

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

**Ваш совет поможет всем!**

# ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 3 МАРТ 2011

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы  
от читателей  
всего 12 рублей\***

На фото —  
наши читатели  
семья  
Кеткович —  
Чупринских

**Средства  
от весенней  
усталости**  
с. 37

**Очищение  
организма**  
с. 36

**Боремся  
с ларингитом**  
с. 35

**Как помочь  
себе при  
гипотонии**  
с. 34



# Почки лечим без лекарств



с. 4-11

**ПИШИТЕ НАМ! ВСЕ АВТОРЫ  
ОПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ ПОЛУЧАТ ПО 300 РУБЛЕЙ!**



# СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК



## КУПИ СЕЙЧАС!

Подписка во всех отделениях связи и через платежные терминалы QIWI  
Телефон отдела подписки: (495) 660-73-89

Реклама

## Ваш совет поможет всем!

### В НОМЕРЕ:

-  **Тема номера** ..... 4  
Лечим почки, с. 4
-  **Зеленый лекарь** ..... 12  
"Лиственница — не только красивое дерево, но и целебное", с. 12
-  **Обсудим подробно** ..... 22  
"Через несколько месяцев приема гомеопатических лекарств от псориаза не осталось и следа", с. 24
-  **Ваша очередь** ..... 26  
Консультация специалистов, с. 26
-  **Деликатный разговор** ..... 30  
Эта вредная молочница, с. 30
-  **Спешим помочь** ..... 34  
"Боремся с ларингитом с помощью картофеля и липового меда", с. 35
-  **Наши детки** ..... 38  
"С первых месяцев мы принимаем лечебные ванны", с. 40
-  **Движение — это жизнь** ..... 44  
"Скакалка — самый простой домашний тренажер", с. 44
-  **Аптека на кухне** ..... 46  
"Перепелиные яйца подходят аллергикам", с. 46
-  **Вкусно и полезно** ..... 50  
"Салат "Кубик-рубик", с. 51
-  **Секреты красоты** ..... 52  
"Зарядка для лица, которая продлит молодость", с. 52
-  **Крик души** ..... 56  
Будьте уверены в себе, с. 56
-  **История из конверта** ..... 58  
"Сновидение дало ключевую подсказку для решения проблемы", с. 58
-  **Отвечает адвокат** ..... 60  
Закон гласит, с. 60
- Кроме того, 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.

### ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

"ПРЕССА РОССИИ" и "РОСПЕЧАТЬ" — 84682,  
"ПОЧТА РОССИИ" — 11446

### 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: Л. Виноградова, Л. Журвлева.

**Поздравляем победителей На обложке — семья Кеткович — Чупринских. Вдохновение сопровождает их и в творчестве, и в обыденной жизни.**





Как предотвратить мочекаменную болезнь? Поможет ли правильное питание? Отвечает наш эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Сергей Иванович  
Лысенко,  
врач-терапевт.  
Медицинский  
стаж 10 лет

# Лечим почки

Раиса Карпухина, г. Курск

## "Как избежать мочекаменной болезни?"

**?** Добрый день! Хочу поделиться своей проблемой и попросить подробнее рассказать о заболеваниях почек. У меня раньше никогда проблем с почками не было. А в сентябре как прихватило! Кошки почечные! Попала в больницу. Боли были такие, что хоть на стену лезь. Поднялась температура. Диагноз поставили такой: пиелонефрит, соли в почках. Пила кучу лекарств

и антибиотики. Вроде полегчало, но весной снова началось обострение. Правда, не такое сильное, как в первый раз. Снова пила лекарства. Врачи говорят, что болезнь перешла в хроническую форму. **В моче снова много солей (песка).** Меня беспокоит, что из песка могут образоваться камни. Стала спрашивать подружек, может, кто-нибудь посоветует мне лечение. Но, к моему

несчастью, никто из них ничего не знает об этой болезни. Подскажите, пожалуйста, **какие причины могут привести к образованию камней из солей.** Какие способы лечения заболеваний почек существуют? А еще лучше, подскажите, как можно избежать осложнений и перерождения солей в камни. Есть ли народные средства для лечения?

Р. Карпухина

**Сергей Лысенко**

Уважаемая Раиса! Заболевания почек могут быть врожденными, наследственными, приобретенными. Недоразвитие почек (врожденное заболевание) может сопровождаться повышением артериального давления, отеками, а также нарушением обмена веществ. Приобретенные заболевания почек — чаще всего результат воспалительного процесса (инфекционной природы или травмы). Воспаление в почках и в почечных лоханках обычно развивается как осложнение после ангины, скарлатины, наблюдаются также при геморрагических лихорадках, лептоспирозах, иногда сопутствуют ревматическим, эндокринным, аллергическим заболеваниям и др. При ряде заболеваний, сопровождающихся нарушением работы

почек, может возникнуть острая почечная недостаточность, характеризующаяся повышением содержания в крови азотистых шлаков, нарушением водно-электролитного обмена и кислотно-щелочного равновесия. Тяжелые поражения почек токсического характера наблюдаются при отравлениях органическими растворителями (антифриз), соединениями ртути и мышьяка, некоторыми медикаментами, применяемыми в порядке самолечения, при токсикозах беременных, тяжелых ожогах, обморожениях.

### Подводные камни

Мочекаменная болезнь (уролитиаз) — одно из самых распространенных урологических заболеваний. Характеризуется образованием камней в почках и других органах мочевыделительной системы. Причины раз-

вития мочекаменной болезни может быть множество: гиподинамия, ведущая к нарушению фосфорно-кальциевого обмена, характер питания (обилие белка в пище), состав питьевой воды. Все это позволяет назвать уролитиаз заболеванием обмена веществ в организме. К возникновению данного недуга предрасполагают также такие факторы, как возраст, пол, недостаток витаминов и ультрафиолета, климатические, географические и жилищные условия, профессия и генетические особенности, травмы и заболевания костей, хронические заболевания желудка и кишечника, обезвоживание организма.

Причинами образования камней могут быть инфекции мочевых путей, анатомические и патологические изменения в верхних мочевых путях, приводящие к затруднению нормального оттока мочи из почек, обменные и сосудистые нарушения в организме и почках. По химическому составу различают разные камни: фосфатные, оксалаты, ураты, карбонатные, цистиновые и белковые.

Из-за нарушения проходимости мочевыводящих путей прогрессирование болезни может привести к развитию анурии — прекращению поступления мочи в мочевой пузырь. А одним из основных осложнений является пиелонефрит — воспаление почек.

### Диагностика и лечение

Диагностика мочекаменной болезни основывается на жалобах: боль, наличие крови в моче, приступы почечной колики. При анализе крови обнаруживается лейкоцитоз, сдвиг лейкоцитарной формулы влево. А анализ мочи указывает на небольшое количество белка, свежие эритроциты, кристаллы солей. В диагностике уролитиаза применяют ультразвуковое исследование почек и мочевого пузыря (расширение чашечно-лоханочной системы может косвенно свидетельствовать о наличии камня в мочеточнике). Также используется урография с рентгеноконтрастным веществом. Это основной инструментальный метод подтверждения диагноза "мочекаменная болезнь".

Лечение мочекаменной болезни проводится консервативными или оперативными методами. Первое должно устранить болевые ощущения, воспалительный процесс.

Из медикаментозных препаратов назначают антибактериальные, мочегонные препараты. Выздоровлению способствует соблюдение диеты. Рекомендованы тепловые процедуры (грелки, горячие ванны), прием спазмолитических и болеутоляющих средств.

### Правильная профилактика

Закаливание, выполнение гигиенических правил, своевременное лечение острых респираторных заболеваний и очаговых инфекций служат надежной гарантией предупреждения заболеваний мочевыделительной системы. Кроме того, профилактика мочекаменной болезни предусматривает назначение врачом специально подобранной диеты. При этом из рациона убираются вещества, из которых образуется осадок, а потом и камни в мочевыводящих путях. В зависимости от химического состава камней назначается определенная диета. При всех видах камней полезно включать в рацион: арбузы, груши, дыни, яблоки, березовый сок, виноград, клубнику, апельсины, маслины, орехи, чернику, овсяную и ячменную каши.

Общие рекомендации по питанию:

- ограничить общее количество пищи, жирную пищу, поваренную соль;
- пить много воды, не менее 1,5 л (до 2–2,5 л) в сутки. Летом пить столько, чтобы никогда не ощущать жажды;
- регулярно употреблять мочегонные настои или отвары мочегонных трав;
- сильно не переохлаждаться, всегда держать в тепле поясницу;
- при появлении пусть даже небольших неприятных ощущений в спине, болей при мочеиспускании немедленно обращаться к врачу.

### Очень важный орган

Почки — органы бобовидной формы размером с кулак человека. Они выполняют очень много функций. Почки выделяют и повторно поглощают электролиты (натрий, калий и т. д.) под контролем гормонов местного и системного действия. Они отвечают за регуляцию pH крови, и, помимо всего, через почки выделяется мочевина — продукт метаболизма белков.





Раиса Григорьевна Тележкина, г. Томск

## "Очистительное средство для почек из овса"



Больные почки — дело весьма болезненное. Я имею в виду приступы почечных болей. Но можно попытаться облегчить их, применив целебные снадобья из овса.

Чего же бояться почки больше всего? Во-первых, плохой пищи, и особенно — некачественной воды. Во-вторых, переутомления. И, в-третьих, переохлаждения.

**Очистительное средство.** Оно полезно тем, что не только очищает организм, но также лечит цистит, воспаление почечных лоханок и мочевого пузыря.

Специалисты считают, что любое **заболевание почек надо лечить с применением воды:** при помощи лечебных чаев, различных полезных для почек напитков, отваров, настоев. Вода дает наибольший целебный эффект в сочетании с лекарственными растениями.

Кастриюлю емкостью 2–3 л до половины наполнить промытым зерном овса в шелухе, до верха залить водой. Довести овес до кипения и варить на среднем огне 30 минут. Оставить на ночь, утром процедить. Принимать этот напиток в теплом виде по 1–1,5 л в течение дня. Период очистки почек и организма длится 2 недели.

Зеркалом почек в организме считаются волосы на голове: по их состоянию можно судить о здоровье почек. Еще существует связь между почками и ушами, в том числе и их прямой функцией — слухом. Если слух у человека падает, значит, что-то не в порядке у него с почками.

**При здоровых почках у человека преобладают положительные эмоции,** у него чаще всего высокие умственные способности и быстрая сообразительность. И на жизнь он смотрит с большим оптимизмом. Если же почки больны, у человека истощаются все жизненные силы организма. И это опасно! Больной тяготеет своей работой, она не радует, а лишь утомляет его, ему не хочется общаться с друзьями, и даже собственная семья его раздражает.

На это время нужно ограничить потребление некоторых продуктов: мясных, острых, копченых, животных жиров, алкоголь. Будут полезны диеты и лечебное голодание. Желательно также заменить черный чай, кофе, какао на кисели из ягод, морсы из брусники и клюквы, соки из овощей и фруктов. Не рекомендуется только яблочный сок.

Р. Г. Тележкина

### "Домашний доктор"

Прежде чем приступать к лечению почек народными средствами, нужно обязательно проконсультиро-



Фото: Indexopen/Russian Look.

Овес посевной

ваться с врачом и пройти обследование. Этот рецепт можно применять как вспомогательное средство при острых процессах в почках и мочекаменной болезни. Овес способствует очищению не только почек, но и печени, с которой они тесно связаны.

Считается, что если есть нарушения в печени, то и в почках они тоже есть. А поскольку овес обладает способностью очищать различные системы организма, то и на почки он влияет благоприятно. Неочищенный овес обладает сильным мочегонным действием, что также способствует выведению токсинов и продуктов жизнедеятельности болезнетворных бактерий, которые размножаются при инфекции и воспалении почек.

Светлана Заурбиевна Замбурова, г. Нальчик

## "Природные лекарства хоть и не быстродействующие, но очень эффективные"



С каждым годом на фармацевтическом рынке становится все больше и больше медицинских препаратов. Сейчас можно даже не ходить на консультацию к врачу, а увидеть по телевидению рекламу и лечиться без назначения профессионала.

цетпом, как избавиться от песка в почках и желчном пузыре.

**Но я стараюсь своим детям и внукам рассказать как можно больше о методах лечения с помощью народной медицины.** Ведь природные лекарства, может быть, не настолько быстродействующие, но они не приносят вреда остальным органам нашего организма и так же эффективно справляются с недугами.

Взять измельченные корни пырея, 2–3 ст. ложки залить 0,5 л кипятка и томить на слабом огне 15–20 минут. Принимать лекарство 3 раза в день по 1 стакану за 30 минут до еды.

Собирать корни следует в сентябре-октябре, листья и стебли — с мая до ноября. Желаю здоровья всем читателям!

С. З. Замбурова

### "Домашний доктор"

Не стоит так уверенно утверждать, что средства народной медицины совсем безвредны для больного организма. Любая трава и корневища растений об-



"Внучек". Фото нашей читательницы С. З. Замбуровой

ладают как положительными, так и отрицательными свойствами. Каждое из них имеет и свои противопоказания.

Лана Александровна Ишанова, г. Волгоград

## "Хочу рассказать о своих рецептах лечения мочекаменной болезни"



Мочекаменная болезнь — это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ в организме, при котором образуются камни в почках и мочевыводящих путях. **Хочу рассказать о своих рецептах лечения этого недуга.** Возможно, кому-то они пригодятся.

● Пейте по 1 ст. ложке сока клюквы, заедая 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

● Залейте 1 ч. ложку семян льна 1 стаканом воды, прокипятите и принимайте по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней.

● Смешайте 3 стакана сока облепихи, 2 ст. ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 0,5 стакана настоя мяты. Пейте по 1 стакану смеси в день.

Л. А. Ишанова

### "Домашний доктор"

Если камни превышают размер мочеточника, то может возникнуть закупорка,

что чревато осложнениями. Но даже если камни имеют небольшой диаметр, они не всегда имеют правильную и гладкую форму. В результате их прохождения они могут поцарапать мочеточник, что приведет к воспалению мочевыводящих путей. В связи с этим самолечением при мочекаменной болезни заниматься не рекомендуется.

Для избавления от крупных камней в почках существует эффективный метод — дробление. Он производится на специальном оборудовании в специализированных центрах или санаториях.





Татьяна Анатольевна Гаврилина, г. Щекино, Тульская обл.  
**"Изюм с горошинами перца вместо косточки растворяет камни в почках"**



Хочу поделиться с читателями рецептами, которые пришлось использовать мне и моим родственникам. Применяя их на себе, мы ощутили их эффективность. Результат подтвержден на УЗИ и врачами-урологами. **Камни после лечения вышли** или их стало гораздо меньше.

Буду рада, если какие-либо из использованных мною рецептов кому-то помогут избавиться от такого недуга, как камни в почках.

● Очистите 1 кг лука, мелко порежьте, размешайте с 400 г сахара. Поставьте на огонь, доведите до кипения и оставьте томиться на слабом огне 3,5 часа. Затем отожмите массу через марлю и разделите на 4 равные части. Принимайте по 1 части каждые 3 часа, ничем не заедая и не запивая! Есть можно только на следующий день.

● Сок из листьев лопуха очень хорошо растворяет камни в почках и желчном пузыре, вымывает соли из суставов. Сорвите листья и черешки, помойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок. Летом принимайте сок сразу. Его можно и законсервировать, чтобы лечиться зимой. Для этого к 2 л сока добавьте 2 л водки и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

● Из крупного изюма выньте косточки, а на их место вложите по горошине черного перца. В первый день, тщательно пережевывая, съедайте одну изюминку с перцем, во второй — две, и так до десяти штук в день. Потом наоборот: уменьшите прием с десяти до одной изюминки в день. Сделайте 10 дней перерыв, затем повторите курс лечения.

● Возьмите 50 куриных желудочков (пупков) и очистите

их от пленки. Хорошо промойте и просушите, а потом подсушите в духовке, но так, чтобы они высохли, а не подгорели. Потом измельчите их в кофемолке — получится подобие муки с не очень приятным запахом. В течение десяти дней натощак, за 30–40 минут до приема пищи, принимайте по 1 ч. ложке этого порошка из желудков, запивая его чистой водой. Следующие десять дней принимайте утром и вечером по 1 ч. ложке за 30–40 минут до еды, также запивая водой. Примерно 50 желудочков должно хватить на весь курс лечения.

Т. А. Гаврилина

**"Домашний доктор"**

Препараты из лука противопоказаны при заболеваниях почек, печени и острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Не забывайте о диете.



**Это интересно!**

**Сосискам — нет! Фруктам — да!**

Известная DASH-диета, богатая крупными и молочными продуктами, которая рекомендуется всем людям, страдающим от гипертонии, также оказывает положительное влияние на течение мочекаменной болезни. Диета помогает не только снизить давление, но и предотвращает формирование почечных камней. Она включает много овощей, фруктов, бобовые, молочные продукты (обезжиренные) и крупы, а также исключает сладкие напитки, красное мясо, сосиски и колбасу. Ученые рекомендуют эту диету всем людям, предрасположенным к формированию камней в почках. **ДД**

фото: fredehoppen/Russian Look

ваше здоровье



# Почему в городе молоко нужнее

и другие интересные факты о витаминах и минералах

**М**олоко богато кальцием, который мешает усвоению свинца, содержащегося в выхлопных газах. Вот почему молоко особенно полезно пить городским жителям. По этой же причине молоко выдают работникам вредных производств: кальций препятствует усвоению тяжелых металлов. К сожалению, точно так же кальций подавляет усвоение необходимых нашему организму железа и цинка. Поэтому одновременно с ними принимать кальций не стоит.

Ющие вещества оказались в разных. Если таблетки принимать с интервалом 4–6 часов, несовместимые вещества усваиваются по очереди, не мешая друг другу.

Конечно, такой подход требует дополнительных усилий самого потребителя — ему ежедневно надо принимать не одну таблетку, а три. Зато трехразовый прием обеспечивает более полное усвоение витаминов и минералов организмом.

**ПЕЙТЕ ВИТАМИНЫ ГРАМОТНО!**

**Парадокс витаминной профилактики**

Другие нежелательные «встречи» тоже возможны. Так, до 30 % витамина B<sub>12</sub> под действием витаминов А, Е и С превращается в соединения, бесполезные для организма. И подобных примеров известно множество.

Поэтому простой подход к витаминной профилактике — всё в одной таблетке — дает не самый лучший результат. Чем полнее состав витаминно-минерального комплекса, тем больше в нем сочетаний, уменьшающих его эффективность. Что же делать?

**Витамины на завтрак, обед и ужин**

Ученые предложили действенное решение: разделить суточную дозу витаминов и минералов на три таблетки так, чтобы в каждой находились только совместимые компоненты, а конкуриру-

Препараты серии АЛФАВИТ стали первыми в мире витаминно-минеральными комплексами, в которых учтены взаимодействия между компонентами. В комплексах серии АЛФАВИТ суточная доза необходимых витаминов и минералов разделена на три таблетки, каждая из которых содержит сочетающиеся вещества. В результате эффективность витаминной профилактики повышается на 30–50 %!




СР № 77-99-23-3-У, 3471.12.06. Не является лекарством. Реклама.





**Валентина Наполеоновна Остроухова, г. Оренбург**  
**"Трава-мурава — незаменимое средство при болезнях почек"**

 Хочу рассказать, как я избавилась от камешков в почках и от песка с помощью травы — спорыша. Это распространенное растение чаще всего можно найти на тропинках, вдоль дорог. Другое его название — "трава-мурава".

**Летом срывала по 2–3 листика спорыша и съедала**, понемногу добавляла его в салаты. И так ела их на протяжении 3–4 месяцев. Съедала листики я не для того, чтобы выгнать камни, а для того, чтобы "насытить" организм кремнием.

И вот глубокой осенью у меня вдруг стала сильно болеть поясница. Да так, что я не могла ни согнуться, ни разогнуться. Это продолжалось аж до января. А однажды вечером начались очень

сильные боли в области поясницы и ниже. Я хотела уже "скорую помощь" вызвать, но потом завязала вокруг поясницы пуховый платок и прислонилась к батарее. Так я и заснула. А утром пошла в ванную, чтобы принять душ, и слышу, как что-то стукнуло о ванну. "Камни, — подумала я. — Откуда они тут?" Потом упали хлопья, как накипь в чайнике. Сначала я не поняла, что это было вообще. А через 3 дня у меня перестала болеть поясница, и я смогла свободно наклоняться. Вот так мне помог спорыш избавиться от камешков.

**В. Н. Остроухова**

**"Домашний доктор"**

Терпеть боль в почках, тем более несколько месяцев, нельзя. Ведь за это время




Фото: М. Шконда.

**Спорыш, или горец птичий**

могли развиться почечная колика и недостаточность. Кроме того, опасно заниматься самолечением. Крупные камни при выходе могли застрять в мочеточнике, и тогда помогла бы только экстренная операция.

**Александр Турбин, г. Новосибирск**  
**"Лечебная каша" из лимона и меда избавила меня от страданий и почечной болезни"**

 Хотел бы поделиться с читателями рецептом "лечебной каши".

Лет 12 назад я попал в больницу с острым приступом. Камешки начали выходить и застряли в мочеточнике. Сосед по палате, узнав мой диагноз, посоветовал эту "кашку". Он меня заверил, что, употребляя ее, я забуду о болезни в почках лет на 10 точно.

**Готовят ее таким образом:** перекрутить на мясорубке вместе с кожурой 2 кг лимонов, добавить 1 кг меда, 0,5 л чистого медицинского спирта. Если исходить из данных пропорций, то получается чуть больше 3-литровой банки.

Принимается средство по 1 ст. ложке за 15–20 минут до принятия пищи 3 раза в день. Так вот, съев всю приготовленную "кашу", я и

в самом деле больше ни разу не жаловался на песок или камни в почках.


Многим советовал попробовать, и люди потом благодарили.

**А. Турбин**

**"Домашний доктор"**

Чтобы подтвердить исцеление при помощи данного средства, после лечения нужно сделать УЗИ и сдать анализы.

**Мargarита Николаевна Алексеенко, г. Пушкино**  
**"Овсяный отвар лечит"**

 У моего знакомого, человека не очень молодого, появились на почках узелки. Каждый год ему их удаляли при помощи лазера. Проконсультировавшись с профессором, у которого он наблюдался, мой знакомый в течение восьми месяцев постоянно пил отвар овса. Эффект был неожиданным — новых узелков не возникло.

**Когда у меня поднимается почечное давление**, появляются мешки под глазами, я сама принимаю отвар. Пью овес два-три дня, и все проходит. Рецепт простой, но эффективность его проверена. Только наберитесь терпения, потому что принимать отвар необходимо постоянно.


Взять 1 стакан неочищенного овса, промыть, залить 3 л воды, довести до кипения, варить на медленном огне 3 часа. Примерно за 30 минут до окончания варки добавить воды до первоначального уровня (до 3 л, если она выкипела). После того как отвар остынет, процедить его через сито и принимать.

Будьте здоровы!  
**М. Н. Алексеенко**

**"Домашний доктор"**

Для приготовления отвара из овса нужно брать не только неочищенные зерна, но и непротравленные, поскольку ядохимикаты могут нанести ощутимый вред вашему здоровью.

**Раиса Павловна Маслиева, г. Кимры**  
**"Сладкое лекарство размягчает камни и выводит их без боли"**

 Хочу поделиться рецептом для желающих убрать камни из почек. Этот рецепт я испытала на себе, так что могу с полной уверенностью сказать, что он действительно помогает. Он подходит всем, тем более что принимать его очень приятно, так как **лекарство имеет сладкий вкус.**

Итак, необходимо 1 кг моркови промыть, очистить и нашинковать на крупной терке, добавить 0,5 кг изюма без косточки и залить 1,5 л дистиллированной воды. Томить смесь на слабом огне в течение 3 часов, отжать. Полученную жидкость принимать по 50 мл перед едой.

После такого лечения камни становятся мягкими и выходят безболезненно. Буду рада, если кому-то этот способ лечения поможет.

**Р. П. Маслиева**

**"Домашний доктор"**

Природа камней в почках разнообразна. В зависимости от состава это могут быть фосфаты, кальцинаты, ураты и пр. Не все они размягчаются. Для начала нужно узнать природу камней, их состав, посоветоваться с лечащим врачом. И только после этого приступать к лечению.

**Это интересно!**



**Новый способ лечения почек**

Недавно украинские ученые разработали способ удаления камней из почек без операций и облучения ультразвуком. Его суть в том, что специально подобранный состав вводится через катетер в мочеточнике и "растворяет" камни в почках. Кроме того, это изобретение значительно удешевляет процесс лечения. Пациент может даже амбулаторно лечиться несколько раз в день по полчаса. Процедура обойдется значительно дешевле, чем стоят установки по дроблению камней ультразвуком. "Главное, что при этой методике не бывает рецидивов", — заверяют ученые. **ДД**

Фото: Indexopen/Russian Look.



**Пришлите письмо**

**Как предотвратить заболевания щитовидной железы? Почему возникает зуб? Сколько йода нужно щитовидке? Если есть вопросы к экспертам или вы хотите поделиться опытом с читателями, пишите нам! Не забудьте заполнить купон на с. 65.**





# Целебные настои и отвары

**Алла Николаевна Моисеева, г. Саратов, победитель фотоконкурса "Мой зеленый лекарь"**

## "Лиственница — не только красивое дерево, но и целебное"

✉ Порой мы даже не подозреваем, насколько много вокруг нас натуральных и эффективных лекарств.

Этим летом ездила в гости к родственникам в Благовещенск и увидела необыкновенную ель с интересной хвоей в виде пучков. Мне рассказали, что это дерево называется лиственница сибирская. Я заинтересовалась им, стала искать информацию и обнаружила, что лиственница не только красивое дерево, из которого делают паркет. Она обладает лечебными свойствами. Дарит настоящее сибирское здоровье. Хочу поделиться с читателями информацией, где можно применить целебные свойства лиственницы.

С лечебной целью используют хвою, молодые побеги и незрелые шишки, которые собирают весной.

**В народной медицине отвар молодых веток** в молоке пьют при кашле, хроническом бронхите с отделением гнойной мокроты, почечнокаменной болезни и как слабительное.

**Молодую хвою**, имеющую нежный кисловатый вкус, едят в свежем виде и пьют сделанные из нее водные настои для профилактики и лечения авитаминоза. Этим нехитрым способом можно регулярно насыщать организм витамином С, не прибегая к фармакологическим средствам.

**Из хвои молодых верхушек** лиственницы готовят витаминные настойки, варят сироп с сахаром, который принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как общеукрепляющее средство.

**Хвоя лиственницы даже после сушки** выделяет фитонциды, обеспечивающие естественное очищение воздуха, прочищающие дыхательные пути и предотвращающие простудные заболевания. Также запах хвои благотворно действует на нервную систему и стимулирует кровообращение.

**Кору и побеги** лиственницы в народной медицине используют в виде горячих настоев при грыже и при обильных месячных. При радикулитах применяют компрессы.



"Лиственница сибирская". Фото нашей читательницы А. Н. Моисеевой

**Смолистые выделения** лиственницы, растворенные в горячей воде, а также порошок коры принимают внутрь от грижи.

А. Н. Моисеева

### "Домашний доктор"

Если человека не оставляют страхи, сомнения, беспричинное беспокойство, контакт с лиственницей принесет ему большое облегчение. Она исцеляет при тяжелых нервных расстройствах.

## Фания Мухарлямовна Яманаева, г. Мелеуз, Башкортостан "Прокрутив через мясорубку листья стевии, я добавляю их в кисели, каши и чай вместо сахара"



Предлагаю читателям рецепты лечения медовой травой — стевией. Это уникальное лекарственное растение, у которого листья слаще сахара в сорок раз. Самое главное, **они не содержат глюкозу** и усваиваются в организме без помощи инсулина. Это незаменимый продукт для больных сахарным диабетом.

Кроме того, стевия укрепляет капиллярную систему, понижает уровень холестерина, рассасывает холестериновые бляшки, улучшает работу желудка, печени, кишечника; это отличный корректор веса, так как не содержит калорий; снижает тягу к вредным привычкам.

Листья стевии можно использовать как в свежем, так и в сушеном и замороженном виде. Я завариваю 2 листика в литровом термосе. Прокрутив через мясорубку, добавляю неполную чайную ложку в кисель, каши, в чайный гриб вместо сахара.

А вырастить ее очень просто — один раз посадив, вы на всю жизнь обеспечите себя лекарственным сырьем с подоконника. Сею семена в горшочке, прорастают они на седьмой день. Весной высаживаю небольшой зеленец на садовый участок, перед заморозками выкапываю в горшочек и держу зимой на подоконнике. Можно при заготовке сырья на зиму (с одного куста выходит 5 кг

сырых листьев) выкопать лишь корневища и хранить их в прохладном месте, засыпав землей.

Ф. М. Яманаева

### "Домашний доктор"

При приеме стевии в малых дозах наблюдается слабый эффект снижения артериального давления, при приеме же больших доз — такое же легкое повышение. То есть стевию нужно употреблять, индивидуально подбирая дозу. Стевия обладает полезным кардиотонизирующим эффектом: при малых дозах наблюдается легкое учащение ритма сердца, при больших — легкое замедление.

Лечебный обезболивающий противовоспалительный

# НАНОПЛАСТ ФОРТЕ

## Быстро и эффективно снимает воспаление и боль в СУСТАВАХ, ШЕЕ, СПИНЕ, ПОЯСНИЦЕ

Применяется для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата

- артрит, остеоартроз
- остеохондроз
- межреберная невралгия
- люмбаго, ишиас, радикулит
- боли в шее, спине, поясничной области
- ушибы, растяжения мышц и связок
- вправленные вывихи суставов
- кожные гематомы и кровоподтеки
- спортивные травмы

Использование пластыря удобно и комфортно: не ограничивает движений, не оставляет следов на коже и одежде, снимается легко и безболезненно, без запаха и незаметен на коже.

Спрашивайте в аптеках

12 часов активного действия

Инновация создан на основе нанотехнологий и восточной медицины.



Доказанная клиническая эффективность и безопасность. Не содержит гормонов и НПВС.

### Живите в удовольствии. Двигайтесь без боли.





## Зеленый лекар

Светлана Тумко, г. Тольятти, Самарская обл.

### "Алоэ в древности считали символом долголетия"

Всем известно, и думаю, в каждом доме есть лекарственное растение — алоэ. Хочу рассказать о лечебных свойствах и о личном опыте применения нашего семейного лекаря.

Алоэ в древности считали символом здоровья и долголетия. Второе его название — столетник. Различают много видов этого растения, и полезно оно благодаря содержащемуся в его листьях соку.

При травмах, порезах, ожогах, укусах насекомых делаем компрессы с соком алоэ. Для этого всего-навсего необходимо разрезать вдоль листок столетника или сделать кашицу из него и приложить к больному месту. Алоэ вытягивает всю грязь, обеззараживает

рану и затягивает ее тонкой прозрачной пленкой. Через сутки от ранки не останется следа.

Из алоэ получается отличное лекарство при конъюнктивите. Взять мякоть алоэ на кончике ножа и опустить в стакан, залить кипятком. Затем этим настоем промывать глаза со всех сторон 3–4 раза в день.

Легко с помощью столетника вылечить простуду, кашель, насморк, бронхит.

**При ангине.** Стекланную банку объемом 0,5 л наполовину наполнить измельченными листьями алоэ и засыпать сахарным песком, чтобы он на 1 см покрывал листья. Накрывать банку марлей и на трое суток поставить в темное место. Затем доверху залейте водкой, настаивайте 3 дня, процедите и отожмите через марлю сок. Принимать настойку по столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

**При насморке.** Свежий сок алоэ разведите кипяченой водой в соотношении 1:10. Закапывать капли в каждую ноздрю 2–3 раза в день до улучшения состояния.

**При кашле.** Смешать 1/2 стакана сока алоэ, 3 ст. ложки меда и 50 г сливочного масла. Принимать смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Курс лечения проводится в течение недели. Не меньше.



Если съесть кусочек алоэ утром натощак, то можно замечательно повысить иммунитет, нормализовать обмен веществ, вылечить язву желудка и другие хронические болезни.

Из алоэ я также готовлю лекарственную смесь, которая хорошо воздействует на организм как общеукрепляющее средство, добавляя мед, орехи, сухофрукты.

С. Тумко

#### "Домашний доктор"

Сок алоэ богат ферментами, повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям. Но при всех полезных свойствах алоэ все-таки имеет противопоказания. Его нельзя применять при маточных кровотечениях, беременности, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря.

### Виктор Анатольевич Крылов, г. Сосновый Бор, Ленинградская обл. "Горицвет весенний успокаивает центральную нервную систему и снимает одышку"



Название горицвет получил из-за своих цветков. Они появляются ранней весной, когда земля освобождается от снега, обнажая ярко пылающие желтые цветы, и кажется, что все вокруг горит золотистым огнем. Взъерошенные листья горицвета, словно пух цыпленка, торчат во все стороны, отчего все растение кажется мохнатым, что дало повод назвать его волосатиком и мохнатиком.

Лекарственным сырьем этого растения служит трава. Заготавливают ее с начала цветения до осыпания плодов. Наибольшей биологической активностью обладает сырье, собранное в фазе цветения.

Горицвет срезается на высоте 10–15 см от поверхности почвы, а не выдергивается с корнем. В одном и том же месте заготовку проводят не чаще 1 раза в 2–3 года. Собранное сырье рыхло укладывается в открытую тару, так как в мешках оно

чернеет. Сушить как можно быстрее в сушилке при температуре 40–50°C, а в жаркую солнечную погоду — под навесом или на чердаке, раскладывая тонким слоем на сетку или марлю. Сырье готово, если толстые стебли легко ломаются. Хранят горицвет в закрытой таре без доступа солнечных лучей не более одного года.

**Горицвет весенний регулирует сердечную деятельность,** успокаивает центральную нервную систему, оказывает благоприятное действие при одышке, незначительном усилении частоты сердечных сокращений, увеличении печени и отеках ног, так как обладает мочегонным действием.

Используется настой при воспалении почек и инфекционных заболеваниях (грипп, скарлатина). Для приготовления настоя необходимо 1 ч. ложку горицвета залить 1 стаканом кипятка, перемешать и накрыть стакан блюдцем на 20–30 ми-

нут. Процедить и принимать по 1 ст. ложке (по одному глотку) 6 раз в сутки (с интервалом в 2 часа).

**При болезнях почек используют такой сбор:** горицвета — 4 г, листьев толокнянки — 5 г, березовых почек — 3 г, травы хвоща полевого — 2 г. Смесь заливается 300 мл кипятка в термосе, настаивается 2 часа при периодическом встряхивании смеси в одном направлении. Принимать по 1 ст. ложке каждый час.

При лечении горицветом хорошо бы исключить из рациона соль. После приема настоя нужно полежать и через день принимать ванну (около +43°C).

Надо помнить, что отвар быстро портится, поэтому его необходимо готовить ежедневно.

В. А. Крылов

#### "Домашний доктор"

Лечение адонисом весенним можно проводить только под наблюдением врача.



Алоэ

### Это интересно!

#### Красавица черемуха избавляет от микробов

Весной деревья черемухи усыпаны кистями белых цветов, а летом — целебными черными ягодами. Кроме того, сильный, пьянящий аромат цветков и листьев очищает воздух от микробов. Простейшие погибают под воздействием фитонцидов черемухи через 5 минут. Кашица из растертых листьев растения выделяет вещества, убивающие бактерии и споры плесневых грибов. Если в стеклянную банку с измельченными листьями черемухи поместить комаров и слепней, они погибнут через несколько секунд, а четыре растертые черемуховые почки убьют наиболее стойких клещей через 15 минут. ДД



фото: Heiligerd/Fotolia.





## Людмила Ордынская, г. Электрогорск "Герань освежает воздух и убивает вредные микробы"



Герань, или пеларгония, — самое древнее из комнатных растений и самое распространенное. Пеларгония содержит большое количество эфирных масел, которые освежают воздух, очищая его от вредных примесей. Поэтому на кухне герань просто незаменима. Она выделяет в воздух фитонциды, уничтожающие болезнетворные микроорганизмы.

Предлагаю рецепты, которые помогли мне и многим моим знакомым.

● Аромат душистой герани излечивает невроты и невралгию. Надо вдыхать аромат герани каждый день по 15 минут.

● Геранью можно лечить уши. Взять небольшие листья, промыть их, просушить, помять, свернуть в трубочку и заложить в больное ухо.

● Если слезятся глаза, надо залить стаканом кипятка 2 ст. ложки сухих листьев герани, дать настояться, пока температура не станет приятной для примочек. Процедить, намочить ватные тампоны, положить на веки на 15 минут.

● Герань снимает головную боль. Взять листья, помять их и заложить в уши.

● От гипертонии взять 1 ст. ложку сухих листьев герани, залить стаканом кипятка, остудить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

● Если у вас зудит кожа: 2–4 ч. ложки сухих листьев герани залить двумя стаканами кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

● При гастрите жевать по листику герани в день.

● Листья красной герани помогают при мочекаменной болезни. Пригоршню листьев герани положить в стакан на 1/3, залить до краев горячей водой и настаивать в теплом месте 1 час. Затем профильтровать и принимать по 1/3 стакана до еды.

● От повышенного давления привязать листок герани к запястью, где пульс. Через некоторое время давление нормализуется.

● Если заболит зуб, надо размять листок герани и приложить к больному зубу.

● От катаракты надо закапывать по 1–2 капли сока листьев и цветков ежедневно в уголок глаза.

● Герань также лечит щитовидную железу. Надо сложить листья герани в стеклянную банку, залить 0,5 л водки (чтобы покрыла листья) и на 30 дней поставить в темное теплое место, потом процедить. Полученную настойку принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Л. Ордынская

### "Домашний доктор"

Герань действительно уникальное растение. Даже если не использовать в ка-



фото: YURY MARYUNIN/Fotolia.

Герань

честве примочек, припарок и компрессов все ее составляющие, она работает, просто находясь в качестве домашнего растения. Установлено, что активные вещества, которые выделяются из листьев, очищают воздух от микроорганизмов. И не только воздух. Человек, вдыхая эти самые активные вещества, тоже оздоравливается, не подозревая об этом. Препараты из герани обладают стягивающим действием, препятствуют секреции жидкостей.

Но помните, что при приеме внутрь они замедляют всасывание железа и других минералов.

Внимание! Маленьким детям ни в коем случае нельзя употреблять герань внутрь, воздействие возможно только внешнее.

## Людмила Семеновна Быкадорова, г. Волгоград "Доктор коровяк поселился у меня во дворе и лечит всю семью"



Совершенно случайно на рынке купила новое растение. Приветливая продавщица сказала: "Да это коровяк, от него каждый человек будет здоровым. Оно лечебное. Будешь еще и любоваться его желтыми цветочками!" Мне и без того понравились его продолговатые зеленые листья, растение травянистое, густопушненное.

И тут же продавщица мне объяснила, что в медицине используют венчики с тычинками без чашечек, иногда листья. Она же подарила мне несколько рецептов, которые я с успехом применяла.

**Цветки коровяка надо собирать ежедневно** в сухую солнечную погоду, так как цветок увядает в течение одного дня. Сразу же после сбора надо сушить цветки в тени, на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем. Высушенное сырье — золотистые желтые

венчики без чашечки, с медовым запахом, приятным сладковатым вкусом.

Цветки коровяка применяются в медицинской практике при катаре верхних дыхательных путей, сопровождающемся сильным кашлем, при желудочно-кишечных заболеваниях. А эфирное масло уменьшает болезненные рефлексы и спазмы.

**Настой цветков коровяка:** 1 ч. ложку цветков заварить как чай и пить по 1–2 чашки в день при кашле (взрослым).

Когда заболел внук, я кипятила коровяк 15–20 минут, процеживала, добавляла 200 г сахара и вновь кипятила до густоты сиропа. При кашле давала ему по 1 ч. ложке несколько раз в день.

**Когда заболело горло,** я полоскала его отваром коровяка. Заварила 1 ч. ложку травы на стакан кипятка, остудила и полоскала.

Посадила я коровяк на песчаной почве, как и со-



фото: Indexopen/Russian Look.

Коровяк

ветовала та женщина. Он зацвел у меня в июне и цвел до августа. Цветы у него собраны в густой пучок. Поэтому недостатка в сырье не было. Так у меня поселился во дворе красивый "доктор коровяк", который помогает справляться с болезнями.

Спасибо доброй женщине за рецепты и за информацию об этом удивительном растении.

Л. С. Быкадорова

## Надежда Федоровна Рычагова, с. Красногвардейское, Республика Адыгея "Уже полгода растираю суставы и мышцы ног настойкой из золотого уса"



В преклонном возрасте (мне уже 70 лет) и при мизерной пенсии фитотерапия, пожалуй, единственная надежда избавиться от болячек и поддерживать здоровье, не тратя больших денег.

Например, для растирания суставов ног я применяю настойку из золотого уса. Готовлю средство так: 3 отростка

золотого уса мелко нарезаю, кладу в пол-литровую банку, заливаю водкой, ставлю в темное место на 12 дней, периодически встряхиваю.

**Если по ночам сводит икры** судорогой, растираю их этим составом, а заодно и суставы. Через 2–3 минуты боль проходит. Через полгода судороги стали беспокоить реже.

Также делаю водный настой золотого уса. Беру 1–2 листа, помещаю в термос, заливаю литром кипятка, настаиваю сутки. Принимаю для очищения организма по полстакана 2 раза в день. Этот настой можно использовать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени.

Н. Ф. Рычагова





## Зеленый лекарь

Как вывести веснушки и от каких болезней поможет белая лилия? Рассказывает эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Ива Наумовна Госпина, фитотерапевт, терапевт. Медицинский стаж более 25 лет

# Лечат травы и цветы

### Избавляемся от веснушек

Какие травы помогают избавиться от веснушек?

Людмила Павкина, Краснодарский край

**И.Г.:** От веснушек помогает сок свежего огурца. Его натирают на крупной терке, отжимают сок и протирают им кожу лица.

● Отвар цветков белой лилии вместе с медом и горчичным порошком в равных количествах давно и с успехом применяется как хорошая мазь для удаления веснушек.

● Весной и летом из листьев, а осенью — из корней петрушки готовят маску, пропустив петрушку через мясорубку. Около 2 столовых ложек такой кашицы наносят на кожу на 20–30 минут.

Затем смывают холодной водой и наносят питательный крем.

● Щадящую маску из перетертых ягод клубники или черной смородины наносят на лицо на 20–30 минут.

● Соком хрена, смешанным с водой в пропорции 1:1, умываются 2 раза в день.

В период борьбы с веснушками обязательно пользуйтесь защитными кремами.

### О пользе белой лилии

Я очень люблю белые лилии, они растут у меня на даче. Говорят, что они очень целебны. Расскажите, пожалуйста, какими лечебными свойствами они обладают и какие болезни ими лечат.

Екатерина Петровна, по e-mail

**И.Г.:** Белая лилия — многолетнее травянистое, очень красивое луковичное растение.

Культивируется как комнатное и садовое растение. Цветки, листья заготавливают в июне —

августе. Луковицы — осенью и ранней весной. Лепестки цветков собирают во время цветения, наполняют ими наполовину емкость (0,5 л) из темного стекла. Заливают спиртом так, чтобы он был на 2 пальца выше лепестков, и плотно закрывают крышкой. Выдерживают 1,5 часа в темном прохладном месте и получают вытяжку для лечения нарывов.

● Из настойки достают лепесток лилии и прибинтовывают к нарыву. На следующий день он прорывает.

● Мышечная боль проходит, если больное место протереть настойкой белой лилии.

● При воспалении лицевого нерва лицо протирают настойкой, разведенной водой 1:1. Применяют настойку только наружно.

● Пять цветков белой лилии помещают в небольшую стеклянную банку (1 л) и заливают подсолнечным (лучше оливковым) маслом так, чтобы полностью покрыть. Настоянное в течение 10 дней масло используют для лечения ожогов и ран. В затемненном прохладном месте это средство сохраняет свои лечебные свойства несколько лет.

## Лекарственные растения

### Прострел



Экстракт из листьев обезболивает и убивает бактерии

**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

### Сирень



Используется как жаропонижающее и потогонное средство

**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

### Калужница болотная



Помогает при болезненных менструациях

**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

### Нарцисс узколистный

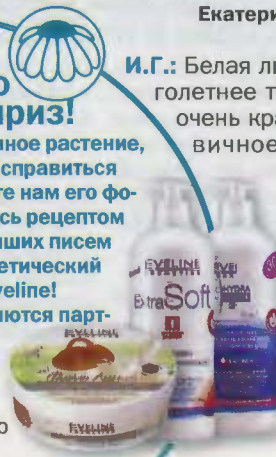


Применяется только наружно при ожогах, гнойных ранах

**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

### Пришлите фотографию и получите приз!

У вас есть лекарственное растение, которое помогло вам справиться с болезнью? Пришлите нам его фотографию и поделитесь рецептом здоровья! Авторы лучших писем получат приз — косметический набор от компании Eveline! Подарки предоставляются партнерами ИД "Бурда". Не забудьте заполнить купон на с. 65.





## Сирень Syringa L.

**ФОРМА РОСТА** Сирень — кустарник или небольшое деревце семейства маслиновых. Цветет в мае—июне.

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** По всей территории России.

**СБОР** Листья сирени собирают в первой половине лета, цветки — во время цветения.

**ПРИМЕНЕНИЕ** В лечебных целях используют кору, почки, листья и цветки. Сирень обладает жаропонижающим и потогонным свойствами. Настой: 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в теплом месте. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в подогретом виде. Такой же настой применяют для промывания гнойных ран. При суставных болях, отложении солей, пяточных шпорах высушенные цветки залить водкой в соотношении 1:10, настоять неделю в плотно закрытой посуде, принимать по 30 капель 2–3 раза в день.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Растение ядовито, требует осторожности в дозировке.

## Нарцисс узколистный Narcissus poeticus L.

**ФОРМА РОСТА** Нарцисс узколистный — многолетнее луковичное растение семейства амариллисовых. Листья тонкие, прикорневые, линейные, засыхают они в середине лета, после окончания цветения. Цветки ароматные, крупные, белого или желтого цвета. Цветет нарциссы в апреле.

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** Растет небольшими редкими группами на Кавказе. Любит склоны гор, долины.

**СБОР** Собирают листья до цветения.

**ПРИМЕНЕНИЕ** Масло нарцисса в качестве наружного средства помогает при геморрое, болях в коленных суставах и при радикулите. Растертые листья нарцисса с медом прикладывают на место ожога, на ранения и на глубокие язвы. При маститах луковичку растения измельчают, смешивают с рисовой кашей (1:1) и прикладывают к воспаленному месту. Улучшение наступает очень быстро — снижается температура, уменьшаются боли и отечность.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Все виды нарцисса ядовиты. Применение — только наружное!

## Прострел Pulsatilla pratensis L.

**ФОРМА РОСТА** Цветки одиночные, довольно крупные, большей частью фиолетовые. Плоды с длинными перисто-волосистыми столбиками. Это ядовитые растения, содержащие в траве гликозид ранункулин. Растение также известно под названием "сон-трава".

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** Повсеместно, кроме районов Крайнего Севера.

**СБОР** Собирают траву во время цветения и плодоношения, сушат в тени на воздухе.

**ПРИМЕНЕНИЕ** В народной медицине используют надземную часть. Растение обладает сильными бактерицидными и фунгицидными свойствами, губительно воздействует на бактерии, грибки и вирусы, способствует заживлению гнойных ран. Препараты из него применяются как обезболивающее и противовоспалительное средство.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Так как растение ядовито, то применение его внутрь требует осторожности и индивидуально подобранной дозировки.

## Калужница болотная Caltha palustris L.

**ФОРМА РОСТА** Многолетнее растение с ярко-желтыми цветками. Народные названия: масляный, желточный, коровий или сальный цвет. Цветет в апреле.

**МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ** Влажные луга, канавы — излюбленные места обитания калужницы, что видно из ее названия.

**СБОР** Почки собирают в марте, молодые листья — в сезон.

**ПРИМЕНЕНИЕ** В гомеопатии из свежих цветущих растений готовят препарат, который применяют при коклюше, бронхите, болезненных менструациях. В народной медицине калужница используется при заболеваниях печени и желчного пузыря, при кашле, особенно в смеси с мать-и-мачехой и подорожником.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** Существует ряд ограничений из-за противоречивых данных о возможной ядовитости растения. Любители готовить салат из свежих молодых листьев, вреда не наблюдалось. Но, раз говорят об отравлениях, в большом количестве не следует употреблять сырые листья.

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

# Друг сердечный — Q<sub>10</sub>

С годами сердце дает знать о себе все чаще. Что это: неизбежный признак возраста или «просьба» о внимательном отношении? Давайте разберемся.

## ПОЧЕМУ УСТАЕТ СЕРДЦЕ?

Сердце работает всегда: и когда мы бодрствуем, и когда мы спим. Поэтому ему постоянно требуется энергия. Как известно, ее единственный источник — пища. А наш организм — сложнейший биохимический двигатель, превращающий энергию этого «топлива» в энергию движения.

Почему, в таком случае, с возрастом мы быстрее устаем? Дело в том, что для получения энергии из пищи необходим коэнзим Q<sub>10</sub>, который вырабатывается нашим организмом. Однако постепенно производство Q<sub>10</sub> сокращается. И уже к сорока годам у подавляющего большинства людей его синтезируется на 25 % меньше, чем в двадцать лет. Вот и получается, что едим мы столько же, а энергии вырабатывается меньше. Что поделать, природа не предусмотрела вечной бодрости.

## КАК ПОМОЧЬ СЕРДЦУ?

Недостаток энергии сказывается прежде всего на сердце. Можно ли ему помочь? Конечно! Нужно просто добавлять Q<sub>10</sub> в наш рацион, как витамины. Регулярный прием Q<sub>10</sub> уменьшает риск появления болезни сердечно-сосудистой системы, ускоряет восстановление после них, а также облегчает протекание хронических заболеваний. Поэтому миллионы людей во всем мире, страдающих болезнями сердца, принимают Q<sub>10</sub>. Но и здоровому сердцу не помешает дополнительная «порция» коэнзима Q<sub>10</sub>.

## КУДЕСАН — СОВРЕМЕННЫЙ ИСТОЧНИК Q<sub>10</sub>

Сейчас можно найти много препаратов на основе коэнзима Q<sub>10</sub>. Важно помнить, что Q<sub>10</sub> в своем «естественном» виде — жирорастворимое вещество, поэтому плохо усваивается. Эту проблему решили российские ученые. Они разработали и запатентовали технологию микрокапсулирования, позволяющую перевести Q<sub>10</sub> в более доступную для усвоения водорастворимую форму. На ее основе выпускается Кудесан, завоевавший сердца многих россиян. Сегодня 9 из 10 проданных препаратов коэнзима Q<sub>10</sub> в России — это Кудесан. Кудесан поможет справиться с усталостью вам и вашему сердцу.

### ИСТОРИЯ КОЭНЗИМА Q<sub>10</sub>

- 1955–57 гг. Открытие коэнзима Q<sub>10</sub> и установление его химической структуры.
- 1978 г. За описание биологической роли Q<sub>10</sub> присуждена Нобелевская премия.
- 1990 г. Коэнзим Q<sub>10</sub> стал самым продаваемым продуктом в магазинах здорового питания во всем мире.
- 2003 г. Российскими учеными запатентовано получение высокоусвояемой формы коэнзима Q<sub>10</sub>. Препарат получил название Кудесан.



Лучшее лекарство года 2009

СРР № RU.77.99.11.003.Е.000126.08.10 от 03.08.2010, СРР № 77.99.23.3.У.3789.5.07 от 30.05.2007. Не является лекарством. Реклама





Каковы основные принципы гомеопатии? При каких заболеваниях помогает этот метод? Рассказывает эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Оксана Владимировна Ковтун, врач-эндокринолог, педиатр, гомеопат. Медицинский стаж 12 лет

# Волшебные крупинки

Юлия Семенова, г. Санкт-Петербург

## "Расскажите подробнее о гомеопатии"

**?** Добрый день! Расскажите, пожалуйста, подробнее о гомеопатии. Меня заинтересовал этот метод лечения после одного случая. Было это зимой, я ехала домой из командировки. Поезд задерживался, и я мерзла на вокзале. Чувствовала себя неважно — **начинало першить в горле и "крутить" в носу.** А болеть мне никак нельзя было! Ведь на следующий день у моей мамы был юбилей.

Приглашены гости, приготовлено много вкусностей. Порывшись **в сумочке, я не обнаружила никаких лекарств** от простуды. Тогда я стала бегать по вокзалу, искать аптеку. Поиски мои увенчались успехом, но... аптека оказалась гомеопатической. Я когда-то слышала, что гомеопатические средства помогают только, если лечиться ими длительное время. Но выхода у меня не было, и я купила "крупинки" от простуды. Выпила, как было сказано в инструкции. Через час мне значительно полегчало, а на следующий день я вообще забыла, что была простужена. **Значит, гомеопатия сработала!** Хочу знать больше об этом методе — в чем принцип его действия? Говорят, он лечит даже хронические заболевания. Из чего делают крупинки? Заранее спасибо.

Ю. Семенова

### Оксана Ковтун

Гомеопатия родилась относительно недавно — двести лет назад, благодаря немецкому врачу-ученому, биологу, химику Самуилу Ганеману. Его первый труд с описаниями принципов гомеопатии вышел в 1796 году. Эту дату принято считать годом рождения гомеопатии. Истории известен случай, когда Австрийское общество врачей направило к Ганеману молодого доктора с целью изучить и разоблачить новый метод. Но общение с Ганеманом превратило ярого противника гомеопатии в ревностного последователя, который стал отцом американской гомеопатической школы.

У гомеопатии есть много противников, которые считают, что метод действует за счет эффекта плацебо. Но ярким антиаргументом будет факт успешного использо-

вания гомеопатических средств в лечении маленьких детей и животных, которые лишены предубеждений.

### Строго индивидуально

Гомеопатию можно использовать в лечении как острых, так и хронических заболеваний. Но помочь пациенту с "хроникой" может только опытный врач-гомеопат. При острых заболеваниях врач любой специальности может использовать гомеопатические средства, имея базовые знания в гомеопатии. А при некоторых несложных травмах, укусах, нарушении в пищеварении и банальной простуде можно успешно справиться с проблемой и самому. Для пациента важно помнить, что подбор препарата — процесс строго индивидуальный! Ведь лекарство оказывает на организм комплексное воз-

действие. Поэтому не нужно себя лечить теми "крупинками", которые врач назначил, например, соседке, даже если ваши диагнозы совпадают. Препарат должен подбираться по закону подобия, а не по диагнозу.

### Законы гомеопатии

Гомеопатический метод лечения основан на следующих принципах.

**Подобное лечится подобным.** Если в высоких материальных дозах вещество может вызвать болезненные проявления, то в гомеопатических оно же подобные проявления может излечить — подобное лечится подобным. Например, при укусе пчелы человек испытывает боль, появляется отек, кожа в области укуса становится розовой и горячей. Подобные проявления может излечить гомеопатическое лекарство, сырьем для которого служат пчелы.

**Использование малых доз.** Гомеопатические препараты готовят из растений, минералов и продуктов животного происхождения. Есть лекарства, которые сделаны из всем известных веществ (например, из соли, угля, ромашки), а есть средства, изготовленные из яда редких змей, молока лошади, медузы. Исходное сырье берут в очень малых дозах и разводят с водой в соотношении 1:10 (десятичная шкала) или 1:100 (сотенная шкала). Под воздействием вещества вода изменяет свою структуру. Затем раствором пропитывают крупку из молочного сахара или таблетки, готовят спиртовые капли, мази. Существуют даже гомеопатические лекарства для инъекций.

**Потенцирование.** В результате последовательных разведений и встряхиваний (этот процесс называется потенцированием) готовят различные по концентрации препараты. Об этом говорит цифра, стоящая у названия любого гомеопатического средства. Как это ни странно, но в результате потенцирования в веществах проявляются новые свойства. Возьмем для примера обычный уголь. Если проглотить кусочек уголька, то в нашем организме не произойдет ничего примечательного. Но если растереть уголь в порошок, то получится всем известное лекарство, которое используется как сорбент с давних времен. А если порошок угля подвергнуть потенцированию, то

получают средство, способное помочь при нарушениях кровообращения, диспепсии, астении и многих других проблемах.

**Индивидуальный подход.** Нужно учитывать конституцию человека, его темперамент, чувствительность и особенности реагирования на различные факторы. Врачу-гомеопату полезно знать, что из продуктов предпочитает его пациент, какую погоду любит, чем переболел в детстве. А иногда достаточно просто внимательно осмотреть горло и язык, чтобы успешно вылечить, например, ангину без антибиотиков.

Гомеопатия широко используется не только при лечении острых и хронических заболеваний, но и для профилактики. Этот метод подходит всей семье: новорожденному поможет при коликах, кормящей маме отрегулирует лактацию, успокоит папу после напряженного рабочего дня, бабушке поможет с пищеварением, а дедушку избавит от бессонницы.

### Разные школы

Гомеопатия включает в себя много различных школ и направлений, из-за чего разгорается немало споров среди врачей-гомеопатов. Одни используют препараты низких разведений (к ним относятся десятичные и сотенные разведения до 12), другие — средние (12–30-сотенные), а некоторые предпочитают только высокие (выше 30-сотенного). Существуют направления, где используются комплексные препараты, которые в своем составе содержат от 2 до 20 гомеопатических средств. К таким лекарствам, например, относятся антигомотоксические препараты, некоторые антропософские средства.

**Это интересно**  
Свой подход у гомеопатов и к кожным заболеваниям. Они считают, что дерматиты — это стремление организма вытолкнуть наружу какое-то хроническое заболевание внутренних органов. Поэтому, если подавлять высыпания сильнодействующими лекарствами, заболевание может перейти на другой уровень и приобрести более тяжелое течение.





## Обсудим подробно Гомеопатия

**Наталья Галецкая, по e-mail**  
**"Уже десять месяцев я стараюсь реже обращаться в поликлинику"**

✉ Мне 32 года, у меня двое детей — мальчику 10 лет, девочке 3,5 годика. Проблемы со здоровьем у меня начались после вторых родов. Беременность проходила нормально, с незначительным токсикозом, ребенок родился в срок, весом 4,7 кг. Кормила грудью я свою доченьку до 1,5 года, было много молока, да и чувствовала я себя практически нормально.  
**Иногда по ночам у меня сильно билось сердце**, когда плакала дочка. Я не придавала этому значения. Когда прекратила кормление, на меня посыпались все болез-

ни, которые я не могла себе даже представить. Сначала лечили печень, проявился хронический гепатохолецистит, потом был бронхит, потом обострился гастрит, потом — нарушение кровообращения мозга, дальше **ставили диагноз "ишемическая болезнь сердца"**.  
Затем воспалились глаза, ставили под вопросом диагноз "глаукома", по женской части — хронический аднексит. За год я лежала в больнице шесть раз, в меня вливали большое количество лекарств, которые, я думаю, вредили мне еще больше. Мною овладевало такое отчаяние, что хотелось иногда

просто выть от боли и безысходности, пока добрые люди не посоветовали мне обратиться к врачу-гомеопату. Уже 10 месяцев я принимаю только гомеопатические таблетки, один раз в день, маленькими дозами.  
И мой организм приходит в состояние полной гармонии, мне хочется жить, зная, что можно быть здоровой не только от "химии".  
**Своих детей я теперь тоже лечу только гомеопатией** и травяными чаями. Стараюсь обращаться в обычную поликлинику, только чтобы сдать анализы или сделать прививки.

Н. Галецкая

**Ульяна Домашева, по e-mail**  
**"Через несколько месяцев приема гомеопатических лекарств от псориаза не осталось и следа"**

✉ Хочу поделиться с вами своим опытом. Врачи поставили мне диагноз "псориаз", когда мне было 12 лет. Мои родители очень расстроились, и мы отправились в поход по врачам. **Дерматологи, невропатологи, старушки-травницы не помогли**. Спустя 4 года скитаний по врачам мама записала меня на прием к гомеопату. Прежде чем начать осматривать мою кожу, врач стала мне задавать уйму вопросов, казалось бы, совершенно не относящихся к моим проблемам: что я предпочитаю в еде, какие цветы мне нравятся, какие мальчики привлекают мое внимание. А потом выписала какие-то мудреные

лекарства, которые надо было заказывать в специальной гомеопатической аптеке. Их нужно было принимать через определенный промежуток времени. Я заканчивала выпускной класс, ходила на подготовительные курсы и ставила себе напоминание на мобильном телефоне, чтобы не забыть принять лекарство. Так прошло несколько месяцев. И вдруг однажды **я обнаружила, что от моего псориаза не осталось и следа!** На выпускном вечере я смогла надеть открытое платье, уже не стесняясь своей кожи.

У. Домашева

### Пришлите ПИСЬМО

**Вы исцелились с помощью магнитотерапии? Вам помогла талассотерапия? Вы знаете нетрадиционные методы лечения? Поделитесь опытом! Авторы опубликованных писем получают по 300 рублей. Но не забудьте заполнить купон на с. 65.**



# Журнал *Даша* теперь каждый четверг



## Время для себя!

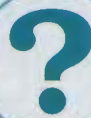
В каждом номере: большой рассказ из классики или современный детектив — на 6 страницах!

Модные тенденции • Женские секреты  
Путешествия • Здоровое питание  
Полезные советы • Лучшие рецепты

Подписка во всех отделениях связи и через платежные терминалы QIWI  
Телефон отдела подписки: (495) 660-73-69

**ВСЕГО 12 РУБЛЕЙ**





## Ваша очередь

Как бороться с отложением солей? Почему появляется аллергический насморк?

# Себя нужно беречь!

### Отложение солей

Добрый день! Моему деду очень тяжело подниматься по ступенькам — болят и хрустят колени. Он говорит, что у него отложение солей, а соли эти называются "оксалаты". Расскажите, пожалуйста, что это такое и можно ли помочь деду народными средствами.

Екатерина Шалова, по e-mail

**В.М.:** С возрастом эластичность сухожилий и волокон соединительной ткани нарушается, и на измененные волокна откладываются соли. Как это происходит? Обычно здоровое волокно состоит из коллагена. Коллаген находится в связи с белком. Но когда в организме появляется инфекция, продукты ее жизнедеятельности плохо действуют на основу суставной сумки — коллаген и вызывают его распад на проколлаген А и коллагестромин В.

А что же такое соли? Организм больше чем на 70% состоит из воды. И естественно, вода обеспечивает обмен солей в организме, которые после участия в обмене веществ выводятся из организма с мочой, потом и др. Соли бывают щавелевоуксусной кислоты — оксалаты. Моче-

вой кислоты — ураты и фосфорной кислоты — фосфаты. В здоровом организме соли взаимосвязаны с защитными белками в виде коллоидов. Если сравнить с подкисшим молоком, то такие соли свободно проходят через сито. Но если нарушается диета, водно-солевой обмен тоже нарушается, и солевые коллоиды можно сравнить с подогретым подкисшим молоком. Они не проходят через сито.

И когда в организм попадает вирус, коллаген распадается и на его грубые осколки колластромина "цепляются" высвободившиеся из связи с защитными белками соли.

Чем же проявляется такое "засаливание" соединительной ткани околосуставных сумок? Образно говоря, можно сравнить выпавшие оксалаты с кристаллами иглами льда на стекле. Ураты с булыжниками — камнями на мостовой, а фосфаты — это тающий снег. Вот и подумайте, что будет чувствовать больной, например, подагрой, когда на "проблемное место" — плюснефаланговый сустав большого пальца ноги, выпадут оксалаты? Конечно, боль. Сустав опухает, кожа краснеет, волокна соедини-

тельной ткани вокруг сустава грубеют, утолщаются и при движении раздается хруст.

Чем можно помочь? При оксалурии (оксалаты в моче) надо принимать отвар листьев брусники: 1 ст. ложка на 3 стакана воды. Кипятить 15 минут, дать отстояться 45 минут. Процедить. Принимать по одному стакану в день — утром и вечером после еды, 2 раза в день. При этом есть можно не все. Людям, которые больны, например, оксалурией, необходимо исключить продукты, богатые щавелевой кислотой и ее солями: шпинат, свеклу, картофель, бобы, петрушку, крыжовник, чай, кофе, какао, шоколад. Выведению оксалатов из организма способствуют яблоки, груши, айва, листья грушевого дерева, винограда, черной смородины (в виде отвара). Можно употреблять: белый и черный хлеб, масло животное и растительное, молоко, творог, сметану, яйца, кислые молочные продукты, мясо, рыбу и птицу в отварном виде (по 150 г через день), блюда из круп и теста, цветную и белокочанную капусту, чечевицу, горох, спаржу, огурцы, яблоки, груши, абрикосы, персики, виноград, кизил, айву. В сутки разрешается пить около 2 л



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Владимир Никанорович Медведев, к. м. н., профессор, врач-отоларинголог высшей категории, фитотерапевт

жидкости, соков из свежих овощей и фруктов. Но для каждого вида солей имеются свои особенности диеты.

### Аллергический насморк

Каждую весну у меня начинается аллергический насморк. Скажите, его реально вообще вылечить?

Галина Н., г. Орел

**В.М.:** Хронический аллергический насморк, или риносинусопатия — это недостаточность защитных механизмов носа синусов, то есть придаточных пазух: лобных клеток решетчатого лабиринта, основной и гайморовых пазух. Хронический аллергический насморк условно можно разделить на простой и осложненный полипами, приступами астмы.

Симптомы аллергического насморка: нос закладывает, он чешется, краснеет верхняя часть лица, начинаются слезотечение, головная боль, приступообразное чихание. Люди, как правило, не могут работать в таком состоянии. Они жалуются на "тупую" голову, которая ничего не соображает.

Нередко заболевание бывает вызвано повышенной чувствительностью к пыльце трав, растений, таких как амброзия, тимофеевка и др. Аллергия — болезнь иммунитета. Считают, что она не лечится, но я не смотрю на проблему столь пессимистически. Традиционная отоларингология предлагает физиотерапевтические процедуры — электрофорез, фонофорез. Опыт показал низкую эффективность этих методов. Есть еще метод ультразвукового прижигания носовых раковин с целью облегчить дыхание человека, расширив воздухоносные пути в носу. К сожалению, это лечение механическое, оно не действует на причины болезни. Поэтому, если есть положительный эффект, то только в отношении облегчения дыхания, приступы же повторяются.

Я бы не советовал людям с аллергическим насморком капли, которые содержат химические сосудосуживающие вещества. В случае их закапывания происходит аллергическая реакция на химический аллерген (им

является вещество, обладающее сосудосуживающим эффектом). Для начала нос нужно очистить от клейкой слизи. Ее нужно смывать, выбирая средство очень осторожно — у больного может быть реакция и на эвкалипт, и на календулу.

При лечении необходимо жестко соблюдать диету, потому что эффективность лечения аллергии зависит от восстановительных способностей печени. Этот важнейший орган нельзя раздражать потреблением кофе, какао. Нужно также отказаться от вареной колбасы, апельсин, бананов, помидоров, томатного сока, кетчупов. Соки можно пить только натуральные без консервантов и сахара. А вот кисломолочные продукты, все виды каш, морковь, свекла, огурцы не вызывают аллергии. Полезна шинкованная свежая капуста. Ее нужно подержать под гнетом 40 минут, пока она пустит сок. Названные продукты содержат клетчатку, которая, как пылесос, вытягивает все аллергены из кишечника, в результате чего организм очищается.

## Это интересно!

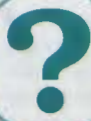
### Создан "умный" пластырь

Немецкие ученые разработали пластырь, который меняет цвет при развитии в ране инфекции. Обработка и закрытие раны повязкой или пластырем не всегда полностью предохраняет от инфекции, вызывающей нагноение. Действие нового пластыря основано на том, что инфекция изменяет кислотно-щелочное равновесие тканей. Здоровая кожа и неинфицированная рана имеют pH ниже 5. При развитии инфекции pH возрастает до 6,5–8,5. Индикатор в материале, из которого изготовлен пластырь, реагирует на изменение pH, становясь из желтого фиолетовым. **ДА**



Фото: Indexopen/Russian Look





## Ваша очередь

Что такое пародонтоз?  
Как отбеливать зубы?  
О диете для зубов  
рассказывает эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Виктор Алексеевич  
Рознай,  
хирург-стоматолог,  
врач I категории.  
Медицинский  
стаж 19 лет

# Здоровая улыбка

## Что такое пародонтоз

Мне поставили диагноз "пародонтоз". Но у меня не кровоточат десны и не шатаются зубы. Скажите, могли доктор ошибиться? Что такое пародонтоз?

Екатерина Субботина,  
г. Новосибирск

**В.Р.:** Пародонтоз — это заболевание окружающих зуб тканей (пародонт, периодонт, костная ткань), которое на практике нередко путают с пародонтитом — воспалительным процессом этих тканей.

Чаще всего причиной развития пародонтоза является нарушение питания альвеолярных отростков, что ведет к постепенному оседанию десны, оголению шеек зубов. Диагноз ставят на основании жалоб пациента, клинических и рентгенологических данных. Вызвать пародонтоз могут также заболевания сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, щитовидной железы, сахарный диабет.

Основные симптомы пародонтоза — атрофированные альвеолярные отростки, бледные, иногда с синеватым оттенком, десны, оголенные шейки зубов, подвижность зубов. Атака на зуб сначала идет под десной, где

разрушается костная ткань челюсти. Десны истончаются, оседают, обнажается корень зуба, появляется повышенная чувствительность к температурным и химическим раздражителям. Затем развивается эрозия эмали, возможно изменение цвета зубов.

Лечением этого заболевания занимается врач-пародонтолог. В зависимости от степени тяжести заболевания применяют консервативные методы (медикаментозные и физиотерапевтические) или, в тяжелом случае, хирургическое вмешательство.

● Прежде всего, надо вовремя удалять зубной камень, состоящий из минерализовавшихся остатков пищи, отмерших клеток, бактерий, солей фосфора и железа и т. п. Чаще всего он возникает из-за нерегулярной и неправильной чистки зубов. Большую роль в образовании камней имеет состав употребляемой воды и пищи.

● Одним из методов лечения десен при подвижности зубов является шинирование — связывание их в единый блок. Для этого могут использоваться проволочные шины или специальная лента из стекловолокна, которая

фиксируется на зубах с помощью света и композитного материала. После этого зубы перестают шататься и способны выдерживать нормальную жевательную нагрузку.

● В некоторых случаях наиболее кардинальный метод лечения десен — лоскутная операция.

И помните, что при пародонтозе необходим постоянный контроль врача.

## Какое отбеливание лучше?

Моя работа связана с общением с людьми, поэтому я большое внимание уделяю внешнему виду, в частности улыбке. Очень хочу, чтобы она была белоснежной. Подскажите, как можно отбелить зубы. Не вредно ли это? Информация, которую я получила об отбеливании, очень противоречивая. Боюсь, не станет ли хуже после такой процедуры?

Алла Заброда,  
г. Челябинск

**В.Р.:** Белые зубы — это, прежде всего, здоровые зубы, ослепительный блеск которым придает эмаль. Уход за ней прост — нужно чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером, полоскать рот после каждого

приема пищи, не курить, не пить много кофе и чая.

Тот, кто считает гигиеническую чистку зубов недостаточной, стремится добиться белизны любимыми средствами, которые зачастую небезобидны.

Прежде всего, нужно 2 раза в год посещать стоматолога, который определит, есть ли у вас камни. А если есть, удалит их профессионально. Что касается отбеливания, то существует несколько его способов.

● При профессиональном отбеливании зубов врач-стоматолог наносит на зубы отбеливающий гель (он содержит 25–30% перекиси водорода), который активируется специальным ламповым светом. Достаточно всего одной процедуры, для того чтобы зубы стали светлее на несколько тонов! Такой вид отбеливания не подходит людям с повышенной чувствительностью слизистой рта и зубов.

● Лазерное отбеливание — процесс абсолютно безболезненный. Желательно, конечно, после проведения процедуры отказаться от курения и употребления в пищу окрашивающих продуктов.

● "Ночное" отбеливание можно проводить самостоятельно. Врач сделает слепки ваших челюстей, изготовит по ним пластиковые футляры. Они заполняются отбеливающим раствором, надеваются на зубы и оставляются на ночь. Эффект достигается в течение двух недель. У курильщиков — дольше.

Внимание! Многие из применяющихся для отбеливания зубов систем выводят

из тканей зуба кальций и фтор, что приводит к микропористости и истираемости зубов.

● Можно применить народные средства: натирать зубы лимонной коркой (белой мякотью) или полоскать зубы лимонным соком. Некоторые используют для отбеливания зубов березовую золу с солью. Для того чтобы удалить зубной налет, используют любые абразивные средства, начиная с пищевой соды и вплоть до речного песка. Однако все способы отбеливания зубов имеют общие недостатки — временный эффект и повреждение или истончение эмали.

## Диета для зубов

Расскажите, пожалуйста, какие продукты следует включить в рацион, чтобы укрепить зубы.

А. Удовенко,  
Краснодарский край

**В.Р.:** Для укрепления зубной эмали и десен необходимо их тренировать твердой пищей. Мягкая еда, такая как кашка или булочки, только приносит вред. Контрастная пища (холодная-горячая) ослабляет эмаль, способствуя образованию трещин. Сладкое стоит заменять фруктами.

После цитрусовых нужно полоскать рот. Наиболее необходимы зубам фтор и кальций. Много кальция, способствующего укреплению зубов, содержится в молочных продуктах: молоке, кефире, твороге. Богаты кальцием также сухофрукты и морепродукты.

## Это интересно!



## Скажем бактериям "нет"!

Голландские ученые выделили особый белок, который позволяет бактериям удерживаться на зубной эмали. Это открытие приведет к созданию препарата, лишаящего бактерии такой способности, а значит, защищающего зубы. Речь идет о белке, с помощью которого микробы превращают поступающие с пищей моносахариды в длинные полисахаридные цепочки. Они и помогают микроорганизмам сцепляться с поверхностью зуба, образуя налет. Кстати, аналогичный механизм используют стрептококки, окисляющие сахарозу из пищи до молочной кислоты. А кислота, как известно, портит зубы. **ДД**

Фото: Yuri Arcurs/Fotolia.



## 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 молочница? Как с ней бороться? О методах профилактики заболевания рассказывает эксперт.



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Татьяна Ивановна Живайкина, гинеколог, врач высшей категории, кандидат медицинских наук

## Эта вредная молочница

Оксана В., г. Тюмень

### "Можно ли заразиться через полотенце?"

Недавно доктор поставил мне диагноз "вагинальный кандидоз" (молочница). Прописал таблетки и сказал ходить на процедуры. **Лечение на 10 дней.** Это и процедуры, и прием таблеток дважды в день. Процедуры заключаются в вымывании из влагалища болезнетворных грибов, затем ставят тампон с противогрибковой мазью, которую прописывает доктор. Прошло только

пять дней, медсестра говорит, что есть продвижения, хотя хочу сказать, что, кроме выделений, у меня ничего не наблюдалось. Говорят, что еще бывает зуд, жжение. У каждого болезнь проявляется по-разному. Хочу спросить у вас: может ли мужчина быть носителем этой грибковой инфекции? **Спрашивала у доктора.** Он сказал, что может, только у них болезнь не проявляется. **Может ли быть такое?**

**И может ли быть, что у партнера молочницы нет?** Хотя перед началом лечения доктор сказал, что пролечиться нужно и мне, и ему. Говорят, что подцепить грибок можно и бытовым путем: через полотенце, мочалку, постельное белье. Правда ли это? Может ли болезнь поразить не только половые органы, но и внутренние и ротовую полость? **Расскажите, пожалуйста.**

Оксана В.

### Татьяна Живайкина

Молочница, или, говоря медицинским языком, вагинальный кандидоз, является одним из самых распространенных заболеваний половой системы во всем мире. Пожалуй, не найдется ни одной женщины, которая хотя бы раз в жизни не столкнулась с неприятными симптомами этой болезни.

### Коварный грибок

Молочница — это воспалительное грибковое заболевание, поражающее слизистую оболочку влагалища. Спровоцировать активный рост и размножение грибов может целый ряд факторов, вот основные из них:

- снижение иммунитета;
- хронические инфекции внутренних органов;

- венерические инфекции (такие заболевания являются благоприятным фоном для размножения грибов, что, в свою очередь, ухудшает течение болезни и состояние пациента);
- использование антибактериальных препаратов;
- сахарный диабет;
- прием гормональных противозачаточных средств.

У женщин зачастую обострение молочницы происходит на фоне беременности, нарушения менструального цикла и эндокринных расстройств.

Проявления молочницы известны, пожалуй, каждой женщине, да и большинству мужчин тоже. Хочу сразу объяснить, почему же в нашей, вроде бы сугубо женской статье, появляются мужчины. Все дело в том, что

молочница — заболевание, передающееся от партнера к партнеру. И для того чтобы его победить, необходимо пролечиться не только женщине, но и ее мужу. В противном случае весь эффект от терапии сойдет на нет.

### Симптомы болезни

Для женского вагинального кандидоза характерны следующие проявления.

- Самый распространенный и самый досадный — ощущение зуда и жжения во влагалище и в области наружных половых органов. Как правило, дискомфорт значительно усиливается во время интимной близости или мочеиспускания, а также в период критических дней.
- Подобное ухудшение может быть спровоцировано ношением тесного белья из синтетических тканей и принятием горячей ванны.
- Также большинство пациенток на приеме у гинеколога жалуются на боли во время мочеиспускания и полового акта. Многие женщины вследствие этого начинают уклоняться от интимной близости, испытывают душевный дискомфорт и приобретают проблемы в отношениях. Ну и, конечно, творожистые выделения белого цвета.

У мужчин, страдающих кандидозом, можно обнаружить следующую симптоматику:

- боль при мочеиспускании и во время полового акта;
- отек и покраснение головки полового члена и мошонки, белый налет на наружных половых органах, ощущение зуда и жжения в области крайней плоти и головки члена.

Для диагностики заболевания врачу, как правило, достаточно выслушать жалобы пациента и оценить состояние наружных половых органов при осмотре. После постановки диагноза одному из партнеров лечение должно пройти и женщина, и мужчина.

### Лечиться надо вместе

Подбирать терапию должны квалифицированные специалисты, так как женское и мужское лечение различны.

Женщине назначаются противогрибковые средства, действующие в двух направлениях: общее (таблетки и капсулы для приема внутрь) и местное (вагинальные свечи, кремы и таблетки). Также зачастую

доктор выписывает препараты, повышающие иммунитет и общую сопротивляемость организма.

У мужчин молочница часто сопровождается таким неприятным осложнением, как баланопостит (воспаление крайней плоти и головки полового члена). Поэтому доктор назначает противогрибковые кремы, а также противогрибковые средства в виде таблеток или капсул внутрь.

### Профилактика

После лечения необходимо свести к минимуму приступы обострения. Вот основные правила профилактики молочницы.

1. Носите трусики из хлопка, это препятствует образованию на половых губах щелочной среды — благоприятного микроклимата для размножения грибов.
2. Избегайте ношения тесной, давящей одежды.
3. Не ходите долгое время в мокром купальнике, ведь теплая влажная среда — рай для развития грибов.
4. Не злоупотребляйте сладким, это может привести к изменению кислотности влагалища.
5. Не занимайтесь самолечением и тем более не практикуйте самостоятельного и частого употребления антибиотиков.
6. Во время молочницы избегайте интимной близости, тем более — незащищенной.
7. После принятия ванны или купания тщательно промокайте кожу вокруг половых органов сухим полотенцем.
8. Пользуйтесь личным полотенцем и мочалкой, бельем и одеждой.
9. Научитесь бороться со стрессами, принимайте успокоительные средства.

### Виды молочницы

Обычно кандидозные поражения классифицируют по локализации очага воспаления при молочнице: выделяют поверхностные формы молочницы (поражение слизистых оболочек, кожи, ногтей и ногтевых валиков) и висцеральные формы молочницы (поражение внутренних органов). Болезнь может носить ограниченный характер или генерализованный.





# Деликатный разговор

**Зоя Мухаева, пос. Измайлово, Московская обл.**  
**"Если лечить молочницу вовремя, от нее можно быстро избавиться"**



Практически каждая женщина знает, что такое молочница — "вагинальный кандидоз". Это инфекция, вызванная микроскопическими грибами рода Кандида. Проявляется она в виде зуда, раздражения в области половых органов, сопровождается обильными белыми выделениями в виде творожистой массы.

Если не лечиться, впоследствии может воспалиться мочевой пузырь, что приведет к длительному лечению. Инфекция также может передаться ребенку во время родов.

Хочу предложить несколько рецептов лечения молочницы с помощью народной медицины. Однако они не исключают консультации с врачом.

- Смешайте листья розмарина, шалфея, траву тысячелистника (приблизительно по 20 г) и 40 г дубовой коры. Смесь залейте 3 л воды и кипятите 30 минут, после чего процедите и спринцуйтесь 2 раза в день: утром и вечером.
- Залейте 4 ст. ложки травы зверобоя 2 л воды и кипятите 20 минут, после этого получившийся отвар применяйте для спринцевания.

- Приготовьте настой коренья полыни. стаканом кипятка залейте 20 г сырья, настаивайте. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Долейте этот отвар еще одним стаканом воды и используйте для спринцевания.

**З. Мухаева**

### "Домашний доктор"

Получив один раз рецепт от молочницы, женщины обращаются к нему снова и снова. Но корень болезни кроется в ослаблении иммунитета. Кроме того, молочница может быть признаком тяжелых заболеваний (например, сахарного диабета).

**Наталья Евгеньевна Шаламова, с. Агаповка, Челябинская обл.**

## "Я хочу поделиться рецептами лечения эрозии шейки матки — недуга, возникающего у молодых женщин"



Я хотела бы поделиться с читателями рецептами от эрозии шейки матки, недуга, возникающего у молодых женщин до 25 лет.

**Первый способ.** Отрезать от листочка алоэ лекарственного кусочек длиной 4–5 см и очистить его от кожуры. Затем поместить во влагилице на 4–5 часов, можно на ночь. Повторять такую процедуру каждый день в течение недели.

**Второй способ** — лечебные масла.

- Взять марлевый тампон, смочить в облепиховом масле и ввести во влагилице. Менять тампон 1 раз в сутки в течение 15 дней, при необходимости надо продлить курс до 20 дней.

- Марлевый тампон обильно смочить рыбьим жиром и ввести во влагилице, оставить его на ночь. Курс лечения — 7 дней.

**Н. Е. Шаламова**

### "Домашний доктор"

Есть много народных рецептов лечения эрозии шейки матки. Однако нужно обязательно до начала лечения и после него обследоваться, сдать мазки на цитологию. Потому что недолеченная эрозия впоследствии может перейти в сложную форму и повлечь перерождение клеточного эпителия.

## 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.



# ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

На вопросы читателей отвечает Ирина Кузнецова, врач-гинеколог, д. м. н., профессор РМАПО



**Мне уже 43 года, и я начинаю всерьез беспокоиться о том, что до климакса мне осталось всего несколько лет. Как отдалить его наступление?**

*Вера, Клин*

В организме каждой женщины с рождения заложен ограниченный запас яйцеклеток. Во время менструации они вырабатываются яйцниками, готовятся к оплодотворению и погибают, если зачатия не происходит. Рано или поздно этот ресурс истощается, и женщина становится неспособной к деторождению. Соответственно, отдалить наступление климакса нельзя — если запас исчерпан, ничего здесь уже не поделаешь. Но можно, во-первых, подготовить себя к этому непростому событию, а во-вторых, улучшить свое состояние в климактерический период. В среднем менопауза наступает в возрасте 50–54 лет, но готовиться к ней можно, и нужно, уже после сорока. Возьмите за правило ежегодно посещать гинеколога и делать маммографию раз в два года, как минимум. Когда в вашем организме начнутся климактерические изменения, не пускайте их на самотек. Обратитесь к специалисту — он поможет подобрать препараты, которые поддержат вас в этот период и, возможно, предотвратят некоторые возрастные заболевания.



**У меня только начался климакс, но я уже ощутила все его «прелести»: депрессия, бессонница, упадок сил... Подруга советует принимать гормоны. Но я слышала, что иногда они приносят только вред.**

*Ирина, Москва*

Климактерический период часто сопровождается многочисленными нарушениями, порой значительно ухудшающими качество жизни и серьезно угрожающими здоровью. Во всем мире для лечения симптомов, связанных с климаксом, используется гормональная терапия. У большинства женщин она ликвидирует неприятные проявления этого периода, уменьшает риск остеопороза и атеросклероза, что в перспективе не только улучшает качество жизни, но и увеличивает ее продолжительность.

Однако не все могут или готовы принимать гормоны. Гормональная терапия имеет свои противопоказания. Но даже в отсутствии таковых женщины, особенно в нашей стране, часто отказываются от приема гормонов из-за страха, порожденного предрассудками и недостатком информации. Наконец, есть представительницы слабого пола, переживающие климакс без выраженных жалоб. Но все перечисленные категории женщин все равно нуждаются в поддержке, позволяющей организму лучше адаптироваться к новому возрастному статусу. Для них существует альтернативный способ коррекции менопаузальных симптомов — прием фитострогенов.



**Я не хотела бы принимать гормоны во время климакса. Скажите, есть ли альтернативные методы лечения? Говорят, существуют растительные препараты, но я не уверена, что они эффективны.**

*Катерина Д., Псков*

Растительные экстракты применяются в коррекции климакса более ста лет. Обратившись к опыту народного целительства, были открыты фитогормоны и разработаны растительные комплексы, в состав которых входят несколько биологически активных веществ. Из них наиболее популярны экстракт цимицифуги, уменьшающий приливы и стабилизирующий эмоциональное состояние; изофлавоны сои, восполняющие уровень недостающих эстрогенов; экстракт овощей семейства крестоцветных (индол-3карбинол), защищающий ткани от чрезмерного роста, снижая тем самым риск онкологических заболеваний. Благодаря комбинации этих веществ восполняется дефицит эстрогенов с одновременной защитой от их локального избытка. В результате не только уменьшаются климактерические симптомы, но и проводится профилактика онкологических заболеваний. Достойным примером растительного препарата для коррекции климактерического синдрома является «Эстровэл», в состав которого входят три фитогормона, растительные экстракты, витамины и аминокислоты.

# Эстровэл®

**ВАМ ЗА 40? ПОЯВИЛИСЬ «ПРИЛИВЫ»? СТРАДАЕТЕ ОТ БЕССОННИЦЫ? РАЗДРАЖАЕТЕСЬ?**

- СОЧЕТАНИЕ ТРЕХ ФИТОГОРМОНОВ: ЦИМИЦИФУГИ, ИЗОФЛАВОНОВ СОИ, ДИКОГО ЯМСА
- УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ ПРИ ПРОЯВЛЕНИЯХ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ
- СОХРАНЕНИЕ ЖЕНСКОЙ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ



о здоровье женщины после 40 читайте [www.climaxhelp.ru](http://www.climaxhelp.ru)  
Отпускается в аптеках без рецепта врача  
Нелекарственный препарат  
Перед применением изучите инструкцию

УНИКАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ 11 КОМПОНЕНТОВ:  
РАСТИТЕЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ, ВИТАМИНОВ  
И АМИНОКИСЛОТ ДЛЯ ЗАБОТЫ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ



Лауреат Национальной премии «Идея здоровья-2010» в номинации «Доверие потребителей»  
**8 800 200 8000**  
звонок по РФ бесплатный

реклама





# Лечение и очищение

## Любовь Михайловна Лобанова, г. Нижний Новгород "Как помочь себе при гипотонии, используя травы"

**Сегодня проблема артериального давления, к сожалению, стала актуальной для множества людей. Но в основном внимание обращено на гипертонию, а гипотония остается несколько в стороне. Что же поможет быстро поднять пониженное давление?**

● Свежезаваренный чай. Он быстро расширяет сосуды и питает истощенную нервную систему, улучшает сердечную деятельность, не вызывая тахикардии, снижает утомляемость.

● Еще очень эффективны настойка женьшеня (по 15–25 капель 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель) и настойка родиолы розовой — золотого корня (20–40 капель 2 раза в день за полчаса до еды, курс лечения 10–20 дней).

● Не меньшей популярностью при гипотонии пользуется татарник колючий. На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков и листьев, прокипятить в течение 10 минут, настоять в тепле полчаса, процедить и пить по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день. Такой отвар укрепляет сердце, устраняет та-

хикардию и очень хорошо помогает при сердечной слабости.

В копилке народных средств существует масса других вариантов настоек, которые оказывают тонизирующее действие на организм.

● Например, настой цветов бессмертника. Взять 10 г цветков, заварить 1 стаканом кипятка, держать, закутав 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

● Спиртовая настойка заманихи: 1 часть корневищ и корней заманихи залить 5 частями водки. Настоять в течение недели, процедить и употреблять по 30–40 капель дважды в день.

● Показана также и настойка элеутерококка. Этот "сибирский женьшень" не имеет побочных явлений. Употреблять нужно по 20 капель трижды в день за полчаса до еды.

● К этому же ряду можно отнести свежие (или высушенные) ягоды и семена лимонника. Принимать их хорошо утром натощак и вечером спустя 4 часа после еды. Можно также принимать



Родиола розовая

Фотос: Н. Митникова

и настойку лимонника по 20–40 капель, разведенных в 1 ст. ложке воды. Все эти настойки можно приобрести в аптеке, но лучше приготовить их самим. Ведь тогда вы вложите в них часть своей души. Только не ленитесь, и станете весьма богатым человеком, в смысле своего здоровья.

Л. М. Лобанова

### "Домашний доктор"

Как раз настойка элеутерококка имеет побочные действия: сердцебиение, дрожь в мышцах. Если ее выпить на ночь, может начаться бессонница.

## Ж. А. Златорунская, г. Майкоп, Республика Адыгея "Боремся с ларингитом с помощью картофеля, хрена и липового меда"

**Хочу поделиться народными средствами лечения ларингита. Эти рецепты всегда помогают нашей семье, когда кто-нибудь заболит.**

1. Сварите несколько картофелин в мундире, разомните, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, 2–3 капли йода и тщательно все перемешайте. Положите на грудь и под горло салфетку, а на нее — полученную массу. Затем обмотайте платком или шарфом, как компресс. Держите до остывания картофеля.

2. Соком картофеля полощите горло. А еще его можно пить. Для этого две карто-

фелины среднего размера нужно натереть на терке, выжать сок и все выпить за один прием. Свежеприготовленный сок пьют 3 раза в день. Средство повышает иммунитет и убивает бактерии.

3. Очень эффективный способ лечения заболевания: 1/2 стакана лимонного сока и 1 стакан меда слегка прокипятить на слабом огне и принимать с пятиминутным интервалом по 1 ч. ложке до наступления улучшения.

4. Утром полощите горло содовым раствором. Можно календулой, эвкалиптом (несколько капель настойки на 1/2 стакана теплой кипяченой воды).

5. Полезно пить слегка подогретую молочную сыворотку.

6. При ларингите хорошо помогает липовый мед с тертым хреном (в равных пропорциях). Смесь следует принимать по 1 ч. ложке каждый час.

7. Простуженное горло хорошо полоскать теплыми отварами шалфея, ромашки, тысячелистника, череды, чабреца, аира, багульника, душицы, зверобоя. Отвар готовить из расчета 2 ст. ложки сырья на 1/2 стакана кипятка и полоскать горло 3–4 раза в день. Этим же отваром можно промывать и нос.

Ж. А. Златорунская

## Иван Константинович Левин, г. Урюпинск "Избавляемся от варикозного расширения вен"

**Добрый день, "Домашний доктор"! Мне 79 лет. Около 20 лет я страдаю варикозным расширением вен. Все возможные лекарства, рекомендованные врачом, а также рецепты народной медицины не давали результата. При последнем посещении врача было ясно сказано, что при таком запущенном заболевании, да еще в таком возрасте, все эти мази, эластичные бинты уже не помогут.**

Но надо было что-то делать! И вот случайно от одного товарища, страдающего таким же заболеванием, я узнал рецепт лекарства с применением золотого уса. Взять 2 стакана цветочного или липового меда, 6 лимонов

очистить от кожуры и выдавить из мякоти сок, измельчить в чесночнице 5 средних головок чеснока, измельчить 3–4 листа золотого уса, после чего все компоненты перемешать и полученную смесь поместить в стеклянную банку. Поставить ее на неделю в темное место. Когда лекарство будет готово, можно начинать курс лечения.

Принимать смесь следует ежедневно 1 раз по 4 ч. ложки, делая небольшие перерывы на 5–7 минут. Курс лечения 1 месяц. Главное — не пропускать ни одного дня. После такого лечения я почувствовал заметное улучшение. На протяжении 6 месяцев меня не мучили ночные судороги ног. Ходить

стало легче. А осенью я даже брал лопату и работал в огороде. Кроме того, в последнее время я стал еще смазывать ноги губкой, смоченной в 6%-ном растворе натурального яблочного уксуса.

И. К. Левин







## Спешим помочь

### Татьяна Михайловна Кудрявцева, пгт Оленино "Очищение организма травами можно сочетать с постом"

✉ Лучшая пора очищения организма — весна. Как раз эту процедуру можно совместить с постом, что поможет очиститься не только физически, но и духовно.

● Очищать кровь можно, употребляя чай с молоком, корнями одуванчика. Лимфу — соками. Особенно эффективными считаются соки и напитки из грейпфрута и экзотической папайи.

● Почку чистить можно с помощью репешка, кукурузных рылец, брусничника. Взять по 0,5 ст. ложки каждой травы и залить 1,5 стакана кипятка. Настоять 35–40 минут, профильтровать и пить вместо чая 3 раза в день в течение 1,5 месяца по 0,5 стакана. Потом сделать недельный перерыв и пить настой еще раз 1,5 месяца.

● Мочегонным действием обладает трава эрвы (пол-пала) и брусничник. Использовать травы лучше в соотношении 1:2.

● С помощью отвара из корня подсолнуха выводят камни из почек. Залить 4–5 измельченных корней подсолнуха 3 л воды. Варить до закипания, а как закипит — еще 2–4 минуты, затем профильтровать и принимать в течение 4 дней. Использовать корни можно дважды. Но варить их уже нужно в 6 раз дольше.

● Растворить камни можно и с помощью корней шипов-

ника. Отвар: 3 ст. ложки измельченных корней залить 1,5 стакана кипяченой воды и держать на водяной бане 20 минут. Затем охладить (под крышкой), профильтровать и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 21 дня в теплом виде.

● Эффективным средством растворения почечных камней являются семена перезревших огурцов. Вне сезона можно использовать семена из пакетиков — те, которые предназначены для посева. Из своих огурцов надо собрать 1 стакан семян, промыть от слизи, подсушить (на столе) сутки. Затем подогреть на сухой сковороде и переложить в эмалированную кастрюлю. Залить 7 стаканами кипятка и настаивать 4 часа. Профильтрованный настой перелить в 2-литровую банку. Принимать средство каждые 2–3 часа. Перед каждым приемом добавлять по 0,5 ч. ложки меда.

● Пихтовое масло, сельдерея и свежая петрушка также хорошо очищают почки.

● Травяное очищение также хорошо помогает. Для этого нужны: овсяная солома, полевой хвощ, календула (ноготки); можно заменить настойкой из аптеки.

● В домашних условиях сквасить молоко. В сыворотку положить 3–4 свежих яйца. Кастрюлю — в теплое место на 7–10 дней. Потом



у яиц разбить оболочку, вынуть шкурку и выбросить. Яйца смешать с 350 г меда и сывороткой, на 24 часа поставить в холодильник.

● Для очищения сосудов: смешать 2 стакана меда, 1 стакан укропного семени, 2 ст. ложки корня валерианы (измельчить), залить ингредиенты 2 л кипятка в термосе и настаивать сутки. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды, пока не закончится смесь.

● Очищать организм можно и лесными грибами. Для лечебных целей отлично подойдут лисички. Они содержат хиноманнозу и являются лечебными. С их помощью "растворяются" яйца глистов.

● Чистить печень и почки можно с помощью свеклы с соком лимона и оливковым маслом.

Т. М. Кудрявцева

### Татьяна Зенина, пос. Труд, Тверская обл. "Средства от весенней усталости и гиповитаминоза"

✉ В начале каждой весны многие люди ощущают слабость и усталость. А это признак того, что в организме не хватает витаминов.

**Нехватка того или иного витамина влияет на разные органы и системы** нашего организма. Хочу рассказать читателям о том, как узнать, каких именно витаминов не хватает, и подсказать, в каких продуктах они содержатся.

● Если вы ощущаете усталость, быструю утомляемость, у вас регулярные простуды, кровоточивость десен, часто возникают гематомы на коже, то вам не хватает витамина С (аскорбиновой кислоты). Самое большое количество этого витамина содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, красном перце, петрушке, свежей и квашеной капусте, цитрусовых, киви и яблоках.

● У вас сухая и шелушащаяся кожа, угревая сыпь на лице, тонкие волосы, снизилась острота зрения, особенно в темноте? Вам не хватает витамина А (ретинола). Этот витамин можно найти в печени трески, говядине, свинине, птичьей печени, моркови, сливочном масле, твороге, яйцах.

● Если вас беспокоит бессонница, вы быстро утомляетесь, ощущаете головокружение, сердечцебиение, раздражительность, нервозность, у вас плохое настроение, мышечная слабость, отеки и кариез, то у вас нехватка витаминов В<sub>1</sub> (тиа-

мина), В<sub>6</sub> (пиридоксина), В<sub>12</sub> (цианокобаламина). Такие витамины содержатся в кашах, нежирной свинине, печенке, почках, рыбе, орехах, яйцах, молоке, твороге, сыре.

● Когда часто возникают воспаления кожи, трещины на губах и в углах рта, сухость губ, — не хватает витамина В<sub>2</sub> (рибофлавина). Он содержится в дрожжах, йогурте, молоке, сыре.

● Вы ощущаете мышечную слабость? Вам необходимо пополнить свой организм витамином Е (токоферолом). Им богаты орехи, растительные масла, злаковые, яйца.

● При вялости, апатии, потере сна, аппетита, раздражительности, нервозности, бледности и сухости кожи, сердцебиении, головокружении необходим витамин РР (ниацин, или никотиновая кислота). Он содержится в печенке, почках, мясе, особенно птицы, в рыбе, кашах, молоке, твороге и сыре.

● Постоянная нервная возбудимость, склонность к судорогам мышц, хрупкости костей, кариез означают нехватку витамина D (кальциферола). Включите в свой рацион молоко, творог, яйца, сливочное масло, печень трески.

Т. Зенина

#### "Домашний доктор"

Пополняя запасы витаминов, нужно помнить, что среди них есть взаимоисключающие. Поэтому надо правильно их сочетать.

## Это интересно!



### Как правильно пить витамины

Давно установлено, что разные витамины и микроэлементы по-разному взаимодействуют друг с другом. Например, из-за реакции С и В<sub>12</sub> прекращается усвоение В<sub>12</sub>. Витамин В<sub>1</sub> может способствовать появлению аллергической реакции, а В<sub>12</sub> — сделать ее сильнее.

Примеры положительного взаимодействия: кальций очень хорошо усваивается с витамином D; В<sub>12</sub> хорошо усваивается с кальцием, восстановить защитные свойства Е помогает С. Собственно, есть таблица совместимости и несовместимости витаминов. Можно держать ее под рукой в качестве подсказки. **ДД**



### 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

Как вовремя распознать, что у малыша аденоиды? Какое лечение эффективно?



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

# Избавляемся от аденоидов

Юлия Радковская, Ленинградская обл.

## "Мой 3-летний сынуля стал храпеть во сне"

**?** Недавно мой 3-летний Егорка пошел в садик. Мы знали, что в большом детском коллективе можно быстро подхватить какую-то инфекцию, но все же надеялись, что сына болезни как-то обойдут. Ведь мы с малых лет занимаемся закаливанием, пьем витаминки. Но **мой сынуля все же заболел — сильный насморк, слабость, небольшая температура.** Врач сказала, что это ОРВИ, и

прописала лекарства. Мы добросовестно лечились. Температура спала, насморк уменьшился. **Но все-таки носом сыну было трудно дышать.** Сначала я подумала, что это остаточные явления после насморка, но потом услышала, как Егорка ночью похрапывает. Вот тут я заволновалась. Подошла к сыну — он дышал очень тяжело. Всю ночь от него не отходила, а наутро побежала к врачу. По-

сле обследования отоларинголог сказала, что у сына небольшое воспаление аденоидов. Но удалять их пока не советует — предложила промывания носика, дыхательную гимнастику. Неужели этого достаточно, чтобы ребенок выздоровел? Расскажите, **какие осложнения могут быть при аденоидах.** Может, лучше их сразу удалить раз и навсегда?

Ю. Радковская

### Олеся Бутузова

Аденоиды являются самой распространенной лор-проблемой у детей и представляют собой разрастание носоглоточных миндалин на фоне воспалительного процесса. В развитии заболевания играет роль ряд факторов:

- частые простудные заболевания и вирусные инфекции;
- наследственная генетическая предрасположенность;
- аллергия;
- снижение иммунитета.

Как правило, основной пик заболеваемости приходится на трехлетний возраст. И этому есть логичное объяснение. Именно в таком возрасте ребенок начинает активно общаться со сверстниками, идет в детский сад, посещает бассейн, различные кружки и секции. В каждом месте его ждет большое количество контактов с детьми и со взрос-

лыми, которые могут быть больны. В результате значительно возрастает нагрузка на миндалины, и они начинают работать в усиленном режиме, пытаясь обезвредить все бактерии и вирусы, попадающие в организм крохи. Но, к сожалению, через некоторое время, накопив "заразу", сами становятся крупным очагом инфекции.

Аденоиды — это разрастание носоглоточных миндалин, которое уже само по себе является патологическим состоянием. Но зачастую аденоиды еще и воспаляются — в таком случае речь уже идет о таком заболевании, как аденоидит.

### Они или не они?

Как понять, что у малыша аденоиды? Этот вопрос стоит перед всеми родителями. Ведь все мы с детства знаем, что аденоиды — это нехорошо и они требуют скорого лечения. Поэтому мамы и папы волнуются, терзаются,

что это: просто сопли и банальное ОРВИ или пора бить тревогу и бежать к лору. Именно поэтому необходимо четко знать, какие признаки должны наталкивать вас на мысли об аденоидах и посещении отоларинголога.

● Самый распространенный и самый главный признак — это затруднение носового дыхания. Наверняка все встречали деток, которые дышат открытым ртом, не закрывая его даже в морозную погоду на улице. А ночью из их кроваток можно услышать храп. К сожалению, во время сна у малышей с аденоидами иногда даже фиксируются приступы апноэ, то есть остановки дыхания. Сами понимаете, прерывистый сон, во время которого не удается нормально расслабиться и дышать, не может считаться полноценным и качественным. В итоге дети просыпаются с утра неотдохнувшими, сонными и раздражительными. У них отмечается снижение памяти и концентрации внимания, что, естественно, самым негативным образом сказывается на успеваемости.

● Второй признак — это скопление в носоглотке воспалительного секрета, который в итоге приводит к формированию хронического насморка. Аденоиды меняют у ребенка тембр голоса, звукопроизношение. Голос малыша становится грубоватым, появляется гнусавость.

● Виновны аденоиды и в снижении слуха, что, в свою очередь, может служить не только причиной комплексов у ребенка школьного возраста, но и опять-таки приводит к снижению успеваемости. Ведь школьник просто не слышит объяснения учителя! С учетом этого родители ребенка с аденоидами должны попросить учителей сажать свое чадо только за первую парту.

● Инфекция, скопившаяся в миндалинах, может привести к развитию отита. А это уже самостоятельное, очень неприятное заболевание, требующее серьезного лечения.

### Диагностика

Чтобы диагностировать заболевание, необходимо обратиться за помощью к врачу-отоларингологу. Самыми главными и информативными исследованиями, необходимыми для выявления разрастания миндалин, являются рентгенография и эндоскопия носоглотки. Эндоскопия визуализирует

слизистую оболочку, сами аденоиды, их размер и локализацию, а также воспалительный процесс. А рентгенография дает сведения о размере аденоидов и степени их увеличения.

### Правильное лечение

Рассматриваются два пути избавления от аденоидов: консервативный и оперативный.

Консервативное лечение назначается при небольшом увеличении миндалин, когда нет воспаления и осложнений в виде отита или хронического насморка. Лечение включает в себя специальную дыхательную носовую гимнастику, промывание миндалин антисептическими растворами, лазеротерапию и препараты для повышения иммунитета.

● Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для улучшения носового дыхания. Этой премудрости обычно обучает лор, причем не только малышей, но и, в первую очередь, их родителей.

● Промывание миндалин проводит отоларинголог в поликлинике. В качестве антисептического и противовоспалительного раствора может быть использована разведенная настойка ромашки, прополиса или эвкалипта. Такие промывания очищают лакуны миндалин от слизи и бактерий и помогают устранить воспаление.

● Лазеротерапия — это облучение миндалин; проводится ежегодными курсами.

● Повышение иммунитета — обязательная профилактика возникновения воспаления аденоидов и появления осложнений.

При отсутствии эффекта от консервативной терапии назначается хирургическое лечение — удаление миндалин под местной анестезией.

### Для профилактики

Для профилактики воспаления аденоидов полезны еще и упражнения. Например, хорошо тренирует дыхательную систему надувание воздушных шариков. Помогает и упражнение "бульканье". Взять бутылку, погрузить в нее резиновую трубочку. Ребенок должен вдыхать носом, а выдыхать ртом ("булькать"). Продолжительность упражнения — 5 мин.





## Наши детки

### Татьяна Алексеева, г. Саратов "С первых месяцев мы принимаем лечебные ванны"



Когда родился Артемка, я была очень счастлива и, как все заботливые матери, хотела, чтобы мой малыш рос крепким и здоровым. Поэтому с первых месяцев купания я использовала бабушкины рецепты и добавляла в ванны лекарственные травы. Они благотворно влияют на кожу, а через нее — на весь организм и центральную нервную систему малыша, успокаивая его.

Хочу рассказать читателям о лечебных ванночках для детей.

Прежде чем принимать ванны, **рекомендую сделать пробный отвар** для проверки реакции организма малыша на травы.

В ванночку необходимо набрать столько воды, чтобы тело, ножки и ручки были полностью погружены в воду, то есть уровень воды должен доходить до линии груди.

Чтобы купание ребенка было максимально комфортным, температура в ванной комнате должна быть не ниже 25 °С.

● При повышенной нервной возбудимости хорошо действует ванна с хвойным экстрактом. На ведро воды добавить 5 г хвойного экстракта или 10 мл жидкого. Полученную смесь вылить в ванну. После ванны ополоснуть ребенка обычной теплой водой.

● Очень эффективен такой противоаллергический сбор трав: череда, дубовая кора и цветки ромашки лекарственной. Смешать по 1 ст. ложке каждого растения, залить 1 л холодной воды, настаивать 10–12 часов. Затем довести до кипения, процедить и вылить в ванну.

● Для улучшения обмена веществ хороши ванны с поваренной солью. Набрать в ванну воду 36–37 °С, затем добавить соду из расчета 100 г на ведро воды. После ванны ополоснуть ребенка теплой чистой водой. Делать солевые ванны можно 2–3 раза в неделю.

● Если у ребенка на коже раздражение и зуд, отлично помогут крахмальные ванны. Крахмал растворить в небольшом количестве воды комнатной температуры и вылить полученную смесь в ванну из расчета 100 г крахмала на ведро воды. Температура воды 36–37 °С. После процедуры ребенка не обтирать, а вернуть в полотенце и сделать легкие похлопывающие движения, чтобы крахмал остался на поверхности кожи.

● При лечении экземы, дерматозов, различных сыпей хорошо принимать ванны с травой душицы. Залить 50 г сухой травы 1 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить и добавить всю порцию в ванну с водой.



"С Артемкой". Фото нашей читательницы Т. Алексеевой

Продолжительность лечебных ванн должна составлять 10–12 минут. После ванны рекомендуется полежать минут 15–20.

Т. Алексеева

### "Домашний доктор"

Солевые ванны, равно как и морские купания, — прекрасное укрепляющее, восстанавливающее и профилактическое средство. Они показаны, если есть риск возникновения рахита. После солевой ванны ребенка нужно облить пресной водой.

Что касается лечения экземы и дерматозов, то нужно учитывать причину их возникновения. Это может быть психическая травма, наследственность. В профилактике экземы важно соблюдение диеты, а также сведение к минимуму причин, приводящих к рецидивам.

# ВНИМАНИЕ! БЛАГОДАРЯ ДЕНЕЖНОМУ ДЕРЕВУ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ 600 000 РУБЛЕЙ!\*

- Вычеркните повторяющиеся на всех монетах буквы.
- Из оставшихся букв сложите одно-единственное ключевое слово.
- Позвоните по указанному телефону и сообщите Ваш ответ!



На правах рекламы.

Звоните сейчас по бесплатной линии:

 8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте: [www.1000prizov.ru](http://www.1000prizov.ru)



01086751

Код акции:  
03.6391.517.87.1

\* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 27.12.10 ПО 01.06.11 С ГЛАВНЫМ ПРИЗМОМ 600 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. СРОК 10 ДНЕЙ УКАЗАН В РАССЫЛКЕ С ЦЕЛЬЮ СТИМУЛИРОВАНИЯ СКОРОСТИ ОТВЕТА УЧАСТНИКОВ И ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫМ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПЕРСОНАЛЬНЫЕ РАССЫЛКИ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ИНФОРМАЦИОННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 600 000 РУБЛЕЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ОНЛАЙН АКЦИИ 01.06.11 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 25.05.11 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЛАЕМАЕМЫМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВКИ: 127018, МОСКВА, УЛ. СИДОВСКОЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1, СТН 1057749821113. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ В 800 100 00 36.





Когда нужны антибиотики? От чего толстеют наши дети? Рассказывает наш эксперт.

# Сохраним здоровье ребенка



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
Татьяна Игоревна Кошелева,  
врач-педиатр,  
детский невролог

### Когда нужны антибиотики?

Мой муж, насмотревшись телевизионных реклам, не мыслит жизни без лекарств. И, самое страшное, при каждой простуде старается напоить нашу дочку антибиотиками. Я же слышала, что их можно применять только по назначению врача! Что скажете вы?

Светлана Максимовна,  
г. Волгоград

**Т.К.:** Светлана, вы совершенно правы. Антибиотики — очень серьезные препараты, самолечение которыми, равно как и частое применение, может нанести здоровью ребенка непоправимый вред. К тому же для грамотного педиатра и информированного обывателя уже не секрет, что причиной большинства простуд являются различные вирусы, абсолютно нечувствительные к антибактериальным средствам. Именно поэтому антибиотики в начале простуды не только не лечат заболевание, но и наносят вред организму ребенка.

Антибиотики же назначают только в тех случаях, когда на фоне вирусной инфекции начинаются бактериальные

осложнения, такие, например, как синусит и отит. И опять-таки никакого самолечения! Правильный и безопасный для крохи препарат может подобрать только грамотный врач, который при отсутствии эффекта сможет заменить его на более действенное средство.

### От чего толстеют дети

В последние годы на улицах я все чаще замечаю полных детей. У моего сына такие приятели были и в детском саду, и в школе. Почему сейчас так много детей и подростков с ожирением? Ведь, насколько я помню, во времена моей молодости такого не было!

Юлия Мирошниченко,  
Московская обл.

**Т.К.:** Уважаемая Юлия, к сожалению, вынуждена с вами согласиться. Количество детей и подростков, страдающих ожирением, с каждым годом неуклонно растет. Причин для такой патологии немало, вот основные из них.

● Наследственная или генетическая предрасположенность. Ребенок вместе с генами получает от ма-

мы или папы предрасположенность к избыточной массе тела. Как правило, в такой семье много полных людей. Если такая предрасположенность имеется, то следует заранее обратиться к диетологу и позаботиться о правильном питании для ребенка.

● Переедание. Всем знакома с детства ситуация, когда родители не дают малышу вставать из-за стола, "пока он все не съест". Это заставляет детей есть через силу, давиться. Никакой пользы от такой трапезы и в помине нет! Я бы вот как переиначила известную поговорку: "Насильно полезен не будешь". Дети переедают, желудки перерастягиваются и постепенно увеличиваются. Из-за этого малыш начинает кушать больше, чем мог бы, что приводит в дальнейшем к лишнему весу.

● Злоупотребление сладкой калорийной пищей, выпечкой, газировкой является, пожалуй, одной из основных причин детского ожирения. В некоторых семьях ребенка балуют или награждают за учебу, уборку игрушек и спортивные или музыкальные достижения конфетами,

пирожными. Это в корне неверный подход. Ведь после таких наград дети начинают страдать от кариеса и лишнего веса.

● Фастфуд — бич современного мира. И, к сожалению, в настоящее время лишние килограммы, гастриты и холециститы от них получают не только взрослые, но и дети. Картофель фри, гамбургеры и сладкая газировка — любимые блюда многих деток. Их нужно убрать из жизни детей, пока не возникли проблемы со здоровьем. Можно, конечно, изредка побаловать их походами в такие кафе. Но помните: регулярное употребление такой пищи — прямой путь к ожирению и другим проблемам со здоровьем.

● Малоактивный образ жизни, увлечение компьютерными играми и телевизором на диване — благодатная почва для развития ожирения. Помните, чем меньше движения, тем больше вероятность ожирения. Не отказывайтесь от уроков физкультуры. Ходите в бассейн, семейные походы, катаетесь на велосипедах или роликах — двигайтесь!

● Эндокринные заболевания, например сахарный диабет или синдром Иценко — Кушинга, зачастую сопровождаются избыточной массой тела.

● Помните, дорогие родители, ожирение у ребенка — это не только психологические сложности и сильнейшие комплексы, но и самые различные осложнения, начиная с артериальной гипертензии и заканчивая сахарным диабетом. Будьте внимательны

и обращайтесь за помощью к врачу-диетологу, как только заметите у ребенка появление избыточного веса.

### Малыш и бассейн

Мы — активная и спортивная семья, каждый выходной день в обязательном порядке посещаем бассейн. Совсем скоро нас станет трое. Отсюда вопрос: с какого возраста можно будет водить кроху в бассейн и каким видам плавания отдавать предпочтение?

Сергей Викторович,  
г. Екатеринбург

**Т.К.:** Уважаемый Сергей Викторович! Деткам разрешается посещать бассейн практически с самого рождения, как только заживет пупочная ранка и участковый педиатр разрешит. Как правило, это происходит в возрасте 1–1,5 месяцев. Помните, что до 3 месяцев у ребенка сохраняется врожденный рефлекс задерживания дыхания при попадании воды на лицо. Педиатры рекомендуют использовать этот факт и научить ребенка нырять, но только под контролем грамотных специалистов.

Малыша нельзя водить в общий бассейн, где плавают взрослые. Для деток имеются свои, малышковые бассейны с комфортной температурой воды, чистые и удобные. Хорошо, если воду в бассейне будут очищать не с помощью хлорирования. Ведь посещение таких бассейнов очень часто приводит к раздражению кожи у маленьких деток.

## Это интересно!



### Детство без аллергии

Группа ученых из Центра исследования здоровья и окружающей среды имени Гельмголя (Германия) обнаружила, что наличие в доме собаки уменьшает риск развития у детей аллергии. Выводы сделаны на основании историй здоровья 9000 шестилетних детей. Объясняя полученные результаты, руководитель исследования Иохим Хайнрих предположил, что, когда в доме есть животное, иммунная система ребенка "приучается" к потенциальным возбудителям аллергии. Малыши, которые часто контактируют с собаками, но не имеют животного в доме, подобной защиты не получают. **ДД**

фото: Indexopen/Russian Look



## Пришлите письмо

Как научить

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





# Для тела и духа

## Роза Тауфиковна Гильфанова, г. Набережные Челны "Скакалка — самый простой домашний тренажер"

Скакалка — недорогой портативный тренажер, который можно легко носить с собой. Прыжки через скакалку развивают гибкость, чувство равновесия и координацию движений. Они улучшают осанку, позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса. В результате, естественно, улучшается фигура, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

**При выборе скакалки измерьте ее длину:** возьмите обе ручки и вытяните на уровне груди. Нижний конец скакалки должен касаться пола.

Я прыгаю через скакалку уже давно: летом — на улице, зимой — дома по 20 минут. Начинать надо с 10 минут, постепенно увеличивая время, 2 раза в день.

Прыжки могут быть самыми разнообразными. Начните с обычных — двумя ногами, затем приземляйтесь поочередно то на одну, то на другую ногу. После этого выполните 5–10 прыжков на левой ноге, затем столько же — на правой. Повторите 2–3 раза.

После минутного перерыва сделайте тот же комплекс прыжков, крутя скакалку не вперед, а назад. Старайтесь не переутомляться, особенно на первых порах. Внимательно должны отнестись к нагрузкам те, чей вес значительно превышает допустимые нормы, а также те, кто страдает заболеваниями сердца.

Полезно запомнить технику прыжков: отталкивайтесь необходимо всей стопой, а приземляться — на подушечки пальцев. Такая техника позволяет гармонично развивать голеностопные мышцы.

**Перед началом занятий посоветуйтесь с врачом.** Если у вас есть проблемы с межпозвоночными хрящами или суставами, то прыжки на скакалке вам противопоказаны.

Р.Т. Гильфанова

### "Домашний доктор"

Скакалка незаменима для тренировок, если вы находитесь в командировке и не можете совершать привычные велосипедные прогулки или посещать бассейн. Однако занятия этим видом двигательной актив-



ности предъявляют достаточно высокие требования к организму, поэтому надо тренироваться, по крайней мере, 2 раза в неделю, иначе вы не сможете добиться тренировочного эффекта. Прыжки через скакалку — очень напряженная форма физических упражнений, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. Частота сердечных сокращений повышается очень быстро. Поэтому нельзя заниматься этой формой двигательной активности тем, у кого есть заболевания, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

## Тамара Сергеевна Виноградова, г. Старица "Зарядка прогонит злость и страх"



Ярость, злость и страх — чувства, которые мы пытаемся вытеснить из себя, и это отражается на нашем здоровье, **приводит к хроническому мышечному перенапряжению.** Предлагаю упражнения, которые помогут высвободить заблокированную энергию.

**1.** Стоя, вытянуть руки вверх и попеременно поднимать ноги в сторону. Это упражнение поможет быстро избавиться от всех неприятных мыслей и чувств.

**2.** Сесть на колени, а затем поднимать руки над головой и, свободно опуская их, ударять сжатыми кулаками

по подушке. Это упражнение хорошо снимает агрессивность.

**3.** Стоя, медленно вытянуть руки вперед, затем вверх, в стороны и вниз. При этом попеременно поднимать то одно, то другое колено.

**4.** Наклониться вперед, коснуться пола кончиками пальцев. Дышать глубоко ртом в течение 1 минуты, потом медленно выпрямиться.

**5.** Лежа на спине, согнуть ноги и развести колени на 50 см друг от друга. Ладони положить на живот. Глубоко дышать 1 минуту. Затем "уронить" колени в стороны и вновь соединить их.

Т.С. Виноградова

## Юлия Николаева, по e-mail "Упражнения для развития гибкости суставов рук и ног"



Без физической нагрузки у человека со временем развиваются заболевания суставов, поэтому суставы надо тренировать. Предлагаю упражнения, которые помогут **развивать и поддерживать подвижность суставов** и тем самым способствовать предупреждению развития в них патологических процессов.

Выполнять их надо до появления легкой усталости, увеличивая постепенно от занятия к занятию количество повторений и амплитуду движений.

**Для голеностопного сустава:**

● сидя на полу, поочередно сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе;

● сидя на полу, ноги вытянуты; делайте каждой ступней круговые движения вправо и влево.

**Для коленного сустава:**

● сидя на стуле, поочередно как можно выше поднимайте и сгибайте ноги в коленях;

● стоя и опираясь ногой о сиденье стула, делайте пружинящие движения вперед.

**Для лучезапястного, локтевого и плечевого суставов:**

● стоя, делайте круговые движения в одну и в другую сторону, сначала в лучезапястных суставах, затем в локтевых, а потом в плечевых. Попробуйте выполнять все эти движения одновременно.

Ю. Николаева



### Фитнес плюс балет

Боди-балет — последнее веяние моды. Клиентам спешат объяснить, что фитнес-балет, или боди-балет, есть не что иное, как основы классического танца, или просто хореография. Сегодня студии танца стремятся включить это направление в ассортимент услуг. Занятия строятся по методике знаменитой балерины, педагога, профессора Агриппины Вагановой. В основе методического курса лежит всемирно известный вагановский экзерсис, включающий в себя огромное количество танцевальных элементов, при выполнении которых последовательно нагружаются все мышечные группы, развивается координация. **ДД**

Фото: Indexopen/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.





# Полезные продукты

Татьяна Кудрявцева, пгт Оленино

## "Перепелиные яйца подходят аллергикам и астматикам"



Есть люди, которые очень плохо переносят яичный белок, к ним относится и моя сестра. Причем это наблюдается у нее еще с раннего детства. Ей необходимо **исключать из рациона продукты, содержащие белок**, а это все сдобные и мучные изделия, всевозможные кремы, майонезы, а также белые вина и шампанское, которые осветляются яичным белком.

Желтки содержат холестерин — ими тоже нельзя увлекаться. Многие, наоборот, терпимы к белку и не переносят желток, другим яйца есть вообще запрещено из-за аллергических реакций. Организм у всех по-разному реагирует на этот продукт.

Поэтому некоторые люди из-за аллергии на куриные яйца переходят на употребление перепелиных.

Они содержат белок овомукоид, который сохраняет свои свойства при кипячении и способен подавлять аллергические реакции, в связи с чем перепелиные яйца очень полезны для людей, страдающих бронхиальной астмой.

Перепелиные яйца долго не портятся даже при комнатной температуре, могут лишь усохнуть при длительном хранении.

Перепелиные яйца также богаты лизоцимом — ферментом, который разрушает клеточные оболочки бактерий. Именно при его недостатке бактерии быстро и стремительно размножаются, тем самым обостряя аллергию и аллергические реакции. Он присутствует в слизи носоглотки, в малых дозах в слюне. Поэтому **увеличить его количество можно, употребляя перепелиные яйца.**

Аллергия на перепелиные яйца также встречается. Ею страдают люди с заболеваниями пищеварительного тракта.

Т. Кудрявцева

### "Домашний доктор"

Яичный белок, особенно сырой, не является видоспецифическим аллергеном, то есть замена на яйца других птиц, в том числе и перепелов, не устраняет опасности аллергической реакции. Поэтому заменять куриные яйца перепелиными нужно очень осторожно.



Фото: Indexopen/Russian Look.

Перепелиные яйца

Выявить аллергию на белок можно в раннем детстве. Он наиболее часто вызывает проявления аллергического диатеза. Проявления такой аллергии часто выражаются отеком Квинке или крапивницей. Бывает это после употребления в пищу яиц либо блюд и пищевых продуктов, в состав которых они входят. При аллергии на яичный белок нельзя делать прививки вакцинами на основе куриных эмбрионов, например против гриппа. Они могут вызвать тяжелые реакции вплоть до анафилактического шока.



# ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ЖУРНАЛ!

## ПОДПИСКА ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

Подписные индексы:

11446 в каталоге «Почта России»,  
84682 в каталогах «Пресса России»  
и «Роспечать»



Подписные индексы:

60300 в каталоге «Почта России»,  
18127 в каталогах «Пресса России»  
и «Роспечать»



Подписные индексы:

11113 в каталоге «Почта России»,  
26093 в каталогах «Пресса России»  
и «Роспечать»



Подписные индексы:

99165 в каталоге «Почта России»,  
38433 в каталогах «Пресса России»  
и «Роспечать»

Отдел подписки Издательского дома «Бурда»

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

Подписка через платежные терминалы QIWI

Подробная информация — на сайте <http://jurnaloff.net>

Реклама





Чем полезны грибы?  
Как питаться после  
инфаркта миокарда?  
Рассказывает эксперт.



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

# Здоровое питание

## Когда полезнее однообразие

Расскажите о лечебных свойствах грибов. Как они влияют на пищеварительную систему?

Нина Самойлова,  
г. Смоленск

**В.С.:** Уважаемая Нина! Грибы — очень полезный продукт питания. Если они выращены или собраны в благоприятных экологических условиях, они окажутся великолепным, не побоюсь этого слова, лакомством для любого здорового человека. Лучше всего использовать в пищу свежие, свежеприготовленные грибы.

● Грибы противопоказаны при обострении большинства желудочно-кишечных недугов. Но, когда пациента беспокоят только запоры и нет других грубых нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта, рекомендуют включать в рацион грибы.

● Грибы небезосновательно считают "растительным мясом" из-за большого количества белков в их составе. Однако это "мясо" довольно трудно усваивается. В грибах содержатся элементы клеточной оболочки, присущей насекомым, — хитин. Пере-

варить хитин очень сложно. В грибах много трудноперевариваемой (или вообще неперевариваемой) клетчатки. Она незаменима для ускорения двигательной функции кишечника.

● Грибы не рекомендуют в пищу детям в возрасте до 9–10 лет. Для них это слишком "тяжелая" пища. Вдобавок ко всему лесные грибы (особенно старые) накапливают в себе вредные (порой ядовитые) вещества.

Есть люди, которые индивидуально не переносят грибы. И это, как правило, не аллергия, а тяжесть в животе, его вздутие.

● В связи с большим количеством белка, "напрягающего" печень и почки, при заболеваниях этих органов употребление грибов следует свести к минимуму. Грибы противопоказаны при подагре.

● Иногда грибы рекомендуют внутрь при кожных заболеваниях, однако порой они могут вызвать обострение именно кожного недуга.

Для здоровых взрослых людей грибы — очень важный и неотъемлемый компонент пищевого рациона! Кроме избытка белков в грибах широко представ-

лены многие витамины и микроэлементы. Например, никотиновая кислота (витамин В<sub>3</sub>), расширяющая сосуды и препятствующая развитию атеросклероза.

● Грибы (не сушеные) содержат относительно мало калорий, поэтому могут использоваться в диете, направленной на снижение избыточной массы тела.

● Грибной рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>) участвует практически во всех процессах обмена веществ в организме.

● Фосфор, содержащийся в грибах, особенно важен не только для нормального построения костной ткани, но еще для памяти и интеллекта.

● Кроме очень полезного селена, грибы содержат вещества, способствующие профилактике онкологических заболеваний. Вот почему, например, лисички в местах их экологически чистого произрастания пользуются огромным спросом у зарубежных закупщиков.

● Есть исследования, показывающие пользу грибов для улучшения состава крови, иммунной системы, мужской потенции, зрительной и слуховой функций, кле-

точного дыхания. Только не смешивайте в кулинарном блюде грибы разных видов! В данном случае максимальным полезным окажется именно однообразие!

## Питание после инфаркта

Мой отец недавно перенес инфаркт. Теперь он принимает все нужные лекарства. А еще он занялся своим питанием. Подскажите, пожалуйста, какие продукты наиболее полезны для сердца? Я слышала, что это черный шоколад, зеленый чай, курага. Сколько их нужно есть в день, чтобы не навредить?

Елена Гоголева,  
АР Крым

**В.С.:** Уважаемая Елена! Питание после перенесенного инфаркта миокарда — один из самых главных компонентов успешного восстановления! Не следует перегружать желудочно-кишечный тракт обильной пищей. Необходимо есть 5–6 раз в день малыми порциями, тщательно пережевывая еду.

Помните, что инфаркtnику назначают в обязательном порядке несколько лекарственных препаратов. В частности, лекарства, "разжижающие" кровь. Вот эти необходимые медикаменты, вызывающие повышение кислотности желудка, могут приводить к образованию эрозий и язв желудка.

Если препараты, защищающие слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от "сердечных" лекарств, не назначены, то дробное питание защитит желудочно-кишечный тракт.

Часто инфаркт миокарда — удел тучных людей. В период послеинфарктной диетической реабилитации очень важно не набирать лишние килограммы. Поэтому необходимо строго учитывать калорийность потребляемых продуктов, ограничивать мучные и хлебобулочные, макаронные изделия. Углеводы лучше получать из разнообразных каш. Из-за стола нужно вставать с легким чувством голода — насыщение наступит через 30–40 минут. В эти минуты следует занять пациента чем-то несложным и необременительным — например, совершить неспешную прогулку.

Категорически запрещены любые жирные, жареные, острые, копченые, маринованные продукты и блюда, томатные соусы, кетчупы, майонез, горчица, хрен, острые приправы, крепкие чай и кофе, свежие хлеб и выпечка. Обязательно уменьшить употребление соли и сахара. Для восстановления миокарда требуются белки. Пусть они поступают в организм с нежирной рыбой и диетическим мясом, отварным или паровым. В рационе должно быть достаточное количество овощей и фруктов, сырых и вареных. Причем перед употреблением их лучше хорошо размельчить (например, блендером). Следует помнить об обязательном включении в рацион растительной клетчатки, чтобы инфаркtnик не страдал запорами, излишне "напрягающими" сердечно-сосудистую систему.



## Еда, которая дарит молодость

Существует много продуктов, обладающих свойствами, которые позволяют выглядеть моложе и замедлить процесс старения. Например, миндаль или (в чуть меньшей степени) грецкие орехи. В них содержится много витамина Е, жирные кислоты, придающие коже упругость и замедляющие процесс ее возрастного утончения, а также селен, один из лучших антиоксидантов. Он способствует извлечению кожи от свободных радикалов, которые и являются одной из основных причин старения кожи. Огромное количество витамина Е содержат также персики и черника. **ДД**

фото: Teiny/Fotolia.



## Пришлите письмо

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





# Меню на каждый день

Светлана Валерьевна Чеботарь, г. Дзержинск, Нижегородская обл.  
**"Манник с джемом для мамулечки"**

### Понадобится

Для теста

- 2,5 стак. манки
- 3 яйца
- 1,5 стак. сахара
- 1 ч. л. соды
- 300 мл кефира
- 2 пак. ванильного сахара
- щепотка соли
- 100 г сливочн. масла

Для крема

- 1 стак. любого джема
- 0,5 стак. сахара
- 0,5 стак. сметаны

Для украшения

- 200–250 г мармелада
- 100 г вареной сгущенки
- сахарная пудра

### Приготовление

**1.** Манку смешать с кефиром и оставить для набухания на 1 ч. Затем добавить сахар, яйца, растопленное сливочн. масло, ванильный сахар, соду, соль, перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке 30 мин при 180 °С.

**2.** Готовый манник остудить, затем разрезать вдоль по горизонтали на 2 части.

**3.** Для крема взбить миксером джем с сахаром и сметаной.

**4.** Полученным кремом смазать коржи, сложить друг



"Манное чудо". Фото нашей читательницы С. В. Чеботарь

на друга, сверху обильно посыпать сахарной пудрой.  
**5.** Готовый манник украсить колечками из мармелада и сгущенным молоком.

## О. Нежванова, по e-mail "Эскалопы с тушеной капустой"

### Понадобится

- 600–700 г филе свинины или говядины
- 0,5 л мясного бульона
- 1 средний кочан капусты
- 2 луковицы
- 3 моркови
- 50 г шпика
- 3 ст. л. раст. масла
- соль, сахар, перец, хмели-сунели, карри по вкусу
- 1 лавровый лист
- 2–3 зубчика чеснока
- 0,5 стак. томатного соуса
- 1 ст. л. уксуса
- 2–3 горошины душистого перца
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- зелень петрушки, маслины для украшения

### Приготовление

**1.** Мясо вымыть, обсушить, нарезать поперек волокон порционными кусками толщиной 1–1,5 см, завернуть в пищевую пленку и хорошо отбить с двух сторон.

**2.** Смешать соль, хмели-сунели, карри с измельченным чесноком и смазать куски мяса с двух сторон.

**3.** Одну морковь вместе со шпиком нарезать небольшими брусочками. Положить по брусочку моркови и шпика на отбитые куски мяса, свернуть рулетиками и закрепить зубочистками.

**4.** Выложить рулетики в форму для запекания, залить бульоном выше уровня мяса на 3 см, добавить лавровый лист, душистый перец и запекать под крышкой в духовке 2–2,5 ч при 200 °С.



"Любимое блюдо нашей семьи". Фото нашей читательницы О. Нежвановой

**5.** Капусту мелко нашинковать, выложить в сковороду, добавить 2 ст. л. раст. масла, влить оставшийся бульон, накрыть крышкой и тушить 20 мин на среднем огне.

**6.** Оставшуюся морковь очистить, мелко натереть. Лук очистить, измельчить и вместе с морковью слегка обжарить на раст. масле. Затем влить томатный соус и тушить 5 мин. Готовую смесь добавить к капусте, посолить, поперчить, добавить сахар по вкусу, влить уксус и тушить до готовности капусты.

**7.** В форму для запекания, смазанную раст. маслом и посыпанную панировочными сухарями, выложить капусту и запекать 10–15 мин в духовке при 180 °С.

**8.** Готовые эскалопы выложить в центр блюда, по краю распределить капусту. Украсить зеленью.

## Татьяна Андреева, г. Чебоксары Салат "Кубик-рубик"

### Понадобится

- 200 г сладкого перца
- 200 г помидоров
- 200 г твердого сыра
- 200 г ветчины
- 100 г майонеза
- соль по вкусу
- зелень для украшения

### Приготовление

**1.** Перцы вымыть, очистить от семян и плодоножек, нарезать небольшими кубиками. Помидоры вымыть, обсушить и вместе с сыром и ветчиной также нарезать кубиками.

**2.** Приготовленные ингредиенты перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом. Подавать, украсив зеленью.



"Кубик-рубик". Фото нашей читательницы Т. Андреевой

Надежда Петровна Феоктистова, г. Сортавала, Карелия  
**"Дрожжевые булочки из геркулеса"**



### Понадобится

- 2 стак. геркулеса
- 50 г свежих дрожжей
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 50 г раст. масла
- 3 стак. муки
- 1 яйцо

### Приготовление

**1.** Дрожжи размять, перемешать с геркулесом, залить 0,5 л теплой воды и мешать до полного растворения дрожжей. К полученной массе добавить соль, сахар, раст.

масло, перемешать. Затем, постепенно подсыпая муку, замесить тесто. Месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам.  
**2.** Готовое тесто слегка раскатать, выложить на противень, смазанный раст. маслом, и отставить на 30 мин. Затем смазать яйцом и посыпать геркулесом.

**3.** Выпекать в разогретой до 220 °С духовке 15 мин. Затем достать, нарезать квадратами и печь еще в течение 5–10 мин.



## 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.



# Готовимся к теплым денькам

Раиса Михайловна Ситникова, г. Свободный, Амурская обл.

## "Зарядка для лица, которая продлит молодость"

Время неумолимо, и с годами мышцы лица теряют тонус, лицо обвисает и даже самый дорогой крем в этом случае бессилён. С целью подтянуть овал лица предлагаю гимнастику, которую я выполняю уже 10 лет. При условии регулярного выполнения упражнений мышцы лица и шеи подтянутся, и овал улучшится.

**1.** Выдвинуть подбородок (с напряжением) насколько можно вперед и задержать на несколько секунд. Затем втянуть внутрь и остановиться. Затем подбородок передвинуть вправо — задержаться. Такое же движение влево — и опять задержаться.

**2.** Медленно со вдохом раскрыть рот как можно шире и задержаться в таком положении (дыхание задержать). С выдохом губы сомкнуть.

**3.** Слегка надуть обе щеки и затем перекачивать воздух влево-вправо, вверх-вниз.

**4.** Сильно втянуть щеки внутрь рта как можно глубже, а затем резко расслабить.

**5.** Повернуть голову влево-вправо, как будто вы хотите посмотреть назад. Мышцы лица напряжены.



"С родными". Фото нашей читательницы Р. М. Ситниковой

**6.** Вытянуть сильно губы и задержать в этом положении, затем расслабиться.

**7.** Делать медленные круговые движения языком, как будто массируя им внутреннюю сторону щек.

Каждое упражнение повторять 3–4 раза.

Р. М. Ситникова

### "Домашний доктор"

Фейсбилдинг (англ. "строительство лица") — специально разработанный комплекс упражнений для тренировки лицевых мышц. При точном соблюдении правил выполнения упражнений можно добиться удивительных результатов: кожа лица

становится более упругой, разглаживаются морщинки, корректируется овал лица. Конечно, ощутить эффект фейсбилдинга можно лишь при ежедневных регулярных занятиях, выполняя систему из 30 упражнений примерно по 15 минут днем и вечером. При этом улучшается микроциркуляция крови, что позволяет клеткам получать больше кислорода и питательных веществ, что способствует очищению кожи. Возрастает способность кожи удерживать влагу. Таким образом, происходит омоложение кожи изнутри, появляется здоровый цвет у "уставшего" лица.

Елена Владимировна Кузьмина, г. Ливны, Орловская обл.

## "Мужу не помогли "магазинные" средства от перхоти, и я применила бабушкин рецепт"



Предлагаю вашему вниманию способы борьбы с перхотью. Моему мужу не помогли никакие шампуни. Поэтому я вспомнила старые бабушкины рецепты.

● Я смешала 50 г рафинированного растительного масла, 20 мл одеколona и 2 ч. ложки лимонного сока. Эту смесь нанесла на кожу головы и корни волос. Потом расчесала. Затем смыла и ополоснула. Смесь можно хранить в холодильнике. Этот метод не только поможет избавиться от перхоти, но и укрепит волосы, сделает их блестящими и гладкими.

● Другим способом пользуется вся моя семья. Залить 500 г молодой крапивы

0,5 л крутого кипятка, прокипятить, остудить, процедить. Втирать в кожу волосистой части головы. Кстати, этот состав также рекомендуют как профилактическое средство против выпадения волос. В крапиве содержится много полезных веществ, укрепляющих волосы. Отвар крапивы хорошо увлажняет кожу головы, предотвращая ее чрезмерное шелушение. Если ежедневно ополаскивать волосы отваром крапивы, то уже через несколько дней можно забыть о перхоти навсегда.

Е. В. Кузьмина

### "Домашний доктор"

Как говорится, на кожу и волосы наноси то, что можешь

съесть. То есть натуральные средства для ухода за волосами должны быть качественными. Поэтому для масок рекомендуем использовать нерафинированные масла. В них содержится естественный антиокислитель — витамин Е, или токоферол. Благодаря холодному отжиму (именно так получают нерафинированное масло) в масле удаётся сохранить также бета-каротин, или витамин А. Поскольку наши волосы постоянно подвергаются вредному воздействию химических веществ, содержащихся в воздухе и воде, то они нуждаются в дополнительном питании и защите.

**Менорасе**  
МЕНОПЕЙС

Безопасная и здоровая альтернатива гормонозаместительной терапии при менопаузе

В период «изменений в жизни» без изменения стиля жизни

Комплексная терапия менопаузы

Сделано в Великобритании. Представительство в России: ООО «Витабиотикс» 115201, Москва, Каширский проезд 21/10, тел/факс (495) 988-3927  
www.vitabiotics.ru | www.menopace.ru

Лекарственное средство. Регистрационный номер: П №015844/01



Наталья Курилович, г. Раменское, Московская обл.  
**"SPA-процедуры в домашних условиях"**

Я очень люблю различные SPA-процедуры. SPA — это аббревиатура, при переводе означающая "здоровье через воду". Хочу поделиться с читателями, как можно организовать подобную терапию в домашних условиях.

Понятие SPA-терапия включает в себя не только лечение морской или минеральной водой. Применяется также и обычная вода, положительные свойства которой усиливаются с помощью трав, лечебных грязей и глины. В этот же комплекс процедур входит арома- и цветотерапия, массаж, минеральные омолаживающие и очищающие маски, а также напитки и фиточаи на минеральной воде.

Самое простое — это горячая ванна с морской солью, которую можно купить в аптеке или косметическом салоне. Для первого раза вполне достаточно 5 минут пребывания в ванне. Затем, при последующих процедурах, время увеличивается на 2–3 минуты, пока не дойдет до 15–20 минут. Такие ванны очень хорошо помогают при радикулите. После соленой ванны не забудьте хорошенько ополоснуться под душем и растереться махровым полотенцем. Массаж является обязательной частью SPA-терапии, а в домашних условиях его вполне можно заменить растиранием.

Ванны с травами и укутывания — это тоже одна из составляющих SPA. Например, возьмем череду. Эта трава обладает сильным очищающим эффектом. Отвар из 15–30 г травы на 1 л. воды применяется для ванн как профилактическое средство против кожных заболеваний. Ополаскиваться после этой ванны необязательно, даже нежелательно, — пусть ваша кожа полностью впитает в себя все полезные свойства череды. Подобным образом заваривать для ванны можно любую траву — главное, чтобы у вас не было на нее аллергии. Для усиления SPA-эффекта можно добавлять в ванну минеральную воду из бутылок.

Во многих SPA-салонах часто используют экстракты хвойных растений, добавляя их в ванну, при гидромассаже и укутываниях. Вы можете сделать то же самое дома, купив пакетик такого экстракта или используя хвойные ветки (можевеловника, пихты и сосны). Ветки запаривают, а получившийся отвар разводят в ванне до комфортной температуры. Такая процедура улучшает кровообращение, снимает боль в позвоночнике и делает кожу упругой. Мягкие, пропаренные ветки растений можно положить под ступни, пока вы наслаждаетесь ароматной ванной. Колотья они уже не будут, зато снимут усталость.



С хвойными растениями также делают очень полезную процедуру — укутывания. Отвар готовят точно так же, как и для ванны. Затем пропитывают им большой кусок полотна и укутывают все тело. Процедура длится 2–3 часа. После этого нужно тщательно растереть тело махровым полотенцем.

SPA-укутывание с хвойным отваром очень хорошо улучшает кровообращение и мышечный тонус, очищает кожу, придает ей упругость. В домашний комплекс SPA-процедур можно также включить "сухую" терапию. Для этого берут мешочки из натуральной ткани, наполняют травами или глиной, нагревают и прикладывают к телу. Сухое тепло прекрасно расслабляет уставшие мышцы, снимает боль в суставах.

Н. Курилович

Наталья Анатольевна Блинкова, г. Красноярск  
**"Как ухаживать за кожей лица в промышленном городе"**

Я живу в промышленном городе, и огромное количество вредных веществ, витающих в воздухе, отрицательно влияют на мою кожу. Кремы и различные готовые маски не решают проблему до конца.

Для меня лучший вариант очищения и увлажнения — теплая маска, которую я делаю самостоятельно. Сначала обильно смачиваю мягкую фланелевую ткань в отваре ромашки лекарственной (цветки) и кладу на 15 минут на лицо — поры раскрываются и дезинфицируются. Затем наношу теплую овсяную маску: 2 ст. ложки геркулеса замачиваю в 4 ст. ложках теплого молока, добавляю 1 ч. ложку меда и немного лимонного сока. Через 10 минут подсохшую и остывшую маску можно смочить остатками ромашкового настоя и хорошенько помассировать кожу кончиками пальцев (как при пользовании скрабом), затем смыть. Лучше всего процедуру проводить в баньке, но можно и дома. Маска обязательно должна быть теплой. Если делать эту процедуру 1–2 раза в неделю, результаты не заставят себя ждать.

Косметику с лица я снимаю с помощью сливок или простокваши. Это хорошо очищает кожу и делает ее гладкой. Для волос тоже часто использую кефирные маски: за полчаса до мытья втираю в кожу головы. И никакой перхоти, а волосы — сильные и блестящие.

Н. А. Блинкова

Чтобы кожа была бархатистой и сияющей, перед нанесением крема для лица капните в него 1–2 капли лимонного сока.

Для питания кожи можно использовать яблочную маску. Натрите небольшое яблоко на мелкой терке, добавьте 2 ч. ложки крема, которым вы пользуетесь, все взбейте и нанесите на лицо на 15 минут.

У меня есть фирменный тоник. Вымытые шкурки от 4–5 мандаринов заливаю 1 л кипятка и настаиваю 25–30 минут. Затем процеживаю и добавляю 7–8 капель кедрового масла. Хранить тоник нужно в холодильнике и 2 раза в день протирать кожу лица и зоны декольте. Мгновенно бодрит и освежает, а также придает упругость.

У меня жирная кожа, поэтому я периодически делаю маски специально для такого типа кожи. Мне очень нравится маска из календулы и смородины: смешать 1 ч. ложку мелко измельченных цветков календулы (ноготков) или красной смородины и 1/2 ч. ложки пшеничной муки.

При жирной коже и от морщин: лимон мелко нарезать, залить стаканом водки, настаивать 10 дней. Настоем пропитать слой ваты или марли и наложить на лицо, через 15–20 минут снять маску, но лицо не мыть. Морщины разглаживаются.



**Брови и характер**

Американские визажисты выявили закономерность между тем, какую форму бровей предпочитает женщина, и чертами ее характера. Эти выводы позднее подтвердили и психологи. Оказалось, что густые, прямые темные брови можно часто увидеть на лицах серьезных, ярких, волевых и целеустремленных женщин. Густые брови женщины говорят о том, что дама выступает за равенство полов. Если вы практически полностью выщипываете брови, оставляя лишь тонкую нить волосков, это, скорее всего, означает, что вы чувствуете себя одинокой. Чем более небрежной ощущает себя женщина, тем тоньше ее брови. **ДД**

фото: Indexopen/Russian Look

**Пришлите письмо**

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



Если муж — маленького роста? Как узнать характер по почерку? Рассказывает эксперт.



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

## Будьте уверены в себе

### Если муж ниже ростом

Мой муж ниже меня ростом. Он очень комплексует по этому поводу. Я уже давно не ношу обувь на каблуках, даже стараюсь сутулиться при ходьбе. А если мы сидим в гостях, он всегда старается сесть повыше. Раньше я думала, что это пройдет, но с годами только хуже. Как помочь мужу избавиться от его комплекса?

Галина Разина, по e-mail

**А.Р.:** Стереотипы о внешней гармонии семейных пар формируют информационные потоки. Поищите в Интернете фотографии, истории об успешных, известных, богатых мужчинах, жены которых выше ростом, например Наполеон и Жозефина. И методично, раз в несколько дней "подкидывайте" их на глаза вашему мужу. Таким образом вы на подсознательном уровне сформируете успешные аналогии, развивающие самоуважение, причастность к славе, власти, богатству. Каждый мужчина хочет гордиться своей женщиной, а ваша привычка пригибаться ничего, кроме сколиоза и сочувствия, не вызывает. Существует много методов визуально увеличить рост.

Бугафорский — специально изготавливается обувь, носятся шляпы и высокие объемные прически. Фармакологический — регулярно принимаются витамины группы А, минералы, гормоны для увеличения роста. Физический — упражнения на растяжку, плавание, баскетбол, волейбол. Ортопедический — с помощью аппарата Илизарова удлиняются ноги, доски Евминова — вытягивается хребет. Но самая действенная помощь — это безусловная любовь, она лечит самые застарелые комплексы.

### Как научиться уважать себя

Мне 43 года. Из них — 20 лет замужем. Почти все эти годы муж вбивает мне в голову, что я некрасива, глупа, неумеха. Хотя мои коллеги и клиенты очень довольны моей работой, да и о внешности моей они отзываются хорошо. Муж уже лет 15 появляется дома 2–3 раза в неделю, а все остальное время вне работы он проводит у своей мамы в пригороде. С таким вот отношением ко мне вырос наш сын. Он также считает, что я — ничтожество. Я не знаю, что мне делать, как

поступить. Я устала от обвинений и унижений, а уйти от мужа не могу. Помогите, пожалуйста, разобраться в себе. Или уже поздно?

Екатерина П., г. Москва

**А.Р.:** Чтобы разобраться в себе, постарайтесь осознать первую заповедь, гласящую: "Возлюби ближнего своего, как самого себя". А как же вы можете возлюбите ближнего, если себя любите недостаточно? Недостаток любви к себе порождает заниженную самооценку и вырабатывает поведение жертвы, которое в свою очередь провоцирует ваших близких на психологическую агрессию с целью подчинения вас их воле или укрепления их власти. Психологи этот процесс называют "буллинг" или "моббинг". Ваши родные за счет вас поднимают свое самомнение, причая вас к психологическому мазохизму, а вот коллеги и клиенты своими отзывами приподнимают вашу самооценку, чем вызывают внутренний конфликт. Поскольку понятия "личность", "честь", "достоинство", "самоуважение" у вас, к сожалению, на протяжении многих лет методично размывали, прогнозировать революционные перемены в вашей жизни пока пре-

ждевременно. Зато можно рекомендовать вам находиться больше времени там, где вас любят, делать то, что нравится, пройти курс психотренингов по подняттию самооценки, разработать личный план с целью поднять качество своей жизни на новый достойный уровень. И наступит время, когда вы осознаете свою значимость, полюбите себя как ценность и твердо скажете: "Хочу, могу, буду!" И достигнете поставленных целей.

### Узнать характер по почерку

Говорят, что по почерку можно определить характер человека. Расскажите об этом подробнее, пожалуйста.

Людмила Орлова, Татарстан

**А.Р.:** Чтобы сложить о человеке мнение по почерку, его надо увидеть. И текст должен быть написан не впопыхах, не на колоне, а в удобных стационарных условиях. Наука, изучающая особенности почерка, называется графологией.

В настоящее время в странах Европы предпринимается попытки использовать графологию в качестве психодиагностического инструмента, использующегося государственными, военными и негосударственными организациями в криминалистических, психологических и медицинских целях, для психодиагностики, профориентации, оценки персонала, проверки документов, благонадежности, психоэмоционального состояния, интеллекта и т. д. Графология преподается в ряде вузов

как отдельная дисциплина, а некоторыми учебными заведениями осуществляется подготовка специалистов-графологов. Но описание почерка недостаточно для научного определения характера человека.

### Когда хочется внуков

У меня есть единственная дочь. Я ее родила в 35 лет. Сейчас ей самой 35. Она замужем, у нее хороший дом, замечательный муж, высокооплачиваемая работа. А вот детей нет. Она всегда от меня отмахивается — говорит, еще успеет... Мне так тоскливо. Я очень хочу внуков. Скажите, можно ли как-то убедить дочь родить ребенка?

Ирина Викторовна,

Орловская обл.

**А.Р.:** Наверное, не во все подробности личной жизни дочери вы посвящены, поэтому рожать или не рожать — это личное дело двоих, но не вас. Любить детей — это талант, и далеко не у всякого он есть. А ваш аргумент, что вам тоскливо и поэтому очень хочется иметь внуков, звучит эгоистично и неубедительно. Психологи давно установили влияние родительского сценария на жизнь детей и пришли к выводу, что в семьях, где матери вышли замуж в 16 лет, большая часть дочерей поступает так же. А в семьях, где отцы женились после 30, в основном так же поступают и их сыновья. Так что не волнуйтесь: вполне возможно, скоро вы станете бабушкой.

### Это интересно!



### Улыбайтесь на здоровье!

Теперь это не просто крылатая фраза, а научно обоснованное утверждение. Ученые давно подсчитали: чтобы нахмуриться, человек задействует 17 мышц лица. А на улыбку "работают" аж 46 мускулов! И привычка улыбаться может продлить жизнь как минимум на 7 лет. Исследования продолжительности жизни хмурых и улыбчивых спортсменов показали, что улыбка в самом деле творит чудеса. Положительное отношение к своей жизни, позитивный взгляд на окружающих людей и искренние улыбки действительно вознаграждаются долгими годами жизни. **ДА**

фото: Indexopen/Russian Look

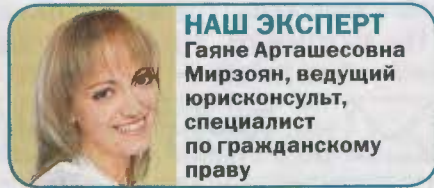
### SOS Пришлите письмо

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





Какие права у гражданской жены? Сколько длится испытание? Рассказывает эксперт.



НАШ ЭКСПЕРТ  
Гяне Арташесовна  
Мирзоян, ведущий  
юрисконсульт,  
специалист  
по гражданскому  
праву

# Закон гласит

## ❓ Не согласен с решением

Мне установили III группу инвалидности. Но я не согласен! Могу ли куда-то обратиться за переосвидетельствованием?

Кирилл Николаевич П., г. Екатеринбург

**Г.М.:** Порядок проведения и обжалования решений бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ) установлен в Постановлении Правительства РФ от 20 февраля 2006 г. № 95 "О порядке и условиях признания лица инвалидом" (в ред. Постановлений Правительства РФ от 07.04.2008 № 247, от 30.12.2009). В нем предусмотрено: в случае несогласия с решением филиала бюро МСЭ можно обжаловать это решение в главное бюро МСЭ в своем регионе, а при несогласии с решением главного бюро — в Федеральном бюро. Решения бюро, главного бюро, Федерального бюро могут быть обжалованы в суде гражданином (его законным представителем) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. Заявление о переосвидетельствовании в бюро подается в течение одного месяца с момента вынесения решения. При

пропуске данного срока следует обратиться с заявлением в суд, руководствуясь ст. 254 Гражданского процессуального кодекса Российской Федерации.

## ❓ Если брак не заключен

Недавно мой гражданский муж погиб. Его родители выселяют меня из квартиры, которую мы купили на совместные деньги, но приватизирована она на мужа. Имею ли я право на квартиру?

Ольга, Волгоградская обл.

**Г.М.:** Правило семейного законодательства гласит, что имущество, купленное супругами во время брака, принадлежит им на правах общей совместной собственности. В России официально признается только брак, зарегистрированный в органах ЗАГС. Однако Гражданский кодекс сегодня де-факто признает "гражданский брак". При этом отношение выводится в плоскость не семейного, а гражданского права, то есть регулируются имущественные отношения двух партнеров. Об этом же косвенно говорится в ст. 5 Семейного кодекса "Применение семейного

законодательства и гражданского законодательства к семейным отношениям по аналогии": "В случае, если отношения между членами семьи не урегулированы семейным законодательством или соглашением сторон, и при отсутствии норм гражданского права, прямо регулирующих указанные отношения, к таким отношениям, если это не противоречит их существу, применяются нормы семейного и (или) гражданского права, регулирующие сходные отношения (аналогия закона). При отсутствии таких норм права и обязанности членов семьи определяются исходя из общих начал и принципов семейного или гражданского права (аналогия права)". Важно помнить, что семейная жизнь без регистрации брака не создает совместной собственности на имущество. Однако при этом может возникнуть общая долевая собственность лиц, которые общими усилиями, трудом или вложенными денежными средствами приобрели имущество. При этом должна учитываться степень участия этих лиц средствами и личным трудом в приобретении имущества, поскольку общей совместной собственностью

супругов является лишь то имущество, которое нажито ими во время брака, заключенного в установленном законом порядке. Однако данный факт необходимо доказать в судебном порядке. То есть ваши действия должны сводиться к тому, чтобы подать заявление в суд о признании факта общего ведения хозяйства и признания квартиры общей долевой собственностью. В качестве доказательств подойдут показания свидетелей, соседей, друзей. Также будут полезны доказательства о том, что вы вносили свой финансовый вклад в приобретение имущества. Наибольшей доказательной базой являются документы, подтверждающие заработок и другие доходы, документы, подтверждающие расходы на общее имущество.

## ❓ Испытательный срок

Недавно я устроилась на работу в частную компанию с испытательным сроком 5 месяцев. Подскажите, бывает ли такой испытательный срок?

Елена И., г. Москва

**Г.М.:** Согласно ст. 70 Трудового кодекса срок испытания при приеме на работу не может превышать трех месяцев. Однако из этого правила законодатель делает исключение для руководителей организаций и их заместителей, главных бухгалтеров и их заместителей, руководителей филиалов, представительств и иных обособленных структурных подразделений организаций. Для них может быть

установлен иной максимальный испытательный срок продолжительностью до шести месяцев.

## ❓ Чем лучше ехать инвалиду?

Мой ребенок инвалид с детства. Нам выделена путевка на санаторно-курортное лечение. Можно ли взять билет не на поезд, а на самолет? Так с больным ребенком удобнее.

Анонимно

**Г.М.:** Данный вопрос регулируется законом "О государственной социальной помощи" и рекомендациями Фонда социального страхования. Дело в том, что между ФСС и организациями, осуществляющими перевозку граждан, заключены соответствующие договоры. Если отсутствует возможность перевозки железнодорожным транспортом, то проезд к месту санаторно-курортного лечения и обратно должен осуществляться авиационным транспортом. В вашем случае заменить железнодорожный билет на авиабилет невозможно, поскольку железнодорожный транспорт имеет приоритет над авиационным. Однако де-юре вы вправе отказать от самого железнодорожного билета, взамен получить денежный эквивалент и потратить эту сумму на покупку авиабилета. К сожалению, сумма денежного эквивалента ничтожна. Так, по отношению к 2011 году она составляла 78 руб. 10 коп., и заявление должно было быть подано до 1 октября 2010 года.



## Нелюбимая работа "бьет" по спине

Работа, которая вызывает раздражение, опасна негативными последствиями для эмоционального состояния. Люди, которые не любят свою работу, страдают от сильных болей в спине. Это доказали австралийские ученые. Главные факторы, усиливающие риск возникновения болей в спине, — это неправильное управление коллективом и стрессовая обстановка в офисе. Они известны как биопсихологические факторы. Их воздействие вызывает недомогания у, казалось бы, здоровых молодых людей. Поэтому на работе надо быть особо внимательными к состоянию своего организма. **ДД**

фото: Martinan/Fotolia.



## 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.



# Встречаем весну!

В марте необходимо уделить своему здоровью максимум внимания. Берегите ноги и горло. Старайтесь есть больше витамина С (цитрусы, капуста), который поможет предотвратить весенний гиповитаминоз.

 <p><b>Убывающая Луна</b> 1.03–3.03</p>	<p>В первые три дня марта на всю мощь будет работать интуиция — прислушайтесь к ней. ● Для тех, кто занимается целительством, это хороший период помочь кому-то — результат будет положительным. ● В начале месяца важно проводить все свободное время с семьей. ● Очень эффективны любые очистительные процедуры.</p>
 <p><b>Новолуние</b> 4.03</p>	<p>Эмоционально нестабильный день. Возможны депрессии, нервные срывы — не поддавайтесь этому! ● В новолуние лучше не принимать важных решений. ● Водителям нужно быть бдительными! В этот день значительно снижается скорость реакции. ● Новолуние принесет облегчение тем, кто страдает хроническими заболеваниями. ● Укрепляйте иммунитет с помощью поливитаминных комплексов.</p>
 <p><b>Растущая Луна</b> 5.03–18.03</p>	<p>Будьте активны! ● Начните заниматься физическими упражнениями, особенно полезной будет утренняя гимнастика. Увеличивайте нагрузку постепенно, чтобы не навредить себе. ● В первую фазу Луны лучше отложить операции, так как возможны интенсивные кровотечения. ● Берегитесь простуды: она может затянуться надолго. ● Возможны частые головные боли, поэтому постарайтесь контролировать свои эмоции, ни с кем не ссорьтесь, не подвергайте себя стрессам. ● Будьте умеренны в еде, вставайте из-за стола с легким чувством голода. ● Уделите внимание зубам — не пренебрегайте правилами гигиены. ● Помните, что первое весеннее солнце очень активное, поэтому защищайте глаза и кожу лица.</p>
 <p><b>Полнолуние</b> 19.03</p>	<p>Накопившаяся энергия будет бить через край — держите себя в руках, так как окружающие могут принять чрезмерную активность за агрессию. ● Любая начавшаяся в этот день болезнь требует срочного лечения. ● Гипертоникам следует иметь при себе необходимые лекарства, так как давление в этот день может "скакать".</p>
 <p><b>Убывающая Луна</b> 20.03–31.03</p>	<p>Направьте всю активность в нужное русло — займитесь спортом. ● Конец марта принесет удачу во всех любовных делах. Уделите внимание своим вторым половинкам. ● <b>28.03</b> — идеальный день для зачатия детей. ● Постарайтесь воздержаться от тяжелой мясной пищи. Налегайте на овощи, фрукты. Особенно будет полезна клюква — она принесет много пользы организму.</p>

Составитель: астропсихолог Анна Бондарь

## В этом номере:

### МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Лечим почки 4
- "Очистительное средство для почек" 6
- "Природные лекарства" 7
- "Рецепты лечения болезни" 7
- "Изюм растворяет камни в почках" 8
- "Трава-мурава при болезнях почек" 10
- "Лечебная каша" от почечной болезни 10
- "Овсяный отвар лечит" 11
- "Сладкое лекарство размягчает камни" 11

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

- "Лиственница — целебное дерево" 12
- "Листья стевии добавляю в кисели" 13
- "Алоэ — символ долголетия" 14
- "Горицвет весенний снимает одышку" 15
- "Герань освежает воздух" 16
- "Доктор коровяк лечит всю семью" 17

### ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Эта вредная молочница 30
- "Лечите молочницу вовремя" 32
- "Рецепты лечения эрозии шейки матки" 32

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

- "Как помочь себе при гипотонии" 34
- "Помощь при варикозе" 35

### ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

- Избавляемся от аденоидов 38
- "Лечебные ванны" 40

### ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- "Скакалка — домашний тренажер" 44
- "Зарядка прогонит злость и страх" 45
- "Упражнения для суставов рук и ног" 45

### ЛЕЧЕБНАЯ КУХНЯ

- "Перепелиные яйца для аллергиков" 46

### СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

- "Зарядка для лица" 52
- "Бабушкин рецепт от перхоти" 53
- "SPA-процедуры в домашних условиях" 54
- "Как ухаживать за кожей лица" 55

### РАЗНОЕ

- Волшебные крупинки 22
- "Уже десять месяцев я стараюсь реже обращаться в поликлинику" 24
- "Боремся с ларингитом" 35
- "Очищение организма" 36
- "Средства от весенней усталости" 37
- "Сон дал ключевую подсказку" 58
- Закон гласит 60

№ 3/2011

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит ежемесячно  
 Главный редактор: Анна Иванчица  
 Издательский директор: Инна Корниенко  
 И. о. руководителя объекта: Ольга Нижегородцева  
 Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Тел.: (495) 797-45-60 (доб. 22-20)  
 Для писем: 127521, г. Москва, а/я 80, «Домашний доктор»  
 E-mail: dd@burda.ru

Учреждено и издается ЗАО «Бурда Интерактив»  
 Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, 3, стр. 4; www.burda.ru  
 Отдел рекламы: (495) 797-45-60 (доб. 33-66), факс: (495) 797-98-55

Директор по рекламе: Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru  
 Менеджер по рекламе: Наталья Абраменко, n.abramenko@burda.ru  
 Марина Градова: m.gradova@burda.ru

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

Координатор печати рекламы: Татьяна Анисимова, t.anisimova@burda.ru; тел.: (495) 797-45-60 (доб. 37-89)

PR-менеджер: Ольга Сафонова, o.safonova@burda.ru, тел.: (495) 797-45-69

Отдел распространения: тел.: (495) 797-45-60 (доб. 33-32), 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 изобретенных 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», а также предоставляет право ЗАО «Бурда Интерактив» на редактирование текстов без последующего согласования с ним конечного результата. Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Внимание! Прежде чем применять какие-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» несут ответственности за качество и эффективность предлагаемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения и медицинской техники.

Типография: 000 «Полстар», г. Москва, Солнечногорское шоссе, д. 4, ГИЛ МАИ, сектор Б  
 Дата передачи в печать: 21.01.2011  
 Дата выхода в свет: 08.02.2011  
 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

Германия: DMR Ruxexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
 Internet: www.pressa.de; www.mifi-abo.eu  
 Тел.: +49 (341) 68706-0; факс: +49 (341) 68706-10  
 Казахстан: Подписной индекс: 11446 в каталоге «Назпочта»

Hubert Burda Media





Следующий номер "Домашнего доктора" поступит в продажу 8 марта



**Ольга Петровна Блудилина, г. Шахты**  
**Правила сбора лекарственных растений**

**Таисия Георгиевна Засеева, с. Октябрьское**  
**Прогоним прочь бессонницу!**

**Алла Николаевна Моисеева, г. Саратов**  
**Целебные свойства редиса**

**Кроме того, в номере консультации экспертов: терапевта, гастроэнтеролога, эндокринолога, гинеколога, педиатра, психолога**

**Авторы писем, опубликованных в этом номере, получают по 300 рублей**

**Алексеева Т.**, г. Саратов  
**Алексеев М.**, г. Пушкино  
**Андреева Т.**, г. Чебоксары  
**Блинкова Н.**, г. Красноярск  
**Быкадорова Л.**, г. Волгоград  
**Виноградова Т.**, г. Старица  
**Гаврилина Т. А.**, г. Щекино  
**Галецкая Н.**, по e-mail  
**Гильфанова Р. Т.**, г. Набережные Челны  
**Гранкина Н. А.**, г. Пермь  
**Домашева У.**, по e-mail  
**Замбурова С. З.**, г. Нальчик  
**Зенина Т.**, пос. Труд  
**Златорунская Ж.**, г. Майкоп

**Ишанова Л. А.**, г. Волгоград  
**Крылов В.**, г. Сосновый Бор  
**Кудрявцева Т.**, пгт Оленино  
**Кузьмина Е. В.**, г. Ливны  
**Курилович Н.**, г. Раменское  
**Левин И. К.**, г. Урюпинск  
**Лобанова Л. М.**, г. Нижний Новгород  
**Маслиева Р. П.**, г. Кимры  
**Моисеева А. Н.**, г. Саратов  
**Мухаева З.**, п. Измайлово  
**Нежванова О.**, по e-mail  
**Николаева Ю.**, по e-mail  
**Ордынская Л.**, г. Электрогорск

**Остроухова В. Н.**, г. Оренбург  
**Рычагова Н. Ф.**, с. Красногвардейское  
**Сбренев В. А.**, г. Дубна  
 Московская обл.  
**Ситникова Р.**, г. Свободный,  
 Амурская обл.  
**Тележкина Р. Г.**, г. Томск  
**Тумко С.**, г. Тольятти  
**Турбин А.**, г. Новосибирск  
**Феоктистова Н.**, г. Сортавала  
**Чеботарь С. В.**, г. Дзержинск,  
 Челябинская обл.  
**Яманаева Ф. М.**, г. Мелеуз

**Победитель фотоконкурса "Мой зеленый лекарь" Моисеева А.Н., г. Саратов, получает приз от компании Eveline**

**КОНКУРСНЫЙ КУПОН**

Отправляя письмо в редакцию, обязательно заполните купон, при желании приложите к нему свою фотографию и вышлите в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 80, "Домашний доктор". Или пришлите рецепты здоровья, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: dd@burda.ru. Каждый читатель, письмо которого будет опубликовано в одном из номеров "Домашнего доктора", в благодарность получит 300 рублей почтовым переводом (для граждан Российской Федерации).

Убедительная просьба заполнить купон печатными буквами.

Укажите рубрику	Укажите тему письма
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Если вы хотите ответить читателю, укажите

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>номер журнала</small>	<small>страница</small>	<small>ФИО читателя</small>	<small>название письма</small>

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>Фамилия</small>	<small>Имя</small>	<small>Отчество</small>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>Дата рождения</small>	<small>Серия и номер паспорта</small>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>Кем и когда выдан паспорт</small>	<small>число    месяц    год</small>

<input type="text"/>
<small>Контактный телефон (с кодом города)</small>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>Индекс</small>	<small>Область</small>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>Населенный пункт</small>	<small>Улица</small>

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<small>№ дома</small>	<small>№ корпуса</small>	<small>№ квартиры</small>	<small>Адрес электронной почты</small>

Я согласен/согласна, чтобы мой адрес был опубликован в "Домашнем докторе"

да     нет

Настоящим заявляю о своем согласии на хранение, обработку и передачу моих персональных данных ЗАО "Бурда Интерактив" (ОГРН 1037714021091) третьим лицам. Кроме того, я согласен/согласна получать рекламу по сетям электронной связи и по почте.