустырника, по 1 ст. ложке корня валерианы, ягод боярышника, цветков ромашки и 4 ст. ложки ягод шиповника.

● При болезнях легких: 250 г чая, по 2 ст. ложки зверобоя, листьев мать-и-мачехи, травы душицы, плодов аниса, корня алтея, листьев подорожника и шалфея, 1 ст. ложку чабреца, 0,5 ст. ложки листьев эвкалипта.

● При болезнях почек: 250 г чая, по 2 ст. ложки зверобоя, листьев толокнянки, цветков василька, 3 ст. ложки плодов шиповника и по 1 ст. ложке листьев брусники, плодов можжевельника, березовых почек, рылец кукурузы.

● При болезнях нервной системы: 250 г чая, по 2 ст. ложки листьев мяты, травы пустырника и душицы, корня алтея, цветков ромашки, по 1 ст. ложке корней валерианы и шишек хмеля.

● Для профилактики простудных заболеваний: 250 г чая, по 2 ст. ложки зверобоя, листьев мяты и по 1 ст. ложке травы чабреца, корня валерианы.

Во всех вышеприведенных рецептах чай и травы нужно тщательно перемешать. Хранить такие сборы



Фото: Purestock/Russian Look.

Шалфей лекарственный

лучше в стеклянных банках с плотной крышкой. Заваривать смеси можно так же, как обыкновенный чай: 1 ч. ложку залить стаканом крутого кипятка (из расчета на одного человека). Через 8–10 минут напиток готов. Очень эффективно принимать такие настои с медом — он усиливает лечебное действие трав.

Т. С. Виноградова

## Это интересно!

### Символ вечной жизни — можжевельник

В старину индейцы Северной Америки для лечения ран и заболеваний кожи, костей и суставов помещали больных в заросли можжевельника, где воздух насыщен целебными летучими веществами. Во французских госпиталях можжевельник сжигали во время эпидемий оспы, чумы и других заразных болезней. И сегодня народные целители назначают можжевельник при водянке, малярии, туберкулезе, бронхите, нервных заболеваниях, при экземах, лишаях, нарывах, заболеваниях желудка и печени. Но при приеме внутрь необходимо строго соблюдать дозировку и ознакомиться с противопоказаниями. ДД

Фото: Е. Николаева.



## Зеленый лекарь

Вреден ли ромашковый чай? Как лечиться мокрицей? Какие травы снижают холестерин?



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Алевтина Григорьевна  
Курилина, к. м. н.,  
врач-фитотерапевт.  
Общий врачебный  
стаж более 40 лет

# Целебные растения

### Помогут ли травы очистить сосуды?

Добрый день! Я хочу очистить свой организм. Планирую начать с сосудов, чтобы избавиться от избытка холестерина. Подскажите, пожалуйста, как часто и каким образом нужно проводить чистку сосудов. Есть ли травы или сбор трав, которые могут мне в этом помочь?

**Вера Николаевна,**  
г. Москва

**А.К.:** "Чистку" сосудов проводить не нужно, ведь шлаков в сосудах нет. В сосудах при повышенном уровне холестерина могут развиваться атеросклеротические бляшки. Поэтому людям с повышенным уровнем холестерина обязательно нужно придерживаться диеты, ограничивающей жиры.

Из полезных продуктов, способных понижать уровень холестерина, следует употреблять чеснок, лук, горчицу, морскую капусту. Из лекарственных трав подойдут шиповник, береза, клевер красный.

### Ромашковый чай может навредить?

Сколько себя помню, все время пью чай. А недавно "влюбилась" в ромашковый. Вот пью его целыми днями без лечебной цели и показаний. Просто очень нравится вкус. А теперь задумалась: может ли ромашковый чай навредить? Ведь я пью его в огромных количествах — 4–5 больших кружек в день. Может, это слишком много?

**Вика Тищенко,**  
Краснодарский край

**А.К.:** Ромашка аптечная — очень полезное растение! Она широко используется в народной медицине при лечении различных воспалительных процессов. Кроме того, ромашка улучшает пищеварение. Используется как наружно, так и внутрь. Среди противопоказаний — индивидуальная непереносимость.

И все же 4–5 кружек в день — это слишком много. Достаточно пить ромашковый чай 2–3 раза в день по 100 мл.

### Что лечит трава мокрица?

Расскажите, как лечиться травой мокрицей? Говорят, она лечит суставы, но у меня нет рецепта. Какие противопоказания у мокрицы?

**Екатерина Викторовна,**  
г. Ростов-на-Дону

**А.К.:** Мокрица, или звездчатка средняя, широко используется в народной медицине. Настой или сок травы применяют при болезнях печени, легких, грудных болях, геморрое, при заболевании щитовидной железы. Наружно крепкий настой растения употребляют в виде местных ванн при опухолях ног, при кожных болезнях, ранах, язвах.

Способ применения:

- залить 1 ст. ложку травы кипятком, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды;
- отварить 10 ст. ложек травы в 1 л воды, процедить. Употреблять как наружное средство для ванн и обливаний.

## Лекарственные растения

### ЯСНОТКА БЕЛАЯ



Отличное вяжущее и кровоостанавливающее средство

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**  
**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

### ВЕРОНИКА КОЛОСИСТАЯ



Применяется для лечения ревматизма, болезней желудка

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**  
**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

### ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ



Назначают при острых воспалениях почек. Растение ядовито!

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**  
**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

### МАЛЬВА ЛЕСНАЯ



Содержит аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**  
**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

### Пришлите письмо

Природа — настоящая кладовая здоровья, нужно только правильно применять ее дары. Какие лекарственные травы помогают вам? Поделитесь рецептами народной медицины с другими читателями. Не забудьте заполнить купон на с. 65.



Соберите свою коллекцию лекарственных растений

Фото: А. Левон.

## Лекарственные растения

### ВЕРОНИКА КОЛОСИСТАЯ (Veronica spicata)

**ФОРМА РОСТА** Многолетнее травянистое растение высотой 30–50 см. Листья ланцетные, мелкозубчатые. Цветки собраны в соцветия — кисти. Плод — коробочка.

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** Очень широко распространена в европейской части России, на Кавказе, в Сибири. Встречается как в лесах, так и в степных районах.

**СБОР** Собирают в июле—октябре.

**ПРИМЕНЕНИЕ** Настой травы используется при простуде, бронхите, туберкулезе, бронхиальной астме, заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, желудка (язвенной болезни), селезенки. Применяется для лечения ревматизма, при внутренних кровотечениях, во время климакса, при бессоннице, неврозах, истощении организма. Эффективным является лечение экземы, сыпи, сопровождающейся зудом. Настой готовят из расчета 10–15 г травы на стакан кипятка (около 250 мл), настаивают в термосе 2–3 часа.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Не отмечены.

### МАЛЬВА ЛЕСНАЯ (Malva sylvestris)

**ФОРМА РОСТА** Многолетнее травянистое растение высотой от 40 до 120 см. Листья круглые, пальчато-пятилопастные. Цветки довольно крупные, розовые. Лепестки венчика с продольными темно-розовыми полосками.

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** Встречается в средней, южной и восточной полосах европейской части России. Обычно растет вблизи поселений человека — на полях, пустырях, часто как сорное.

**СБОР** Собирают в июле—августе.

**ПРИМЕНЕНИЕ** Настой цветков или листьев применяют при простудных заболеваниях, поносах, воспалительных процессах в желудке, кишечнике и в дыхательных путях, особенно при сухом кашле, охриплости. Наружно настой употребляют в виде полосканий при ангинах, охриплости и в виде ванн, обмываний, припарок и мазей при геморрое, флюсе, опухолях, ожогах, кожных болезнях, ранах и язвах, различных воспалениях глаз.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Беременность.

### ЯСНОТКА БЕЛАЯ (Lamium album)

**ФОРМА РОСТА** Многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. Листья сердцевидно-ланцетные, черешковые. Цветки белые или слегка желтоватые.

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** Растет на большей части России. Встречается в лесах, садах, на пустырях, по сорным местам.

**СБОР** Цвет собирают в мае—сентябре, а плоды — в августе—октябре.

**ПРИМЕНЕНИЕ** Отвар или настой цветков принимают внутрь как вяжущее и кровоостанавливающее средство при легочных и маточных кровотечениях, дизентерии; при малокровии, головных болях, нервных заболеваниях, бессоннице, болезнях сердца, болях в шее и груди, болезнях печени, селезенки; как мочегонное средство — при уретритах, нефритах, циститах; как отхаркивающее — при катаре верхних дыхательных путей. Наружно — при ушибах, экземе, крапивнице, фурункулезе, прыщах.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Беременность, индивидуальная непереносимость.

### ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ (Genista tinctoria)

**ФОРМА РОСТА** Невысокий, сильно ветвистый кустарник до 150 см. Листья вытянутые по оси с боковыми жилками на пластинках. Цветки средних размеров, пятичленные, желтые, собраны в длинные кисти.

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** Растет в степной и лесостепной зонах России, в Западной Сибири и на Урале на песчаных и известковых склонах, опушках сосновых боров.

**СБОР** Цвет собирают в июне—июле, плоды — в августе—сентябре.

**ПРИМЕНЕНИЕ** Обладает тонизирующим действием, применяется при астении и нейроциркуляторной дистонии гипотонического типа. Оказывает довольно сильное мочегонное и противовоспалительное действие, в связи с чем назначается при сердечно-сосудистой недостаточности, острых и хронических воспалениях почек и мочевого пузыря. Действует послабляющее на кишечник. Траву применяют при заболеваниях печени, а также при геморрое. Суточная доза — 1 ст. ложка семян на 1 стакан кипятка.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Растение ядовито!

## Для красоты и здоровья

Ногти стали ломкими, волосы тусклыми и безжизненными? В последнее время часто страдаете от болей в пояснице? Скорее всего, вашему организму не хватает кальция.

Кальций является "строительным материалом" для нашего скелета. Здоровый позвоночник, красивая осанка, очаровательная улыбка, изящный маникюр, роскошные сияющие волосы — все это возможно благодаря кальцию. Однако с возрастом этого важного химического микроэлемента организму начинает не хватать. Это тут же отражается на внешнем виде представительниц прекрасного пола. К сожалению, восполнить запасы кальция только за счет специальной диеты практически невозможно — из продуктов пита-



фото: PR, Purestock/Russian Look

ния он усваивается крайне плохо. Что же делать? На помощь придет препарат нового поколения — **Кальцемин**. Он содержит специальную форму кальция — кальций цитрат, которая легко усваивается организмом даже при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В состав Кальцемина также входят витамин D<sub>3</sub> и остеотропные минералы

(цинк, медь, марганец, бор), которые повышают упругость костей и улучшают состояние хрящевой ткани. Кальцемин не только поддерживает здоровье позвоночника, но и улучшает состояние зубов, ногтей и волос. Прием этого препарата поможет вам сохранить красоту и предотвратить проблемы со здоровьем в дальнейшем. **Кальцемин. От здоровья — к красоте.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ  
С ИНСТРУКЦИЕЙ



ЗАО Байер, 107113, Россия,  
3-я Рыбинская ул., д. 18, стр. 2

Соберите свою коллекцию лекарственных растений



Почему диеты и спорт не всегда помогают похудеть? В чем причина лишнего веса? Отвечает наш эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Ирина Михайловна Гузик, семейный врач, гомеопат. Медицинский стаж — 15 лет

## Худеем правильно!

Елена Коваленко, г. Екатеринбург

### "Как победить лишние килограммы?"

**?** Здравствуйте! Очень нужен ваш совет по проблеме, с которой сталкиваются многие женщины. **За последние полгода я здорово поправилась.**

Для сравнения: еще несколько месяцев назад я весила 60 кг, а теперь стрелка напольных весов приближается к 70! Это меня очень расстраивает. Почему так произошло? Просто не представляю, как можно набрать вес так быстро и так

незаметно для себя. Осознав, что стрелка весов показывает катастрофически большую цифру, я ужаснулась. Может быть, причина — в моем далеком от совершенства рационе? Я люблю бутерброды и жареные блюда, а **вечером на меня нападает самый настоящий приступ голода.** Но ведь я так питалась и раньше! И все было хорошо. А сейчас я перешла на новую работу, много нерв-

ничаю, бегаю по городу... и поправляюсь. **От тяжелой пищи я уже отказалась** — не ем мучного и сладкого. Правда, судя по результатам, этого маловато. Может быть, мне голодать или сесть на жесткую диету? Только я боюсь навредить здоровью.

Посоветуйте, как мне питаться и какие продукты есть, чтобы избавиться от лишних килограммов?

**Е. Коваленко**

### Ирина Гузик

По статистике лишний вес не дает покоя каждой второй женщине. Диетологи каждый год разрабатывают сотни диет, а тренеры изобретают новые способы "согнуть" жир. Но бывает, что ни диеты, ни спортивные упражнения не помогают. Чтобы бороться с проблемой, нужно как минимум знать причину ее появления. А между тем виновником лишнего веса часто становится банальное переедание.

### В чем причина?

Причин, приводящих к появлению лишнего веса, более чем достаточно. И если одни — лишь следствие неправильного образа жизни, то другие — гораздо серьезнее.

**Нарушение гормонального фона.** Жировые запасы могут накапливаться в ор-

ганизме из-за нарушений гормонального фона. Например, проблемы со щитовидной железой вполне способны за короткий срок "добавить" женщине не один килограмм. Этот орган непосредственно влияет на обмен веществ в организме. При недостаточной выработке гормонов щитовидки происходит сбой в цепочке "поступление — расход энергии", в результате чего даже небольшие порции пищи могут "оседать" в проблемных местах. Кстати, аппетит при заболеваниях щитовидки падает, а килограммы — растут.

**Гинекологические проблемы.** Эндометриоз — заболевание, связанное с разрастанием эндометрия (слоя, выстилающего полость матки), но отражающееся на женских формах. Кстати, один из признаков этого заболевания — фигура в виде яблока (больше всего жира скапливается на животе).

**Гиподинамия.** Одна из причин современной тенденции к пышным формам — сидячий образ жизни. Сегодня не нужно преодолевать километры пешком, чтобы добраться на работу, а к квартире нас везет лифт. Поэтому поступающие калории не расходуются, а откладываются в "закрома".

**Стресс.** Часто люди полнеют из-за переживаний. Например, чтобы хоть как-то заглушить чувство обиды, мы обращаемся не к психологу, а к холодильнику. Со временем привычка переходит в хроническую форму, и мы не замечаем, как превращаемся в чревоугодников. Интересный факт: слишком большой груз ответственности тоже способен добавить человеку лишних килограммов.

**Наследственность.** Склонность к полноте может передаваться по наследству. Интересно, что генетически наследуется не только плотное телосложение, но и кулинарные пристрастия.

**Неправильное питание.** Обилие фаст-фудов и продуктов быстрого приготовления — бич современного человека. Многие эксперты считают, что именно питание — главная причина лишнего веса. Трансгенные жиры, консерванты, ароматизаторы провоцируют нарушение обмена веществ и стимулируют аппетит.

### Здоровое питание

Есть несколько правил здорового питания, которые помогут не только похудеть, но и поправить здоровье.

● Ограничьте потребление простых углеводов. Эти вещества таятся в картофеле, сладкой газировке, сахаре, вафлях, пирожных, белом и молочном шоколаде, белом хлебе. Простые углеводы быстро расщепляются и откладываются "впрок". Если отказаться от сладостей не удается, попробуйте хотя бы частично заменить их сухофруктами.

● Переходите на простую пищу, поскольку всевозможная "химия" в виде консервантов, красителей, эмульгаторов и стабилизаторов тормозит обмен веществ и способствует накоплению жира. Поэтому, если вы решили перейти на здоровое питание, откажитесь от консервов, копченой рыбы, орешков в баночках, чипсов, концентрированных соков.

● Измените режим питания: устранили огромные перерывы между приемами пищи,

заменяв их дробным питанием. Желательно есть каждые 2–3 часа, иначе полученные с пищей калории будут расходоваться не на пополнение энергии, а на отложение запасов жира.

● Пейте больше жидкости! Выпив натощак стакан теплой воды с несколькими каплями лимонного сока, можно усмирить чувство голода. Специалисты советуют выпивать 2 л жидкости в день. Это может быть фильтрованная кипяченая вода, компот, отвар шиповника, зеленый чай. Если выбирать соки, то лучше отдавать предпочтение свежесжатым сокам, а не магазинным, которые полны сахара и ароматизаторов.

### Как научиться меньше есть?

Интересное наблюдение провели канадские ученые. Они разделили женщин на две группы и заставили одних есть в полной изоляции, а других — под взглядами мужчин. Результат превзошел все ожидания. Особы, питающиеся при посторонних, потребляли намного меньше калорий (около 450 за один присест) и выбирали порции поменьше, в то время как "одинокое" сотрапезницы "съедали" как минимум 600 калорий и заказывали большие блюда. Поэтому старайтесь не есть в одиночестве, особенно перед телевизором, иначе проглотите в два раза больше!

Еще один способ уменьшить порции — выбирать тарелки правильного цвета. Для фигуры "опасны" пастельные тона (голубой, розовый) и яркие цвета (красный, оранжевый), которые возбуждают аппетит. Если хотите съест меньше, пользуйтесь либо нейтральной белой посудой, либо тарелками белого цвета с рисунком холодных тонов (с синей или фиолетовой каймой).

### Интересный факт

Женщины переживают по поводу идеальных форм больше, чем мужчины. Оказывается, уже в 10-летнем возрасте девочки начинают задумываться о лишних килограммах. Британские исследователи выяснили, что в 10–11-летнем возрасте похудеть хотят 12 % девочек. А среди девушек-подростков от 16 до 21 года цифра возрастает до 66 %.





## Ваша очередь

Почему во сне стучат зубы? Что такое гемангиома печени? Рассказывает наш эксперт.



### НАШ ЭКСПЕРТ

Элеонора Станиславовна Суходольская, врач общей практики I категории, медицинский стаж 10 лет

# Азбука здоровья

## Гипоталамический синдром

Мне поставили диагноз: гипоталамический синдром с вегетососудистыми расстройствами и тяжелой депрессией. Мой лечащий врач уехал за границу. Посоветуйте мне, пожалуйста, какое-то лечение.

Валентина, г. Омск

**Э.С.:** Гипоталамический синдром характеризуется вегетативными, эндокринными, обменными и трофическими расстройствами. Чаще всего его причинами являются черепно-мозговая травма, инфекция, стресс, опухолевый процесс, умственное перенапряжение. Также синдром может возникнуть и в результате интоксикации (например, отравление алкоголем).

Для успешного лечения очень важно определить ведущий синдром. Методики подбираются индивидуально.

● При острой и хронической инфекции необходима противовоспалительная, рассасывающая терапия.

● При гипоталамическом синдроме, возникшем в результате травмы, улучшение часто наступает после уменьшения внутричерепного давления в связи

с применением мочегонных препаратов.

● При нарушениях углеводного обмена больному вводят инсулин.

● При эндокринных нарушениях используют заместительные, стимулирующие или тормозящие выработку гормонов препараты, назначают диету с ограничением углеводов и животных жиров, препараты, подавляющие аппетит.

Лечебная гимнастика также необходима, но с дозированными нагрузками и контролем артериального давления. Большое значение имеет соблюдение режима сна и бодрствования — нарушения могут привести к ухудшению состояния. Гипоталамический синдром требует постоянного наблюдения врача.

## Почему во сне стучат зубы?

У моей подруги во время сна непроизвольно, но очень сильно стучат зубы, прикусывая язык. В чем может быть причина и есть ли какой-нибудь способ лечения?

Лидия Шумбарец, по e-mail

**Э.С.:** Ночной скрежет зубами (по-научному — бруксизм) встречается чуть ли

не у 15 % населения. И это не симптом какого-либо заболевания. Причины возникновения бруксизма до сих пор до конца не изучены. Частая причина бруксизма — стресс, следствием которого является внутреннее беспокойство, тревога, возбуждение перед сном. Имеются даже данные о наследственной предрасположенности к ночному скрежету зубов.

Как же с этим бороться? Специалисты советуют перед сном доводить до изнеможения жевательную мускулатуру с помощью тщательного "перемалывания" зубами яблока, моркови или других более-менее твердых продуктов.

Мышечное напряжение также хорошо снимает горячий компресс, накладываемый на 10–15 минут на область жевательной мускулатуры, — опять-таки перед сном.

Но бывает, что скрежет или стук зубами во сне может говорить об органических изменениях головного мозга или невротическом расстройстве. В этом случае необходимы обследования. Начать нужно с посещения врача-невролога, аппаратного обследования

головного мозга (МРТ и ЭЭГ), после чего сходить на прием к психотерапевту.

## Что такое гемангиома печени?

Что такое гемангиома печени? Как лечить ее с помощью официальной и народной медицины?

Татьяна Сидоренко, по e-mail

**Э.С.:** Гемангиома — это доброкачественное образование, клубочек кровеносных сосудов. В большинстве случаев протекает бессимптомно. Чаще всего гемангиомы бывают врожденными — результатом родовой травмы печени. Также они могут возникнуть и после перенесенных травм (сотрясения, ушибы). У женщин гемангиомы встречаются чаще, чем

у мужчин. Это очень распространенное состояние. Просто обнаруживают их только тогда, когда впервые делают УЗИ печени.

Гемангиомы небольших размеров и не растущие — неопасны, а потому нуждаются только в наблюдении. Гемангиомы в 5 см и более, а также быстрорастущие, которые приносят ощущение дискомфорта, следует оперировать.

## Покалывание в сердце

Мне 24 года. В последнее время у меня стало покалывать в области сердца. Я пишу. Может, это причина?

Мария, г. Челябинск

**Э.С.:** Причин возникновения колющих болей в области сердца множество. Одной из них может быть

и злоупотребление никотином. Он способствует повышению частоты сердечных сокращений, и в результате сердце работает интенсивнее. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, подвергает себя вдвое большему риску сердечного приступа — пульс курильщика на 10–20 ударов в минуту чаще, чем у некурящего. За год его сердце совершает на 5–10 миллионов сокращений больше.

Тем, кто хочет избежать инфаркта, нужно не допускать дефицита белков, уменьшать содержание животных жиров в пище и отказаться от курения.

Для того чтобы поставить правильный диагноз, вам следует обратиться к врачу и для начала хотя бы сделать кардиограмму.



КРАСОТА ИЗ САМОГО СЕРДЦА ПРИРОДЫ



## Ваша очередь

Симптомами чего являются головокружение, бессонница и гипотония? Отвечает эксперт.



### НАШ ЭКСПЕРТ

Павел Владимирович Рымаренко, врач скорой и неотложной помощи высшей категории. Медицинский стаж 11 лет

# Прогоним прочь усталость!

## Что такое астения?

Я учусь и одновременно работаю. Во время сессий часто чувствую слабость, недомогание, а иногда и головокружение. Даже в выходные не могу полностью восстановить силы. Подруга (студентка медицинского) сказала, что у меня астения. Что это за болезнь такая?

**Л. В. Куприянова, г. Новосибирск**

**П.Р.:** Долгое время диагноз "астения" не существовал. Начал "звучать" он в нашей стране только в 80–90-х годах прошлого века. Хотя многие уже давно хорошо знакомы с этим заболеванием. Другие его названия — синдром менеджера, синдром сгорания, синдром хронической усталости, болезнь активных людей.

Одно из первых проявлений — длительная постоянная усталость, которая не проходит даже после продолжительного отдыха. Иногда усталость длится неделями, месяцами, концентрация внимания резко падает, наступает слабость даже после минимальных физических и умственных нагрузок, ощущение постоянной нехватки сил, появляется эмоциональная

неустойчивость, раздражительность, одолевает бессонница. У ряда людей синдром хронической усталости может проявляться и другими самыми разнообразными жалобами: головными болями, головокружением, небольшими повышениями температуры, болями в сердце, сильным сердцебиением, изменениями артериального давления, немотивированным страхом, периодической депрессией. На фоне хронической усталости существенно падает иммунитет, что ведет к простудным заболеваниям, инфекциям. Начало болезни может быть как постепенным, так и острым, напоминая банальный грипп (недаром заболевание еще называли "гриппом молодых карьеристов"). Только в отличие от него, слабость при синдроме хронической усталости может оставаться на долгие месяцы, складываясь в годы.

Одним из основных проявлений астении является гипотония — пониженное давление. Распознать гипотонию не так-то просто, но основным показателем все же является значение давления. Если в состоянии полного покоя на протяже-

нии длительного времени уровень артериального давления ниже 100/60, то стоит провериться на предмет гипотонической болезни. Также при подозрениях на этот диагноз не лишним будет сдать анализ крови на гемоглобин.

## В чем причина низкого давления?

Я стараюсь вести здоровый образ жизни. Но все равно весной на меня наваливается сильная усталость. Заметила, что у меня часто низкое давление. Откуда вообще берется гипотония и как ее лечить?

**Дарья Полякова, г. Рязань**

**П.Р.:** До сих пор точно неизвестно, что вызывает болезнь. Некоторые специалисты считают, что гипотония — "дело рук" вирусов. Есть мнения, что причин для возникновения этой болезни много. Это и плохая экология, и недостаток витаминов, и невроты, к которым приводят постоянный стресс с неумением расслабиться, высокая ответственность и напряженный ритм работы. Подобные изменения могут также быть связаны с малоактивным образом жизни, эмоциональными перегрузками,

последствиями нервно-эндокринологических заболеваний.

Бывает, что гипотония является не отклонением, а нормальным состоянием организма. Люди, страдающие этим недугом, часто жалуются на общую слабость, периодические головные боли, вялость, бессонницу, апатию. Что интересно, заболевание почти в 2 раза чаще встречается у женщин, чем у мужчин; у молодых чаще, чем у пожилых.

Не всегда при вышеописанном состоянии человек обращается за помощью, а если и решится, то попадает на узких специалистов. Из-за нарушения сна он обратится к невропатологу, из-за перепадов давления — к кардиологу. Специалист будет подбирать терапию, но это лечение может не привести к ожидаемому эффекту, так как причина кроется в дисбалансе работы нескольких систем организма. Лечащий врач должен назначить всестороннее обследование и порекомендовать комплексное лечение.

## Чтобы не утомляться

Как можно навсегда избавиться от хронической усталости и ее проявлений: бессонницы, гипотонии?

**Серафима К., по e-mail**

**П.Р.:** Победить усталость и гипотонию можно, изменив образ жизни и вплотную занявшись здоровьем.

● Отдых и регулярные, умеренные физические нагрузки. Можно заниматься утренней гимнастикой,

полезны постоянные длительные пешие прогулки на свежем воздухе.

● "Гимнастика для капилляров". В этом помогут контрастный душ, закаливание, массаж.

● Питание должно быть полноценным и сбалансированным. По возможности рекомендуется ежедневно употреблять зелень, как можно больше овощей и фруктов (американские диетологи советуют в день съедать минимум 5 разных овощей в любом виде). Исключите из своего рациона разного рода стимуляторы и рафинированные продукты (избыточное количество кофе, сахар, пирожные, сливочное масло и т. п.).

● Аутотренинг, психотерапия. Тренировки своего психоэмоционального состояния помогут лучше узнать себя и научат прислушиваться к потребностям организма.

● Медикаментозная терапия (должна назначаться врачом). При запущенных стадиях гипотонии эффективна фитотерапия: настойка элеутерококка, корня женьшеня, лимонника,

● Старайтесь полноценно высыпаться. Во время сна организм обновляется, происходит регенерация клеток и тканей, все системы отдыхают и восстанавливаются. Недосыпания и переутомления способны разрушить и ослабить иммунную и нервную системы,

истощить энергетические резервы организма.

## Это интересно!



## Домашний мусор угрожает жизни

Ни в коем случае не накапливайте дома мусор. Немедки медики из клиники инфекционных болезней и пневмологии предупреждают, что хранение отходов опасно для здоровья. В частности, под воздействием грибков, образующихся при разложении, могут развиваться проблемы с кожей и возникнуть сложности с дыханием. Даже при простом поднятии крышки мусорного ведра могут разлететься споры. Чем больше спор вы вдохнете, тем хуже для здоровья. Исследования показали, что рассеянные в воздухе споры грибков от отходов могут привести к аллергическим реакциям, астме, лихорадке и зуду. **ДД**

Фото: ЦФА "Бурда"



## Пришлите письмо

Если вам необходима консультация квалифицированного специалиста, а вы не знаете, к кому обратиться за помощью, пишите в "Домашний доктор". Наши эксперты постараются вам помочь. Не забудьте про купон на с. 65.



Что такое цистит? Каковы причины возникновения этого заболевания и основные методы лечения? Отвечает эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Людмила Леонтьева-Шупенюк, врач акушер-гинеколог. Медицинский стаж — 18 лет

# Лечение цистита

Елена Котова, г. Смоленск

## "Хочу избавиться от невыносимой боли"

**?** Здравствуйте! Уже давно меня беспокоят боли в области мочевого пузыря. Первые симптомы я ощутила около трех лет назад. Тогда же на консультации у врача у меня **впервые было обнаружено воспаление мочевого пузыря**. Сдала общий анализ мочи — диагноз подтвердился. Врач назначил мне трехдневный курс лечения дозированными антибиотиками. Симптомы прекратились. Но уже через полгода бо-

лезнь снова дала о себе знать. А в последнее время **боль преследует меня регулярно** — за последний год было четыре приступа. Сейчас по совету врача стараюсь не употреблять острую пищу, ограничила себя в половой близости, пью ранее прописанные лекарства, прикладываю грелку к области мочевого пузыря — все напрасно. Боль если и отступает, то лишь на время, а затем приступы опять повторяются. Иногда жжение

внизу живота просто невыносимо, а отлучаться в туалет каждые 20 минут, находясь на работе или в гостях, не очень удобно.

Подскажите, пожалуйста, **можно ли самостоятельно вылечить цистит** раз и навсегда. Может, есть какие-нибудь народные методы лечения — чаи из трав или настойки, например? И какие существуют **способы профилактики** этой болезни?

Е. Котова

Людмила Шупенюк

**С**амое распространенное воспалительное заболевание мочевого пузыря — цистит. Женщины страдают этим заболеванием чаще мужчин. Это связано с особенностями женской мочеполовой системы. Чаще всего циститом страдают офисные сотрудницы, ведущие малоподвижный образ жизни, и девушки, предпочитающие даже в холодную погоду носить короткие юбки.

### Причины болезни

Цистит делят на острый и хронический, причем последний может включать как частые (3 и более раз в год) рецидивы, так и постоянную, практически не исчезающую симптоматику.

К причинам, вызывающим острый цистит, который может перерасти в хроническую форму, относятся:

**Инфекционные заболевания**, особенно те, что передаются половым путем, а также хронические очаги инфекции в организме (например, нелеченные кариозные зубы, любые хронические воспалительные заболевания). Проведение анализа мочи дает возможность узнать возбудителя инфекции. Это может быть кишечная палочка, кокки, протей. Чаще всего, однако, обнаруживаются именно инфекции, передающиеся половым путем. Вызвать цистит способны хламидии, трихомонады, бледная трепонема и даже грибы рода Кандида, вызывающие кандидоз мочевого пузыря. Выявление такого рода возбудителя — сигнал о наличии

гинекологических заболеваний у пациентки. Каждое из них меняет состав влагалищной микрофлоры. С течением времени инфекция проникает в мочевыводящие пути и вызывает воспаление слизистой мочевого пузыря. В таких случаях лечение цистита ведется совместно с лечением гинекологических заболеваний инфекционной природы. И тут не обойтись без антибиотиков, которые врач назначает индивидуально.

**Ослабление иммунитета.** Лечение циститов, связанных с ослаблением иммунитета, должно быть направлено на его укрепление. Антибиотики в данном случае неэффективны. Ведь иммунная система организма на 80 % зависит от состояния кишечной микрофлоры, которая очень чувствительна к различным внешним факторам. Таким образом, для укрепления иммунитета и профилактики многих заболеваний, в том числе и циститов, требуется восстановление кишечной микрофлоры (превалирование бифидо- и лактобактерий над условно-патогенной флорой). При этом важно обращать внимание на срок годности препаратов, содержащих полезные бактерии, — он не должен превышать 20 дней! Не стоит забывать и о продуктах питания с молочнокислыми бактериями. Их нужно употреблять только после еды, чтобы кислая среда желудка не разрушала полезные бактерии.

**Изменения слизистых влагалища и мочеиспускательного канала.** Дефицит эстрогена, частое использование спермицидов и неподходящей контрацепции, воспаление в органах малого таза, склонность к запорам, заболевания почек ведут к тому, что ткани мочевого пузыря становятся более рыхлыми и подверженными инфекциям.

**Проблемы с гигиеной.** Прокладки и тампоны нужно менять как можно чаще. Вытираться же и подмываться необходимо строго в одном направлении — спереди назад, поскольку самый частый возбудитель цистита — кишечная палочка.

**Острая пища и алкоголь.** После острой, соленой пищи и алкоголя с мочой выделяются вещества, раздражающие стенки мочевого пузыря.

**Проблемы с туалетом.** Постоянное переполнение мочевого пузыря приводит

к его растяжению и потере эластичности. Нормальная частота мочеиспусканий для женщин — раз в 3–5 часов.

### Профилактика

Исходя из вышеперечисленных причин, вызывающих цистит, врачи рекомендуют придерживаться следующих правил (не только в период обострения недуга, но и для того, чтобы избежать повторения воспаления).

- Обязательно лечите заболевания половой сферы, а также хронические воспалительные заболевания. Регулярно посещайте врача-гинеколога и уролога, даже если для этого нет видимого повода.
- Для регулярной механической очистки мочевых путей от продуктов жизнедеятельности микрофлоры и для предотвращения воспалительного процесса рекомендуется режим частых мочеиспусканий — через 2–2,5 часа (во время бодрствования).
- Не допускайте проблем со стулом (запоры или поносы).
- Тщательно соблюдайте гигиену половых органов.
- Избегайте переохлаждения.
- Избегайте стрессов: не зря говорят, что все болезни — от нервов.
- Занимайтесь спортом.

С целью профилактики, особенно при наличии факторов риска, упомянутых выше, можно рекомендовать использование натуральных клюквенных и брусничных морсов. Они оказывают бактерицидное действие на мочевые пути и препятствуют циститу.

Но самый эффективный способ избавиться от любого недуга — это правильный диагноз, поставленный на основании анализов, и лечение, назначенное врачом-специалистом.

### Народная аптека

Для профилактики цистита широко применяют растительные мочегонные средства (диуретики). Они препятствуют размножению бактерий и уменьшают боль. Это настои и отвары чистотела, толокнянки, спорыша, зверобоя, ягод можжевельника, травы хвоща полевого, листьев ромашки и т. д. Эти средства нужно принимать курсами — от 3–4 месяцев до 1 года.



## Деликатный разговор

Валентина Викторовна Узлова, г. Иваново

### "Ванны при заболеваниях почек"



**При мочекаменной болезни.** Залить 200 г травы осоки 5 л кипятка. Через 2 часа процедить и вылить в ванну с водой (34–35 °С). Процедуры принимать через день по 10–15 минут. Курс лечения — 5–7 ванн.

**При почечнокаменной болезни** и почечной колике.

● Залить 200 г травы хвоща полевого 3–5 л кипятка, настоять 2–3 часа. Применение — как в предыдущем рецепте.

● Взять поровну листья березы, траву спорыша, листья шалфея. Залить 100–150 г 3–5 л кипятка. Способ приготовления и применения — как в предыдущем рецепте.

**При острых циститах** и камнях в мочевом пузыре.

● Залить 100 г травы хвоща полевого 3 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Охлажденный до 36–38 °С настой применять для сидячей ванны через день или ежедневно по 20 минут. Курс лечения — 10–15 ванн.

● По 50 г травы тысячелистника и корневищ бадана залить 3 л кипятка, настоять 1–2 часа в теплом месте, процедить. Охлажденный до 36–38 °С настой применять для сидячей ванны через день или ежедневно по 20 минут. Курс лечения — 10–15 ванн.

● Взять по 50 г листьев брусники и травы белозора

болотного. Способ приготовления и применения — как в предыдущем рецепте.

В. В. Узлова

### "Домашний доктор"

Принимать ванны без консультации врача чревато — можно спровоцировать выход камней в мочеточник. Если они неправильной формы, то могут травмировать слизистую, а если больше размером, чем просвет мочеточника, то привести к закупорке.

Так как основная причина почечнокаменной болезни — нарушение обмена веществ, то лечением должна быть соответствующая диета.

Альфия Рустамбековна Осипова, г. Стерлитамак, Башкортостан

### "Если одолел цистит — поможет пшено"



В моей копилке много простых рецептов. Хочу предложить **способ лечения цистита** (понадобится лишь 0,5 стакана пшена).

Пшено перебрать, тщательно вымыть и слить воду. Затем положить в литровую банку, залить 1 стаканом родниковой или кипяченой воды комнатной температуры и некоторое время помешивать рукой. Когда вода станет беловатого цвета, ее нужно слить и выпить в течение дня. Курс лечения — 2 недели.

Со временем у вас прекратятся частые позывы в туалет и пройдут боли в мочевом пузыре и мочеточнике. Использованное пшено можно не выбрасывать, а сварить

из него кашу или пшенный суп — они очень полезны.

Предложенным выше рецептом я также **вылечила свою дочь от недержания мочи** — ей тогда было 3 года. Одну порцию (1 стакан) делила на 2–3 приема, добавляла сахар и давала пить дочке в течение дня. Этот способ испробован и моими родственниками.

А. Р. Осипова

### "Домашний доктор"

Настой пшена обладает успокаивающим действием и нормализует деятельность нервной системы. Боли прекращаются сразу.

# Гастрит — опаснее, чем вы думаете!

Гастрит — одно из самых распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Вопреки бытовавшему мнению, что гастрит — следствие неправильного питания или воздействия стресса, было научно доказано, что возбудителем заболевания чаще всего является бактерия «Хеликобактер пилори».



Хеликобактер пилори

Возбудитель повреждает слизистую оболочку желудка и провоцирует избыточную выработку соляной кислоты, так же негативно воздействующей на желудок. В

итоге возникает воспаление — хронический гастрит. Еще одна неприятная «новость» — бактерия способна передаваться через предметы личной гигиены, через слюну, что нередко формирует внутрисемейные очаги болезни.

### Неправильное лечение усугубляет болезнь

Хронический гастрит значительно повышает риск возникновения рака желудка. Согласно последним исследованиям длительное течение гастрита, повышает риск развития рака желудка в 6 раз, в то время как общепризнанный канцероген — курение — в 1,5 раза. Сегодня наша страна находится в списке лидеров по онкологическим заболеваниям ЖКТ, что отчасти свидетельствует о пренебрежении своевременной диагностикой и грамотным лечением гастрита. Усугубляет ситуацию то, что большинство пациентов прибегает к самолечению кислотоснижающими средствами. Сначала это действительно «помогает», и неприятные ощущения уходят. Однако такое «лечение» приводит к распространению бактерий по всему желудку, ускоренному развитию атрофии слизистой оболочки и повышению риска развития рака желудка.

### Устранять нужно и симптомы, и саму причину гастрита

Современная терапия хронического гастрита преследует 2 основные цели: ликвидация хеликобактерной инфекции и заживление слизистой оболочки желудка. Обычно для борьбы с возбудителем назначается комплекс из 3–4 препаратов, два из которых антибиотики. Одним из хорошо изученных препаратов, непосредственно действующих на хеликобактерную инфекцию и устраняющих симптомы, является Де-Нол®.

Де-Нол® позволяет успешнее бороться с инфекцией и добиваться заживления слизистой оболочки желудка. При этом Де-Нол® не влияет на естественную микрофлору организма, как антибиотики и, в отличие от многих кислотоснижающих средств, не позволяет инфекции распространяться по желудку. Поэтому при обострении гастрита, даже если причина его неизвестна, врачи рекомендуют Де-Нол®.



### Пришлите письмо

Если у вас есть вопросы к нашему специалисту или вам удалось справиться с какой-либо деликатной проблемой, напишите в редакцию журнала "Домашний доктор" — расскажите свою историю. Не забудьте заполнить купон на с. 65.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ К ПРЕПАРАТУ



# Важные советы из первых рук

## Валентина Анатольевна Шегурова, г. Дзержинск "Повышаем уровень гемоглобина в крови"

Хочу поделиться советами и рецептами повышения гемоглобина в крови, которые всегда помогали мне (особенно в период климакса) и моим детям.

Хорошо повышает гемоглобин смесь свежесжатых соков моркови, свеклы и яблок. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Полезно пить отвар шиповника, а вместо чая — отвары из листьев черной смородины, ягод красной рябины, листьев и ягод земляники, облепихи, ежевики, а также лимонника китайского, кипрея (иван-чая) и крапивы.

При низком гемоглобине рекомендую принимать следующий сбор: смешать в равных количествах листья крапивы и тысячелистника, добавить корень одуванчика. Все измельчить. Залить 1 ст. ложку сбора 300 мл кипятка. Настоять и пить теплым 3–4 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 месяцев.

При анемии помогают листья и корень петрушки. Можно принимать по 2 ст. ложки сока петрушки в день или приготовить отвар: смешать семена, корень и листья растения в равных частях, залить 2 ст. ложки смеси ста-

каном горячей воды, варить 30 минут на медленном огне, процедить. Пить по 3 ст. ложки в день. Для вкуса можно добавить морковный сок.

Поднимает гемоглобин и гранатовый сок. А лучше просто съедать по 1 гранату в день.

Для повышения гемоглобина и аппетита рекомендую добавлять в еду свежую крапиву и ее сок. Также нужно кушать больше печени и салаты со свеклой, орехами и черносливом.

**Сбор, улучшающий кровотворение.** В него входит крапива, земляника, медуница, головки красного клевера, кипрей, листья одуванчика. Заварить 2 ст. ложки 300 мл кипятка и настоять 4 часа. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

Для повышения аппетита можно в еду добавлять чеснок и различные "горечи": горчицу, имбирь, хрен, редьку, полынь, мускатный орех, листья одуванчика.

У меня двое детей и двое внуков. Когда они были маленькими, то я для улучшения их самочувствия использовала следующие рецепты.

Взять по 1 стакану изюма, кураги, инжира, чернослива, грецких орехов, лесных оре-



Фото: Н. Митникова.

Лимонник китайский

хов и прокрутить через мясорубку. Добавить 1 стакан сиропа шиповника, перемешать и давать ребенку по 1 ст. ложке за час до еды.

**Лекарство вкусное, дети его очень любят.** А если малыши хорошо переносят мед, то вместо сиропа можно взять 1 стакан цветочного или гречишного меда.

Если ребенку не подошла эта смесь, предложите другую. Взять по 200 г свиного жира, сливочного масла и какао. Все растопить, перемешать и перелить в банку. Убрать в холодильник. Добавлять 1 ч. ложку этой смеси в стакан горячего молока или чая, который нужно пить 2 раза в день.

В. А. Шегурова

## Николай Яковлевич Кузнецов, с. Матаки, Республика Татарстан "Профилактика и лечение больных суставов"



Мне 70 лет. Недавно у меня начали болеть коленные суставы. Вылечился я благодаря народным рецептам. Буду очень рад, если кому-нибудь пригодится мой опыт.

Началось все так: вечером лег спать, ничего не болело, утром проснулся и **ощутил сильную боль в колене, нога опухла, не сгибалась** и не разгибалась, пальцами ног нельзя было коснуться пола. Тогда я вспомнил народные советы.

● Мелко нарезать 1 большую головку чеснока, смешать с домашним сливочным маслом (1:1). Массу нагреть на водяной бане, выложить на плотную ткань и приложить к колену. Сверху перевязать платком и утеплить. Держать компресс рекомендуется не более 3 часов, а если будет сильно жечь, то снять раньше. После процедуры колено промыть теплой водой и утеплить. Я в основном лечился именно этим способом. Мне хватило двух таких процедур.

● Взять 2–3 листа лопуха, деревянной толкушкой разровнять жилки, приложить к больному месту, завязать и утеплить на ночь. Если вы используете сушеные листья, то перед использованием их нужно подержать в теплой воде 10–12 минут, затем вынуть и приложить к колену, утеплить.

● Приложить к колену свежий капустный лист, завязать и утеплить. Можно намазать капустный лист медом (если нет аллергии). Такой компресс хорошо помогает, успокаивает боли — крепкий сон вам гарантирован.

● Две головки чеснока натереть на терке или мелко измельчить ножом, положить в темную бутылку и залить 200 г водки. Поставить на 3 недели в темное место, периодически встряхивать. Этой настойкой нужно досуха растирать колено перед сном. После растирания колено необходимо утеплить.

● Эта настойка делается весной, так как для нее нужна сирень. Литровую банку наполнить цветками сирени,

доверху залить водкой, закрыть крышкой и поставить в темное место на 3 недели. Растирать досуха больное место перед сном, на ночь утеплив колено шерстяным платком.

● Ближе к лету в огороде на грядках появляется очень много сорняков. Один из них — трава мокрица, которая растет, как мох, между картофельными рядами. При болях в суставе нужно обернуть колено мокрицей, завязать сверху платком и утеплить на ночь. При таком лечении боли проходят моментально.

Н. Я. Кузнецов

"Домашний доктор"

Помните, что боль в суставе говорит о его повреждении — воспалительном, обменном или дистрофическом. Болезнь может пройти благодаря самолечению, а может привести к инвалидности. Поэтому боль, а тем более ограничение подвижности в суставе — серьезный повод для визита к ревматологу.

### Это интересно!

#### Прорыв в медицине

Ученые из Италии разработали новую методику регенерации сломанных костей с использованием древесины. Исследователи обнаружили, что организм может самостоятельно вырастить новую костную ткань, но кровеносные сосуды должны "к чему-то прикрепляться". Этим "чем-то" могут выступить определенные сорта древесины, такие как красный дуб, — они имеют губчатую структуру, очень напоминающую костную. Врачи намерены использовать маленькие фрагменты такой древесины для стимулирования естественных процессов восстановления в организме. Ученые уже провели успешные испытания на овцах. **ДД**



фото: Purestocky/Russian Look.



## Нина Федоровна Щербакова, г. Екатеринбург "Весеннее очищение организма"



Хочу поделиться простыми рецептами оздоровления и очищения организма. Знаю, что многие скептически относятся к методикам очищения: хлопотно, неприятно (особенно если в процесс очищения включены клизмы), затратно по времени и средствам.

Я же хочу предложить способы так называемого мягкого очищения. Оно не столь хлопотно, не требует дополнительных средств, просто в применении. А эффект впечатляет. Начинать очищение лучше весной.

**Рисовая чистка.** Взять пять стеклянных баночек любого объема. В одну из них всыпать 2 ст. ложки хорошо промытого сырого риса, залить отстоянной, очищенной водой до горлышка и накрыть свернутой в несколько слоев марлей. В течение дня промывать рис 2–3 раза, после чего залить его новой водой.

На второй день проделайте такую же процедуру со второй банкой, поставив ее рядом с первой, не забывая в течение дня промывать рис и в 1-й, и во 2-й банке.

К концу пятого дня у вас должно стоять 5 банок с замоченным в них рисом.

Утром шестого дня отварите рис из первой баночки до готовности без соли, сахара и масла и съешьте его на завтрак, предварительно выпив стакан чистой воды. Не забудьте вновь засыпать

в освободившуюся банку 2 ст. ложки риса и залить его водой.

Курс очищения организма — 40–45 дней. Примерно на 30–35-й день вы заметите результаты: помутнеет моча, появится ощущение легкого дискомфорта в теле, но это быстро проходит.

После такой очистки у многих моих знакомых отпали "висячие" родинки — папилломы, у некоторых — исчезли сосудистые "звездочки" на ногах и груди, наладился стул, улучшился цвет лица, нормализовался сон, перестали болеть суставы и т. д.

Обязательно во время такого очищения необходимо пополнять организм витаминами и микроэлементами. Поэтому в промежутках между приемами пищи (кроме завтрака) нужно 2–3 раза в день кушать по 2 ч. ложки такой смеси: 300 г кураги, 300 г изюма, 300 г чернослива, 1 стакан очищенных грецких орехов и 3 лимона прокрутить через мясорубку, залить медом.

**Чистка овсом.** Приготовить овсяный кисель. Залить 1 стакан хорошо промытой овсянкой 4 стаканами воды и поставить в теплое место. Через сутки массу протереть через марлю. Получившийся овсяный настой варить 3–5 минут на медленном огне, постоянно помешивая. В готовый кисель можно добавить немного соли, приправить зеленью. Отжимки



снова залить водой, затем повторить всю процедуру. И так до тех пор, пока кисель не станет настолько кислым, что невозможно будет его принимать.

Кисель кушать на завтрак, предварительно выпив очищенной воды. До обеда ничего не есть и не пить.

Процесс очищения должен быть длительным — до получения оздоровительного эффекта.

Рисовый и овсяный рецепты можно чередовать или же остановиться лишь на одном из них. Рекомендую в период очищения придерживаться вегетарианской диеты или совместить его с постом.

**Н. Ф. Щербакова**

### "Домашний доктор"

Прежде чем начать чистку, проконсультируйтесь с лечащим врачом. А во время чисток внимательно следите за своим самочувствием.

Галина Химич, г. Люберцы, Московская обл.

## "Делимся секретом: где найти витамины весной"



Летом разнообразие фруктов и овощей, продающихся на каждом углу, позволяет без труда пополнять организм необходимыми витаминами. Где их брать весной — вопрос, волнующий многих. Хочу поделиться секретами здоровья.

● Включите в свой рацион больше цитрусовых, а также капуста, яблоч, зеленого лука, моркови, каш из цельного зерна, бобовых, мяса, печени.

● Ежедневно выпивайте стакан свежесжатого сока. Полезно смешивать морковный, яблочный и апельсиновый соки, яблочный и свекольный, морковный

и сельдерейный, картофельный и клюквенный.

● Пейте витаминные отвары. Так, в отваре шиповника много витаминов С, Р, Е, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Очень полезен травяной чай: смешать по 5 ст. ложек мяты, душицы, зверобоя, соцветий малины, плодов рябины, почек или листьев черной смородины, листьев земляники. Сбор измельчить и, заваривая крутым кипятком, пить как обычный чай.

● Высадите на подоконнике петрушку, лук и укроп. Можно прорастить зерна пшеницы. Пользы будет намного больше, чем покупать сомнительную зелень на базаре.

● Овощи и фрукты употребляйте при минимальной теп-

ловой обработке — в сырых больше витаминов.

Обязательно вспомните про одуванчик. Среди всех растений он **бьет рекорд по содержанию фосфора**. В салатах горечь листьев маскируют луком или чесноком. А нераспустившиеся бутоны маринуют и используют вместо экзотических каперсов. Настоем лечат кожные болезни, гастрит с пониженной кислотностью, бессонницу, гипертонию. Для его приготовления 1–2 ч. ложки корней залить 250 мл холодной воды, кипятить 1 минуту. Через 10 минут процедить. Принимать по стакану 2 раза в день в течение 3–4 недель.

**Г. Химич**

## Зинаида Дмитриевна Дубинина, Ставропольский край "Средства от мигрени готовлю дома"



После перенесенного стресса у меня началась мигрень — сильная головная боль, сопровождающаяся шумом в голове и звоном. Зная много народных рецептов, решила лечиться сама.

● Взять 1/3 стакана подслащенной воды, добавить 30 капель настойки каштана. Выпив такое лекарство, я уже через полчаса почувствовала облегчение. На следующий день повторила, и головная боль ушла.

● Также можно приготовить настойку из плодов конского каштана: 50 г раздробленного каштана (с коричневой кожурой) залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном месте. Принимать по 30–40 капель с подсла-

щенной водой за 15–20 минут до еды.

● Смешать софору японскую, омегу белую, листья лещины и плоды конского каштана (в равных частях). Залить 0,5 л водки. Оставить в темном месте на 21 день. Принимать по десертной ложке с водой 3 раза в день до еды.

При головной боли, гипертонии, тромбозе вен, варикозном расширении вен, ревматизме, аденоме простаты, стенокардии, а также против тромбообразования и для укрепления стенок кровеносных сосудов принимают такой бальзам: 10 г измельченного каштана залить стаканом рас-

тительного масла, настоять 7 дней в темном месте. Затем на водяной бане довести до кипения, снять с огня, остудить и перелить в посуду из темного стекла. Этим маслом осторожно натирать болезненные участки. Процедуру хорошо делать на ночь.

**З. Д. Дубинина**



## Пришлите письмо

Иногда вовремя сказанные слова поддержки могут спасти тех, кто стоит у края жизни, и заставить их по-новому взглянуть на мир. Если вы хотите ответить читателям, поделиться опытом, пишите нам. См. купон на с. 65.



## Наши детки

Какие симптомы у краснухи, скарлатины и ротавирусной инфекции? Рассказывает эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Олеся Владимировна  
Бутузова,  
врач-педиатр,  
автор книг медицинской  
тематики, молодая мама

# Детские инфекции

Евгения Смирнова, Краснодарский край

## "Не хочу, чтобы мой малыш болел!"

**?** Добрый день! Меня зовут Евгения, мне 19 лет, и я жду первенца. **Мы с мужем живем в небольшом городке.** Родители — на другом конце страны, поэтому подсказать, посоветовать, как быть молодой мамой, некому. Остаются только подружки-мамачки. Недавно у нас зашел разговор о различных детских болезнях. Подруги рассказали, что малыши, особенно в первые

годы жизни, много болеют. Говорят, что есть даже термин такой "детские болезни". Я очень испугалась! Не хочу, чтобы мой ребенок болел! Я обязательно сделаю все, чтобы этого не случилось.

**Расскажите, пожалуйста, что такое детские инфекции?** Правда ли, что ими болеют только маленькие детки? Меня также очень интересуют симптомы заболеваний, причины их воз-

никновения. И конечно же, я хочу знать о методах лечения и о профилактике.

**Слышала, что материнское молоко помогает предотвратить многие заболевания.** Правда ли это? Я переживаю, будет ли у меня достаточно молока. Мечтаю стать самой лучшей мамой, поэтому надеюсь быть во всеоружии, когда мой малыш наконец-то увидит мир.

Е. Смирнова

Олеся Бутузова

**В** группу детских инфекций входят краснуха, эпидемический паротит, скарлатина и некоторые другие заболевания. Их объединяет в первую очередь то, что ими чаще всего болеют малыши. Реже — школьники. Взрослые же с диагнозом "скарлатина" встречаются очень редко. Во-вторых, эти болезни очень заразны. Заболевают все, кто контактировал с больным ребенком (исключение — люди, имеющие иммунитет). И в-третьих, после того как ребенок переболел любой из этих болезней, у него появляется пожизненный иммунитет к повторному заражению.

### Когда дети болеют?

Как правило, первый год жизни малыша обходится без происшествий. Ведь во время беременности кровь мамы и ребенка смешивается, и от нее переходят к крохе анти-

тела к большинству инфекций, которыми женщина переболела сама. После того как малыш появляется на свет, его защищает молозиво, богатое иммуноглобулинами. Таким образом кроха некоторое время защищен от инфекционных неприятностей. Если ребенка кормить грудью в течение года, у него будет крепкий иммунитет.

Когда малыши подрастают и попадают в детский коллектив, наступает "эра инфекций". Если ребенок не посещает детского сада, то болезни могут появиться позже, например в школе.

По статистике, чем младше ребенок, тем легче ему перенести болезнь. Исходя из этого некоторые мамы считают, что беречь деток от инфекций не стоит. Мол, пусть переболеют сейчас, чем будут пропускать занятия в школе. В этом есть доля истины. Тем не менее я считаю, что малыша от инфекции беречь следует всегда, независимо от воз-

раста. Ведь инфекция — нелегкое испытание для детей любого возраста, это стресс для организма и удар по здоровью.

Но о каждой инфекции подробнее.

### Краснуха

Это вирусное заболевание, распространяющееся воздушно-капельным путем. Передача вируса происходит при длительном совместном пребывании больного и здорового малыша в одном помещении. Время от момента заражения до появления первых признаков составляет 2–3 недели. **Начинается краснуха** с увеличения затылочных лимфоузлов и высокой температуры. Через некоторое время к этим признакам может присоединиться насморк и кашель. Спустя пару дней появляется мелкая розовая сыпь. Отличительной особенностью является то, что отдельные точки никогда не сливаются в большие пятна, как это происходит, например, при кори. Важно и то, что точки исчезают без следа через пару часов или суток. Что касается лечения, то специфической терапии краснухи не существует. Борются только с симптомами: снижают температуру, закапывают нос при насморке и дают отхаркивающие препараты при кашле.

### Свинка

Эпидемический паротит, или, как его называют в народе, "свинка", — вирусное заболевание, в основе которого лежит воспаление слюнных желез. Заражение осуществляется воздушно-капельным путем. **Начинается заболевание** с повышения температуры тела до 39 °C и сильной боли в области уха. Отекает верхняя часть шеи, щека, усиливается слюноотделение. Как правило, заболевание длится 3–4 дня, затем все симптомы исчезают. Но после свинки могут быть осложнения. Вирус вызывает воспаления в железистой ткани, чаще всего страдает поджелудочная и половые железы.

### Скарлатина

Это заболевание вызывается не вирусом, а бактериями — стрептококком группы А. Заражение происходит как воздушно-капельным, так и контактно-бытовым путем. То есть малыши передают заболевание друг другу, играя вместе, пользуясь одними игрушка-

ми или посудой. **Скарлатина развивается** очень остро: моментально повышается температура до 39 °C, на фоне чего может даже возникнуть рвота, у крохи болит голова, появляется усталость и слабость. Первым и, по сути, главным признаком скарлатины является ангина. Горло у малыша становится красным, может покрываться белым налетом, переходящим на небо и язык. Через некоторое время язык становится ярким, алым и крупнозернистым. К вечеру первого дня или максимум на вторые сутки появляется мелкая красная сыпь по всему телу. Но на лице всегда остается нетронутым подбородок и кожа между носом и губой. Сыпь держится несколько дней, а вот ангина продолжается 1–1,5 недели.

В лечении скарлатины используют антибиотики, подобрать их может только грамотный специалист.

### Ротавирусная инфекция

Для этого заболевания характерна сезонность. Вспышки инфекции регистрируются в холодное, дождливое время года. Инкубационный период 1–2 дня. **Основные признаки:** повышение температуры, рвота и понос. Ребенок становится вялым, слабым, плохо кушает и беспокойно спит. Кишечные расстройства могут сопровождаться болью в животе, урчанием кишечника и метеоризмом. Для выявления возбудителя и точной установки диагноза проводят исследования стула. Лечение больного ребенка должно начинаться как можно скорее. И первая задача — восполнение потерянной жидкости и солей. В тяжелом состоянии ребенку проводятся внутривенные вливания в больнице. Если малыш чувствует себя нормально и лечится дома, то ему назначается обильное питье: чай с лимоном, несладкие компоты и морсы, специальные глюкозо-солевые растворы. Так как заболевание имеет вирусную природу, применение антибиотиков нецелесообразно. Назначаются противовирусные средства и препараты для восстановления флоры кишечника.

Это основные детские инфекции. Помните, в любом случае первым делом следует показать ребенка грамотному врачу, самолечение недопустимо. Будьте здоровы!



Галина Ключева, г. Красноярск

## "Начинать учить детей одеваться самостоятельно нужно с раннего возраста"

**✉** Это процесс утомительный и довольно "надоедливый". Лучше всего ребенка (2,5–3 лет) приучать одеваться в игровой форме. Желательно купить малышу большую куклу, которую можно одевать и раздевать. Шить кукле все необходимые вещи: трусики, колготки, платье или штанишки, кофточку, жилетку. Начать одевать с нижнего белья, а затем показать, как надеть колготки. Объяснить, что если шов один, то это — перед колготок.

**Если нет большой куклы, можно сшить две рубашки.** Одну — с большими пуговицами и петлями, пришитыми к краю полочки, чтобы ребенок мог довольно легко застегнуть и расстегнуть рубашку. Вторую — с мелкими пуговицами и прорезными петлями. Таким образом ребенок не только учится одеваться, но и развивает

мелкую моторику рук, что, в свою очередь, способствует развитию речи малыша.

Благодаря таким играм уже **к 4 годам ребенок может освоить весь процесс одевания.** Только вот завязывать шнурки на ботинках на бантик не у всех получается. Тем более что у многих деток ботинки и сапожки — на липучках и застежках.

Когда вы сами одеваете ребенка, делайте это в правильной последовательности, ведь малыш в первую очередь учится у вас. Осенью и зимой сначала нужно надеть нижнее белье, платье или рубашку с брючками и обувь, а уж потом — теплую кофту, курточку или пальто. В последнюю очередь — шапочку и шарф. Ведь если ребенок начнет, например, обуваться одетым в куртку или пальто, то он быстро вспотеет. Выйдя потным на холодный воздух, малыш

рискует заболеть простудным заболеванием.

Кстати, если вы научите ребенка самостоятельно одеваться в раннем возрасте, то, придя в детский сад, ему будет легче адаптироваться. Плюс **он сможет показать пример другим детям**, то есть быть первым, а это очень важно для развития личности ребенка. Вам, родителям, особенно когда торопитесь на работу, тоже будет большой помощью, если ребенок сможет одеться самостоятельно.

Да, еще можно попросить ребенка раздеть или одеть вас. Например, расстегнуть кофточку у мамы, помочь бабушке застегнуть рубашку — **детям это очень нравится.**

Думаю, эти советы вам обязательно пригодятся. Я — воспитатель в детском саду и могу точно сказать: дети любят все новое.

Г. Ключева

Татьяна Боряк, победитель конкурса "Фото на обложку"

## "Вылечить малыша можно быстро и эффективно"

**✉** Я постоянный читатель журнала. Многие советы очень помогают моей семье. **Хочу в свою очередь поделиться рецептами** по улучшению здоровья. Может, они кому-нибудь пригодятся. Описанные ниже процедуры не имеют противопоказаний и подходят всем, а особенно — детям.

При затяжном кашле моей доченьке быстро помогают следующие две процедуры. Их можно проводить одновременно, а можно выбрать ту, которая вам больше подходит.

● Ингаляции с минеральной водой и содой. К половине бутылки воды "Боржоми" добавив 1 ч. ложку соды. Ингаляции делать в течение дня.

● Лепешка из картофеля. На 5–6 отваренных в мундире картофелин идет 2 ст. ложки подсолнечного масла и столько же водки. Все это перемешать толкушкой и сделать 2 лепешки. Завернув их в мягкую ткань, положить одну лепешку на грудь, а другую — на спину. Прикрыть полиэтиленом.

Т. Боряк

Таисия Георгиевна Засеева, с. Октябрьское

## "Врачи поставили диагноз: "аденоиды III степени"

**✉** Мой сыночек Давид с рождения часто болел. Без конца то насморк, то горло. После очередной болячки участковый врач направила нас сделать снимок носоглотки. Диагноз был неутешительный: "аденоиды III степени". **Врач сказал, что нужно удалять.** Я слышала, что аденоиды вырастают заново, поэтому и решила лечить сына самостоятельно. Предлагаю рецепт, который нам помог.

Возьмите 10 цветков гвоздики, залейте их стаканом кипятка и настаивайте до тех пор, пока вода не приобретет насыщенный коричневый цвет. Закапывайте по 1–2 капли настоя в каждую ноздрю 5–6 раз в день.

**Через месяц аденоиды у сына уменьшились**, он стал нормально дышать носом. Операцию отменили.



"С сыном". Фото нашей читательницы Т. Г. Засеевой

Дорогие мамы, пробуйте разные способы лечения, и все у вас будет хорошо.

Т. Г. Засеева

### "Домашний доктор"

Нужно сделать мазок из зева и носа на флору и чувствительность. Если аденоиды — источник инфекции

для всего организма, то сохранять их не стоит. Если не убрать основную причину, то уменьшение аденоидов может быть временным.

Гвоздику используют как противовоспалительное, противомикробное, мочегонное и желчегонное средство.

Татьяна Николаевна Козлова, г. Буденновск, Ставропольский край

## "Организм постоянно нуждается в движении"

**✉** Когда моей дочери было около 2 лет, мы попали в больницу с диагнозом "гипотония" — пониженное давление. Почти трое суток до этого она спала, вставала только для того, чтобы сходить в туалет и покушать. Меня напугало это ее сонное состояние, я обратилась к врачу, и та **предложила обследование**, предположив, что у дочери гипотония.

Я начала размышлять, что могло стать причиной такого состояния. Читала литературу на медицинскую тематику. Нашла один жур-

нал, посвященный теме "Достаточно ли вы двигаетесь". Оказывается, **многим детям не хватает регулярных физических упражнений.** В журнале настоятельно рекомендовались ежедневные умеренные нагрузки, полезные для здоровья.

Подходящими для нас с дочкой оказались быстрая ходьба, прыжки на батуте и бег. Теперь в детский сад и обратно мы идем пешком через парк. Один-два раза в неделю ходим на батут. Меня удивило, что прыжки на батуте — не просто детское увлечение: они улучшают

работу кровеносной и лимфатической систем, сердца и легких, поддерживают мышечный тонус и развивают вестибулярный аппарат.

Главное понять, что наш организм нуждается в движении. Сейчас я не ограничиваю дочь в движениях, а наоборот, поощряю ее больше играть, бегать, прыгать. А через некоторое время я **увидела результат: состояние дочки нормализовалось**, она стала меньше болеть осенью. Уже прошло 4 года, а к врачам мы больше не обращались.

Т. Н. Козлова



## Наши детки

Почему малыш скрипит зубами во сне? Как укрепить иммунитет перед детсадом?

# Наставления мамам

### Если ребенок скрипит зубами

В последнее время стала замечать, что во сне мой ребенок скрипит зубами. Раньше никогда такого не было, и никто из знакомых не сталкивался с подобной ситуацией. Говорят, если малыш скрипит зубами во сне, то у него глисты. Подскажите, пожалуйста, из-за чего это происходит и что делать?

Т. М. Павлова, г. Асбест

**О.Б.:** Заочно ставить диагноз не возьмется ни один доктор, но скрип зубами по ночам является характерным признаком глистной инвазии.

Глисты часто бывают у маленьких деток. Заражение происходит через грязные руки, немытые овощи и фрукты, животных и т. д. Именно поэтому большинство мам дают противоглистные препараты своим детям с профилактической целью. Но этого делать нельзя, поскольку такие средства токсичны и оказывают на организм ребенка ряд побочных действий. Назначить лекарство может только врач после осмотра, сбора жалоб, получения результатов анализа кала.

Что же касается лечения, то оно должно быть

комплексным и включать в себя соблюдение гигиены, прием лекарственных средств и диету.

- У малыша всегда должны быть чистые и коротко подстриженные ногти. Он должен мыть руки после улицы, игр с животными и обязательно — перед едой.

- Собак и кошек, живущих дома, необходимо профилактически лечить противоглистными средствами.

- Во время лечения обязательно проведите полную генеральную влажную уборку квартиры. Перестрайте и переглядьте с двух сторон всю одежду ребенка.

- Что касается приема таблеток, то запомните, что лечиться необходимо всем членам семьи, даже если глисты обнаружены только у ребенка.

- Во время лечения можно несколько расширить питьевой режим. Но при этом исключить из пищевого рациона жареное, острое, мучное и самое главное — сладости!

- Медикаментозную терапию подбирает лечащий врач индивидуально в каждом конкретном случае.

- Также деткам обязательно назначаются противоаллергические средства —

### НАШ ЭКСПЕРТ

Олеся Владимировна Бутузова, врач-педиатр, автор книг медицинской тематики, молодая мама



они немного снижают зуд и неприятные ощущения, вызванные глистами.

### Укрепляем иммунитет

В этом году моя Алиночка пойдет в садик. Я очень переживаю! Посоветуйте, как укрепить дочке иммунитет перед детским садом?

С. Е. Буланова, г. Волгоград

**О.Б.:** Ваше волнение понятно! Ведь, согласно статистике, дети, которые впервые идут в детсад, активно начинают болеть. Но, конечно, все индивидуально. Какому-то ребенку достаточно двух простуд для укрепления иммунитета и получения "детсадовской закалки", а другие малыши целый год "хватают" микробы и бактерии.

Какая ситуация будет с вашей дочкой, мы не можем знать, но в наших силах подготовить ребенка к детскому саду.

Во-первых, требуется закаливание! Водой, солнцем и свежим воздухом. Малышам необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Причем не просто гулять в одиночестве, но и активно контактировать с другими детками. Чем больше

контактов и столкновений с другой флорой и микроорганизмами, тем больше укрепляется и формируется иммунитет крохи.

Что касается солнышка, то в разумных пределах оно является нашим хорошим другом. Позволяйте крохе летом принимать солнечные ванны под кроной деревьев, куда проникает только полезный для здоровья рассеянный солнечный свет.

Водные развлечения также укрепляют здоровье. Купание в бассейне или открытом водоеме, контрастный душ, обливание ножек прохладной водой — все это стимулирует развитие крепкого иммунитета.

Спать малышу рекомендуется в комнате с прохладным, чистым, свежим воздухом. Не кутайте кроху, не делайте из него тепличное растение. Ведь в противном случае, попав в новую для него среду, не с такими уютными условиями, у него обязательно произойдет "срыв адаптации".

В настоящее время существуют и медикаментозные способы укрепления иммунитета. Например, препараты с рибомунилом. Такие средства содержат РНК микробов и вирусов и способствуют формированию противовирусного иммунитета.

Еще одним очень важным фактором является психологическое состояние ребенка. Обязательно подготавливайте психику малыша к детскому садку. Депрессии, расстройства, слезы и нервы только ухудшают ситуацию. Если садик

вызывает отрицательные эмоции, защитные силы организма заметно ослабевают.

### Обильное слюноотделение

Моему сыну 3,5 месяца, и у него началось обильное слюноотделение. Говорят, это к появлению зубов. Правда ли это?

Тамара К., по e-mail

**О.Б.:** Обильное слюноотделение у деток зачастую является признаком прорезывания зубов. Но в вашем случае (судя по возрасту ребенка) речь, скорее всего, идет не об этом. Дело в том, что малыш рождается не полностью зрелым и сформированным. Многие органы, железы созревают уже после появления крохи на свет, в ходе роста и развития. Это касается и слюнных желез. Они в определенный момент становятся полноценными и начинают активно выделять слюну. Кроха еще не умеет с этим справляться, и поэтому она начинает пузырями "литься" изо рта. В вашей ситуации это как раз созревание слюнного аппарата. Повышенное слюноотделение характерно также для глистной инвазии. Но это наблюдается, как правило, у деток постарше.

Иногда повышенное слюноотделение сигнализирует о заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Если ваш малыш хорошо кушает и спокойно спит, волноваться, я думаю, не о чем.

## Это интересно!



### Если ребенок левша

Благодаря исследованиям ученые сделали вывод, что если ребенок — левша, не стоит его переучивать — есть риск нарушения его психического здоровья.

Родители редко обращают внимание на то, какая рука у ребенка ведущая. Начинают замечать, когда малыш учится рисовать, писать. И тут же стараются переучить его. Бывает и так, что о леворукости не знают ни учитель, ни родители. И долго бьются, не понимая, почему ребенок не может научиться красиво писать.

Специалисты же считают, что переученные леворукие дети склонны к различным неврозам, которые впоследствии могут привести к заиканию, энурезу, неустойчивости в себе. **ДД**

фото: Purestocky/Russian Look



### Пришлите письмо

Как научить малыша одеваться самостоятельно, чем занять непоседу, что ответить почемучке? У вас есть вопросы к эксперту или вы хотите поделиться опытом? Пишите нам. Только не забудьте заполнить купон на с. 65.

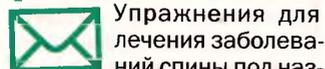


Движение — это жизнь

# Заботимся о своей спине

Екатерина Шульга, г. Ростов-на-Дону

## "Упражнения для позвоночника "Золотая рыбка" — залог вашего здоровья"



Упражнения для лечения заболеваний спины под названием "Золотая рыбка" придумал японский ученый Кацудзо Ниши. Я выполняю эту гимнастику уже около года. Благодаря ей у меня улучшилось самочувствие и общее состояние здоровья. Эта гимнастика помогает не только лечить сколиоз, но и исправляет искривление позвоночника, тем самым устраняя перенапряжение позвоночных нервов, нормализуя работу кровеносной, пищеварительной и нервной систем, улучшая работу сердца, печени, почек, кишечника, кожи и даже головного мозга. Одним словом, упражнения "Золотая рыбка" можно смело назвать гимнастикой здоровья.

1. Лечь на ровную поверхность лицом вверх. Обе руки положить на пол, вытянув вдоль туловища. Ноги плотно прижать к полу, пятки развести на ширину бедер, носки тянуть к голове. Считая до семи, тянитесь поочередно в разные стороны, растягивая позвоночник: сначала всем корпусом потянитесь вправо, одновременно пятку левой ноги немного подвигая к

себе, а правой — от себя (вперед). Затем повторите это упражнение в противоположную сторону.

2. Лечь прямо на ровную поверхность лицом вверх или вниз (как вам удобнее), руки завести за голову, сцепив пальцы у четвертого или пятого шейного позвонка, ноги соединить, носки тянуть к голове. В таком положении "вибрируйте" всем телом, имитируя движения рыбки, вынутой из воды. Делать это упражнение нужно в течение 1–2 минут утром и вечером.

Е. Шульга

### "Домашний доктор"

Если говорить точно, то в комплексе Кацудзо Ниши, состоящем из 6 правил здоровья, "Золотой рыбкой" называется лишь второе из представленных упражнений. И именно его можно запросто назвать золотой серединой всего комплекса. Упражнение помогает исправить смещение отдельных позвонков, которое возникает практически у каждого человека в течение дня. Тем самым оно устраняет искривление позвоночника



"Я с сестрой Мариной и папой Игорем". Фото нашей читательницы Е. Шульги

в целом, способствует лечению сколиоза, координирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы, нормализует процессы кровообращения, активизирует перистальтику кишечника. Оказывает мануальную помощь при радикулите, остеохондрозе. Даже если его выполнять всего пару минут в день, результаты будут просто ошеломляющими.

Нина Алексеевна Гранкина, г. Пермь

## "Красивая осанка — это просто!"



В старости мы расплачиваемся за то, что неправильно держали спину. Вспомните, как часто дома или в школе вы слышали такие фразы: "Сядь прямо!", "Стой прямо", "Выпрямись!". Слышать-то слышали, а вот выполняли ли? Сейчас мы эти фразы повторяем внукам и правнукам. Но, увы, хорошей осанкой может похвастаться далеко не каждый, и это очень огорчает. **Сколько болячек порождает сутулость!** Пишу это письмо, как как считаю, что разговор об осанке очень важен, нужен и полезен. Поверьте моему жизненному опыту: начав делать физические упражнения, вы избавитесь от многих болезней.

Начну с самого доступного упражнения. Ведь не зря говорят: "Все гениальное — удивительно просто". Сначала, да, может, будет нелегко, но стоит потерпеть.

Встаньте спиной к стенке, выпрямитесь, **прижмитесь к ровной поверхности** так, чтобы коснулись ее пятью точками: головой, спиной, ягодицами и пятками. Это, поверьте, не так легко, как вам может показаться. В области поясницы должна плотно проходить ваша ладошка. Это обязательное условие. Повторять упражнение нужно 2–3 раза в день, пока у вас не выработается привычка правильно держать спину. Когда это упражнение будет вами освоено, можно приступать к следующему комплексу.

1. И. п. — стать прямо возле стенки, голову поднять, живот втянуть. Вытянуть прямые руки вперед, медленно присесть, поднимая при этом руки вверх. Повторить 10 раз.

2. И. п. — то же. Развести руки в стороны и наклоняться то вправо, то влево, касаясь рукой голени. Повторить 10 раз. Следите, чтобы при наклонах лопатки не отрывались от стены.

3. И. п. — то же. Поднимать по очереди ноги, сгибая их в коленках и сильно прижимая руками к груди. Голову не опускать, спина должна прикасаться к стене. Повторить 5–6 раз.

Н. А. Гранкина

### "Домашний доктор"

Подобные упражнения желательнее начинать выполнять еще в раннем возрасте. Ведь хорошая осанка так же важна для организма, как и правильное питание, физические упражнения, здоровый сон. Плохая осанка постепенно приводит к нарушениям в организме. Например, из-за сутулости сгибающаяся мышца бедер становится короче и менее гибкой, и со временем это приводит к болям в суставах. У сутулых людей часто наблюдается боль в плечах, что со временем может перерасти в артрит. Сутулость приводит и к тому, что после еды желудочный сок выталкивается в пищевод, тем самым вызывая изжогу.

## Это интересно!



### Почему ухудшается память?

"Возможности человеческой памяти безграничны", — утверждал создатель кибернетики Джон фон Нейман. По его подсчетам, любой человек способен усвоить около 10<sup>20</sup> единиц информации. Что примерно равно объему научных трудов, хранящихся, скажем, в Государственной библиотеке России. Почему же при столь внушительном потенциале большинство из нас умудряется забыть ключи в замке? Одна из причин — патологические изменения в шейном отделе позвоночника, под влиянием которых ущемляются сосуды и сужается их просвет, лишая мозг полноценного питания. **ДД**

Фото: Purestock/Russian Look



## Пришлите письмо

Лечебная гимнастика, утренняя зарядка, бег или даже обыкновенная ходьба позволяют значительно улучшить самочувствие. У вас есть подобный опыт? Напишите об этом нам. Не забудьте про купон на с. 65.



# О правильном питании

## Татьяна Михайловна Скоробогатова, г. Зеленоград "Чем организму полезны дрожжи"



О целебных свойствах дрожжей известно давно. Вряд ли вы найдете другой продукт, в котором все важные для организма вещества содержались бы в таком количестве и в таких гармоничных пропорциях, как в дрожжах.

Дрожжи наполовину состоят из белка, они содержат уникально **высокое количество витаминов, таких как В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>15</sub>, Е, РР, Н**, и незаменимых жирных кислот, а также микро- и макроэлементы, включая кальций, магний, железо, марганец, цинк и др. Например, в 100 г сухих пивных дрожжей содержится до 17 000 мкг витаминов группы В, в сухих пекарских дрожжах —

до 3000 мкг, а в свежих — до 700 мкг.

**Если у вас ухудшилась память**, трудно сосредоточиться, появилась неуверенность в себе и чувствительность к переменам погоды, скачет давление — это, скорее всего, нехватка витамина В<sub>1</sub> (тиамина). Его обязательно необходимо включать в ежедневный рацион.

Недостаток витамина В<sub>3</sub> (ниацина) или РР может вызвать симптомы, похожие на неврастению. А у пожилых людей низкое содержание витамина В<sub>6</sub> способствует развитию склероза. Недостаток витамина В<sub>12</sub> вызывает анемию, а пангамовой кислоты В<sub>15</sub> — понижает стойкость к кислородному

голоданию, кроме того, повышает уровень холестерина в крови.

Больше всего витаминов содержится в пивных дрожжах. Поэтому, если вам нужно пополнить организм витаминами, купите такие дрожжи в аптеке. Курс лечения — 2 недели, затем 2-недельный перерыв.

Но помните, что **"живые" дрожжи вымывают витамин Н (биотин)** — при его недостатке организм легче подвергается различным заболеваниям. Поэтому если вы принимаете свежие дрожжи, то перед приемом их нужно залить кипящим молоком или водой и только после этого выпить.

**Т. М. Скоробогатова**

### Это интересно!

#### Уксус "4-х разбойников" признан медиками

Средство с таким названием в XVIII веке можно было купить в любой аптеке Европы. Его рекомендовали применять во время эпидемий внутрь и наружно. Согласно старинной технологии, для приготовления нужно взять по 2 ст. ложки свежих трав лаванды, розмарина, шалфея, полыни, руты, мяты, залить их 1 л яблочного или винного уксуса. Бутылку с содержимым закрыть и поставить на солнце. Через 2 недели добавить 6 зубчиков чеснока и снова поставить на солнце. Через неделю уксус готов. С современной точки зрения, этот настой и правда обладает сильным антимикробным действием, но применять его можно только наружно. **ДД**



Елена Леонидовна Васенина, г. Ревда

## "Ягода князей, или малина арктическая"



Три года назад я ездила в гости к дочери в Красноярский край. В поезде познакомилась с женщиной, ехавшей из Норильска. Она везла домой клюкву, голубику, кедровые орешки. Но меня заинтересовала княженика. **Ее плоды очень похожи на малину**, но ягоды меньше. В каждой ягоде — гладкая косточка. Княженика очень сладкая и душистая, пахнет ананасом. Приехав домой, я подробно разузнала об этом растении.

Растет она в тундре на болотистых сырых лугах и считается ягодой дикорастущей. Созревает в конце июля. Из княженики готовят

варенье, компоты, сушат на зиму. **В состав ягод входят глюкоза, фруктоза, витамин С**, лимонная и яблочная кислота, эфирное масло, дубильные вещества. В народе княженику применяют как витаминное, жаропонижающее, противокашлевое, раназаживляющее и вяжущее средство.

Свежие и сушеные **ягоды помогают при стенокардии, бронхиальной астме**, гастрите. Используют их и при воспалительных процессах в полости рта и носоглотки.

Варенье из ягод рекомендуют при кашле. Свежие листья прикладывают к ранам. А отвар из них помогает при анемии.



photo: Purestocky/Russian Look.

Княженика обыкновенная

Вот так я познакомилась с этим полезным растением. И с тех пор удачно применяю его для лечения семьи.

**Е. Л. Васенина**

## Марина Валерьевна Степанова, г. Вязники, Владимирская обл. "Диетологи настойчиво рекомендуют всем обратить особое внимание на гречку"



Блюда из гречневой крупы несомненно очень ценны и полезны. А диетологи настойчиво рекомендуют всем, особенно пожилым людям, обратить пристальное внимание на гречку, так как она **способствует снижению уровня холестерина в крови** и помогает предупредить развитие атеросклероза и гипертонии.

В гречихе содержится множество полезных микроэлементов, витамины группы В, до 14 % легкоусвояемых белков, а также все незаменимые аминокислоты. Кстати, по содержанию и соответствию аминокислот белки гречневой крупы намного полноценнее, чем

белки ряда других злаковых культур.

Гречневые каши способствуют поддержанию на должном уровне нервной, эндокринной и выделительной систем человеческого организма.

Жидкие и вязкие каши из гречневой крупы хорошо включать в некоторые щадящие диеты при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Блюда с преобладанием гречки очень **полезно употреблять людям, болеющим сахарным диабетом**, которым назначено применение инсулина.

Ежедневное употребление блюд из гречки обязательно при заболеваниях органов кроветворения — гречка

насыщена солями железа и **помогает предотвратить развитие анемии**.

Стоит обратить внимание на гречку и тем, кто мечтает сбросить лишние килограммы. Таким людям можно порекомендовать посидеть на специальной диете. В течение недели рекомендуется питаться только запаренной гречкой. Также можно пить нежирный кефир, зеленый чай, минеральную воду.

**М. В. Степанова**

### "Домашний доктор"

Гречка увеличивает образование в организме черной желчи, слизи, газов. Из-за сильных активизирующих свойств следует ограничить ее употребление детям.



Кому показана диета по группе крови? Как лечить синдром раздраженного кишечника?



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Владимир Анатольевич Стародубцов, врач-гастроэнтеролог Орловской городской больницы им. С.П. Боткина

# Врач рекомендует

### ❓ Составляем меню по группе крови

Слышала о методе питания по группе крови. Расскажите подробнее.

Лидия Николаевна Шубарец, Тверская обл.

**В.С.:** Уважаемая Лидия Николаевна! Метод питания для снижения веса, базирующийся на групповой принадлежности крови, предложил господин Д'Адамо из США.

● Одна треть всех людей имеет первую группу — 0(I). Им рекомендуется включить в рацион мясо (кроме свинины), говяжью печень, морепродукты, морскую капусту, ананасы, брокколи, гречку, зелень, салат, шпинат, редис, имбирь, красное вино, травяные чаи.

Исключить: пшеницу, кукурузу, капусту, острые, кислые, копченые, маринованные продукты, соусы, кофе, спиртные напитки, зверобой, сенну, эхинацею, бобовые, картофель, цитрусовые, мороженое, шоколад.

● Людям со второй группой A(II) показаны каши, крупы, бобовые (особенно соя), ананасы, рыба (кроме сельди, камбалы и палтуса), кофе, вино (особенно красное), растительное масло

(кроме кукурузного и арахисового), овощи, лимонный, морковный, грейпфрутовый и вишневый соки, фрукты, лук, морковь, чеснок.

Запрещаются: чай (кроме зеленого), молочные продукты, перец, крабы, креветки, морская капуста, мороженое, апельсины, бананы, кокосы, икра, специи, соусы, огурцы, шоколад.

● Людям с третьей группой B(III) полезно мясо (кроме утиного, куриного и свиного) и кисломолочные продукты, куриные яйца, рыба, каши, бобовые (соя!), овощи, фрукты, зеленый чай, настои трав (женьшень, шалфей, солодка), соки (ананасовый, виноградный, клюквенный), зелень.

Исключить: гречку, пшеницу, помидоры, арахис, кукурузу, чечевицу, томатный сок, щелочное питье.

● Людям с самой редкой четвертой группой AB(IV) полезны баранина, мясо кроля и индейки, рыба, кисломолочные продукты, соевый творог, печень трески, арахис, грецкие орехи, фрукты, овощи, имбирь, чай из мяты, боярышника, валерианы.

Исключить: кукурузу, специи (особенно перец), подсолнечное масло, морскую

капусту, крабы, кальмары, свинину, гречку.

Разумеется, это очень краткое изложение теории питания по группе крови. Диета имеет право на существование и помогает многим людям. Но нужно помнить, что она рекомендована только полностью здоровым людям.

Некоторые ученые диетологи скептически улыбаются, когда слышат о диете по группе крови. Ведь часто бывает, что у людей наблюдается непереносимость именно тех продуктов, которые им рекомендуются. Так что, если вы все-таки хотите питаться, учитывая группу крови, обратитесь к компетентному лечащему врачу. Он либо позволит вам соблюдать такую диету, либо запретит делать это, решив вопрос индивидуально.

### ❓ "Раздраженный" кишечник

Что такое синдром раздраженного кишечника? Расскажите подробнее о симптомах и лечении.

Вера Ф., г. Никополь

**В.С.:** Синдром раздраженного кишечника (СРК) — это функциональное (то есть обратимое) расстройство

проницаемости, моторной и всасывательной функций кишечника (преимущественно толстой кишки) без структурных изменений (то есть воспалений). Если выраженное воспаление есть, то это уже хронический колит, а не СРК.

К основным симптомам относятся боли в животе и нарушение стула. Нужно отметить, что при СРК боль и неприятные ощущения уменьшаются после опорожнения кишечника! Симптомы обычно проявляются не менее 3 раз в месяц на протяжении долгого времени. Большой ощущает боли, дискомфорт, жжение, урчание в животе, вздутие живота либо изменение частоты стула, появление периодической склонности к запорам или поносам. Больные могут жаловаться и на изменение формы каловых масс. Также могут быть частые позывы на дефекацию, но из кишечника "ничего не выходит".

Есть и широкий спектр "некишечных" жалоб: головные боли, боли в пояснице, в мышцах, изжога, повышение температуры тела (чаще к вечеру), расстройства мочеиспускания, снижение массы тела, увеличение селезенки. У больных наблюдается слабость, утомляемость, склонность к депрессии, раздражительность, нарушение сна.

Прежде чем начать лечение, нужно пройти обследование, чтобы убедиться, что нет злокачественной опухоли кишечника, язвенного колита либо других заболеваний.

Согласно исследованиям, от СРК страдает до 20% взрослого населения планеты, чаще женщины, но в возрасте 20–40 лет, наоборот, встречается больше мужчин. Также СРК обычно связан со стрессом. Недуг чаще всего развивается у ранимых людей.

Что касается лечения, то пока четких стандартов не разработано.

- Доктор подбирает диету, процедуры (иглоукальвание, массаж) и препараты.
- При склонности к запорам назначают мягкие слабительные или лекарственные травы.
- При жидком стуле, если не эффективны спазмолитики, рекомендуют специальные "закрепляющие" таблетки.
- Полезны будут бифидобактерии, лактобактерии, адсорбенты.
- Возможно, потребуется назначение успокаивающих препаратов.

Врачи настаивают, что лечение должно быть подобрано индивидуально. Лекарства, которые помогли одному пациенту, у другого (с точно такими же жалобами) могут вызвать усиление симптомов! При этом в ходе клинических исследований было отмечено, что плацебо (имитация лекарственного препарата) успешно помогает почти в половине случаев заболевания! Из этого можно сделать вывод: для успешной терапии СРК необходима прежде всего глубокая искренняя вера пациента в собственное выздоровление.

## Это интересно!



### Вегетарианство опасно для костей

Австралийские ученые выяснили, что кости вегетарианцев слабее костей мясоедов. В совместном австралийско-вьетнамском исследовании приняли участие более 2 тыс. человек. Оказалось, что у вегетарианцев кости на 5% менее плотные, чем у тех, кто ест мясо. Для строгих вегетарианцев, которые не едят никаких продуктов животного происхождения, проблема оказалась еще более серьезной: отклонение от нормы составило 6%. А вот люди, не употребляющие в пищу лишь мясо и рыбу, но признающие яйца и молочные продукты, могут не волноваться — их кости почти такие же крепкие, как у мясоедов. **Д.А.**

Фотос: Indexopen/Russian Look



## Пришлите письмо

Причина многих болезней — неправильное питание. Вам удалось победить недуг с помощью обыкновенных продуктов, которые можно найти на кухне? Напишите нам, поделитесь опытом. Не забудьте заполнить купон на с. 65.



# Очень нужные рецепты

## Анна Николаевна Черемунина, г. Волжск Закуска "Снежный ком"

### Понадобится

- 200 г сыра
- 3–4 ст. ложки майонеза
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 упаковка крабовых палочек
- 1 баночка оливок без косточек
- 100 г грецких орехов

### Приготовление

1. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Крабовые палочки натереть на мелкой терке. Ядра грецких

орехов некрупно нарезать, а каждую оливку нафаршировать кусочком грецкого ореха.

2. Натертый сыр перемешать с майонезом и чесноком.

3. Из полученной массы сформовать небольшие шарики. Затем каждый шарик размять так, чтобы получились лепешки.

4. В центр каждой лепешки положить фаршированную оливку и защепить края лепешки так, чтобы оливка оказалась внутри шарика.



"Удивительно красиво".

Фото нашей читательницы А. Н. Черемуниной

5. Готовые шарики обвалить в крабовых палочках, выложить на блюдо и поставить на 1–2 часа в холодильник, чтобы застыли.

## Наталья Николаевна Мерзлякова, г. Воронеж "Печеночный торт с сыром и чесноком"



"Идеально для праздника".  
Фото нашей читательницы Н. Н. Мерзляковой

### Понадобится

- 700 г говяжьей печени
- 2 яйца
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 1 стакан молока
- 3–4 ст. ложки муки
- 100 г твердого сыра
- 200 г майонеза
- 2–3 зубчика чеснока
- раст. масло для жарки
- соль, перец — по вкусу

### Приготовление

1. Печень пропустить через мясорубку. Добавить молоко, яйца, муку, соль, перец.

2. На смазанной раст. маслом сковороде испечь коржи, обжаривая их с двух сторон.

3. Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, измельчить. Обжарить овощи на раст. масле, посолить, поперчить.

4. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, измельчить, добавить майонез, перемешать.

5. Каждый корж промазать майонезом. Сложить коржи в торт, выкладывая поочередно сыр и обжаренные овощи. Украсить торт на свой вкус.

Л. В. Мангасарян,  
г. Оренбург

## Десерт "Вершины айсберга"

### Понадобится

#### Для бисквита:

- 4 желтка
- 200 мл раст. масла
- 200 мл кефира
- 1 стакан сахара
- 1 ст. ложка меда
- 1,5–2 ч. ложки соды
- 1,5–2 стакана муки

#### Для безе:

- 4 белка
- 300 г сахара

#### Для глазури:

- 2 ст. ложки какао
- 2 ст. ложки сахара
- 5 ст. ложек молока
- 50 г сливочного масла

### Приготовление

1. Смешать желтки, сахар, масло, мед, кефир и гашеную соду, добавить муку. Выложить тесто в смазанную маслом форму и выпечь бисквит в духовке в течение 30 минут при 180 °С.



"Для дружной компании".

Фото нашей читательницы Л. В. Мангасарян

2. Взбить белки, поставить на водяную баню, добавить сахар и взбивать еще в течение 10–15 минут.

3. Выложить безе горками на остывший бисквит и поставить в духовку на 5 минут.

4. Соединить какао, сахар и молоко. Добавить сливочное масло и варить, постоянно помешивая, пока не растворится сахар. Глазурь остудить и полить торт.

## С. Тумко, г. Тольятти "Праздничный рыбный день"

### Понадобится

- 5 картофелин и 2 моркови (отваренные)
- 150 г сыра
- 3 луковицы
- филе 1 скумбрии
- 100 г майонеза
- соль, раст. масло

### Приготовление

1. Картофель и морковь нарезать кружочками, лук — мелко. Сыр натереть на терке.

2. Скумбрию вымыть, нарезать кусочками, посолить.

3. В смазанную маслом форму выложить все слоями, промазывая каждый майонезом, в такой последовательности: овощи — рыба — овощи. Сверху посыпать сыром.

4. Запекать 40 минут при температуре 180 °С.



Фото нашей читательницы С. Тумко

## Нина Петровна Бутарева, Новосибирская обл. "Цыпленок в сметане"

### Понадобится

- 1 цыпленок
- 500 г кислых яблок
- 300 г чернослива без косточек
- 500 г сметаны
- 1 пучок укропа
- соль, перец — по вкусу

### Приготовление

1. Цыпленка вымыть, разрезать примерно на четыре части, посолить и поперчить. Положить в кастрюлю или сотейник.

2. Яблоки вымыть, очистить от сердцевин и кожуры, нарезать крупными дольками. Чернослив запарить в горячей воде. Через 15–20 минут откинуть на дуршлаг.

3. Добавить к цыпленку дольки яблок и чернослив. Залить сметаной и варить на медленном огне в течение 15 минут.

4. Подавать к столу, посыпав зеленью.



## Пришлите письмо

Запекаем, тушим, варим! Знаете, как приготовить рыбу, мясо, овощи, крупы с пользой для здоровья? Поделитесь своими кулинарными рецептами с другими читателями. Только не забудьте заполнить купон на с. 65.



# Уделите время себе любимой!

**Наталья Болотова, г. Апатиты, Мурманская обл.  
"Основные правила ухода за кожей"**

**✉** Заветное желание женщины — в любом возрасте выглядеть красивой. А главное, что при желании действительно можно всегда выглядеть привлекательной и молодой. Свежесть кожи достигается постоянным правильным гигиеническим уходом. А начинать уход нужно с 20–25 лет.

**При чрезмерной жирности и угревых высыпаниях** на лице необходима индивидуальная рекомендация врача, упорное лечение под его наблюдением. Чем раньше начать лечение, тем меньше следов останется на лице. Я рекомендую умывание холодной водой с мылом — любим, включая лечебное. Хорошо в мыльную пену добавлять щепотку крупной соли и тереть лицо круговыми движениями в местах, где есть черные точки. После умывания лицо нужно протирать ватным тампоном, смоченным в лосьоне для жирной кожи. В течение дня также протирайте лицо этим лосьоном, а вечером — кусочком льда, а затем раствором настойки календулы или эвкалипта, приготовленным из расчета 1 ч. ложка на пол-стакана воды.

**Если у вас нормальная или сухая кожа**, то утром ее нужно освежать и тонизировать холодной водой, но без мыла. Промокните лицо мягким полотенцем, но не растирайте его — это растягивает кожу. После умывания на сухие места (веки, виски, верхнюю губу, участки около ушных раковин) давящими движениями нанесите питательный или смягчающий крем. Но даже при самой сухой коже никогда не оставляйте крем на ночь. Это вызывает отеки века.

**После 25 лет** можно начинать делать маски. Они могут быть приготовлены из самых разных продуктов: сметаны, желтка, сока лимона, толочка, дрожжей, овощей, ягод и фруктов. Наносятся они в виде протертой массы на слое марли на предварительно очищенное лицо. После маски нужно умыться, а на влажное лицо тонким слоем нанести крем, подходящий для вашего типа кожи.

**После 30 лет** женщине нужно помнить — молодость в ее руках. Нужно уделять внимание не только коже лица, но и коже шеи и рук. Например, вечером после очищения кожи лосьоном давящими движениями на-



**Н. Болотова**

несите питательный крем на область шеи и декольте по направлению снизу вверх и на руки — от кончиков пальцев до области чуть выше локтя. Не забывайте после ванны или душа смягчать кожу тела кремом или лосьоном.

Именно в этом возрасте нужно начинать делать массаж лица и тела у косметолога или самостоятельно.

При раннем увядании и сухости кожи лица и тела принимайте контрастный душ. Он улучшает состояние сосудов, повышает тонус, предотвращает появление морщин, отвислой кожи и целлюлита.

Тамара Михайловна Пузынина, г. Красноярск

## "Делаю для внучки масло на основе трав, благодаря которому волосы становятся густыми и крепкими"

**✉** Волосы у моей внучки с раннего возраста были сухими, ломкими и редкими, поэтому я специально для нее делаю масло на основе трав, которые растут возле нашего дома. Внучка его использует в качестве маски для волос.

**Приготовление:** в эмалированной посуде нагреть почти до кипения 0,5 л подсолнечного масла. Немного остудить и добавить в него вымытые и измельченные травы: крапиву двудомную, листья лопуха, подорожника, чистотел, ромашку, душицу, тысячелистник, небольшую веточку пихты. Кастрюлю укутать и настаивать в течение суток в теплом мес-

те. Затем массу перелить в стеклянную банку и при комнатной температуре выдержать 2–3 недели. После того как масло отстоится, измельчить все блендером. Последний этап — процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Хранить в холодильнике.

**Применение:** с помощью ватного тампона хорошо намазать волосы этим маслом, сверху надеть полиэтиленовый пакет и замотать голову теплым платком или шарфом. Через час смыть масло с помощью теплой воды и шампуня (внучка, например, моет голову 2 раза). Волосы после этого должны быть чистыми: не липкими и не жирными.



**Подорожник**

Фото: А. С. Чигарнок

Благодаря этому маслу волосы у моей внучки стали живыми, блестящими и густыми. А мне оно помогает при сухой коже рук и лица.

**Т. М. Пузынина**

## ПОДПИСКА ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**  
Ваш совет поможет всем!

Лучшие советы от читателей  
подпишитесь на журнал

Где найти выданный весной  
Профилактика для суставов  
Помощь при воспалении почек  
Средства от грибка

**Как защитить свое сердце**

ПИСАТЕ НАМ ВСЕ АВТОРЫ ПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ ПОЛУЧАЮТ ПО 300 РУБЛЕЙ!

**Подписные индекс:**  
11446 в каталоге «Почта России», 84682 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»

**Подписные индекс:**  
11115 в каталоге «Почта России», 26088 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»

**ВСЁ ДЛЯ СЕМЬИ**  
Ваш совет нужен всем!

НОВИНКА!  
Лучшие советы от читателей  
подпишитесь на журнал

+ ПОДАРОК  
16 страниц нового журнала  
Цветы в доме

Нуды и Писсе  
Мабаллаевский от весенней усталости

**Как сохранить любовь**

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ  
ЧИСТЫЕ ВЕЩИ БЕЗ ЗАСТОЯНОГО ЗАМЫСА  
ПРАВИЛА ЗАСТОЯНОГО ЗАМЫСА

300 РУБЛЕЙ!

### Отдел подписки

Адрес: 127521, Москва, а/я 52 • e-mail: abo@burda.ru • http://www.burda.ru/subs

Телефон: (495) 660-73-69 • Факс: (495) 660-73-68

Реклама



## Секреты красоты

Алена Агеева, г. Пенза

### "Что мешает быть самой красивой: от кончиков волос до пальцев ног?"

**✉** Простой и эффективный способ избавления от отмерших клеток кожи — **скраб из морской соли**. Смешать 0,5 стакана морской соли с 2 ст. ложками кокосового масла до образования однородной пасты. Мягкими движениями нанести массу на лицо и тело. Круговыми движениями втереть в кожу. Смыть теплой водой.

**Кофейный скраб.** Сварить кофе, жидкость отделить от гущи, затем нанести гущу на очищенную кожу лица, шеи и кисти рук. Через 10–15 минут смыть теплой водой и смазать кожу питательным кремом. После процедуры кожа приобретает оттенок легкого загара. При регулярном использовании маски кожа становится бархатистой и нежной.

**Маска из йогурта** для всех типов кожи придаст лицу естественный блеск и весеннюю свежесть. В миске смешать 1 стаканчик нежирного йогурта с 30 мл жирного молока. Маску нанести на несколько минут. Вы сразу почувствуете, какой мягкой, эластичной и свежей станет ваша кожа.

**Маска из помидора** для всех типов кожи, которая быстро и легко избавит от покраснения и высыпаний, вызванных холодным ветром и низкими температурами. Выдавить сок из крупного спелого помидора и смешать

его с 2 ст. ложками нежирного йогурта. Нанести на лицо на 10–15 минут, смыть теплой водой.

**Бальзам** для обветренных, покрасневших, воспаленных губ. При помощи мелкой терки натереть в миску кусочек пчелиного воска размером со спичечный коробок и поставить на маленький огонь, чтобы воск расплавился. После влить 1 ст. ложку кокосового масла, перемешать, снять с огня и добавить несколько капель ароматического масла (розового, лавандового, фиалкового или корицы). Заполнить полученной смесью пустой тюбик из-под помады — получится отличный бальзам для губ.

**Чтобы губы были нежными**, смешать щепотку сухой хны с подогретым оливковым или подсолнечным нерафинированным маслом. Полученную кашицу нанести на губы на 20–30 минут, затем смыть.

**Кондиционер из меда** для тусклых, безжизненных, поврежденных или окрашенных волос, а также волос с химической завивкой. Смесью меда с оливковым маслом придает волосам необычайный блеск и эластичность. Смешать 2 ст. ложки оливкового масла (для сухих волос можно взять 3 ст. ложки, для жирных — 1) с 0,5 стакана меда. Полученную смесь перелить в чистую стеклянную бутылку. Конди-



"Я и моя мама". Фото нашей читательницы А. Агеевой

ционер наносить на волосы с помощью расчески. Через 30 минут смыть теплой водой с шампунем. Будьте готовы к тому, что голову придется мыть несколько раз, прежде чем кондиционер окончательно смоется, но результат стоит затраченных усилий. Волосы станут блестящими и шелковистыми.

Для того **чтобы придать волосам более темный оттенок**, нужно содержимое 1 пакетика хны смешать с 3 ч. ложками (с горкой) молотого кофе — цвет получится каштановый. Если нужен медный оттенок, можно просто наносить на волосы кофе. Кроме окрашивания, кофе укрепляет волосы и придает им блеск. Только учтите, после процедуры на волосах останется аромат кофе.

А. Агеева

### Александра Егоровна Иванова, г. Нелидово "Нежная, бархатная кожа рук — мечта любой женщины"

**✉** Руки нуждаются в постоянной заботе и защите. С утра, как только проснетесь, **начните с самомассажа**. Круговыми движениями массируйте каждый палец и сустав по отдельности, предварительно смазав руки кремом. Сделайте несколько движений кистями, поворачивайте ими попеременно вправо и влево, сожмите в кулаки и разожмите, симулируйте игру на фортепиано.

У некоторых женщин от переохлаждения на пальцах и кистях появляются синюшные пятна, отеки и даже эрозия. Чтобы этого избежать ежедневно **делайте теплые ванночки**: 2 ст. ложки измельченной коры черемухи на 1 л кипяченой горячей воды или 20 г квасцов на 1 л воды.

Чтобы кожа в области локтей была мягкой, каждый

день во время принятия ванны или душа растирайте локти щеткой, а затем смазывайте жирным кремом или косметическим маслом.

От потливости ладоней очень хорошо помогают 5-минутные **ванночки с уксусной водой**: 3 ч. ложки столового уксуса смешать с 1 л воды или отваром дубовой коры, или настоем крапивы или шалфея. Для приготовления отваров и настоев 2 ст. ложки травы залить 1 л кипяченой воды, затем прокипятить или, соответственно, настоять.

Положительное действие при покраснении рук оказывает чередование ванночек из холодной и горячей воды. Меняйте воду 10–15 раз, заканчивая процедуру холодной водой. Вечером сделайте массаж с витаминизированным кремом.

А. Е. Иванова

### Наталья Анатольевна Блинкова, г. Красноярск "Рецепт эксклюзивного мыла"

**✉** Хочу добавить в вашу копилку народных рецептов несколько своих советов. Предлагаю милым женщинам приготовить дома эксклюзивное мыло. Указанную мной "начинку" можно заменить любой другой. Все зависит от вашей фантазии.

Итак, вам потребуется 200 г детского мыла, 200 мл горячей воды, **3–4 ч. ложки меда или сахара**, 2–3 капли эфирного масла, **1 ст. ложка** масляного раствора витамина Е, молотый

кофе (для эффекта скраба) и 2–3 цельных зернышка кофе (для украшения). Вместо красителей берем молотую петрушку, куркуму, настой календулы.

**Сначала мыло измельчаем на терке** и растапливаем на водяной бане, добавляем мед и остальные компоненты. Варим, постоянно помешивая, затем разливаем в формы (я использую игрушки для песочницы).

Н. А. Блинкова

## Это интересно!



### Главное — быть уверенными в себе

Женщины зачастую подвержены влиянию комплекса неполноценности, связанного с внешностью. Всем хочется нравиться, а женщиной — вдвойне. Но все же психологи доказали, что определяющим фактором для привлечения внимания является отнюдь не красота, а уверенность в себе. То ли это энергетический фон, то ли эмоциональное заражение, но факт остается фактом. Уверенность обыкновенной женщины в собственной привлекательности дает ей гораздо больше, чем сама красота. Ну а когда внимание привлечено, остается только продемонстрировать скрытые достоинства: доброту, ум и нежность. **ДД**

Фото: Indexopen/Russian Look



## Пришлите письмо

Семья, работа, усталость — для себя совсем не остается времени. Вам удастся справиться с этими проблемами и сохранить молодость и красоту? Поделитесь своими секретами с другими читательницами. См. купон на с. 65.

Как рассказать малышу о разводе? Откуда берется чувство вины и почему оно мешает жить?



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Андрей  
Евгеньевич  
Рассохин,  
практикующий  
психолог

## Без проблем и тревог

### Если чувство вины мешает жить

После смерти матери прошло уже несколько лет. Но я никак не могу избавиться от чувства вины. Я прокручиваю в голове, что могла бы сказать и не сказала, могла сделать и не сделала. Я чувствую себя ущербной по сравнению с другими людьми. Подскажите, пожалуйста, как с этим бороться?

Ольга Алексеева, г. Москва  
**А.Р.:** Уважаемая Ольга! Судя по вашему письму, вы не боретесь с чувством вины, а, наоборот, культивируете его. Ведь вас же никто не заставляет этого делать. У каждого человека существуют десятки мысленных образов, так называемых эгрегоров, к которым он регулярно возвращается. Систематическими упражнениями можно достичь многого: развить атлетическую фигуру, выучить иностранные языки и т. д., но также можно развить ущербное чувство вины, заниженную самооценку, комплекс неполноценности. Все зависит от цели.

Если вы чувствуете, что зашли в тупик, и не видите выхода из сложившейся ситуации, обратитесь к пси-

хологу. Прислушайтесь к его рекомендациям, они помогут снять напряжение и вернуться к нормальной жизни в короткий срок.

- Если вы верующий человек, сходите в церковь, поставьте свечу и закажите молитву за упокой души вашей матери.

- Контролируйте свои мысли. Каждый раз, как только эгрегор вины начинает свою песню: "могла сказать", "могла сделать", читайте молитву. Сколько раз подумали, столько раз и помолитесь.

- Каждый день делайте зарядку или просто пробежку трусцой. Во время физической нагрузки организм вырабатывает окситоцин — вещество, помогающее бороться с депрессией и стрессом.

- Делитесь своими эмоциями с родными, близкими, друзьями. Человек, с которым вы общаетесь, может дать вам ценный совет или свежие идеи по выходу из волнующей вас ситуации. Прислушайтесь к нему.

- Возьмите ручку и листок бумаги. Изложите все ваши чувства письменно. Такое упражнение поможет разгрузить мозг и посмотреть на проблему со стороны.

- Сделайте усилие и позвоните дорогим вам людям. Вы увидите, как быстро ваши друзья и родственники поднимут вам настроение. А если вы постараетесь чаще с ними встречаться и постоянно быть на связи, убедитесь, как быстро это изменит вашу жизнь в лучшую сторону.

- Слушайте музыку! Особенно любимую! Больше всего успокаивает нервы музыка, перемежающаяся звуками воды: шум прибоя, водопада, ручейка. Она имеет лечебную силу, поможет успокоиться и наполниться энергией. Вы и не заметите, как это вернет вам радость жизни.

- Поставьте реальные, достижимые краткосрочные цели. И обязательно хвалите себя каждый раз, когда выполнили очередное, пусть даже несложное, задание.

### Как рассказать сыну о разводе

Добрый день! Мы с мужем решили развестись. Как объяснить 5-летнему сыну, что папа с мамой больше не будут жить вместе?

П. Г. Пелих, Тверская обл.  
**А.Р.:** Каждый ребенок стремится к гармонии, гордится папой и мамой. Родители —

главная безусловная ценность для ребенка. При разводе малыш определенно болезненно переживает изменения в семье. Но потом адаптируется. В этот период матери часто используют разные информационные стратегии: "благая ложь", "образ врага", "комплекс вины". Но ни одна из них не поддерживает страдающую детскую душу. С точки зрения любящего мудрого материнского сердца, важно разъяснить, что вы любите своего сына и что у него в жизни все будет отлично. Проведите с сыном ряд бесед и будьте объективной, спокойной, рассудительной, искренней, без обидных высказываний и оскорблений в адрес отца ребенка.

Возьмите карандаш и лист бумаги. Нарисуйте планеты и их орбиты. И в доверительной форме расскажите ребенку, что все в мире зависит от отношений, на что вы готовы пойти, что понять и принять ради любви к своему партнеру. К сожалению, на данный момент вы направляете свою энергию не на борьбу за любовь, за единение, а на раскол и поэтому "боитесь, что он отменит свадьбу". Так что же делать, если жениха изменить невозможно? Нужно менять свою фамилию, если не хотите "постоянно ссориться с женихом". Или менять жениха на более сговорчивого. Как вариант, предложите компромисс — двойную фамилию. Выбор есть всегда.

Скажите, что в мечтах нет ничего невозможного. Кто знает, может быть, детская любовь объединит две половинки в одно целое.

### Не хочу менять девичью фамилию

Совсем скоро я выхожу замуж. Но мы с женихом постоянно ссоримся из-за того, что я не хочу менять свою девичью фамилию. Это традиция! Женщины в моем роду никогда не меняли фамилию. Мой жених не хочет этого понять. Я боюсь, что он отменит свадьбу. Что делать?

Елизавета Хмель, по e-mail  
**А.Р.:** Вопрос, который вас беспокоит, — это гендерный вопрос о власти в семье. Вопрос не о любви, а о самолюбии, о шантаже.

А ведь в начале ваших отношений была эйфория. И вы, скорее всего, мечтали об идеальных отношениях. Но только вы знаете, что для вас означают "идеальные отношения", на что вы готовы пойти, что понять и принять ради любви к своему партнеру. К сожалению, на данный момент вы направляете свою энергию не на борьбу за любовь, за единение, а на раскол и поэтому "боитесь, что он отменит свадьбу". Так что же делать, если жениха изменить невозможно? Нужно менять свою фамилию, если не хотите "постоянно ссориться с женихом". Или менять жениха на более сговорчивого. Как вариант, предложите компромисс — двойную фамилию. Выбор есть всегда.

### Это интересно!



### Уютная комната — зеленая комната

Оказывается, чтобы как следует выспаться в собственной спальне, нужно поменять... цвет стен. К таким выводам пришли французские психологи, занимающиеся домашней цветотерапией. Для спокойной, уютной атмосферы в помещении должны преобладать зеленые, голубые, синие тона. Если же комната является кабинетом, то стены желательно покрасить в желтый или оранжевый. Эти цвета активизируют умственную деятельность. Для спальни идеально подойдут все оттенки розового (цвет умиротворения). А вот красный цвет (вызывает агрессию) попал в черный список психологов. **ЛД**

фото: Indexopen/Russian Look.

### SOS Пришлите письмо

Если у вас есть проблемы, связанные с вашим душевным состоянием, пишите в журнал "Домашний доктор". Наш квалифицированный психолог постарается ответить на все вопросы. Не забудьте заполнить купон на с. 65.



# Давайте ТВОРИТЬ добро

Светлана Замбурова, г. Нальчик

## "Не бросайте детей: ничто не может сравниться с радостью материнства"

 Как много горя и несправедливости по отношению к детям видишь в наше время. Я неоднократно бывала в доме малютки, в детском доме. С моей племянницей и двоюродной сестрой мы носим туда гостинцы, игрушки, памперсы. Мы на пенсии, и наши возможности невелики, но так хочется хоть кого-то согреть душой.

**После общения с детьми-сиротами мне бывает очень тяжело.** На возникающие в моей голове вопросы: кто и зачем от них отказался, почему, в чем вина этих детей — я не могу ответить. В нашей благополучной стране, где всегда и во все времена на первом плане были дети и старики, столько детей-сирот! И хотя очень многие семьи берут детей из детдомов, проблемы это не решает. Знаю лично много таких семей. Могла бы взять и я — так хочется сделать счастливым хоть одного ребенка. Но, увы, не дают — возраст, здоровье и пенсия не позволяют.

Неужели бросившие своих детей женщины, которых невозможно даже назвать матерями, сами не имеют

родителей? Когда и кем они были рождены? Под какой звездой, каким молоком они вскормлены? Что они впитали в себя с грудным молоком матери? Трудно понять это людям нашего поколения. Можно допустить, что эти молодые девочки попали в трудную жизненную ситуацию. Но ведь рядом с ними находились родные и близкие, пусть даже просто знакомые — разве они не могли им помочь? Как жить с этим грузом на душе, я даже не могу себе представить.

Все мы, женщины, знаем, какой это труд и какая ответственность — воспитывать детей, на это уходят самые лучшие годы жизни — наша молодость, в конце концов. Но на то нам и дана жизнь, чтобы не растрчивать ее впустую, а стать настоящей женой, мамой, бабушкой. Может, женами становятся и не все, но матерями мы обязаны быть.

Вся сила мироздания построена на материнстве. Считаю, что каждая женщина должна стремиться стать матерью. Дети — это главная цель жизни любой женщины. Возможно, молодые девушки думают сейчас совсем по-

другому. Но помните: все в нашей жизни возвращается — и добро, и зло.

Живите в любви и гармонии с самой собой. Жизнь — очень коротка. **Не совершайте ошибок, которых потом нельзя будет исправить.** Вся наша жизнь состоит из преодоления трудных ситуаций, посланных Богом. Но из любой сложной ситуации есть выход. Женщины — это сильная половина человечества!

У меня тоже сейчас есть трудности, которые я стараюсь преодолеть, но я никогда и ни при каких обстоятельствах не падала духом и с полной уверенностью могу сказать, что я самая счастливая мама и самая любимая бабушка!

С. Замбурова

### "Домашний доктор"

Хочется посоветовать всем женщинам: прежде чем отказаться от ребенка, подумайте. Не о себе — о нем. Отдавая своего малыша даже в самый лучший приют, вы лишаете его любви, семейных радостей, ярких и запоминающихся моментов, а самое главное — беззаботного детства.

Ольга Филимонова, г. Ульяновск

## "Как я пережила боль потери"

 Так получилось, что с мужем мы расстались по моей инициативе: устала от бесконечной лжи, иногда он даже поднимал на меня руку, а со временем всплыли и его многочисленные измены.

В такой ситуации лучше сразу принять твердое решение развестись, потому что после клятвенных обещаний, объяснений в вечной любви все возвращается на круги своя. Люди не меняются! И я решила разорвать этот круг, не побоявшись остаться одной с двумя детьми и без работы (находилась в декретном отпуске с 1,5-годовалым сыном). Умом понимала, что без этого человека мне с детьми лучше, спокойнее, а сердце все равно болело. Ведь поженились мы по большой любви, он был и пока остается моим первым и единственным мужчиной. Несмотря на это, видя, что отношения принимают невыносимый характер, решила расстаться. "Пусть мне будет больно один раз, чем страдать годами, терпеть унижения и скрывать от всех синяки, — подумала я. — К тому же у меня есть ради кого жить — это мои дети".

**Чтобы помочь самой себе** безболезненно пережить расставание со все еще любимым и родным человеком, мне пришлось прибегнуть к следующим средствам.

**1.** Перестаньте себя жалеть. Вы — умная и красивая, просто вам попался недостойный мужчина. Теперь у вас есть возможность начать жизнь с чистого листа.

**2.** Пишите письма о своих переживаниях, проблемах. Писать можно в любимый журнал, себе, друзьям. Можно и не отправлять эти письма, главное — сам процесс: выплеснуть эмоции на бумагу, со стороны посмотреть на ситуацию. Мне этот способ очень помог.

**3.** Слушайте музыку, поднимающую настроение. Избегайте просмотров мелодрам, лучше посмотрите любимую комедию.

**4.** Пойте и танцуйте. Чаще напевайте вслух что-нибудь веселое.

**5.** Делитесь проблемами и переживаниями с близкими. Вредно держать все в себе. Если есть возможность, сходите к психологу.

**6.** Займитесь уборкой своего жилища. Купите новое и красивое постельное белье, измените что-то в интерьере или сделайте перестановку, ремонт.

**7.** Сходите к косметологу или в парикмахерскую, походите по магазинам и купите что-нибудь новое.

**8.** Старайтесь больше общаться. Чаще встречайтесь с подругами.

**9.** Не "заедайте" стресс пирожными и булочками. Боль утраты рано или поздно пройдет, а с вами останутся лишние килограммы.

**10.** Живите по принципу: "Все, что ни делается, — к лучшему!" Старайтесь изначально настроившись на позитив, тогда все у вас будет хорошо.

О. Филимонова

## Это интересно!



### Беспорядок в доме притягивает неприятности

В последнее время все чаще ведущие биоэнерготерапевты и специалисты по фэн-шуй утверждают, что беспорядок в доме — будь то творческий порыв одного из домочадцев, банальная лень или нехватка времени — свидетельствует об определенных проблемах в семье. По их мнению, замусоренный коридор, переполненные антресоли, вечно грязная кухня, а особенно спальня, приманивают невезение в самых разных сферах жизни. Интересно, что психологи также в один голос твердят о том, что "медвежьи углы" ничего хорошего домочадцам не сулят. **ДД**

Фото: Purestock/Russian Look



## Пришлите письмо

Расскажите и вы о себе и своей судьбе. Возможно, именно ваша история подарит надежду на лучшее тем, кто в этом очень нуждается. Давайте помогать друг другу! Только не забудьте заполнить купон на с. 65.



Что несут людям новые законы и постановления? Какие права у бывшей жены?



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Гаяне Арташесовна Мирзоян, ведущий юрисконсульт, специалист по гражданскому праву

## Принимаем решение

### Может ли муж меня выселить?

Наша квартира приватизирована на имя мужа, но в ней также прописаны я и сын. Два года назад он от нас ушел и выписался из квартиры. Я его прошу, чтобы он сделал дарственную на нас с сыном, но он в ответ только требует прислать копию развода, тогда он якобы подпишет дарственную.

Первый вопрос: имеет ли он право нас выселить, когда мы разведемся?

Второй вопрос: за квартиру плачу только я, должен ли он оплачивать счета хотя бы частично, даже если давно выписан?

**В. А. Петрова,**  
г. Воронеж

**Г.М.:** В случае если семейные отношения с собственником квартиры прекращаются, то он вправе выписать вас из квартиры. Сына выписать сложнее, но тоже возможно и делается это через суд (особенно если сын совершеннолетний).

Если квартира приобретена во время брака, но приватизирована на имя мужа, вы все равно вправе претендовать на супружескую долю (если, конечно, не подписывали никаких документов об от-

казе от общей совместной собственности).

Являясь собственником квартиры, именно муж должен оплачивать все счета, а не другой человек. Однако мы часто не обращаем внимания, что в платежных документах ставим подпись перед именем собственника, считая, что главное — оплатить коммунальные услуги. Повторюсь: обязанность оплачивать счета лежит на собственнике, даже если он проживает фактически в другом месте.

### Инвалиды имеют право на скидку

У меня сахарный диабет II типа, гипертония, а также полностью удалена щитовидка. Пенсии для приобретения лекарств не хватает. Слышала, что инвалидам III группы положена 50%-ная скидка. Как можно воспользоваться ею при приобретении лекарственных средств?

**М. В. Панкрашкина,**  
Краснодарский край

**Г.М.:** Согласно постановлению Правительства Российской Федерации от 30 июля 1994 г. № 890 "О государственной поддержке развития медицинской промышленности и улучшении

обеспечения населения и учреждений здравоохранения лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения" льготы при обеспечении лекарственными препаратами по рецептам врачей имеют инвалиды I группы и неработающие инвалиды II группы. Работающие инвалиды II группы и инвалиды III группы, признанные в установленном порядке безработными, имеют право на приобретение по рецептам врачей отдельных лекарственных средств и изделий медицинского назначения с 50%-ной скидкой. Перечень лекарственных средств утвержден соответствующим постановлением правительства.

Для получения льготы вы должны обратиться в свое лечебно-профилактическое учреждение, например в поликлинику по месту жительства. Врач выпишет вам рецепт, с которым вы отправитесь в один из пунктов отпуска лекарственных средств (списки таких пунктов-аптек есть у врачей). Там при предъявлении рецепта должны выдать лекарство со скидкой, но при этом обязательно нужно

иметь при себе удостоверение об инвалидности.

### О бессрочной инвалидности

Сын при родах получил травму, в результате которой в возрасте 14 лет был признан инвалидом с детства. Диагноз: церебральный арахноидит, множественные аномалии строения сосудистой системы мозга, вторично-генерализованные судорожные припадки.

По достижении сыном 18 лет была установлена III группа инвалидности, то есть на протяжении 13 лет он является инвалидом с ежегодным переосвидетельствованием. А на последнем обследовании ВТЭК нам сказали, что если в течение года не будет приступов, то группу снимут.

Недавно прочитала статью с опубликованным Постановлением Правительства РФ № 247 "О внесении изменений в Правила признания лица инвалидом" от 7 апреля 2008 года. В ней говорится, что инвалидам теперь не нужно будет каждый год доказывать, что они все еще больны. По словам директора Департамента развития социальной защиты Минздравсоцразвития, инвалиды должны будут проходить первое освидетельствование, а на втором, при наличии необратимых нарушений функций организма, им будут присваивать бессрочную инвалидность. А детям-инвалидам, после достижения ими 18-летнего возраста, инвалидность будет определяться бессрочно, "не позднее двух лет первичного признания инвалидности.

Меня интересует, действительно ли существует такое постановление и можно ли добиться этого решения в нашей ситуации? Если да, то каким образом?

**Любовь Николаевна Исаева,**  
Ростовская обл.

**Г.М.:** Постановление № 247 действительно существует и понятие бессрочной инвалидности также. Существует также список из 23 видов заболеваний и травм, при которых инвалидность присваивается бессрочно (паралич, слабоумие, полная слепота или глухота, тяжелое прогрессирующее заболевание нервной системы, сердечно-сосудистое заболевание, отсутствие конечностей и др.), но не позднее двух лет после первичного признания инвалидом. Основной критерий установления бессрочной инвалидности — тяжесть заболевания. Однако в постановлении также указывается, что в случаях, когда отсутствует эффект от реабилитационных и лечебных мероприятий, инвалидность может быть установлена также без указания срока переосвидетельствования при условии, что инвалидность присвоена не менее 4 лет назад.

Следующее плановое посещение ВТЭК вы пройти должны, но если вам откажут в установлении инвалидности (в том числе и бессрочной), то вы имеете право обжаловать их решение (сначала в вышестоящих органах, а при необходимости — в суде).



### Рейтинг профессий

Российские социологи провели исследование, в ходе которого было опрошено 6400 человек. Цель: определить самую "счастливую" профессию. На первом месте оказались финансисты и парикмахеры. Менее удовлетворенные своей работой — юристы, журналисты и психологи. Больше всего не любят свою профессию бармены и официанты, грузчики, уборщики, дворники, сантехники и почтальоны. В разрезе отраслей рейтинг выглядит так: на первом месте — финансы и управление. На втором — наука, здравоохранение, культура, безопасность. Самые "недовольные" работают в сфере услуг и сельском хозяйстве. **ДД**

Фото: Purestocky/Russian Look



### Пришлите письмо

Как оформить инвалидность? Какими льготами пользуются пенсионеры? Как добиться справедливости, если вы приобрели некачественный товар? Есть вопросы? Пишите нам! Наш эксперт постарается вам помочь.

# На зарядку становись!

Апрель — месяц обновлений. Организм уже немного акклиматизировался к теплым дням, так что пора активно заняться собой. Отличный период для диет, занятий спортом, новых масок для лица.

 <p><b>Убывающая Луна</b> 1.04–13.04</p>	<p>Займитесь активным отдыхом! Позвольте себе длительную прогулку на свежем воздухе, легкую пробежку по весеннему парку или поездку на велосипеде. ● Отличный период для начала диеты, особенно оздоровительной. Людям после 60 рекомендуется включить в свой рацион как можно больше орехов, которые наполнят организм витамином Е, укрепят сосуды и вернут остроту ума. ● Если у кого-нибудь есть вредные привычки, самое время с ними расстаться. Начало апреля — время духовного и физического обновления. ● Среди всех напитков отдайте предпочтение сокам — они восполнят необходимые организму витамины и микроэлементы. ● Будьте осторожны! Высока вероятность обострения хронических заболеваний!</p>
 <p><b>Новолуние</b> 14.04</p>	<p>Хороший день для физической культуры. Если вы занимались гимнастикой или спортом раньше — вернитесь к тренировкам, они принесут огромную пользу! ● Аллергикам в этот день следует быть осторожными — высока вероятность обострения заболевания. ● Делайте в этот день добрые дела! Милосердие и благотворительность принесут спокойствие и душевное равновесие.</p>
 <p><b>Растущая Луна</b> 15.04–27.04</p>	<p>Прислушивайтесь к себе и окружающему миру — получите важную жизненную подсказку. ● Хороший период для самокопания. Ищите себя! ● Посетите баню, сауну — лечебный эффект будет налицо. Сходите к косметологу на полезную процедуру. ● Следите за зубами — этот орган будет самым чувствительным в данный период. ● Несмотря на то что апрель — хороший месяц для диет, не планируйте лечебного голодания! В этом случае оно не принесет нужного результата, а, возможно, даже и навредит организму. ● В конце месяца могут возникнуть приступы головной боли, поэтому держите при себе нужные лекарства.</p>
 <p><b>Полнолуние</b> 28.04</p>	<p>Неспокойный день. Постарайтесь хорошо выспаться, отдохнуть, не нервничать, ни с кем не конфликтовать. ● В пище отдайте предпочтение теплым салатам, супам. ● В этот день сны очень часто бывают вещими. ● Не планируйте в полнолунье хирургических операций — высока вероятность большой потери крови.</p>
 <p><b>Убывающая Луна</b> 29.04–30.04</p>	<p>Уделите как можно больше внимания своей семье. Но не поддавайтесь на провокации, не ссорьтесь ни с кем. ● Налегайте на продукты, содержащие железо, — оно улучшает кроветворение. ● В последний день месяца будьте осторожны: при малейшем недомогании обратитесь к врачу, иначе могут быть осложнения.</p>

Составитель: астропсихолог Анна Бондарь

## В этом номере:

<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</b>		"Учим детей одеваться самостоятельно"	40
Как защитить сердце	4	"Организм нуждается в движении"	41
"Когда сосудам требуется поддержка"	8	<b>ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА</b>	
"Средство для улучшения самочувствия"	8	"Профилактика и лечение суставов"	35
"Восстанавливаем сердечный ритм"	9	"Упражнения для позвоночника"	44
"Лекарство для сердечной мышцы"	10	"Красивая осанка — это просто!"	45
"Пользуйтесь народными советами"	10	<b>СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ</b>	
"Чтобы усмирить болезнь"	11	"Основные правила ухода за кожей"	52
"Орган, от которого зависит жизнь"	11	"Делаю для внучки ухасло"	53
"Средства от мигрени готовлю дома"	37	"Что мешает быть самой красивой?"	54
<b>МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА</b>		"Нежная, бархатная кожа рук"	55
"Помощь при воспалении почек"	14	<b>ЛЕЧЕБНАЯ КУХНЯ</b>	
"Если одолел цистит — поможет пшено"	32	"Где найти витамины весной"	37
"Ванны при заболеваниях почек"	32	"Чем организму полезны дрожжи"	46
<b>ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ</b>		"Ягода князей, или малина арктическая"	47
"В чем сила элеутерококка"	12	"Обратите особое внимание на гречку"	47
"Лещина в народной медицине"	13	<b>РАЗНОЕ</b>	
"Отвар из веточек вишни"	13	"Как легко и просто стать стройной"	24
"Мелисса — лекарственное растение"	14	"Повышаем уровень гемоглобина"	34
"Лечебные чаи в повседневной жизни"	15	"Весеннее очищение организма"	36
<b>ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ</b>		"Не бросайте детей"	58
Детские инфекции	38	"Как я пережила боль потери"	59
"Быстро вылечить малыша"	40		

№ 4/2010

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит ежемесячно  
Главный редактор: Анна Иванчиная  
Издательский директор: Инна Корниченко  
Генеральный редактор: Анна Фом Миллер  
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Покровка, 3, стр. 4. Тел.: (495) 787-33-93  
Дирекция: 127521, Москва, а/я 80; "Домашний доктор"  
E-mail: dd@burda.ru

Учреждено и издается ЗАО "Бурда Интерактив"  
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Покровка, 3, стр. 4; www.burda.ru  
Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66, факс: (495) 797-98-55  
Директор по рекламе: Инна Гроппинская, tropinskaya@burda.ru  
Менеджер по рекламе: Наталья Абрамченко, n.abramchenko@burda.ru  
Марина Градова: m.gradova@burda.ru  
Конструктор печати рекламы: Татьяна Анисимова, t.anisimova@burda.ru; тел.: (495) 787-94-12  
E-mail менеджера: Ольга Сафонова, o.safonova@burda.ru; тел.: (495) 797-45-69

Подписки:  
Подписной индекс 11446 в каталоге "Почта России"  
Подписной индекс 84682 в каталогах "Пресса России" и "Почта России"  
Телефон отдела подписки: (495) 660-73-69  
E-mail: abo@burda.ru. Адрес в Интернете: http://burda.ru/subs

Отдел распространения:  
тел. (495) 797-45-88, vertrieb@burda.ru

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-33361 от 03.10.2008 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю — ЗАО "Бурда Интерактив". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем самым дает свое согласие, а также подтверждает согласие изображенных на фото лиц на публичный показ, отображение и распространение присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Бурда Интерактив" и других издательствах концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Внимание! Прежде чем применять какое-либо из опубликованных и рекламируемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения, медицинской техники, проконсультируйтесь у лечащего врача. Редакция газеты и ЗАО "Бурда Интерактив" не несут ответственности за качество и эффективность предлагаемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения и медицинской техники.

Типография: ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4, ГУК МАИ, сектор Б  
Дата передачи в печать: 19.02.2010  
Дата выхода в свет: 11.03.2010  
Тираж: 450 000 экз.  
Цена свободная

Распространение и подписка в других странах:  
Беларусь:  
ИЧУП "РЭМ-Инфо", г. Минск, тел.: +375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-69  
000 «Росчерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 299-92-60, 299-92-61, 299-92-62  
Подписной индекс 84682 в каталоге "Белпочта"  
Германия:  
DMR Rusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu  
Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10  
Казахстан:  
ТОО «НП "Бурда-Алатау Пресс" Республика Казахстан, 050004, г. Алматы, ул. Желтоқсан, д. 37а, офис 200  
Отдел распространения: тел.: +7 (727) 279-95-78  
Отдел рекламы: тел.: +7 (727) 279-23-21, 279-15-12  
Филиал: Республика Казахстан, 010000, г. Астана, ул. Кривогуза, д. 2/1, тел.: +7 (712) 38-03-68  
Подписной индекс 11446 в каталоге "Казпочта"

