

НАРОДНЫЙ Лекарь

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! №13 июнь 2016



Летние огуречные диеты



НЕЗАБУДКА поможет коже

История исцеления:
«**ОДУВАНЧИК**
спас волосы»

6 полезных сладостей

Перемежающаяся
ХРОМОТА:
советует травник

ЭКЗЕМА: факторы риска и способы лечения

ПОДПИСКА — ЭТО ВЫГОДНО!

Подробности на стр. 36



16+

**Здравствуйте,
дорогие читатели!**



Лето в разгаре, погода хоть и не всегда, но радует солнечными теплыми денечками. Правда, кого-то засыпал град, а кого-то залили дожди... Но это же лето! Кто-то еще мечтает о клубнике, а

кто-то уже смотреть на нее не может... Но это же наша необъятная Родина! Кто-то уже ходит счастливый и загорелый после отдыха на море, а кому-то, если «повезет», выпадет отпуск в декабре... и совсем не на пляжах Таиланда. А это уже – fortuna! Или простое умение договориться с начальником?

В любом случае, летом нужно успевать. Успевать гулять, дышать свежим воздухом, насыщенным всевозможными ароматами, есть побольше фруктов и зелени, свежих овощей, ведь именно в сезон они максимально насыщены витаминами и другими полезными веществами. В это время прекрасно садиться на любую диету, ведь в жару есть хочется меньше, а диетических продуктов летом больше. Только не забывайте тщательно мыть все овощи, фрукты, зелень, ведь шанс заразиться паразитами летом очень высок. Как высока вероятность в жару получить пищевое отравление, поэтому будьте очень внимательны при покупке скоропортящихся продуктов – молочных, мясных, рыбных, а также кондитерских изделий. Ведь вам же не хочется лето провести на больничной койке. Всем желаю здоровья и прекрасного летнего настроения!

**Главный редактор
Татьяна ФАДИНА**

**ПОЧТА
«Народного лекаря»**

Дорогие читатели! Мы хотим сделать нашу газету еще более интересной и познавательной для вас! Напишите нам о том, какие статьи этого номера вам понравились больше всего (укажите страницу)

по содержанию _____

по оформлению _____

какие материалы вы хотели бы увидеть на страницах «Народного лекаря» _____

**Адрес для писем:
Санкт-Петербург
195027, а/я**

r@pmpress.ru



«...Не секрет, что с годами у человека начинает ухудшаться память. Но не все помнят о том, что к этому приводит не только возраст, но также и различные заболевания внутренних органов и систем. Например, при пониженной функции щитовидной железы недостаток гормонов щитовидки замедляет все процессы обмена веществ в организме, что приводит в том числе и к снижению памяти; гормональная перестройка у женщин во время климакса; сахарный диабет; артериальная гипертензия; стрессы; изменение климата; нехватка сна и отдыха; повышенные физические и умственные нагрузки. Даже неправильное питание способно вызвать расстройство памяти!

Я говорю об этом так уверенно, потому что серьезно изучала этот вопрос: не хочется, знаете ли, становиться «забывчивой дамой», из памяти которой «выпадают» имена, адреса, время запланированных встреч. Поэтому уже много лет провожу регулярные тренировки памяти – например, прямой и обратный счет в уме, разгадывание кроссвордов. А когда читаю новый текст – представляю его в виде картинки



(метод ассоциаций прекрасно тренирует память и помогает надолго запомнить усвоенную информацию). Или в быстром темпе мысленно или в голос произношу алфавит от А до Я, на каждую букву придумывая какое-нибудь слово. Упражнений много, их можно найти и на страницах «Народного лекаря», и в книгах, и в других СМИ. И пусть ваш мозг работает так же хорошо, как и в молодости!»

**Марина Александрова,
г. Санкт-Петербург**



«...Так уж повелось – сильный пол чаще всего страдает от депрессии, в большей степени ведет неправильный образ жизни, от этого наши мужчины чаще подвержены многим заболеваниям. А к врачам идти не заставишь... Мой стаж семейной жизни – 32 года, и все эти годы я пристально слежу за образом жизни и состоянием здоровья моего любимого мужа, поэтому успеваю, в случае чего, вовремя отреагировать.

Прежде всего стараюсь поддерживать в семье дружелюбную обстановку, все вопросы решаем мирным путем на семейном совете. Берегу душевное спокойствие супруга, поскольку стресс сильнее сказывается на мужчине, чем на женщине. К тому же мужчины все переживания и волнения держат в себе, от чего может произойти нервное перенапряжение и, как следствие этого, инфаркт...

С определенного возраста еженедельно контролирую давление мужа, даже если жалоб нет. Слава Богу, пока все в норме. Заставляю ежегодно сдавать анализы на холестерин, делать кардиограмму, проходить осмотр основных специалистов.

Правильное питание, пешие прогулки, бассейн – все это также прочно вошло в распорядок нашего дня. Ну и наконец, регулярная интимная жизнь – прекрасная профилактика рака предстательной железы и многих других заболеваний, к тому же это помогает чувствовать себя моложе и здоровее!»

**Мария Чертанова,
г. Благовещенск**

Победить экзему

Экзема – довольно распространенная патология, на которую приходится почти 40% всех известных кожных заболеваний. Внешне эта болезнь проявляется в виде высыпаний определенного вида, появление которых сопровождается кожным зудом.

Если рассмотреть экзему более подробно, то выяснится, что она вызвана и прогрессирует благодаря кожной аллергии. Также известно, что обострение экземы происходит, когда человек испытывает повышенные эмоциональные и физические нагрузки. Именно поэтому лечение экземы требует комплексно подхода.

И вот недавно ученые шотландского университета открыли ген, ко-

торый способствует выработке одного из ключевых белков в организме человека – филаггрина. Этот белок присутствует в эпидермисе кожи уже на третьем месяце жизни ребенка и препятствует потере воды через роговой слой, а также проникновению в организм бактерий и вирусов. При мутации этого гена кожа начинает сохнуть, создаются условия к появлению таких заболеваний, как экзема и астма.

Это открытие, по словам исследователей, позволит создать принципиально новые препараты для борьбы с этим мучительным заболеванием, которое не щадит даже младенцев.

Все об экземе читайте в теме номера на стр. 4-7.



Вы еще курите?!

Если вы не бросили курить, то вот еще один повод это сделать. Американские ученые установили, что никотин вызывает не только рак легких, но и другие серьезные заболевания, например гипертонию.

Масштабное исследование здоровья 1 миллиона американцев старше 55 лет принесло удивительные результаты. Оказалось, что большинство курильщиков действительно умирают от классических болезней типа рака легких, инфаркта, инсульта, но многие погибают от недугов, которые раньше не ассоциировались с этой привычкой. Среди них – почечная недостаточность, закупорка сосудов кишечника, инфекционные болезни легких. Курящие люди намного чаще болеют раком груди и простаты, болезнями печени и гипертонией. По всей видимости, многолетнее вдыхание сигаретного дыма влияет не только на систему дыхания, но и на общий обмен веществ, заявили ученые.



Рыба замедляет старение

Исследователи из Национального института здоровья и питания Японии опросили тысячу пожилых граждан, оценив качество их жизни и питание. Оказалось, что те, кто больше потребляет животных белков, на 39% меньше рискуют через 7 лет столкнуться с проблемами физического и умственного расстройства. Белок, ключевой компонент в строительстве мышечной массы, защищает человека от падений и переломов. Однако с возрастом организм сталкивается с проблемой его усвоения, в результате чего потребность в белках возрастает.

На помощь в этой ситуации приходит рыба, которая, кроме белка, содержит много других полезных веществ, известных своими оздоравливающими свойствами, и эти ингредиенты защищают нас от артрита и ослабления умственной деятельности. Японские диетологи утверждают, что с помощью рыбы и морепродуктов можно значительно сократить нагрузку на здравоохранение



и оздоровить пожилых людей. Врачи также отмечают, что в престарелом возрасте возрастает значение таких продуктов, как курица и постная говядина. Они содержат вещества, которые предотвращают депрессию и ухудшение памяти.



Зевайте на здоровье!

Процесс зевания чрезвычайно приятен как для людей, так и для животных. Ибо во время него, по мнению парижского отоларинголога Клода Генри Ховарда, расслабляется тело, а происходящая на кратчайший миг потеря сознания подобна сну. Зевание сопровождается следующими явлениями: уши в буквальном смысле слова закрываются и не слышат шум, глаза смыкаются сами собой, слезы увлажняют глаза и ресницы, мышцы теряют жесткость. То есть мы зеваем, когда организм испытывает необходимость в растяжении и расслаблении уставших и зажатых мышц. Такая своеобразная разминка помогает взбодриться организму и прийти в состояние готовности.



Экзема мучает многих. Откуда она берется? Как ее избежать? И как лечить? Об этом нам рассказывает заведующая Городским организационно-методическим консультативным отделом по дерматовенерологии городского КВД Ольга Владимировна ГАЙВОРОНСКАЯ (Санкт-Петербург).

Чтобы ЭКЗЕМА не портила нашу красоту

Это заболевание поражает многих

– Пришло лето, люди одеваются в легкие платья и футболки. И вот большая неприятность: высыпания на руках – экзема. Как часто это заболевание встречается у россиян?

– Экзема относится к довольно частым заболеваниям, которым свойственно воспаление поверхностных слоев кожи на стопах, руках и лице.

– Каковы отличительные признаки этой болезни?

– При экземе появляются на коже высыпания красного цвета, часто мокнущие, обычно долго сохраняющиеся. Это неприятно, потому что чаще всего они проявляются на открытых участках кожи. Острый процесс начинается с мелких пузырьков, которые позже сливаются, вскрываются, образуя эрозии. А затем подсыхают и шелушатся.

– Это болезнь острая, «по-простому» говоря, одноразовая?

– Нет, это заболевание хроническое. Экзема проявляется циклично, с периодами обострения.

– И какова природа возникновения экземы?

– Экзема – это рецидивирующее аллергическое заболевание кожи, в возникновении которого свою роль играют и нарушения иммунной системы, и ряд других внешних и внутренних причин.

– В какие периоды она обостряется?

– Течение экземы длительное и «капризное», безо всяких видимых причин. Воспаление то обостряется, то затихает.

Не передается через рукопожатие

▶ Экзема производит неприятное впечатление на окружающих. Так и кажется, что, поздоровавшись с таким человеком, заразишься. Однако несмотря на отталкивающий вид, она не передается от больного человека здоровому воздушно-капельным путем, через предметы обихода, при соприкосновении, рукопожатии или другом контакте.

– Некоторые медики считают, что причины возникновения экземы неизвестны. А какого мнения придерживаетесь вы?

– Есть мнения, что на ее возникновение влияют такие болезни, как вегетососудистая дистония, заболевания щитовидной железы и органов пищеварения, сахарный диабет. Экзема возникает у людей со склонностью к аллергическим реакциям. Это может быть аллергия на пыльцу растений, пищевые

продукты, шерсть и экскременты животных. Заболевание может начаться после стресса, нервного перенапряжения, при синдроме хронической усталости. Кроме того, ее может вызвать и прием некоторых лекарств, к примеру антибиотиков.

– А кто чаще страдает экземой?

– По статистике, это молодые женщины с ранимой психикой и большими эмоциональными перегрузками, но и у мужчин она бывает довольно часто.

– А по наследству она передается?

– Да, в группу риска заболевания экземой входят люди с наследственной предрасположенностью к определенным заболеваниям, например к нарушениям иммунной регуляции, функции нервной и эндокринной систем.

Экземы бывают разные

– Нередко мы встречаем термин «атопическая экзема». Что это такое?

– Атопическая экзема, или атопический дерматит, – это мультифакторное воспалительное заболевание



! ВЫЗЫВАЮТ ЭКЗЕМУ

- стрептококки, грибки, стафилококки,
- средства бытовой химии, растворители, краски, цемент,
- различные повреждения кожи любой природы,
- избыточное ультрафиолетовое облучение, солнечные ожоги,
- переохлаждение или перегревание организма;
- раздражителем может быть и простая вода из-под крана или косметика с ароматизаторами и химическими добавками.

– Да, и эта экзема так и называется – профессиональной. Профессиональная экзема возникает от длительного воздействия на открытые участки кожи химических веществ – хрома, никеля, формальдегида, красителей, моющих средств.

– *Где она чаще всего проявляется?*

– На руках. Общие причины экземы на руках – влияние внутренних и внешних раздражителей вкуче со специфической предрасположенностью кожи к заболеванию. Профессиональная экзема, начавшись на руках, позже может распространиться и на другие участки кожи.

– *Какие еще виды экземы есть?*

– Микробная экзема поражает участки кожи с микробным или грибковым воспалением и наиболее часто проявляется вокруг ран, ожогов, язв и свищей. Есть также экзема себорейная, которая появляется на коже головы, верхней части туловища. Идем далее. Варикозная экзема распространяется на коже ног на фоне варикозной болезни. А также детская экзема, которая чаще всего локализуется на коже лба, щек, подбородка. Но такие виды заболевания очень редко возникают на руках.

Когда болеют дети...

– *Вот вы сказали о детской экземе. А диатез и экзема это не одно и то же?*

– Раньше педиатры так и называли экзему у детей – экссудативным диатезом. Но это разные понятия. Термин «диатез» чаще используют педиатры при наличии у младенцев (первые месяцы жизни) высыпаний на коже. Дерматовенерологи этим термином не пользуются. При диатезе у детей высыпания появляются на лице, в паху (может быть и от памперса), а также в кожных складках, на спине, шее и груди. У детей, в отличие от взрослых, сыпь распространяется и сливается быстрее. Пузырьки вскрываются, мокнут, при подсыхании шелушатся. Осторожно! К пораженной коже может присоединиться и инфекция.

кожи, в развитии которого важную роль играет наследственность, дефекты иммунной системы, гиперчувствительность к аллергенам, а также дисбаланс вегетативной нервной системы. Заболевание проявляется на покрасневшей и отечной коже в виде мелких пузырьков, которые вскрываются, и кожа мокнет, позже кожа сохнет и шелушится. При этом виде экземы человек постоянно ощущает зуд, который настолько сильный, что мешает спать. Из-за бессонницы человек раздражается, быстро утомляется.

– *Какие обследования необходимы при атопической экземе?*

– Исследуют кровь на возможные аллергены, кал – на дисбактериоз и на наличие глистов, проводят ультразвуковое исследование (УЗИ) печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, проводят посевы с кожи для выявления болезнетворных бактерий или других микроорганизмов.

– *Слышала, что экзема часто возникает у представителей профессий, связанных с химическими веществами. Так ли это?*

! ФАКТОРЫ РИСКА

- дефицит в рационе микроэлементов, витамина В6,
- заражение глистами, дисбактериоз кишечника,
- нарушение работы почек,
- воспаление желчного пузыря,
- иммунодефицит как врожденный, так и приобретенный,
- ожирение.

– *А как можно предупредить диатез у детей?*

– Это правильное питание, соблюдение режима сна и бодрствования, лечение всех заболеваний, соблюдение гигиены. Причиной диатеза может стать аллергия – на коровье молоко, яйца, сою и другие продукты. Опасны также латексные изделия: соски, пустышки, средства для прорезывания зубов и игрушки.

▶ **Хочется здесь подчеркнуть, что главным средством защиты от детской экземы является грудное вскармливание. Оно способствует повышению иммунитета ко всем болезням, в том числе и аллергиям.**

Лечение нужно комплексное

– *Как лечится экзема?*

– Лечение больных экземой начинается с тщательного обследования для выявления и ликвидации тех патологических очагов, которые могли вызвать изменения реактивности кожи (неврозы, болезни внутренних органов, хронические очаги инфекции). Далее надо исключить раздражающее влияние различных факторов как на нервную систему больного, так и на его кожу. Назначаются седативные (успокоительные), десенсибилизирующие и противовоспалительные средства (препараты кальция), антигистаминные (противозудные препараты), витамины В1, С и Р. Больному рекомендуется наружное лечение: примочки, по прекращению мокнутия применения пасты, кремы. Часто, кроме консультации дерматолога, пациенту нужна консультация терапевта, эндокринолога, гастроэнтеролога, аллерголога.

– *Ольга Владимировна! Сторонники народных методов говорят, что экзему можно вылечить без лекарств, а с помощью диеты и витаминных комплексов. Так ли это?*

– Нет, не так! Мы уже говорили, что экзему надо лечить только комплексно. А народные методы, траволечение, диета, личная гигиена являются только дополнениями этого комплекса. Диета исключает одну из причин появления экземы – пищевую аллергию. Причем одну и ту же диету всем рекомендовать невозможно. То же самое касается и витаминных комплексов. Ведь при острой форме экземы некоторые витамины могут и сами спровоцировать аллергию, например витамины группы В.

Продолжение на стр. 6. ➔



ВАННОЧКИ, МАГНИТ, ЭЛЕКТРОСОН

Физиотерапевтические методы помогают остановить воспалительный процесс и являются важной составной частью лечения. В период реабилитации в условиях санаторно-курортного лечения применяются: ванночки с минеральной водой, сухие радоновые ванны, аэротерапия, электросон, димедроловые ингаляции, общая гальванизация, воздействие ультразвуком, ультрафиолетовые облучения, ультрафонофорез, грязелечение, озокеритотерапия, лазеротерапия, озонотерапия, низкочастотное магнитное поле, иглорефлексотерапия, аппликации парафина. Улучшает состояние кожи массаж, если нет сыпи.

Соблюдайте диету!

Больным с экземой рекомендуются воздержаться от острой и соленой пищи, крепких мясных бульонов, яичного белка, колбас, пряностей, дичи, копченостей, консервов, сыров, кофе и напитков с кофеином, шоколада, спиртных напитков. Из рациона исключаются продукты, на которые возможна аллергическая реакция, в частности: цитрусы, клубника, земляника, орехи, вишня, баклажаны, молоко, специи. Следует также снизить потребление продуктов, содержащих маргарин, усилители вкуса, консерванты, стабилизаторы, ГМО, ароматизаторы.

▶ **Готовить мясные и рыбные блюда надо на пару, а не жарить их. Прописываются легкая кисломолочная и растительная диеты.**



Народные советы

Солевые ванночки. 2 ст. ложки соли, лучше морской, растворяются в 1 л горячей воды. Держать руки (ноги), пока вода не остынет. Можно делать такую процедуру ежедневно до улучшения состояния кожи. Можно делать компрессы.

Компрессы из поваренной соли помогают уменьшить зуд. 25 г соли растворяют в стакане кипящей воды, остужают до температуры 35-40°C, опускают в него сложенную в несколько слоев салфетку и прикладывают к пораженным местам. Держать до остывания, затем ополоснуть кожу под проточной водой, промокнуть бумажным полотенцем и нанести увлажняющий, лечебный или детский крем.

Кора дуба. 2 ст. ложки измельчить и залить литром кипятка, довести до кипения и добавить или 2 ст. ложки корня лопуха, или полстакана тысячелистника, или полстакана череды. Отвар довести до кипения, закрыть крышкой и дать постоять четверть часа. Затем в горячий отвар опускают руки или ноги таким образом, чтобы пораженные участки были в отваре. Процедура длится до остывания воды. После процедуры вытирать кожу нельзя, необходимо дать ей обсохнуть самой.

Лед и луковый сок помогают от сильного жжения. Они прикладываются к больному месту.

ПОБЕРЕГИСЬ!

ЕСЛИ У ВАС ЭКЗЕМА

- Не надевайте шерстяную, синтетическую или другую колкую одежду, которая может усилить зуд. Выбирайте одежду из натуральных тканей. Хотя и натуральные ткани могут быть покрашены аллергичными красителями!

- Уберите из гардероба тесные и облегающие наряды.

- Занимайтесь только теми видами спорта, во время которых вы меньше потеете.

- После купания в море или занятий в бассейне, приняв обычный душ, постарайтесь еще обмыться и кипяченой водой.

- Обойдитесь без длительных прогулок как на морозе, так и на жаре.

- Перед выходом на воздух намажьте лицо и открытые участки тела защитным кремом.

- Вы купили новое платье, рубашку или любую другую вещь из одежды. Не надевайте ее сразу! Сначала простирните ее. Причем не в порошок, а простым мылом. Хорошо прополощите.

- Не советуем вам отдавать вещи в химчистку. Ведь там для чистки применяются вредные для организма вещества.

- Осторожными надо быть и с туфлями. Они тоже могут вызвать аллергию, как синтетические, так и натуральные. Так что по возможности обувь лучше носить с хлопчатобумажными носками.

- Оглянитесь дома. Мебель тоже может быть аллергеном.

- Постельное белье должно быть из хлопка, подушки из синтепона. Одеяло и покрывало – не из шерсти.

▶ **Большое значение при лечении экземы имеет постоянное соблюдение личной гигиены. Пораженные участки кожи должны быть защищены от любого вредного воздействия как при выполнении домашних дел, так и на улице, и на работе.**



МИФЫ И ПРАВДА ОБ ЭКЗЕМЕ

МИФ 1. Экзема лечится морской водой и солнцем

На самом деле ультрафиолетовое и тепловое излучение может сильно подсушить кожу и вызвать обратное явление – обострение экземы. Воздействие соленой воды также может обострить течение экземы, что часто и происходит на летних курортах. Вообще, купание или частое мытье пораженных мест усиливает раздражение, вызванное экземой.

МИФ 2. Доктора бессильны перед экземой, так как до сих пор точно не знают причин ее возникновения.

Врачи-дерматологи успешно справляются с острой фазой заболевания в течение 2-3 месяцев, при условии соблюдения пациентом диеты, а также воздержания от курения и алкоголя. Что касается хронической фазы, то дело обстоит сложнее. Необходимо точно установить форму экземы и провести индивидуальное планирование и лечение.

МИФ 3. Экзему лечить обязательно, так как она через какое-то время пройдет сама.

Это опасное заблуждение. Обострение экземы обязательно нужно лечить. Причем чем раньше начать лечение, тем быстрее оно начнет затухать. В противном случае болезнь может принять хроническую форму, с которой бороться значительно труднее.

МИФ 4. Экземой чаще страдают люди с определенным типом личности.

Довольно распространенное заблуждение. Характер здесь ни при чем. В реальности экзема возникает у людей всех психологических типов, заболевание может появиться у любого человека, независимо от пола и возраста. В то же время существуют психологические ситуации, способствующие появлению заболевания. Наиболее подвержены экземе люди, которые вынужденно контролируют свои эмоции, находятся в подчиненном положении, при этом не могут открыто выразить свои чувства. К примеру, зависимость от требовательного начальника или тирана-мужа. Чаще всего экзема выбирает молодых женщин, подверженных психическим срывам, нервничающих на работе, а после трудового дня вынужденных решать массу проблем.

МИФ 5. Самый эффективный способ борьбы с экземой – применение гормонов.

На самом деле, слишком длительное применение наружных кортикостероидных гормонов может вызвать серьезные побочные эффекты: атрофию кожи, развитие грибковых и бактериальных инфекций, аллергию и глаукому. Поэтому больным экземой нужно регулярно посещать дерматолога во время лечения и нельзя самостоятельно продлевать рекомендованный курс лекарств.

Ольга Корнеева

Я ЛЕЧУСЬ ТАК!

Яблоки и капуста против экземы



«...Для того чтобы избавиться от экземы, следует несколько дней втирать в пораженные места яблочный уксус. Далее измельчить капустный лист (желательно фиолетового цвета – это сорт краснокочанной капусты) и смешать с яичным белком. Этой смесью хорошо обложить больные места, крепко забинтовать, а утром смыть, ополоснув крепким настоем: взять одну из любых имеющихся трав (череду, сабельник, лист березы, календулу, 2-3 ст. ложки на стакан кипятка). Лучше процедуру делать на ночь. Через 3-5 процедур кожа очистится, станет гладкой, ранки затянутся».

Малова П.,
г. Челябинск



Универсальный целитель



«...Этот рецепт от экземы успешно применяется не только мной, но и моими знакомыми: заварить крепкий настой тысячелистника (траву вместе с цветами), попарить, остудить и обмыть больные места. Можно делать компрессы и одновременно пить настой по столовой ложке 3 раза в день. Эта травка очень хороший очиститель крови, помогает избавиться от дисбактериоза кишечника, который очень часто и приводит к кожным проблемам, и, кстати, содержит селен, очень нужный микроэлемент, без него многое в организме может разладиться, иммунитет снижается например. Тысячелистник, я слышала, вообще универсальный целитель, так что хуже точно не будет, попробуйте».

Н. Наймушина,
Читинская обл., Хилокский р-н





«...Мне 60 лет, в последнее время при ходьбе я испытываю резкие боли в голени, особенно при ускорении шага. С чем это связано и какое лечение показано?»

Татушкин Н.В., г. Суджа



Советует провизор, фитолог с 25-летним стажем практической работы
Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ

ПЕРЕМЕЖАЮЩАЯСЯ ХРОМОТА

Чаще всего именно так в пожилом возрасте начинается облитерирующий атеросклероз, или перемежающаяся хромота. Причем эта патология у мужчин встречается в 30 раз чаще, чем у женщин, что связано с курением.

Помогут ванны и аппликации

● Отличный эффект дают ванны с белой скипидарной эмульсией по А. Залманову. В аптеках продают готовые наборы для таких процедур (эмульсия скипидарная), но можно приготовить состав и самостоятельно: к 300 мл живичного скипидара добавить 100 мл раствора салицилового спирта и 50 мл жидкого мыла. Вместо салицилового спирта можно растворить 3 таблетки обычного аспирина по 0,5 г в 100 мл спирта или одеколona. Смесь перед употреблением взбалтывают, 0,5 стакана разводят в пластмассовом ведре с горячей водой и держат в воде ноги 15 минут. Количество процедур – 15, через день. Лечение повторяют каждые 3 месяца до достижения стойкого эффекта.

● Полезны аппликации из набухшей очищенной голубой или зеленой глины, разведенной в теплой воде. Глину разогревают на водяной бане до температуры +40-45°C и накладывают на кожу голени слой толщиной до 3 см, затем обвязывают куском полиэтиленовой пленки, а сверху утепляют. Выдерживают компресс 35-40 минут, после чего ноги обмывают крепким отваром корней лопуха – 3 ст. ложки на 0,5 л кипятка, варить 15 минут. Курс – 15-20 дней.



Лучшее лечение – это профилактика



Лучшее средство для профилактики патологий сосудов конечностей в любом возрасте – это регулярный бег трусцой, подскоки, плавание, упражнения в воде с контрастной температурой, самомассаж ног (10-15 минут 3-4 раза в день) и гимнастика с маховыми упражнениями большой амплитуды для рук и ног, с применением перевернутых поз («березка», «велосипед»).

Процедуру самомассажа лучше завершать энергичным втиранием в ко-

нечности скипидарной мази или масляного экстракта сосудистых трав.

В аптеке вам могут предложить готовые бальзамы, но несложно приготовить средство и самостоятельно: взять цветки зверобоя продырявленного, траву астрагала шерстистоцветкового – по 2 ст. ложки, траву чабреца, измельченные зеленые шишки сосны, цветки таволги (лабазника) – по 1 ст. ложке. Все травы тщательно перемешать, залить 1 л оливкового или подсолнечного масла, добавить 50 г измельченного прополиса и варить 25 минут на водяной бане, периодически помешивая. Процедить смесь в горячем виде через металлическое ситечко, остатки отжать через капрон. Осторожно втирать в область ног, начиная со стопы в сторону бедер, 2 раза в день, утром и вечером. Курс по 3 недели, перерыв – 1 неделя. Заранее стоит сделать запас экстракта, поскольку лечение длительное – от 3 до 6 месяцев. Готовое средство хранить в прохладном темном месте.

ПОМОЩЬ ПИТАНИЯ. Немаловажную роль играет диетическое питание: следует до минимума свести потребление поваренной соли, резко ограничить животные жиры, жареную пищу, консервы, копчености, соленья и пряности. Как можно больше употреблять в пищу кабачки, баклажаны, морковь, морскую капусту, черную смородину, крыжовник, арбузы, дыни.

Целебные травы и сборы

● 10 ст. ложек молодых иголок сосны или ели, 5 ст. ложек сухих измельченных плодов шиповника, 3 ст. ложки луковой шелухи залить 1,5 л воды, довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Выпить отвар дробно, в течение дня за 15 минут до еды.

● Для нормализации липидного обмена и предотвращения образования холестериновых бляшек на стенках артерий: цветки бессмер-

тника песчаного – 3 части, цветки календулы, астрагала шерстистоцветкового, корни одуванчика, лопуха большого – по 2 части, плоды каштана конского – 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять 4 часа, процедить. Выпить за день дробно, до еды.

● Настойка корней диоскореи кавказской на водке 1:5 (настаивать 2 недели, отфильтровать), принимать 3 раза в день по 1 дес. ложке с водой до еды.





«...Мне 42 года, и на протяжении всей жизни я страдаю от приступов депрессии, когда наваливается апатия, заторможенность, подавленное настроение, раздражительность, теряется интерес к окружающему миру, близким людям. Доктора серьезных проблем со здоровьем у меня не находят, лишь рекомендуют принимать успокаивающие или тонизирующие препараты, но они мне мало помогают. Как можно поддерживать нормальное состояние и бороться с приступами депрессии без лекарств?»

Чагадаева И.,
г. Юрга, Кемеровская обл.

О женской тоске замолвите слово...

Особенности депрессии у женщин

Симптоматика депрессий бывает типичной и нетипичной. В первом случае у человека длительно снижено настроение, он перестает испытывать удовольствие от любимых занятий, отказывается от интимной близости, испытывает повышенную утомляемость и нарушения мотивации (сложно себя заставить что-либо делать). К атипичным проявлениям депрессии относят нарушения сна, аппетита (его отсутствие или обжорство), резкое снижение самооценки, пессимизм, мысли о смерти. Но в какой бы форме ни протекала депрессия, к ней наиболее склонны представительницы прекрасного пола.

Психологи выделяют и чисто женские типы депрессии, связанные с особенностями физиологии. Это менструальный депрессивный синдром, который длится 1-2 недели и проходит самостоятельно, послеродовая депрессия, может длиться месяцами, и климактерическая депрессия, связанная с гормональной перестройкой организма и изменением социального статуса.

Народные средства

При депрессивных состояниях лишь в крайних случаях следует использовать для лечения различные транквилизаторы и антидепрессанты, которые может назначить только врач. В большинстве своем с депрессией с успехом помогают справиться народные средства.

▶ В нашей повседневной напряженной жизни очень часто звучат такие медицинские термины, как стресс и депрессия. Стресс в умеренных количествах является неотъемлемой частью существования человека, своеобразным раздражителем и необходимым для адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни, заставляет организм встряхнуться, мобилизоваться, думать, искать решение проблемы. А вот длительная депрессия (подавленность) – это уже серьезное заболевание, сочетающее ряд психологических и физиологических изменений, которые могут быть весьма опасны для здоровья.

● Так, старинным средством от женской депрессии (или, как говорят в народе, тоски), от нервного истощения является отвар дягиля лекарственного: 1 ч. ложку сухих измельченных корней заливают 300 мл кипятка, варят на водяной бане 15 минут под крышкой, настаивают 2 часа, процеживают и пьют по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

● Также используют настойку дягиля: 50 г сухих измельченных корней настаивают в 0,5 л водки 2 недели, фильтруют, пьют по 20-30 капель с теплым чаем 2-3 раза в день.

● Отличным природным антидепрессантом является иван-чай (кипрей уз-

колистный). Настой можно делать как из сухих листьев и цветков, так и из ферментированного растения, для этого 2 ст. ложки сухого сырья заваривают в 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и выпивают в течение дня. Иван-чай ценен еще и тем, что это одно из немногих растений, которое можно употреблять во время беременности.

● Мощным антидепрессивным действием обладает зверобой продырявленный, благодаря особому красящему веществу – гиперцину он быстро повышает настроение и улучшает работоспособность. Загодя летом можно приготовить настойку из свежих цветков зверобоя на водке (1:5, настаивать на свету 3 недели).

Принимают такую настойку по 20-25 капель 3 раза в день с четвертью стакана воды.

● При затянувшейся депрессии, астении и нервном истощении настоятельно рекомендуется прием цветочной пыльцы – рассасывать во рту по 1 ч. ложке утром и вечером натошак.

● Можно приготовить такое вкусное лекарство от депрессии: измельчить и смешать 150 г темного изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г горького шоколада, 150 г сладкого миндаля, 2 средних лимона с цедрой, добавить 200 г меда. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке с теплым чаем утром и после обеда.

Андрей Заломленков, провизор, фитолог





**На ваши вопросы отвечает провизор, фитотерапевт
Лидия Николаевна ДЯКОНОВА**

«Какие травы используют для лечения рака предстательной железы?»

Пономарев П. И., г. Кириши

Для лечения рака предстательной железы использую сбор из 5 трав, дающий просто удивительные результаты. В этот сбор входят: календула – 75 г, кирказон – 75 г, корень касатика – 100 г, дрок красильный – 75 г, корень спаржи (можно использовать и траву) – 100 г. 3 ст. ложки сбора поместите в термос и залейте 3 стаканами кипятка на ночь. Утром настой процедите, принимайте по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.



Это лекарство я назначаю совместно с 10%-ной настойкой болиголова. Ее принимают 1 раз в день утром натощак по схеме 1-40-1, когда в первый день – 1 капля, 2-й – 2, так до 40, затем количество настойки уменьшают до 1.

Параллельно рекомендую делать микроклизмы (50 мл) с этим же настоем, добавив 2 капли настойки болиголова. Микроклизму следует делать обязательно в теплом виде после опорожнения кишечника хотя бы 1 раз в день, хотя желательно – 2-3 раза в день.

В результате такого лечения ПСА (простато-специфический антиген) значительно снижается, заметно улучшается самочувствие больного. Был случай, когда после курса такого лечения у больного ПСА снизился с 6000 до 14, а в норме этот показатель – примерно 5.

«Как избавиться от бляшек псориаза с помощью растений?»

Круглова Т. И., г. Пермь

Рекомендую натирать псориазные бляшки 50%-ной настойкой мухомора. Дело в том, что как-то ко мне пришла женщина лет 70 и рассказала, что у нее псориаз и она натирала бляшки настойкой мухомора в течение 2 месяцев, в результате чего кожа у нее заметно очистилась. Я согласилась, что это лечение оправданно, так как читала в одной старинной книге о травах, что настойка мухомора с давних пор применяется для лечения кожных заболеваний (экземе, ней-



родермите, диатезе, туберкулезе кожи) в качестве наружного средства. Правда, псориаз в этом перечне не был указан, но на практике эффект лечения оказался хорошим.

Настойку мухомора готовят только из красных шляпок. Для этого шляпки нарежьте на кусочки, взвесьте и залейте равным по весу количеством водки, настаивайте в темном месте в течение месяца, затем процедите.

«Муж 2 года назад перенес инсульт. Сейчас его мучают головные боли и головокружения. Какие травы ему помогут?»

Полоскина О. И., г. Самара

Для восстановления после инсульта рекомендую траву адониса весеннего. Адонис улучшает микроциркуляцию крови в тканях, благотворно воздействует на сосуды – за счет этого и происходит восстановление.

0,5 ч. ложки измельченного сухого адониса заварите стаканом крутого кипятка. Настаивайте 45-60 минут, процедите. Полученный настой – это порция на день. Принимать настой адониса желательно за час до еды, по трети стакана 3 раза в день. Схема приема такая: 3 недели пьют адонис, затем 10 дней перерыв и так до полного восстановления (минимально 2-3 курса).

Перерыв нужно делать обязательно, так как гликозиды адониса накапливаются и плохо выводятся из организма.

В 10-дневные перерывы приема адониса целесообразно пить чабрец, буквицу лекарственную или траву пиона уклоняющегося (марьяна корня). Наверное, легче всего из перечисленных трав достать чабрец. Его можно заваривать без меры и пить вместо чая.

Буквица, как и адонис, хорошо воздействует на сосуды и улучшает кровообращение. Медицинское применение буквицы известно с глубокой древности: еще Диоскорид и Гален считали ее могущественным средством от многих болезней. Столовую ложку травы буквицы залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 10-15 минут, затем настаивайте 45 минут, процедите. Полученный настой нужно выпить частями в течение дня.



Вопросы Л.Н. Дьяконовой можете задать по адресу: Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, 17, 1-й этаж нефрокорпуса Медицинского университета с 11.00 до 14.00 по будням и субботам или написать письмо в редакцию.

Подготовила Е. Егорова

ЗАМЕТКИ ТРАВНИКА

НЕЗАБУДКА –
цветок верности

Согласно легенде, голубая незабудка – цветок верности и преданности. В пору цветения незабудки – в мае-июне – мы дарим эти скромные нежные цветы любимым и друзьям, чтобы они не забывали нас.

А известно ли вам о лечебных свойствах незабудки? Ее голубые цветки успешно лечат глазные болезни.

В народной медицине настой травы незабудки принимают внутрь при хроническом бронхите, кашле, кровохарканье, при туберкулезе легких, для уменьшения потоотделения.



Для приготовления настоя 1 ч. ложку травы незабудки залейте 200 мл воды, доведите до кипения, настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по трети стакана настоя 3 раза в день. Этот же настой можно использовать наружно для примочек на глаза и для лечения кожных заболеваний (дерматитов, экземы).

▶ **Незабудка обладает антитоксическим свойством, и ее применяют при укусах змей и насекомых.**

Однако, с моей точки зрения, наиболее важным является противораковое действие незабудки. Фитотерапевты включают незабудку в прописи сложных сборов для лечения злокачественных новообразований горла, половых органов и женских болезней. Порошок и сок этого растения применяют внутрь при опухолях ротовой полости: сок – по чайной ложке 3 раза в день, порошок из стеблей – по 1 г 3 раза в день.

Провизор, травник Л. Н. Дьяконова



Как одуванчики спасли мои волосы



«...Не знаю почему, но в последние пару лет у меня стали сильно выпадать волосы, просто пучками. И во время мытья, и при причесывании, и просто так (из машины после поездки выхожу, а все сиденье в волосах). В общем, беда. Не помогли мне ни витамины различные, ни маски профессиональные, вообще ничего. Уже подумывала парик покупать... А тут вспомнила, как несколько лет назад соседка по даче мне рассказывала, как лечила свои волосы одуванчиками. Поехала на дачу, соседку подробно расспросила – рецепт таким простым оказался! Просто отваром одуванчиков волосы полоскать и полчаса потом с полотенцем на голове сидеть. Ну, где наша не пропадала и чем наша еще не тешилась?»

Решила пробовать лечение

Одуванчики в огороде нынче уродились на славу, так много и такие жирные, сочные – загляденье! Набрала нужное количество и стала лечиться. С вечера заварила одуванчики: на двухлитровую кастрюлю взяла много-много одуванчиков (листья, цветы, корни, стебли – все, что попало), измельчила и залила холодной водой. Зелени у меня полкастрюли получилось, но она такая воздушная, когда нарежешь. Да и сорняк это тот еще, чего его экономить?

Дальше так: ставим на огонь и доводим до кипения. Как закипит, закрыва-

ем крышкой и оставляем до утра настаиваться. Утром процеживаем через сито и после обычного мытья волос шампунем ополаскиваем их волшебным зельем и заматываем на полчаса полотенцем. Я в это время как раз завтракаю и макияж делаю. Потом сушим, как обычно.

После недели таких процедур у меня перестали волосы выпадать, представляете?

Это невероятное что-то! Единственный момент – отвар имеет желтый оттенок, и полотенце может слегка покраситься. На цвет волос полоскание не влияет.

Берем пример с французов

Потом я решила больше узнать об этом солнечном цветке. Оказалось, его можно и внутрь употреблять, чтобы нормализовать обмен веществ. Печень, поджелудочная начинают лучше работать, а ведь от них тоже зависит состояние волос. Делаю теперь настои, салаты, даже кофе из одуванчиков прировнилась делать. На следующий год хочу еще варенье из одуванчиков попробовать, от простуды хорошо помогает. На огороде уже лишнего одуванчика не найдешь, детишки уже и у соседей все оборвали.

Получилась двойная польза – и здоровье поправила, и огород от сорняков очистила».

Гришина В., г. Подольск

5 лучших ИГРОВЫХ МЕТОДИК

Игра – естественная составляющая жизни любого ребенка, более того, она является эффективным средством формирования личности ребенка. Потребность играть ребенок получает от природы, и на этом основаны психологические игровые методики, которые помогают естественным для ребенка образом скорректировать различные проблемы – его страхи, зажимы и комплексы. Сегодня игровые методики являются эффективным способом педагогической помощи ребенку. Предлагаем вам пять самых популярных из них.

1 Игра в младенца

Эта игра полезна тем детям, в семье которых появился недавно новорожденный младенец. Эта психологическая методика помогает старшему ребенку побороть повышенную тревожность и избавиться от ревности. Следует выделить время и место для проведения этой игры. Для игры достаточно 30 минут.

Суть методики заключается в том, что матери следует вести себя по отношению к старшему ребенку как к мла-

денцу. Она может спеть колыбельную, сделать массаж, поиграть в игру, рассчитанную на малышей. В конце игры можно обернуть ребенка в детское одеяльце. Таким образом дети осознают, что в младенчестве получали такое же внимание от родителей, как и их младшие братья или сестры.

В ходе игры можно использовать погремушки, детский лосьон, пустышку, бутылочки. Если старший ребенок стремится играть роль младенца вне отведенного времени, не стоит обращать внимание, и категорически запрещать такое поведение тоже не стоит.

2 Представь, что ты умеешь

Эта методика помогает нерешительным и неуверенным в себе детям справиться с заданием. Если малыш долго не может научиться завязывать шнурки, застегивать пуговицы или одеваться, то возможно дело в его неуверенности в своих силах. Попросите малыша представить, что он уже освоил необходимый навык и у него все отлично получается. Если малыш сумел завязать

шнурки или самостоятельно одеться, непременно похвалите его и придумайте следующее «умение».

3 Техника создания сновидения

Эта методика позволяет детям старше 5 лет справиться со страхами и ночными кошмарами. Если малышу часто снятся плохие сны, стоит попросить его нарисовать сон, но на рисунке обязательно должен быть хороший финал сновидения. Если ребенок чего-то боится, попробуйте показать объект его страха с положительной стороны, например пририсовав «страшному зверю из сновидения» смешные ушки или рожки.

4 Игра в прятки

Играть в прятки любят практически все дети дошкольного и младшего школьного возраста. Эта простая игра может многое поведать о психологическом состоянии ребенка. Если ему хочется лишь искать, значит, он стремится все контролировать, такая тенденция часто встречается у агрессивных детей. Если ребенку трудно долго оставаться в укрытии, то он не переносит одиночества. Дети, которые не хотят, чтоб их нашли, обычно замкнуты и избегают эмоциональной близости.

5 Бумажный бум

Это упражнение помогает освободиться от накопленных эмоций, полезно для замкнутых, агрессивных и тревожных детей. Возьмите лист бумаги и попросите ребенка нарисовать на нем то, что его тревожит. Обязательно обсудите с малышом ситуации, которые вызывают у него негативные чувства. А затем энергично разорвите рисунок на мелкие кусочки.

Подготовила Е. Андреева



Антикризисный журнал для всей семьи!

Страна советов, секретов, рецептов

Ответы на вопросы читателей и советы на все случаи жизни:

- выгодные покупки
- кулинария • медицина • психология • дача
- рыбалка • ремонт • воспитание детей
- консультации юристов и многое другое!

Мы идем на ногу со временем!

НОВЫЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Энцефалопатия беременных

? «Слышала о том, что во время беременности мозг женщины работает хуже, чем в обычном состоянии. Неужели это правда?»

Егорова Л.М., г. Воронеж

Ничего фатального с мозгом во время беременности не происходит. Речь, скорее всего, идет об энцефалопатии беременных, когда будущие мамочки страдают некоторыми провалами в памяти. Но заранее волноваться из-за этого не стоит, все наладится после родов. Кроме того, благодаря энцефалопатии женщина легче переносит тяготы беременности и быстрее забывает родовые муки.



Что такое тонус матки?

? «Что такое повышенный тонус матки? Чем он опасен при беременности?»

Шапкина Н.Е., г. Мурманск

Каждая тридцатая беременная женщина в женской консультации слышит этот диагноз – гипертонус матки. Сам по себе гипертонус матки не несет угрозы для жизни малыша, главное, не оставлять это состояние без внимания и вовремя начать лечение. Матка – это орган, состоящий из мышцы, в нормальном состоянии матка расслаблена, но иногда мышцы начинают сокращаться, живот становится каменным, этот процесс и называется тонусом матки. На ранних сроках сильно повышенный тонус может стать причиной выкидыша, а на сроке больше 28 недели – причиной досрочных родов.

▶ Тонус матки ощущается ноющими болями внизу живота, боль отдает и в поясницу, ощущается слабость, тяжесть, усталость. При обнаружении у себя таких симптомов следует немедленно обратиться к гинекологу.



Для уточнения диагноза врач назначит УЗИ, которое показывает тонус, даже если беременная ничего не чувствует. При низкой степени тонуса будущей маме назначают больше отдыхать, а при сильном тонусе без лекарственных средств не обойтись. Возможно, потребуются успокоительные препараты, спазмолитики, гормональная терапия и обязательно постельный режим.

Зачем будущей маме магний?

? «Врач в женской консультации назначил мне прием добавок с магнием. А зачем беременным дополнительно принимать этот элемент?»

Захарова Л.М., г. Таганрог

Магний содержится почти во всех клетках человека. От 50 до 60% магния хранится в костях и зубах, остальные несут ответственность за многие жизненно важные ферментативные реакции в организме.

▶ Магний оказывает влияние на возбудимость мышц и нервов, а также регулирует энергетический обмен. Дефицит магния может вызвать нежелательный ряд симптомов, самые частые из которых – ночные судороги ног.

Во время беременности недостаток магния может спровоцировать спазматические сокращения матки, преждевременные роды. Таким образом, существуют определенные дозы приема магния. Вместе с повышенной склонностью к судорогам добавляются бес-



сонница, повышенная тревожность, беспокойство, чувство чрезмерного холода и хроническая усталость.

Если беременная женщина часто чувствует дискомфорт в животе, это тоже может быть основанием для принятия добавок с магнием. Средняя потребность в магнии взрослой женщины составляет 300-350 мг в день. Во время беременности, конечно же, эта потребность увеличивается с каждым днем (примерно от 450 до 500 мг). С одной стороны, ребенок нуждается в большом количестве магния, особенно когда протекают такие важные процес-

сы, как закладка и развитие нервной и опорно-двигательной систем. С другой стороны, будущей маме этот минерал необходим из-за постоянного физического и эмоционального стресса, связанного с беременностью. В любом случае, магния должно поступать в организм больше стандартной нормы.

Магний в составе биологически активных добавок усваивается лучше всего. Также в рацион нужно включать продукты, богатые магнием: зеленые овощи, цельные зерна, особенно, овсянку, бананы, орехи.

Подготовила Е. Андреева



...Часто в выздоровлении большую роль играют не только медикаменты, но и соответствующий настрой или просто доброе и оптимистическое настроение. Если вы на пути преодоления своей болезни нуждаетесь в консультации психолога, то вы ее можете получить прямо на страницах нашей газеты. Медицинский психолог высшей категории с 20-летним стажем **Олег Сергеевич ДОРОФЕЕВ** готов ответить на все ваши вопросы.

Как избавиться от навязчивых мыслей



«...В последнее время обнаружил странную манеру передразнивать самого себя. И это меня очень сильно беспокоит. Когда я начинаю о чем-то размышлять, то в голове появляются странные слова. Они созвучны основным, но совершенно лишены смысла. К примеру, путевка – морковка, телефон – хамелеон, и так далее... Сначала это меня только забавляло, но теперь это начало сильно мешать, так как моя работа связана с умственным трудом. Слова-паразиты появляются довольно часто. При этом я критично отношусь ко всему этому, однако чувство беспокойства меня не покидает. Может, это проявление какой-то болезни?»

Виктор И., 42 года, г. Краснодар

Скорее всего, речь идет о так называемой паралалии (околоречь), то есть навязчивом, импульсивном влечении к бессмысленному парному коверканию слов. Хорошая новость в том, что болезни, при которых возникает эта проблема, настолько тяжелые, что их, очевидно, у вас нет. Это последствия острого инсульта (или травмы) головного мозга. Иногда такое наблюдается при отдельных формах шизофрении.

Паралалия встречается у здоровых людей как проявление скрытой тревоги, раздражительности, агрессии... Слова-паразиты как бы снимают внутреннее напряжение. Остается выяснить, с чем оно связано.

Попробуйте сделать одно упражнение. Как только на ум придет парное слово-паразит, придумайте к нему еще как минимум 5-7. И так каждый раз. По закону возбуждения – торможения коры головного мозга приступ паралалии должен пройти. При этом не забывайте повторять это упражнение каждый раз. Чтобы выработался условный рефлекс на отторжение слов-паразитов.



Внезапная неряшливость



«...Моя дочь сравнительно рано вышла замуж – еще девятнадцати не исполнилось. Я помню, как до женитьбы Ира и Антон вели себя по отношению друг к другу. Он всегда такой опрятный, аккуратный, заботливый, вежливый, всегда с цветами и подарками. И вот прошло четыре года. Казалось бы, живите да радуйтесь. Квартира есть, машина есть, но семейная жизнь как-то не задалась. Недавно я была в гостях у дочери, и меня поразило, как изменился мой зять! Он стал неряшливым, перестал следить за своим внешним видом, на ногтях появилась грибок... Одним словом, мало похож на того Антона, которого я знала до свадьбы. Ира жалуется, что они не понимают друг друга, часто ссорятся из-за ерунды. Мне не понятно, как может человек так измениться. Хотелось бы помочь дочери советом, но не знаю, что тут скажешь».

Анастасия В., 51 год, г. Киров

Видимо, ваш зять больше не нуждается в том, чтобы сохранять свой показной добрый образ, особенно если у него до знакомства с вашей дочерью отсутствовала стойкая привычка постоянно следить за собой. Причина возникшей неряшливости заключается в том, что супруги просто перестали уважать друг друга так же, как раньше. Когда мы делаем что-то напоказ, с корыстными мотивами и получаем признание, то затем все равно все встает на свои места. Ссоры, обоюдные оскорбления только усиливают безразличие к внешнему виду. По сути, это демонстративное проявление эгоизма.

Внутреннее состояние ума всегда копирует внешнее, и в данном случае от неряшливости страдают защитные силы организма, они работают менее слаженно. Это дает возможность для существования в организме той же грибковой инфекции.

Видимо, надо пересмотреть и перестраивать отношения между супругами. Имеет смысл обоим вспомнить тот счастливый добрый период и попытаться разобраться, что происходит в настоящий момент. Однако они сами должны проявить волю, так как без взаимного уважения семья рано или поздно развалится.



Рубрику ведет **ганд-доктор психологии, профессор богословия, председатель Собора православной интеллигенции, член правления Союза писателей России (СПб), православный священник Алексей МОРОЗ**

Празднование 24 июня (11 июня по ст. стилю) Иконы Божией Матери, именуемой «Достоинно есть» («Милующая»)

Икона находится на горнем месте алтаря соборного храма Карейской обители на Афоне. В один из воскресных дней живший неподалеку от Кареи старец ушел в обитель на всенощное бдение. В келье остался послушник. При наступлении ночи постучался неизвестный инок. Во время всенощной, когда нужно было петь «Честнейшую Херувим...», оба встали перед иконой Божией Матери, называвшейся «Милующая», и гость заметил, что у них сначала поют «Достоинно есть...». Во время пения этой неслыханной песни икона Богоматери сияла небесным светом, а послушник плакал от умиления. По его просьбе эта дивная песнь,

за неимением бумаги, была записана на камне, размягчившемся как воск под рукой чудного певца. Назвав себя Гавриилом, странник стал невидим. Икона Божией Матери, перед которой впервые была воспета песнь «Достоинно есть», была перенесена в соборный храм Успения Пресвятой Богородицы Кареи (административного центра Афона). Плита, с начертанной на ней Архангелом Гавриилом песнью, была перенесена в Константинополь во время патриаршества святителя Николая Хрисоверга († 995). Многочисленные списки с иконы «Достоинно есть» («Милующая») свято чтутся в русских храмах.



Вопросы православному священнику

«По мере любви»



«Подскажите, пожалуйста, кого нужно включать в помянник (о здравии) новоначальному православному в ежедневном молитвенном правиле, чтобы было «по силе». Михаил Г., г. Златоуст

В первую очередь в помянник нужно вписать имена самых близких людей: священника, крестившего Вас, духовника, духовника родителей, самих родителей, жену, детей, родителей жены, близких родственников, друзей. Если Вы пользуетесь помянником исключительно дома, можно вписать в него и тех своих друзей, которые еще далеки от Бога и Его Церкви и о спасении которых вы хотите помолиться. Если помянник — для поминовения в Церкви, то в нем должны быть написаны имена исключительно тех, кто принадлежит к Церкви. Вписывая имена людей, о которых Вы будете молиться, руководствуйтесь не только принципом «по силе», но и «по сердцу». Молиться сердечно о человеке можно только исходя из любви к нему, из желания ему здравия, спасения. А желать можно и нужно не только тому, кого знаешь, кого любишь, но

и тому, о ком невозможно молиться равнодушно. А среди них могут быть и враги. Любовь Христова, проникая в сердце, должна научить человека любви ко всем. А по мере любви человек будет готов молиться не только за своих, но и за чужих, не только за друзей, но и за врагов. И пусть не каждый день (пусть ежедневная молитва будет посвящена хотя бы самым близким), но хотя бы раз в неделю, в день воскресный или перед исповедью и причастием, нужно простить всех и помолиться перед Богом о всех, кто не может оставить равнодушным, будь то сын, друг или враг.

Причащение младенца



«Надо ли тем, кто приносит младенца к причастию, целовать за него край чаши?» Елена П., Кемеровская обл.

В традиции нашей Православной церкви принято после причастия благоговейно целовать нижний край святой чаши. Человек, принявший величайшую святыню, символически лобзает словно прободенное копьем ребро Спасителя. Младенец пока этого не понимает. Поэтому не нужно ни подносить его голову к чаше, ни целовать за него.



Антоний Великий

Однажды к нему собрались святые старцы. Он спросил их: «Вы долго подвизались; чего же вы добились?» Один сказал: «Усердно молюсь Богу». Другой: «Творю чудеса». Третий: «Вижу ангелов». Спросили и его: «А ты что скажешь?» «Братия мои, — ответил он, — не великое дело творить чудеса; не великое дело — видеть ангелов; великое дело — ВИДЕТЬ СВОИ ГРЕХИ!» (из Патерики)...Прежде я думал иначе. А теперь знаю: можно и грешником быть, и БОГА видеть! И бесы веруют — и трепещут (Иак. 2, 19).

Уважаемые читатели! Задать волнующий вас вопрос отцу Алексию вы можете, написав письмо в редакцию или позвонив по телефону (812) 372-50-54.

Благословение Господне да пребудет со всеми благочестивыми читателями!

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА



«Я хочу обратиться к вам с проблемой, которую мне неловко озвучивать в кабинете врача, да и не знаю, к какому врачу обратиться. Дело в том, что у меня растут волоски на околососковом кружке груди. Пробовала сбривать, но волоски отрастают быстро, и они стали жестче. На нежной коже видны следы даже от сбритых волосков. Стала стесняться раздеваться, и моя интимная жизнь ухудшается. Не знаю, что делать. Подскажите, как решить эту проблему?» (Нина М.)

Все дело в гормонах

Такая проблема может возникнуть в совсем юном возрасте и в довольно преклонном. В молодости это может быть связано с рождением ребенка или беременностью, когда в организме женщины происходят серьезные гормональные изменения. Но причина не всегда в гормонах, к этому могут быть предрасположены некоторые женщины (восточные, а также женщины с темными волосами) от своей природы, и с этим приходится мириться.

▶ Как правило, волосы начинают пробиваться при избытке мужских гормонов.

Энциклопедия красоты и здоровья



ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ФОРМЕ!

- Рецепты на все случаи жизни
- Советы специалистов
- Секреты сохранения молодости
- Функциональное питание
- Экспертиза косметических и пищевых товаров
- Психологическая консультация

С нами вы забудете о возрасте и болезнях!

НОВЫЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Но между прочим, сексуальность и мужчин, и женщин, а также их активность и агрессивность определяет именно мужской гормон тестостерон. Здесь надо просто следить за тем, чтобы его не было слишком много, а свою природную сексуальность не подвергать аскезе, чтобы она не прорывалась наружу в виде агрессии или истеричности.

Если проблема вас тревожит, то стоит обратиться к врачу-эндокринологу и гинекологу, чтобы выяснить причину роста волосков на груди или над верхней губой или избыточного оволосения в области бикини. В случае необходимости специалист назначит соответствующее лечение, чтобы привести гормоны в норму.

Электроэпиляция или пинцет?

Для удаления волос изобретено огромное количество методов и аппаратов – от обыкновенных бритвенных станков до сложной лазерной аппаратуры. Самый простой и доступный способ избавления от нежелательных волосков – это пинцет для выщипывания бровей: быстро и надежно. Только не забудьте протереть перед процедурой руки и кожу спиртовым раствором. А также продезинфицируйте пинцет.

▶ Возле сосков кожа очень нежная, поэтому брить и использовать эпилятор противопоказано, только щипчики для бровей!

Если волосков совсем немного, то пинцет будет самым простым решением, но если их много, то стоит обратиться в косметологическую клинику или кабинет аппаратной косметологии. Считается, что наиболее эффективным и безопасным методом удаления волос на груди является электроэпиляция.

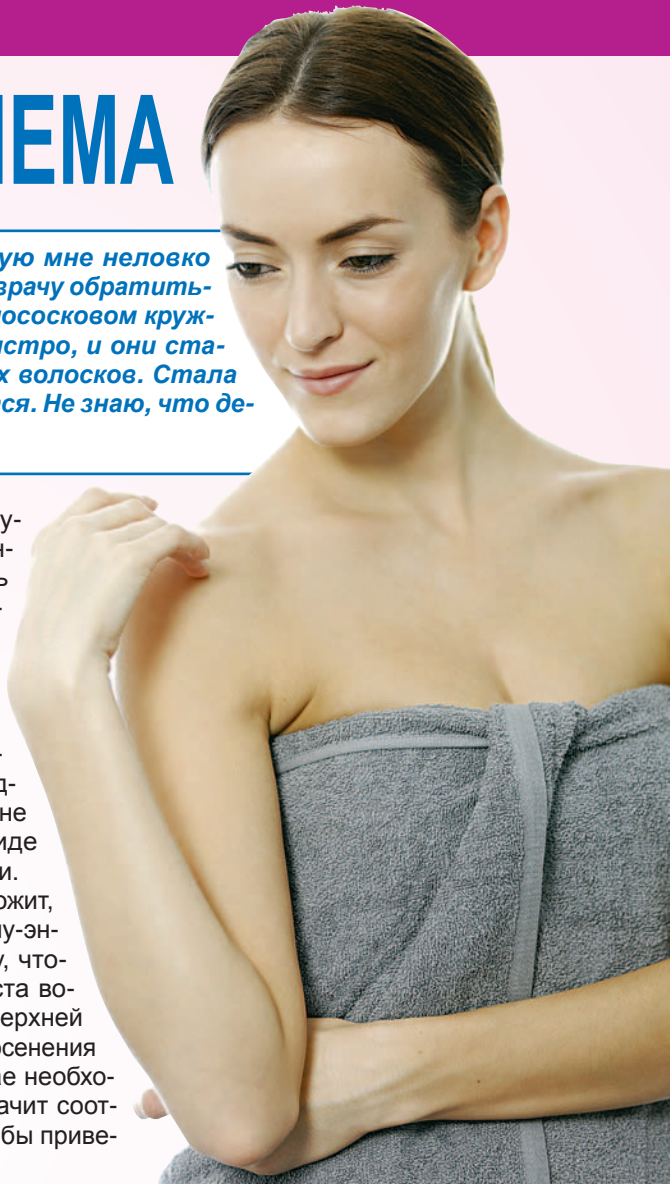
Электроэпиляция для нежелательных волос на теле применяется уже очень давно. Сама процедура достаточно болезненная, но есть способы местного обезболивания, которые помогут перенести ее вполне комфортно! Принцип ее действия заключается в том, что под воздействием электрического тока уничтожается волосная луковица, в результате постепенно волос перестает расти.

Как это происходит? Тончайшую металлическую иглу вводят в фолликул, не повреждая кожу, после чего подают электрический ток. Несколько процедур эффективно избавляют от нежелательных волосков, какой бы ни была причина их возникновения.

Чтобы перенести процедуру лучше, рекомендуется приходить не позднее чем за 3 дня до менструации и не ранее чем через 3 дня после нее.



Лана Бриз, косметолог





На ваши вопросы
отвечает врач
семейной медицины
**Сергей
Михайлович
КРАСНОВ**

Кормить грудью и... похудеть

? «Подруга сказала, что если кормить ребенка грудью, то после родов худеешь быстрее. Это так?»

М. Смехова, г. Воркута

Мамы, кормящие малышей грудью, действительно теряют в весе гораздо больше, чем те, чьи младенцы переходят на искусственное питание. Утверждение проверено научно (в США в течение двух лет проводились широкомасштабные исследования). Катрин Дьюи, диетолог Калифорнийского университета, в течение двух лет наблюдала 100 молодых матерей. Несмотря на то что все мамы потребляли одинаковое количество калорий, у кормящих грудью значительно построили талия, бедра и живот. Профессор Дьюи объясняет это тем, что в период между третьим и шестым месяцем после рождения ребенка запасы молока в материнской груди стабилизируются, снижается уровень пролактина – гормона, вырабатывающего молоко и возбуждающего аппетит.



Сухость во рту

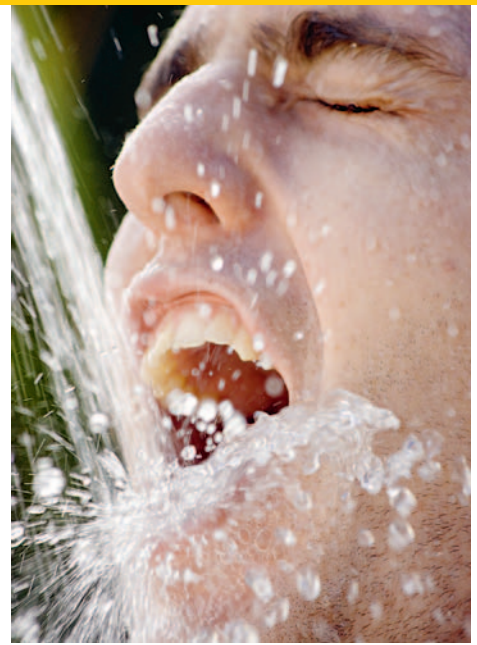
? «В последнее время меня стала беспокоить сухость во рту, хотя жидкости пью достаточно. С чем это может быть связано?»

И. А. Чернышев, г. Калуга

Сухость во рту возникает при недостатке выработки секрета слюнными железами. Происходить это может вследствие как вполне безобидных, так и достаточно серьезных факторов.

Например, сухость возникает, если вы дышите ночью ртом или храпите. В этом случае рекомендуется проверить у врача-отоларинголога отсутствие полипов, искривления носовой перегородки, аллергического ринита или гайморита.

Снижение слюноотделения может быть как побочным эффектом при приеме некоторых лекарственных препаратов (антибиотики и противогрибковые препараты, антидепрессанты, антигистаминные, бронхолитические и обезболивающие средства и др.), так и одним из симптомов таких заболеваний, как диабет, анемия, болезнь Альцгеймера, Паркинсона, муковис-



цидоз, ревматоидный артрит, инсульт, травма головы или шеи, свинка.

Если сухость во рту сопровождается сердцебиением, головокружением, тошнотой, частым мочеиспусканием, налетом на языке, также стоит поспешить на прием к врачу, поскольку эти признаки могут являться симптомами более серьезной болезни. Обобщить все симптомы и поставить предварительный диагноз сможет терапевт.

Отчего возникает миома?

? «Мне 42 года, и у меня диагноз «миома матки», предстоит операция... А что является причиной ее возникновения?»

Елена Д., г. Вологда

Причин несколько. Когда женщина достигает возраста 35-40 лет, в ее организме начинается сложная гормональная перестройка, в десятки раз увеличивается выброс гипофизом гонадотропных гормонов. Такие большие дозы «заказывают» для своей стимуляции стареющие яичники. На этом фоне и появляется миома. Ее причи-

нами становятся также различные повреждения, полученные при абортax, или нелеченое хроническое воспаление придатков. Часто миома бывает у нерожавших женщин или родивших первого ребенка после 35 лет. Развитию миомы также способствует и неправильный выбор контрацептивов, в частности гормональных препаратов.

Красные глаза: в чем причина?

? «Мне 30 лет. Уже около года периодически краснеют белки глаз. Все капилляры и сосуды наливаются кровью, глаз становится как красное яблоко. Причем это происходит после сна или перед сном. Однако глаза не болят и не слезятся. Что посоветуете?»

Николай Васненин, г. Опочка

Основная причина покраснения глаз – соматоформные расстройства (психические, при которых появляются физические симптомы, например боль) или синдром сухого глаза. Обязательно обратитесь к офтальмологу и пройдите обследование. Воз-

можно, вам нужно будет прокапать курс глазных противоаллергических капель. Если сразу обратиться к врачу возможности нет, начинайте капать препараты для защиты и увлажнения роговицы глаза – по 1 капле в каждый глаз 3 раза в день (курс – не менее месяца).





В последнее время все чаще мы, да и врачи будто бы забываем о том, что лечиться можно без лекарств. А ведь есть немало других способов вернуть утраченное здоровье, и среди них физиотерапия с ее чудодейственными возможностями исцеления. Но как мало мы об этом знаем. Именно поэтому мы попросили рассказать о видах физиотерапевтических процедур главного специалиста по физиотерапии Санкт-Петербурга, доктора медицинских наук, завкафедрой физиотерапии и восстановительной медицины СПб МАПО, профессора Веру Васильевну КИРЬЯНОВУ.

ФИЗИОТЕРАПИЯ.

Урок 1: когда лечит сама

Терапия родом из древности

– У большинства людей познания в области физиотерапии дальше электрофореза не идут. Кое-кто, возможно, еще слышал слова УВЧ, УФО, но не более...

– Да, к сожалению, это так! Зачастую наши пациенты представляют физиотерапию как воздействие каких-то весьма странных приборов. Но это не совсем так. Физиотерапия – это лечение воздухом, водой, грязями, магнитными полями и электрическими токами, цветом и светом, ароматами и многими другими природными средствами...

ФИЗИОТЕРАПИЯ (от греческих слов «физис» – природа и «терапия» – лечение) – изучает действие на организм человека физических факторов внешней среды в их естественном и переформированном виде и использование этих факторов в лечебных и профилактических целях.

– Это древняя отрасль медицины?

– Да! Еще в древности люди научились использовать для исцеления солнечный свет, воду, воздух, тепло и дым. Затем была обнаружена целебная сила подземных минеральных вод, и был разработан ряд приемов лечения минеральными водами и грязями.

Римские медики времен императора Нерона использовали для лечения подагры, мигрени и других заболеваний, сопровождающихся болью, так называемых «электрических» рыб или «электрических» угрей, организм которых генерирует электрический ток доволь-

но высокого напряжения. А в середине XVIII века стали применять в лечении постоянный (гальванический) ток.

В трудах древних ученых упоминается простой и древний способ лечения нагретым песком.

– А лечение на курорте – это физиотерапия?

– Да. Курортология у нас стала развиваться при Петре I. При его содействии на территории Карелии был создан первый курорт России – МаргINALНЫЕ воды, позже были созданы такие курорты, как Липецк, Старая Русса, Сергиевские Минеральные Воды, Кавказские Минеральные Воды, лечебные места Крыма.

Первым русским физиотерапевтом, терапевтом-бальнеологом, курортологом и климатологом был Г. В. Захарьин. Он разработал физиологическое и клиническое обоснование к лечебному применению водных процедур

(бальнеотерапия). В середине XX века в физиотерапии стали применять методы аэроионотерапии, ультразвуковой терапии, вибротерапии.

И даже в годы Великой Отечественной войны физиотерапия продолжала развиваться! Она впервые стала широко применяться в госпиталях. Появились специальные портативные комплекты аппаратуры, новые методики реабилитации больных. И уже после этого стали применять лазеры и интенсивно развивать магнитотерапию.

Поможет предупредить серьезные заболевания

– А можно ли доказать, что человеку помогли именно физиотерапевтические методы лечения? Ведь физиотерапию иногда относят к нетрадиционной медицине...





природа

– Да, это доказывается в диссертационных исследованиях доказательной медицины. К примеру, применение синего излучения позволяет на 2 месяца раньше выздороветь больным туберкулезом легких. А это не только возможность пациенту раньше вернуться к нормальной жизни и работе, но и большие деньги, сэкономленные на лечении. Лазерное излучение в случаях острых воспалительных процессов сокращает лечение на неделю. Благодаря физиотерапии у маленьких детей после курса лечения нет остаточных изменений со стороны нервной системы, а это другое качество всей жизни в будущем.

– Можно ли при помощи физиотерапии предупредить развитие серьезных заболеваний?

– Да! Недаром для профилактики рахита назначается ультрафиолетовое излучение. Сейчас мы планируем работу по предупреждению гипертонической болезни. Этот процесс будет идти длительный период времени, около двух десятков лет. Для этого мы будем наблюдать и профилактически лечить физическими факторами детей с неустойчивым артериальным давлением. И это будет поколение без гипертонии!

Лечить красотой и солнечным светом

– Вера Васильевна! Вы сказали, что можно методами физиотерапии лечить маленьких детей, а с какого возраста и от чего? И как насчет лечения беременных женщин?

– Я бы сказала, что лечить детей не только можно, но и нужно. Даже грудных и еще не родившихся... Приведу

очень яркий пример. Техническими специалистами Петербурга был разработан и внедрен в лечебную практику метод абдоминальной декомпрессии. Это физиотерапевтическая процедура, выполняемая путем лечебного воздействия пониженным (отрицательным) давлением воздуха на живот. Сегодня она включена в регионарные программы «Безопасное материнство» и успешно применяется в женских консультациях, родильных домах, акушерско-гинекологических отделениях стационаров Петербурга, Ленинградской, Псковской областей и других регионов России.

Процедуры абдоминальной декомпрессии применяются для лечения угрозы прерывания беременности, гестозов легкой и средней тяжести; гипотрофии и гипоксии плода.

▶ **Абдоминальная декомпрессия позволяет устранить токсикозы беременности, сохранить беременность в 97% случаев, а также предупреждает осложнения в родах. При этом дети рождаются с повышенной иммунной устойчивостью, быстрее развиваются физически и интеллектуально.**

Декомпрессия помогает и женщины сохранить здоровье. Ее применяют при воспалительных заболеваниях внутренних половых органов, дисменорее, бесплодии, с одновременной профилактикой варикозного расширения вен нижних конечностей. Считаю, что это один из важнейших факторов, которые позволили значительно снизить в нашем городе младенческую смертность.

Целебная радуга

– Какие еще терапевтические методы эффективно применяются для лечения детей?

– Их много! Назову хотя бы фотокриотерапию.

– Что это такое? Можно подробнее об этом методе?

– Это лечение светом и цветом. Суть его заключается в воздействии светодиодного излучения одной длины волны (определенным светом) на различные зоны. То есть, по существу, это лечение светом разного цвета. Можно облучать и определенные зоны, и отдельные биоактивные точки. Эта методика лечения практически не имеет противопоказаний.

В качестве примера обращаю внимание на возможности лечения **зеленым светом** послеродовых осложнений у детей, заболеваний перифериче-



ской нервной системы, зрительных нарушений при черепно-мозговых травмах и даже в условиях реанимации. Зеленый свет к тому же уравнивает процессы возбуждения и торможения, обладает мягким успокаивающим действием, нормализует ауторегуляцию сосудистого тонуса, улучшает обменные процессы, улучшает сон, концентрацию внимания, уменьшает кожный зуд.

Красный свет способствует заживлению поврежденных тканей, улучшает состояние мышечной ткани, развивает мышечный корсет. Используется во всех случаях, где идут дегенеративные процессы.

Синий свет обладает обезболивающим и противовоспалительным действием. Нами доказан высокий терапевтический эффект при лечении болезни Боткина, ожогах, фурункулах, при оперативных вмешательствах на нервах, при туберкулезе легких. Например, синий свет применяют при желтухе новорожденных. Промышленность выпускает синие соски для лечения вирусных заболеваний у грудничков.

Татьяна Зазорина

ЧЕСТНО О ЧЕСНОКЕ



Чеснок улучшает вкус и аромат пищи, стимулирует выделение желчи и является превосходной добавкой к тяжелым и жирным блюдам, которые сложно перевариваются. «Царь приправ» – так называл чеснок древнегреческий философ Пифагор.

Природное лекарство

● В качестве противосклеротического средства, для снижения уровня холестерина в крови применяют настойку чеснока. Ее готовят на водке в соотношении 1:10, а затем применяют «горкой»: от 1 капли до 20, а затем в обратном порядке. Настойку чеснока по этой же схеме можно применять для лечения онкологических заболеваний, особенно эффективна чесночная настойка при опухолях желудка и легких.

● Научными экспериментами установлено, что препараты чеснока понижают артериальное давление, замедляют ритм и увеличивают амплитуду сердечных сокращений, способствуют расширению периферических и коронарных сосудов.

● В народной медицине чеснок используют при ишемической болезни сердца в качестве своего рода заме-



▶ **Вещества, содержащиеся в луковичке чеснока, оказывают противомикробное, противовоспалительное, антисептическое, отхаркивающее, противосклеротическое действие.**

нителя нитроглицерина: нужно проглотить небольшой зубчик чеснока – и боль потихоньку стихнет.

● Известно, что сок чеснока разжижает кровь, поэтому он полезен людям с густой кровью и при склонности к тромбозам.

● При насморке, ангине, коклюше вдыхают чесночный аромат, желательно в течение всего дня. Для этого можно сделать чесночное ожерелье, продвев веревочку сквозь 4-5 крупных очищенных зубков. Жевание в течение нескольких минут дольки чеснока убивает все бактерии, находящиеся в полости рта.

● При простудных заболеваниях пьют в теплом виде настой чеснока (2-3 зубчика залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час). При ангине полощут горло настоем чеснока. Для этого 1 зубчик мелко

нарезают, заливают стаканом теплой кипяченой воды, оставляют на час, после процеживают сквозь марлю. Такой же раствор закапывают в нос при насморке.

● Чеснок поможет изгнать остриц у детей: кашицу или целую дольку чеснока вводят в прямую кишку или делают клизму из теплого отвара, для чего берут 5-8 крупных долек.

● Употребление чеснока или чесночной настойки является профилактикой от простатита и улучшает потенцию у мужчин.

Наружное применение

При простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной со свиным жиром или сливочным маслом. Чтобы избавиться от бородавок, их протирают чесноком. Лишай, экзема лечат свежей кашицей или соком чеснока. Издавна известны ранозаживляющие и антитоксические свойства чеснока: измельченный чеснок прикладывают при укусах насекомых, собак, есть данные, что он помогает даже при укусе змеи!



КАК ПРОГНАТЬ ЧЕСНОЧНЫЙ ЗАПАХ?

Чеснок максимально проявляет свои полезные свойства, когда его употребляют в сыром виде. Избавиться от запаха можно, пожевав дольки лимона, петрушку, кусочек сельдерея, листики мяты или базилика. Кроме того, можно прополоскать рот молоком, которое хорошо убирает неприятные запахи.

Чтобы избавиться от запаха чеснока, который пристал к рукам, натрите их солью и хорошенько ополосните теплой водой.



Когда чеснок вреден?

Полезные свойства чеснока обширны и многогранны. Однако помните, что мера хороша во всем, в том числе и в употреблении столь полезного чеснока. Специалисты утверждают, что 5 маленьких зубчиков чеснока в день здоровому организму не помеха. Тем, у кого есть противопоказания, 1 чесночная долька в день тоже большого вреда не принесет. А вот польза, пожалуй, будет весьма ощутима.

Содержащиеся в чесноке эфирные масла и аллицин раздражающе дей-

ствуют на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, поэтому чеснок противопоказан при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при болезнях почек.

Чеснок не рекомендуют при обострении геморроя, а также женщинам во время беременности и в период кормления грудью.

Чеснок стимулирует аппетит, поэтому его не стоит употреблять тем, кто сидит на диете для снижения веса.

Применение Морозника Кавказского для похудения и лечения различных заболеваний

Морозник Кавказский имеет уникальные свойства, а также обладает множеством полезных качеств:

- Является, пожалуй, одним из самых эффективных средств для снижения веса, а также избавления от ожирения, т.к. имеет свойство восстанавливать обменные процессы в организме.
- Нормализует артериальное давление.
- С помощью Морозника Кавказского происходит полное очищение организма от накопившихся токсинов, шлаков, а также соединений тяжелых металлов.
- Помогает избавиться от мочекаменной болезни.
- Положительное действие оказывает при лечении изжоги, гастритов, колитов и т.п.
- При заболеваниях желудка и 12-перстной кишки корень морозника принимают в течение первого месяца по 50 мкг, а при обострении язвы желудка лечение нужно начинать с приема софоры японской или ятрышника.
- Морозник Кавказский излечивает заболевания щитовидной железы, снижает ее гиперфункцию.
- Оказывает эффективную помощь при лечении сахарного диабета, т.к. способствует понижению уровня сахара в крови.
- Эффективное средство при лечении заболеваний суставов: артрите, артрозе, ревматизме, остеохондрозах позвоночника, радикулите. Уже после 2-3 месяцев приема болевые ощущения пропадают. В последующем применении проходит воспаление, суставы освобождаются от накопленной соли, налаживается водно-солевой баланс.
- Входящие в состав корня морозника жирные масла способствуют подавлению развития раковых клеток.
- Морозник обладает активным противовирусным эффектом.



- Оказывает слабительное и мочегонное действие, в пределах приемлемой дозы. Это способствует очищению слизистых оболочек кишечника и нормализации его работы. А также помогает вывести соли и песок из мочевыделительной системы (почки, мочевого пузыря).

- Выраженный спазмолитический и желчегонный эффект, предупреждение образования камней в желчном пузыре и застоя желчи в печени. Тщательно очищает печень.

- Снижает количество приступов при заболевании эпилепсией.

- Широко применяется против опухолей различного происхождения: фибромы, миомы, кисты, мастопатии, аденомы предстательной железы. Используется в лечении раковых заболеваний, в частности рака груди.

- Способствует лечению бессонницы, псориаза и невротических заболеваний различного происхождения.

- Рекомендуются при инсульте в комплексной терапии с софорой японской.

- Заметно усиливает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, повышает иммунитет. Улучшает процессы кроветворения, активизирует защитную функцию крови. Снижает вероятность простудных заболеваний, острых респираторных инфекций и гриппа.

- Не вызывает привыкания, не содержит наркотических веществ. *Рекомендуемый курс лечения 12 месяцев. Замечено, что за первые 4-6 месяцев происходит первичное очищение организма, а последующие 6 месяцев организм избавляется от хронических заболеваний.*

ВНИМАНИЕ! Имеются противопоказания (беременность, период кормления грудью, дети до 15 лет, крупные камни в почках и желчном пузыре, инфаркт миокарда, язва желудка).

ОТЗЫВЫ О МОРОЗНИКЕ КАВКАЗСКОМ:

■ «Давно страдала мастопатией, в матке были обнаружены полипы, после приема морозника боли в груди прошли, уплотнения стали мягче и меньше в размере, полипы тоже уменьшились. Буду продолжать лечение до полного выздоровления!»

■ «Пишу Вам о своем счастье. Я прочитала в Вашем издании обьявление Давыдовой Е. В. о чудо-траве Морозник Кавказский и купила ее на весь год. У меня было много болезней, всех не перечислишь: миома, хронический бронхит, гипертония, ожирение, остеохондроз, сильные головные боли, руки и ноги отекали, сахарный диабет, ноги в коленях не сгибались. Пила морозник 12 месяцев, похудела на 30 кг. Меня не узнают. Все довольны, а для меня трава морозник стала «травой жизни». Спасибо Вам огромное».

■ «Наслышана о целебном свойстве корня морозника, да все не решалась, в Интернете прочитала, что он ядовит, киста яичника свою знакомую, она у Вас заказывала и пропила полный курс, похудев на 15 кг без вреда для здоровья, решила попробовать, при росте 165 см вес 98 кг, хотелось бы похудеть, да и много употребляю лекарств, хотелось и от них отказаться...»

■ «Выписываю корень морозника у Вас не первый раз. Результат хороший – вес сбавился, исчезли папилломы, киста яичника уменьшилась пока на 10 мм. Большое Вам спасибо за то, что занимаетесь таким полезным для людей делом!»

■ «У меня была межпозвоночная грыжа, которая в течение многих лет не давала мне покоя, обезболивающие лекарства помогали лишь на время, врачи стали настаивать на операции. Пропила год корень Морозника Кавказского, боли прошли, после обследования врачи были очень удивлены – грыжа исчезла!»

■ «Выписывала корень морозника для своего отца, у него было много болезней. Пропил год, похудел на 14 кг, аденома простаты уменьшилась, нормализовалось мочеиспускание, давление перестало повышаться, забыл про изжогу и бессонницу, избавился от экземы на теле, пропала одышка и т. д.»

■ «Хочу сказать Вам большое спасибо за доброту и ту нелегкую работу, которую Вы делаете во благо людей и их здоровья. Я сама и моя мама, ей 80 лет, принимаем Ваш «чудо-лечитель – морозник» и вот какие результаты: сбросила 12 кг, ноги болели от ступней до поясницы – теперь хожу как 20-летняя девочка, остеохондроз не беспокоит. У мамы болели ноги и поясница, за пор беспокоил, было повышенное артериальное давление – сейчас ничего не беспокоит, помолодела на 20 лет».

■ «Выписывала морозник для похудения (за полгода сбросила 14 кг) и случайно применила его при других заболеваниях, так бывает что к врачу сразу не попасть, а у меня заболели зубы, так я взяла морозник чуть-чуть на ватку – и на 20 минут на зуб. Три раза так проделывала, и зубы не болят. А летом нарывал палец у ногтя, долго лечила, прикладывала мази и алоэ, но никак не заживало. Реши-

ла попробовать морозник, приложила 2 раза, и все нагноение ушло и зажило очень быстро. С тех пор морозник всегда в моей домашней аптечке есть...»

■ «Снова пишет Вам Татьяна Б. из Н. Новгорода. Очень многие мои знакомые, видя меня, спрашивают, как я так хорошо выгляжу – стройная (за полгода сбросила 13 кг, при росте 1 м 72 см весила 85 кг), выгляжу молодо, а я отвечаю, что пила морозник...»

■ «Моя дочь и мама тоже сделали Вам заказ, т. к. увидели результаты налицо: у меня было высокое давление, болел желудок и вес был 92 кг, сейчас я вешу 74 кг, давление пришло в норму. А от обезболивающих таблеток и уколов – я отказалась уже 4 месяца. Я очень довольна результатом. Большое Вам спасибо!»

■ «Сначала хочу поблагодарить Вас за то, что Вы приносите людям здоровье. Обращаюсь к Вам не впервые. Благодаря морознику снизился вес, уменьшилась в размерах киста яичника, улучшилось настроение, появилась какая-то легкость. Еще я страдаю полиартритом, наросты на суставах пальцев рук. Боюсь сплзнуть, но эти наросты начали уменьшаться!..»

■ «Спасибо Вам огромное за Вашу лечебную травку – Морозник Кавказский. Благодаря этой траве я избавилась от одышки, снизился сахар, давление нормализовалось, а самое главное, я сбросила лишний вес 15 кг за 5 месяцев. Пришлите, пожалуйста, морозник для моей дочери, у нее проблемы с кишечником. Да хранит Вас Бог!..»

Высылаем наложенным платежом молотый корень Морозника Кавказского по цене 100 г (на курс 6 месяцев) – 1200 руб. + почтовые расходы (мерная ложка и подробная инструкция прилагаются). 353204, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, д. 87. Тел: +7-918-344-11-81, +7-938-477-78-98. Эл. почта: 89180902870@mail.ru. Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна.



Сердечное средство

«...Предлагаю отличную защиту от болезней сердца и для здоровья сосудов. Это прополисно-чесночный бальзам.

Сначала готовится настойка чеснока: 200 г свежемолотой чесночной массы. Для ее получения очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку, залить в бутылке темного стекла 200 мл 96%-ного спирта, выдерживать в темном месте 10-12 дней. Затем профильтровать, добавить 50 г пчелиного меда, 300 мл водного экстракта прополиса, размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2-3 дня. Принимать препарат по 20-30 капель в 20-30 мл воды 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Детям 1 каплю на год жизни.

Прополисно-чесночный бальзам оказывает прекрасный лечебный и профилактический эффект при атеросклерозе – организм очищается от холестерина, улучшается эластичность артерий, обмен веществ, наблюдается обратное развитие атеросклероза, предупреждается возникновение стенокардии и инфаркта. Весьма полезен бальзам и при гастрите, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, хроническом энтероколите, хроническом бронхите, пневмонии, склонности к острым респираторным заболеваниям. Также это средство повышает защитные силы организма и препятствует развитию новообразований, что особенно важно при предраковых состояниях».

Рабданова Р.Н., Тюменская обл.



Ни желчи, ни изжоги

«...При обострении хронического панкреатита поможет смесь: 1 кг лимона с цедрой, 300 г петрушки, 300 г чеснока. Пропустить через мясорубку, настаивать 2 недели. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Запивайте смесь 1/3 стакана настоя трав из листьев черники, брусники, земляники, кукурузных рыльцев в равных долях – 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, оставить на ночь.

В помощь печени: взять по 2 ч. ложки кукурузных рылец, ромашки, листьев земляники; и по 3 ч. ложки плодов шиповника и соцветий бессмертника. 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять. Утром и в течение дня пить настой до еды по полстакана. Курс – 1 месяц. Пропадает изжога, чувство тяжести в боку. На время лечения следует отказаться от тяжелой пищи, острых приправ, жирного, жареного и копченого».

Каравеева Т.В., Пермский край



Когда не спится

«...Вот некоторые средства помощи от бессонницы.

- Смешайте лимонную цедру – 1 ч. ложка; лепестки розы, листья эвкалипта, веточки можжевельника – по 2 ч. ложки; траву шалфея и тимьяна – по 3 ч. ложки. Залейте литром кипятка и настаивайте в термосе 6 часов. Пейте как чай, начиная со второй половины дня по полстакана.

- Выжмите сок из большого пучка сельдерея, двух помидоров и яблока. Взболтайте, выпейте не спеша перед сном. Достаточно будет и полстакана такого сока.

- Также можно прикрыть глаза плоской ткани сиреневого цвета – он навеивает сон. Я сделала полоску из атласа. Потому что эта ткань очень приятная на ощупь и для кожи».

Мархасина С.А., г. Выборг



По дедушкиным рецептам

«...Хочу поделиться с вами старинными рецептами, которые передал мне дедушка и которые помогли мне и многим моим знакомым.

- **От лишая** дегтярная мазь – лучшее средство. Нанести на лишай. Через несколько дней лишай исчезнет.

- **От вен на ногах:** 2 ст. ложки смолы хвойников плюс 200 г водки; настоять 5 дней, смазывать вены.

- **От поседения волос:** 10 л воды плюс 1 флакон йода. Ополаскивать волосы после мытья.

- **Рецепт от ячменя:** взять домашний табак (самосад), можно купить на рынке у бабушек. Сделать из табака сигару и закурить. Этим сигарным дымом окуривать глаза, то есть держать на небольшом расстоянии от глаз, пока не покраснеют веки. Мне хватило двух раз применения.

- **От папиллом:** смазывать папилломы соком чистотела или калиновым уксусом (калина и хлеб, настаиваем месяц)».

Золотина В.В., г. Рязань



Крапива для волос

«...Круглый год на даче растет крапива. Этот жгучий и очень надоедливый сорняк на деле может принести немало пользы для здоровья и красоты. Давно известно, что крапива, особенно молодые ее побеги, очень богата витаминами. Ее используют в пищу, а также часто применяют в косметике. Особенно хороший эффект крапива дает при уходе за волосами.

- Например, 1 ст. ложку сухих, измельченных в порошок листьев крапивы заливают стаканом кипятка и настаивают 1 час. Затем процеживают и остаток отжимают. Вымытые волосы смачивают настоем или втирают его в кожу головы. Применяют 1-2 раза в неделю в течение нескольких месяцев.

- Очень ценные отвары из крапивы и лопуха. Для этого 2 ст. ложки су-

хих измельченных корней лопуха и 2 ст. ложки крапивы заваривают 2 стаканами кипятка и дают покипеть 10 минут. Затем настаивают 10-15 минут, процеживают и используют для ополаскивания волос после мытья. В голову при этом состав втирать не следует.

- Свежие листья крапивы тщательно промывают, последний раз кипяченой водой, растирают или пропускают через мясорубку, смешивают с десятикратным количеством медицинского спирта и настаивают в течение 8-10 дней в плотно закрытом флаконе. Затем настойку процеживают, остаток выжимают. Применяют также для протирания кожи головы 1-2 раза в неделю».

Оприна Ю.В.,
г. Санкт-Петербург



Как прогнать камни?



«...Как избавиться от камней? Выбирайте способ:

- для предупреждения образования камней в печени, почках, желчном пузыре эффективен свекольный сироп. Свеклу очистить, нарезать и на медленном огне сварить. Принимать сироп по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды;
- трава пол-пала отлично растворяет и выводит из организма все ненужное. Отвар из нее готовится обычно так: 1 ст. ложку залить стаканом воды, 10 минут кипятить на медленном огне, 3-4 часа настоять. Пить по половине стакана 2-3 раза за 15 минут до еды через соломинку, в течение месяца;
- хорошо выгоняет камни оливковое масло с лимонным соком: 30 г масла и 1 ст. ложка сока, принимать по 1-3 ст. ложки до еды 3 раза в день».

Бухарова Л.В., г. Краснодар

РЕКЛАМА



С НАЧАЛОМ ДАЧНОГО СЕЗОНА!



Проблемы с суставами, мышцами, спиной,

80 руб.

возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются нарушения питания тканей суставов и связок, вызванные острыми и хроническими заболеваниями. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

Чистая кожа для детей и взрослых

Высыпания, зуд, расчесы могут появляться у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение присоединения инфекции. Отечественными учеными создано новое косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, высыпания. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пириитонат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

**180 руб.**

Солнце, проблемы на губах. И не только...

70 руб.

Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. Такой же дискомфорт зачастую отмечается и в интимной сфере. В этот период приходится отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредит повторение проблемы.

Вернуть красивые ногти – это реально!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

**90 руб.**

ОГРН 1097746439471



Излечил геморрой

«...Я читал, что геморрой – болезнь, которой стесняются. Это уж точно, по себе знаю. Но сейчас я могу говорить об этом без стеснения, так как вышел из борьбы победителем.

Заполучил я болезнь из-за сидячего образа жизни – работа такая была на протяжении многих лет, а на спорт просто времени не хватало. Итог печальный. Понятно, возник вопрос: как лечиться? На дорогостоящие методы моей зарплаты явно не хватало, пришлось обратиться к народной медицине. Перелистал огромное количество литературы, даже к травнице-знахарке в деревню ездил. Из всего объема всевозможных средств попробовал некоторые, реальной помощи не получилось. Но вот один способ оказался весьма эффективным. Им и хочу поделиться.

Метод представляет собой сочетание процедур наружного и внутреннего лечения. Во-первых, необходимо делать холодные обмывания после каждого, извините, испражнения, и затем холодные компрессы на шишки по 1 минуте, 3-4 раза в день. Курс такого лечения составляет от 3 недель до 2 месяцев, мне хватило ровно месяца. Но вместе с компрессами я принимал настой из травы хвоща полевого, коры крушины – по 1 части и крапивы двудомной – половину части. Все нужно измельчить, смешать, затем залить 2 ст. ложки половиной литра кипятка, кипятить 10 минут и полчаса настоять. Принимать настой по полстакана 3 раза в день после еды.

Когда с геморроем справился, начал всерьез увлекаться народной медициной. Оказывается, что это не только полезно, но еще и очень интересно. И к активному образу жизни постепенно приобщился, уж больно натерпелся тогда, вотворения совсем не хотелось».

Кущенко М., г. Винница



Женщинам в помощь

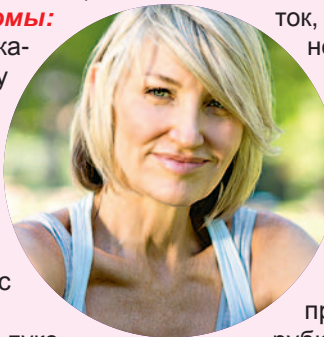
«...Уметь лечить женские недуги – особое искусство. Предлагаю несколько советов в помощь...»

От миомы и фибромы:

- взять 1 ст. ложку ржаной муки, 1 ст. ложку натурального меда, 1 желток, все взбить. Составом надо проспринцеваться, вставить тампон на ночь. Подмываться следует простым мылом. Курс лечения – 15 дней;

- взять неочищенную луковицу, положить на сухую сковороду, печь до готовности, очистить лук от шелухи. Взять бинт, завернуть луковицу (сделать куколку), середину перевязать ниткой, чтобы достать. Вставлять на ночь. Утром – тампон с водкой, и так чередовать. Для излечения иногда хватает 7 дней;

- сок лопуха большого помогает при миоме, кисте яичников и кисте



на почках, очищает кровь. Сок лучше принимать свежим. Приготовленный сок хранится не больше суток, заготавливать сок впрок нельзя. Лучше вымытые

листья хранить в холодильнике в целлофановом мешочке не более 3-4 дней. Пить в 1-2-й день по 1 ч. ложке 2 раза в день, а 3-4-й день – по 3 раза в день.

Приготовление сока: пропустить через мясорубку, отжать через марлю;

От мастопатии:

Взять по 1 дес. ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника, кукурузных рыльцев и все смешать. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, принимать по трети стакана после еды. Курс лечения – 3 месяца».

Петрова Н.А., г. Псков

Мой спаситель – морской рис



«...Многие знают о целебных свойствах индийского морского риса. И я слышала, а вот самой попробовать не доводилось. Но все бывает в первый раз.

Проблема была в отложении солей, что весьма актуально для людей старшего возраста. Для приготовления средства нужно 1 ст. ложку риса залить половиной литра холодной отстоянной воды, добавить 1 ст. ложку сахара, 10-15 изюминок без косточек или 3-4 дольки сухого абрикоса, 1 ч. ложку кваса или кусочек подсушенного серого хлеба. Все вместе поместить в стеклянную банку, накрыть марлей и поставить на светлое прохладное место (не на солнце). Настоять 48 часов, процедить и поставить в холодильник. Принимать по 100 мл в день за 8-10 минут до еды. Можно пить и по желанию.

Вряд ли можно найти лучшее средство для растворения солей в суставах. В моем случае результаты превзошли

все ожидания – боль постепенно ушла и возобновлялась все реже и реже, к суставам начала возвращаться подвижность. Прогресс в лечении замечался день ото дня.

Также, по моей информации, индийский морской рис понижает кровяное давление, лечит атеросклероз, головную боль нервного характера, способствует восстановлению обмена веществ, применяется при болях в сердце, желчных путях, а также язве желудка и кишечника, замедляет развитие раковых клеток. Он способен очистить слизистую оболочку, снять налеты при гнилых процессах кожи, благотворно влияет при радикулитах».

Громова Т.В., г. Москва



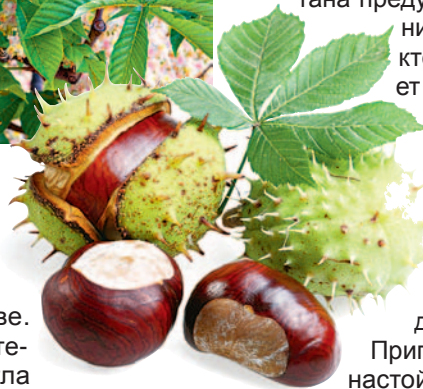


К нашему счастью, Предгорье богато лечебными травами, деревьями, тем более в экологически чистых местах. В основном мы используем для лечения календулу, ромашку, чабрец. Но первое средство – конский каштан. Удивительной лечебной силой обладает! Болезней лечит – не счесть! Здесь и воспаление вен, тромбозы, и атеросклероз, и аденома простаты, и гипертония, и желудочно-кишечные заболевания, и, конечно же, сердечные заболевания.

Самое главное лекарство – из каштана предупреждает образование инсультов, инфарктов, отлично помогает при заболевании суставов, ревматизме, полиартритах – при недугах, от которых страдают в последние годы не только пожилые люди, но и молодежь.

Приготовить лекарство – настойку из каштана – совсем не сложно. 6-7 штук плодов измельчить, залить полулитром водки, поместить на 10 дней в темное место, периодически взбалтывать. Если это цвет каштана, то измельчить 5 ст. ложек на 0,5 л водки и также в темное место на 10 дней».

Момотова А.В.,
Ставропольский край,
Предгорный р-н



Конский каштан – богатство Предгорья

«...Мы не виделись с сестрой два года. И встреча с ней принесла мне много интересного. Повела она мне о своей жизни, рассказала, что лет десять уже увлекается народной медициной, что именно народная медицина спасла ее от инвалидности, от старческой немощи.

«Я пересмотрела свою жизнь, свой образ жизни, свое лечение, – рассказывала сестра, – хотя я медицинский работник, проработала в медицине почти полвека и, конечно, лечилась таблетками, растворами, при-

готовленными на химической основе. Но стали у меня отекать ноги, не могла носить обувь своего размера, стала плохо слышать, плохо видеть, мои 65 лет превратили меня в развалину. Я сделала вывод, что дальше так жить нельзя. Исключила из лечения все таблетки, все капельницы. Почистила свой организм – я убедилась, насколько мой организм был зашлакован, и стала искать пути оздоровления организма травами».

Авторы писем получают приз 500 рублей

Конкурсный купон

№13/2016

Дорогие читатели! Теперь каждый из вас может стать автором нашей газеты. Пишите нам! **Авторы опубликованных писем получают 500 рублей почтовым переводом.** Отправляя письмо в редакцию, обязательно заполните купон и вышлите по адресу: 195027, Санкт-Петербург, а/я 70, «Народный лекарь». Или присылайте свои рецепты здоровья и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: lekar@rmpress.ru. Обязательным условием для получения денег является полностью заполненный купон!

ФАМИЛИЯ			ИМЯ			ОТЧЕСТВО		
ДАТА РОЖДЕНИЯ			СЕРИЯ И НОМЕР ПАСПОРТА					
ТЕЛЕФОН (с кодом города)			КЕМ И КОГДА ВЫДАН ПАСПОРТ					
ИНДЕКС			ОБЛАСТЬ, НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ					
УЛИЦА			ДОМ		КОРП.		КВАРТИРА	

Я согласен/согласна, чтобы мое письмо, приложенные к письму фотографии были опубликованы в газете «Народный лекарь». Я подтверждаю, что указанные материалы созданы мной лично и не содержат незаконных заимствований.

Подпись

ВЫБОР ЛЕТА – ОГУРЕЧНАЯ ДИЕТА

Огурцы – самый популярный овощ летом. И хотя они большей частью состоят из воды, полезных веществ в них очень много. Но самое интересное то, что огурцы содержат уникальную тартроновую кислоту, которая обладает способностью сдерживать процесс образования жира из углеводов. Кроме того, в огурцах содержится много клетчатки и мало калорий. Все это делает огурцы лю-

бимым овощем диетологов. Огуречная диета стимулирует пищеварение, увеличивая перистальтику кишечника, нормализует водно-солевой баланс организма, очищает и освежает кожу. К тому же она не сопровождается изнуряющим чувством голода и ненавязчиво нормализует обмен веществ организма. Существует множество вариантов огуречных диет, мы предлагаем вам самые эффективные.



САЛАТНАЯ ДИЕТА

Основу салатной огуречной диеты, как понятно из названия, будет составлять салат из огурцов. Для приготовления диетического салата вам потребуются: 1 кг огурцов, по пучку зеленого лука, петрушки и укропа, 3 ст. ложки сметаны, соль. Огурцы нарезать ломтиками, зелень мелко порубить. Все как следует перемешать и разделить на 3 части. Перед употреблением каждую порцию подсолить и заправить 1 ст. ложкой сметаны. Продолжительность диеты – 7 дней.



- **Первый завтрак:** чашка кофе или чая с сахаром, сухарик.
- **Второй завтрак:** салат, кусок ржаного хлеба, чай с сахаром.
- **Обед:** салат, кусок ржа-

- ного хлеба, чай с сахаром.
- **Ужин:** салат, кусок ржаного хлеба, чай с сахаром.
- **За 2 часа до сна:** большое яблоко, или 1 груша, или 2 апельсина.

ЛЕТНЯЯ ДИЕТА

Эта простая диета рассчитана на неделю, каждый прием пищи будет содержать блюдо из огурцов: бутерброд, суп или салат. За неделю вы сможете избавиться от 3-4 кг.

ЗАВТРАК

Огуречный бутерброд с творогом: большой огурец разрезать вдоль, ложкой вынуть мякоть с семенами и заполнить его творогом, взбитым с зеленью. Вместе с бутербродом на завтрак можно съесть кусок черного хлеба и один фрукт.

ОБЕД

Огуречный суп на кефире: большой огурец очистить от кожицы, нарезать и взбить в миксере со стаканом кефира, посолить, украсить редиской, огурцами, наре-

занными колечками, посыпать зеленью, можно добавить яйцо. К супу разрешаются отварное мясо или рыба и салат из любых овощей.

ПОЛДНИК

Один любой фрукт.

УЖИН

Салат из огурцов с зеленью на растительном масле, творожный сыр.

НА НОЧЬ

Огуречный бутерброд с творогом или огуречный суп.



СТИМУЛИРУЮЩАЯ ДИЕТА

Меню стимулирующей огуречной диеты содержит не только огурцы, но они будут присутствовать во время каждого приема пищи. Основных приемов еды три: завтрак, обед и ужин, между которыми вы можете добавить еще два перекуса огурцами. Диета рассчитана на неделю. Это одна из самых быстрых и эффективных диет – уже за первые 2 дня вы потеряете минимум 1 кг, а за неделю – до 5 кг. Завтрак каждый день одинаковый: ломтик ржаного хлеба и 1-2 огурца. На перекусы каждый день съедайте яблоко, грушу или апельсин.

ПОНЕДЕЛЬНИК

- **Обед:** суп из огурцов, редиса и моркови на кефире, яблоко.
- **Ужин:** салат из огурцов и зелени.

ВТОРНИК

- **Обед:** 50 г отварной говядины, салат из огурцов и редиса.
- **Ужин:** салат из огурцов и зелени.

СРЕДА

- **Обед:** 100 г отварной рыбы, 100 г отварного риса, один огурец.
- **Ужин:** салат из огурцов и зелени.

ЧЕТВЕРГ

- **Обед:** 100 г отварного риса, огурец, 20 г сыра.
- **Ужин:** салат из огурцов и зелени.

ПЯТНИЦА

- **Обед:** салат из огурцов, капусты, моркови и редиса, апельсин.
- **Ужин:** салат из огурцов и зелени, 20 г сыра.

СУББОТА

- **Обед:** суп из огурцов, редиса и моркови на сыворожке, яйцо.
- **Ужин:** салат из огурцов и зелени на растительном масле.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **Обед:** суп из огурцов, редиса и моркови на сыворожке, яблоко.
- **Ужин:** салат из огурцов и зелени на растительном масле.



Подготовила Е. Андреева

ФИТНЕС поможет пережить КЛИМАКС

Климакс – естественный этап в жизни женщины. Во время климакса происходит трансформация гормонального фона, снижаются функции яичников и уменьшается выработка эстрогена. Этот период обычно начинается в 45-55 лет. Возрастные гормональные изменения многими женщинами переносятся тяжело и мучительно, и на этом фоне представительницы прекрасного пола могут просто забыть о необходимости поддерживать физическую форму и посещать спортивный зал. А зря! Со снижением выработки эстрогена организм часто начинает быстрее накапливать жир, что отражается на фигуре. И противостоять этому можно с помощью разумного питания и физических нагрузок. Но именно физические нагрузки в такой период вызывают тревогу у женщин: «Можно ли? Не опасно ли?»

Возраст спорту не помеха

Конечно, с возрастом степень двигательной активности уменьшается и замедляется развитие мышц, но в большинстве случаев это не мешает женщинам продолжать заниматься спортом. Более того, многие спортсменки, прошедшие период менопаузы, даже опережают в результатах более молодых соперниц. Все это яркая иллюстрация того, что климакс и любые виды физической активности совместимы.



От приливов и бессонницы

Для многих женщин на первых стадиях климакса физические упражнения могут стать большим подспорьем в преодолении тягостных симптомов. Так, ежедневные получасовые кардиотренировки хороши в борьбе с приливами, которых у физически активных женщин может и вовсе не быть.

И еще один важный момент: то, что происходит с организмом во время климакса, напрямую связано с гипоталамусом – во время климакса происходит сбой в его работе, отсюда постоянное чувство неудовлетворенности и нарушение сна. Но работу гипоталамуса можно также улучшить благодаря физическим нагрузкам.

Боремся с депрессией

Многие женщины во время менопаузы страдают депрессией. Это объясняется тем, что падающий уровень гор-

мона эстрогена оказывает влияние на выработку серотонина, который нужен организму для поддержания хорошего настроения.

И в борьбе с депрессией также помогут физические упражнения. Тренировки позволят успокоиться и расслабиться, и вскоре к вам вновь вернется радость и вкус к жизни.

Какой фитнес выбрать?

Что касается выбора вида фитнеса, то для женщин, которые занимались спортом всю жизнь, во время климакса ничего не изменится. Но в целом следует уделять больше времени тренировкам выносливости, полезно бегать, ходить, плавать и танцевать.

Для начинающих же лучше постепенно увеличивать нагрузки. Начинать занятия можно с быстрой ходьбы или пробежек, с плавания или аквааэробики, хороша в этом случае и йога.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для укрепления мышц тазового дна

Среди множества комплексов упражнений для женщин имеет смысл выделить комплекс упражнений для укрепления мышц тазового дна. Эта проблема особенно актуальна для женщин старше 40 лет. И если вы дополните свои пробежки или тренировки в бассейне этими упражнениями, то получите дополнительную пользу и здоровью, и фигуре. Почти все эти упражнения помогают не только укрепить мышцы тазового дна и избежать в дальнейшем проблемы

недержания мочи, но и справиться с жировыми отложениями в области живота и бедер.

- 1 Лежа на спине, выдохнуть, втянуть живот и подтянуть колени к груди. Повторите 4-6 раз.
- 2 Лежа на спине, напрячь ягодицы и на вдохе медленно поднять их от пола на максимально возможную высоту. Задержать на пару секунд и опустить на выдохе. Повторить 6 раз.
- 3 Лежа на спине, вытянуть руки вдоль тела. Одновременно при-



поднять грудь и правую ногу и обеими руками тянуться к ноге. То же самое с левой ногой. Повторить по 6 раз с каждой ногой.

- 4 Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Поворачивать колени сначала влево, касаясь пола, затем вправо. Повторить 6 раз.

Подготовила Е. Андреева

АЙ ДА МОРКОВКА!



Морковь – одна из самых распространенных и древних овощных культур на планете. Ее выращивали и ели еще за 2000 лет до нашей эры жители Средиземноморья. Одно из важных свойств моркови – высокое содержание бета-каротина (предшественника витамина А), витамина красоты, что и делает морковь важнейшим средством природной косметики. Итак, натираем на мелкой терке 1 небольшую морковь и... начинаем колдовать!

Для молодости кожи

- Смешать 2 ст. ложки натертой моркови с сырым яичным желтком, добавить 1 ч. ложку натертого картофеля или полчайной ложки картофельного крахмала, нанести смесь на кожу лица равномерным слоем. Держать 10-15 минут, смыть прохладной водой.

- Смешать натертую морковь и пропущенный через пресс зубчик чеснока. Добавить 1 ст. ложку меда, тщательно размешать, нанести на кожу лица на 10-15 минут, смыть теплой водой.

- Отжать из моркови сок и 1 ст. ложку смешать с 1 ст. ложкой сливок или сметаны и 1 желтком куриного яйца. Нанести на лицо и зону декольте, оставить на 20 минут, смыть прохладной водой.

Для сухой кожи

- Морковную массу смешать с 1 ст. ложкой жирного творога (можно добавить 1 ст. ложку оливкового масла – оно усилит питательный эффект). Нанести на кожу на 10-15 минут, смыть прохладной водой.

- Смешать яичный желток и по 1 ч. ложке оливкового масла, сметаны, морковного сока, добавить 2-3 ч. ложки овсяной муки. Нанести на очищенную кожу на 20-30 минут. Смыть теплой водой.

Новый номер
в продаже с 16 июня



«ДАЧА КРУГЛЫЙ ГОД» – это:

- клуб единомышленников
- советы экспертов-садоводов
- надежные способы выращивания овощей и фруктов
- школа для начинающих дачников
- все о современных инструментах и оборудовании
- путеводитель по лекарственным растениям

РОМАШКА ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

Вряд ли найдется другое растение, которое пользовалось бы такой популярностью среди народов разных стран и континентов, как ромашка. Она является официальным лекарственным сырьем более чем в 25 странах мира!

Универсальный косметолог

▶ Ромашка аптечная способствует общему улучшению функции кожи, поэтому в научной медицине ее рекомендуют для лечения почти всех дерматозов в качестве противовоспалительного, антимикробного, антисептического и дезинфицирующего средства, а также используют как противозудное и ранозаживляющее средство.

- Для общего ухода за кожей лица крепким настоем соцветий ромашки (заварить 2 ст. ложки сырья стаканом кипятка) 4 раза в неделю моют лицо, не ополаскивая его после мытья и не вытирая.

Это смягчает кожу, делает ее бархатистой и нежной. При необходимости можно каждое утро умываться настоем.

- Тонизирует кожу, разглаживает морщины, снимает раздражение протирание кожи лица и шеи кубиками льда из водного настоя ромашки. Для его приготовления 1-2 ст. ложки ромашки залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 20 минут и процедите.

- Для борьбы с увяданием кожи приготовьте для вечернего очищения лица смесь стакана настоя ромашки, приготовленного по предыдущему рецепту, с 1 ч. ложкой одеколлона.





● Натереть 1 вареную морковь, смешать с 1-2 ст. ложками меда. Нанести на кожу на 10-15 минут, смыть теплой водой.

▶ Если вам покажется, что кожа окрашивается слишком сильно, добавьте к тертой моркови лимонный сок или тертый огурец.

Для нормальной кожи

● Сок 1 морковки смешать с мякотью 1 помидора. Добавить 1 ст. ложку овсяной муки. Нанести смесь на кожу лица и зону декольте на 15-20 минут. Смыть теплой водой.

▶ При любом типе коже очень полезно протирать лицо и зону декольте кубиками, приготовленными из замороженного морковного сока. Такая процедура оказывает прекрасный тонизирующий эффект.

● Смешать натертые морковь и яблоко с яичным желтком. Нанести маску на кожу на 10-15 минут, смыть теплой водой.

● Морковную массу смешать с 1 яичным белком, 1 ст. ложкой оливкового масла, 1 ст. ложкой молока (можно больше, должна получиться кашица). Нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, смыть прохладной водой.

Для жирной кожи

● Морковную кашу выложить на марлю и нанести на кожу лица и зону декольте на 15-20 минут. Смыть прохладной водой.

● Охлажденный куриный белок взбить в густую пену, по капле ввести 1 ч. ложку морковного сока. Нанести на лицо на 15 минут, смыть прохладной водой.

● Смешать по 1 ст. ложке морковный и лимонный соки, простквашу и рисовую муку. Нанести на кожу лица на 20 минут, смыть прохладной водой.



Для красоты волос

● Полезно перед мытьем втирать в кожу головы смесь морковного сока с лимонным, взятых поровну.

● Наносить 2-3 раза в неделю на 20-25 минут на влажные волосы маску из тертой моркови. Для заметного эффекта необходимо провести курс в несколько недель.

● Для укрепления волос и придания им блеска после мытья ополаскивайте их отваром морковной ботвы (20 г ботвы залить 2 стаканами кипятка, настаивать ночь). Затем волосы укутайте и оставьте так на час. Смывать не нужно.

Шелковые ручки

Прогреть на водяной бане в течение 15-20 минут 3 ст. ложки рафинированного растительного масла (лучше кукурузного или оливкового). Затем смешать с соком 1 крупной моркови, охладить до комфортной температуры. Пропитать этой смесью марлевые салфетки, обернуть кисти рук, сверху надеть полиэтиленовые перчатки (те, что используются для окраски волос, или медицинские). Держать 25-30 минут, затем снять и промокнуть руки салфеткой. Кожа рук станет мягкой и шелковистой.

Подготовила А. Романова



Маски для сухой кожи

● 3 ст. ложки сухих соцветий ромашки залейте стаканом кипятка, после остывания процедите. В оставшуюся после процеживания кашу добавьте чайную ложку растительного масла, тщательно размешайте, положите массу между двумя слоями марли и нанесите на лицо. Через 30-40 минут снимите марлю и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

● На очень сухую, раздраженную кожу хорошее действие оказывает настой ромашки, приготовленный на молоке. Марлю, сложенную в несколько слоев, пропитайте настоем,

подогретым до 36°C, слегка отожмите и нанесите на лицо и шею. Через 20 минут маску снимите, лицо протрите ватным тампоном, смоченным в воде.

● Чайную ложку растертых в порошок соцветий ромашки смешайте с 3 ч. ложками сметаны и нанесите на лицо в качестве маски.

Если кожа жирная

● При жирной коже помогают **разглаживать морщины** компрессы из лосьона, для которого стакан виноградного вина смешайте с чайной ложкой салицилового спирта и 3 ст. ложками сухой ромашки. Смесь настаивайте 5 дней, процедите. Лосьоном пропитайте несколько слоев марли и нанесите на лицо на 5 минут. Процедуру делайте раз в сутки в течение 10 дней. Оставшимся лосьоном протирайте лицо ежедневно.

● 0,5 стакана настоя ромашки (столовая ложка сырья на стакан кипятка) смешайте со взбитым яичным белком и нанесите на лицо. Через 20-30 минут смойте маску прохладной водой. Эта маска обезжиривает и очищает кожу, сужает расширенные поры.

Подготовила Е. Егорова



Мы продолжаем осваивать упражнения по развитию интуиции. Сегодня речь пойдет о способности принимать верное решение.

ИНТУИЦИЯ и проблема выбора

Раскачивание маятника

Часто перед нами встает проблема выбора. Если обе альтернативы приблизительно равны по привлекательности (или, наоборот, абсолютно разные), то поиск верного решения может отнять много сил и времени. В этом случае можно воспользоваться «маятником». Мысленно «проговорите» все «за» и «против» для каждого из выборов. Повторите процедуру 5 и более раз, словно раскачивая внутренний маятник своей неуверенности. На каком-то этапе должны появиться негативные ощущения, к примеру раздражение, досада, злость, усталость... Попытайтесь усилить их как только возможно. Достигнув пика эмоционального напряжения, «отключите голову», просто перестаньте думать об этой проблеме на 15-20 секунд. Первое, что придет в голову, и есть правильное решение. Оно уже подсказано вашей интуицией, просто до этого вы ее не слышали.

Внутренний светофор

Нарисуйте на листе бумаги изображение светофора (не раскрашивая цвета). Повесьте его перед собой, сядьте напротив. Мысленно присвойте каждому цвету обозначение: зеленый – движение вперед разрешено; желтый – следует максимально сосредоточить внимание; красный – надо остановиться, впереди опасность.

Расслабьтесь, дыхание спокойное, ровное.

Для начала следует «включить» сразу все цвета светофора. С первого раза может не получиться, но следует добить-

ся положительного результата. Обычно с 4-5-й попытки получается у всех.

▶ **Упражнение требует регулярных повторений. Каждому цвету необходимо уделить не менее 10 минут. При этом следует ускорять темп «переключения» светофора.**

Для «проверки» светофора следует задать себе несколько вопросов, ответы на которые вы знаете наверняка. К примеру, свое имя, возраст, твердое намерение что-то сделать... Если на каждый из таких вопросов светофор реагирует зеленым светом, значит, все в порядке – выбор правильный, можно смело двигаться вперед. Зеленый символизирует уверенность. Поэкспериментируйте с этим цветом какое-то время.

Переходим к желтому цвету, который символизирует напряжение, в какой-то степени неуверенность, ожидание... Как только он «загорится», попытайтесь почувствовать этот цвет. Какие мысли, ассоциации появляются? Запомните их. Теперь задайте вопрос, в решении которого вы испытываете колебания. Если загорится желтый свет, значит, по этому пути пока двигаться рано. Если светофор реагирует на вопрос комбинацией желтый-зеленый – «в принципе можно, но осторожность не помешает». В воображении возникло сочетание желтого и красного – следует максимально акцентировать внимание, ибо впереди вероятна опасность.

Теперь сосредоточимся на красном цвете. У вас должно появиться ощущение запрета, предупреждения об опас-

ности. Задайте вопрос, и если «загорится» красный, то появится четкое убеждение, что так делать нельзя.

Сейчас вы сможете включать его в своем воображении. Задавайте светофору вопросы, в которых вы не уверены, и он безошибочно выдаст ответ, продиктованный вашей интуицией.

Игральная кость

Подброшенная вверх монетка – это ближе к гаданию, а вот игральная кость – дело другое. Бросание обычного кубика с разметкой от 1 до 6 подчиняется идеомоторным (в переводе – идея плюс движение) актам. Звучит мудрено, но суть проста. Это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения. Идеомоторные акты произвольны и неосознанны, то есть это прямой путь к интуиции.

Возьмите обычный кубик, загадайте, какое из выпавших на нем значений будет соответствовать вашей наивысшей готовности к чему-либо. Это может быть как единица, так и шестерка. Сформулируйте терзающий вас вопрос, потрясите кость в руках и резко бросьте ее на ровную поверхность.

Выпало ваше число – можно не сомневаться. Противоположное загаданному – в ближайшее время вам лучше не пытаться воплотить свою задумку в жизнь. Число, отличающееся на одно значение: можно пойти по этому пути, но следует соблюдать осторожность.

▶ **Предупреждение: метод работает не чаще одного раза в день.**

Олег Дорофеев

Массаж «Красивые глазки»

Этот массаж разгладит морщинки возле глаз, снимет усталость и сделает взгляд сияющим.

● Нанесите крем для ухода за кожей вокруг глаз, после чего указательным и средним пальцами легонько «побарабаньте» по коже у нижнего века.

● Пальцами одной руки сдвиньте кожу на виске назад, чтобы слегка натянулось нижнее веко. Указательным или средним пальцем другой руки массируйте область под глазом в направлении от наружного уголка глаза к внутреннему (при этом следите, чтобы кожа под пальцами не собиралась в складки).

● Придерживая пальцами одной руки кожу у виска, указательным паль-

цем другой руки поглаживайте область вокруг глаза в направлении от внешнего уголка нижнего века к внешнему краю брови.

● Указательные и средние пальцы положите на закрытые глаза и, преодолевая этот легкий нажим, попытайтесь открыть глаза. Несколько секунд оставайтесь в таком положении, затем расслабьте мышцы век, не открывая глаз.

● Широко откройте глаза, придерживая кожу лица над бровями кончиками пальцев, чтобы не морщился лоб. Несколько секунд оставайтесь в таком положении, а потом опустите веки.

6 ПОЛЕЗНЫХ СЛАДОСТЕЙ

1 МЕД не менее калориен, чем сахар, а вот пользы от него намного больше. В меде содержатся полезные ферменты, витамины и питательные вещества, которые улучшают настроение и иммунитет.

2 МАРМЕЛАД не содержит жира, но в нем есть много пектина, который снижает уровень вредного холестерина в крови. Агар, заменяющий иногда пектин в мармеладе, также выводит из организма вредные вещества и насыщает его йодом.

3 ПАСТИЛА изготавливается путем смешивания патоки, мармеладной массы, сиропа и агара либо пектина. Этот десерт в небольших количествах полезен для ногтей, волос и даже нервной системы.

4 ЗЕФИР, подобно мармеладу, также не со-

держит жира, зато в нем есть агар или пектин, а также белок, железо и фосфор.

5 СУХОФРУКТЫ – этот натуральный продукт не содержит вредных пищевых добавок и является богатым источником витаминов и микроэлементов.

6 ЗЛАКОВЫЕ БАТОНЧИКИ – отличное решение для полезного перекуса, сочетающее хлопья злаковых, фрукты, орехи и сироп.



Здоровье мужчины – в ликопине

Настоящий мужчина смотрит только вперед. Дела, планы, идеи переполняют его и в 20 лет, и в 40, и в 70 лет. И только здоровье с годами, увы, крепче не становится. А с возрастом и здоровье простаты вызывает все больше опасений.

Выход есть: препарат ЛИКОЛАМ

Это комплекс натуральных каротиноидов, наиболее активным из которых является ЛИКОПИН.

1. Ликопин обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами и участвует в нормализации работы многих важнейших систем организма: предстательной железы, желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов, печени и легких.

2. Ликопин также препятствует перерождению доброкачественных новообразований в злокачественные.

3. Способствует укреплению иммунной системы и нормализации других процессов.



В организме человека ликопин не вырабатывается, поступая исключительно извне.

Регулярный прием препарата **ЛИКОЛАМ**, содержащего Ликопин в концентрированной и хорошо усвояемой форме, поможет Вам справиться со многими трудностями.



Номер Св-ва о гос. рег.
№ RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015
и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1.

Узнайте больше о препарате Ликолам по бесплатному телефону **8-800-55555-09** или на сайте <http://new.bionet.ru/>

Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет»

СПРАШИВАЙТЕ «ЛИКОЛАМ» В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!
191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата

Галина ДАНИЛОВА:

«Юмор и любимое дело — лучшие целители»

Зачарованный мир за занавесом

— Галина Эдуардовна, расскажите, пожалуйста, как к вам пришла мысль стать актрисой?

— Сколько себя помню, всегда во мне теплилась мысль посвятить себя сцене, стать артисткой кино.

— Это желание зрело в школьные годы?

— Учась в школе, я живо интересовалась всем, что было связано со школьными представлениями, не пропускала ни одной театральной постановки, всегда играла главные роли.

— Чем вас привлекала сценическая жизнь?

— Я испытывала волнение от зачарованного мира, скрытого за занавесом, за вздрагивающими движениями его складок.

Открывается занавес, и ты целиком во власти актеров, им удается погрузить тебя в особый мир человеческих переживаний и отношений. Каждый спектакль что-то менял во мне, хотелось быть похожей на полюбившихся героев. Театр подарил мне много бесценных мгновений.

— Как вам удавалось осуществить все ваши мечты?

— Если вкратце, дело обстояло так: после окончания школы поступила в Казанское театральное училище. В 1989 году переехала в Москву, стала актрисой театра «Сатирикон».

Надо честно работать

— Все в жизни складывалось в вашу пользу?

— Были и трудные времена в моей жизни, но я знала, что нельзя опускать руки, верила, что лучшее — впереди. Идя навстречу своей мечте, надо исключить из своей жизни лень и неуверенность. Надо честно работать.



Российская актриса театра и кино. Зрителей, поклонников ее актерского мастерства восхищает способность актрисы преобразовываться во множество различных персонажей. Она запомнилась широкому кругу зрителей более чем по 15 ролям в кино.

— Вы запомнились и полюбились в скетч-шоу «6 кадров». Какой только вы не представляли перед зрителями! Это была целая портретная галерея женских типов.

— Скетч-шоу «6 кадров» явилось большой удачей для меня, в самое трудное для меня время, и дало мне великолепную возможность увидеть себя в различных ипостасях: сейчас я кухарка, а завтра секретарь...

— Какие образы вам нравилось исполнять больше всего?

— Я любила все мои образы, хоть недолго, но ведь я проживала их жизнь.

— Это так. В вашем исполнении ролей нельзя не отметить способность придавать индивидуальность воспроизводимым образам.

— Рада такой оценке...

— Артисты из «6 кадров» говорят друг о друге очень тепло. Вы и сейчас общаетесь?

— Конечно. Мы очень дружны. Мы сплотились, скушаем друг без друга. Отмечаем вместе всякие значимые события.

— Не могу не задать вопрос, который всегда напрашивается: вам больше нравится играть в спектаклях или кино?

— Сцена и кино требуют разного подхода, у них разные законы.

Игра перед камерой не предполагает контакта со зрителем, не знает реакции зала. В кино бывают спецэффекты, которые невозможны в театре. Если что-то идет не так, то в кино делают дубли. А в театре переиграть какие-то сцены, конечно, невозможно. Театр — это творческий процесс, в котором актеры могут импровизировать, чувствовать настроение зала. Интересно и то, что одну и ту же роль на следующий день исполняешь по-другому, подбираешь другой жест, больше отвечающий дви-

жению души, другую мимику, интонацию, находишь новую индивидуальную окраску. Я скучаю без сцены, мне часто не хватает реакции зрителей.

– **Да и мы, зрители, можем смотреть любимые фильмы много раз, а что на сцене сыграно, невозможно повторить.**

– Но ведь тем и интересна сцена!

– **Как вы считаете, что в большей степени помогает достичь желаемого?**

– Надо уметь мечтать, не глушить в себе прекрасные порывы творчества, не сомневаться в себе. Молиться. Молитвы будут услышаны. Не лениться. Не зазнаваться. Легкая жизнь ничему не учит. У кого есть горячее желание, тот найдет много возможностей. Вместо жалоб на жизнь лучше рано вставать, работать с отдачей, а там и успех близок.

Не выношу низких душ

– **Я смотрела сериал «Девичья охота», где играли героиню по имени Жанна Молчанова. В фильме много сцен интриг и коварства. Но героиню сломала двойная жизнь мужа, о которой она узнала из SMS-сообщения. Трудно забыть ваш взгляд, устремленный на мужа, полный укора и отчуждения.**

– В самом деле, моей героине очень нелегко, она многим пожертвовала ради мужа-гуляки. Оказалось, зря. Иногда задумываешься, как часто мы идем на жертвы ради людей, которым это вовсе и не нужно...

– **Интересно показан в сериале творческий процесс создания фильма.**

– Этот процесс всегда требует высшего подъема, мобилизации всех чувств, а потому и интересен.

– **Большим утешением в мире лжи и серии обманов был отец героини Федор Раевский, которого играл Александр Пороховщиков. Как вы общались с этим выдающимся актером?**

– У нас складывались с ним доверительные отношения. Конечно, невозможно было не пленяться

техникой его игры, пластикой, паузами, наполненными глубоким смыслом и содержанием. Жаль очень, что его уже нет с нами, что в его жизни было столько драматического. Но память о нем всегда благодарная.

– **Вы и в реальной жизни так непереносимы к предателям?**

– Когда совершается предательство и подлость, для меня меркнет свет. Не выношу низких душ.

– **Какие качества мужчины вы цените?**

– Мужчина должен быть надежным, честным, с чувством юмора, заботливым.

– **В сериале «Любит – не любит» – вы строгая мама, не понимающая запросов дочери, ее любви к комиксам. А в реальной жизни у вас с детьми не возникает трудностей?**

– Нет, у нас полное взаимопонимание, уважение друг к другу. Радует, когда моя дочь Ульяна отзывается о моей игре с похвалой. Сын Никита тоже радуется, он меня осчастливил внучкой по имени Есения.

– **Как вы проводите свободное время?**

– Общаюсь с родными, смотрю мои любимые фильмы, просматриваю все сыгранное мною, чтобы учесть недочеты.

– **Что приносит вам наибольшую радость в жизни?**

– Сознание, что я получила почти все, о чем мечтала в школьные годы.

– **Что вам помогает поддерживать хорошее настроение?**

– Добрые семейные отношения, взаимопонимание. Когда люди недостаточно чутки к своим родным, не желают понять их мир, то наступает отчуждение. К счастью, у меня этого не произошло с моими детьми.

– **А что вы можете пожелать читателям газеты «Народный лекарь»?**

– Есть люди, которые просто не способны переживать чувство радости. Все им не по вкусу. Они вызывают во мне сожаление. Надо им чем-то стоящим занять себя. А я могу читателям посоветовать юмор и любимую работу как лучших целителей.

Салат из авокадо с креветками

от народного артиста
Евгения
МИРОНОВА



Я довольно часто готовлю различные салаты из авокадо. В этом фрукте содержится огромное количество полезных для сердца и сосудов веществ, авокадо способствует улучшению кроветворения, омоложению организма. Салаты из авокадо диетические и, что немаловажно для меня, легки в приготовлении. Хочется поделиться одним из моих наиболее любимых рецептов. Беру 1 плод авокадо, 3 средних размера помидора, 1 зубчик чеснока, 500 г очищенных и отваренных креветок, майонез (3 ст. ложки), кетчуп (2 ст. ложки), соль по вкусу. Авокадо нарезаю на 2 половинки, вынимаю осторожно косточку. Нарезаю мякоть на мелкие кусочки. Затем отваренные креветки соединяю с кусками авокадо. Разрезаю помидоры, присаливаю их, сливаю сок. Добавляю к помидорам измельченный чеснок, креветки и авокадо. Делаю такую заправку к нему. Смешиваю майонез с кетчупом, чтобы соус стал розоватым, потом добавляю немного сухого укропа. Эту заправку добавляю к салату. Чтобы кусочки мякоти авокадо не потемнели, сбрызгиваю их лимонным соком. Полезный и вкусный салат готов.

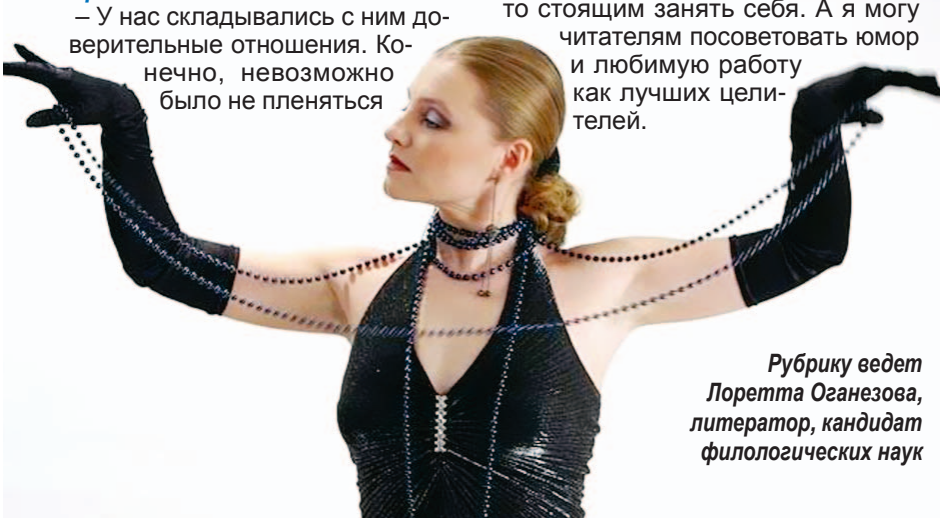
Рецепты красоты

от народной артистки
Зинаиды
КИРИЕНКО



Прежде всего хочу напомнить читательницам о том, что маски масками, а нельзя сбрасывать со счетов витамины. Употребление витаминов улучшает качество кожи и цвет лица. Я стараюсь есть больше фруктов и зелени, а зимой еще пью настой из плодов шиповника. А маску для питания кожи я готовлю из оливкового масла и сметаны: беру и тщательно перемешиваю 1 ч. ложку масла и 1 ст. ложку сметаны. Наношу на лицо толстым слоем. Минут 20-25 лежу с маской на лице в полутемной комнате. Затем смываю маску теплой водой. Вытираю излишек влаги полотенцем. Как видите, все довольно просто, но эффект налицо.

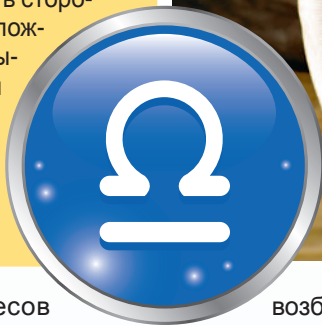
Рубрику ведет
Лоретта Оганезова,
литератор, кандидат
филологических наук



Как поладить с Весами?

(22 сентября – 23 октября)

Если среди членов вашей семьи есть человек, рожденный под знаком Весы, то скучно и грустно вам точно не будет. Особенно если Весы – ребенок. Но и взрослые Весы порадуют всех своим веселым нравом. Труднее может быть с мужчиной, рожденным под знаком Весов. Все будет зависеть от того, насколько он смог реализоваться в социуме. Успешный мужчина-Весы будет уравнивать общую ситуацию и всегда найдет компромисс, а вот если мужчина-Весы не смог реализоваться, то его склонность избегать конфликтов и нежелание брать на себя ответственность могут привести к вранью, точно так же как и ребенка-Весы. В целом, представители знака Весы дружелюбны, неконфликтны, они большие эстеты и склонны избегать выяснения отношений, что для семейной жизни, согласитесь, неплохо. Однако самих их людьми спокойными назвать нельзя, несмотря на то что символ этого знака призывает к гармонии и равновесию. Пока они придут в ровное, спокойное состояние, будут долго колебаться из стороны в сторону. Самая большая проблема Весов – это сложность с принятием решений и сложность выбора. Причем чем ответственнее выбор, тем сложнее им принять решение. Как ни странно, это не мешает им заводить семьи. Но мужчина-Весы вступает в брак очень неохотно. Каждая очарованная им девушка рискует стать лишь страницей его истории.



Если в доме или в рабочем коллективе встречаются двое представителей знака **Весы**, то будет очень важно, разбираются ли Весы в своих собственных желаниях и гармоничны ли они в других своих личных, партнерских отношениях? Если да, то они легко поладят, они прекрасно могут понять друг друга.

С **Близнецами** и **Водолеями** у Весов тоже сложится взаимопонимание, так как принадлежат к одной стихии, лишь бы сами Весы были ответственны, а партнеры не слишком будоражили их своим темпераментом. Между представителями знаков воздушной стихии нужно строить отношения на основе дружбы, а не авторитарности.

Лев и **Стрелец** как представители стихии огня вполне могут удовлетворить

ожидания Весов и стать прекрасными компаньонами и друзьями. Главное – подобрать верную тактику в общении, обеспечить непринужденную атмосферу общения и не изводить истериками. Тому, кто ищет дружбы, потребуются наблюдательность и умение угадывать желания и вкусы такого человека. Учтите также, что Весы очень любят подарки и умеют ярко выражать свой восторг, так что вы всегда можете найти способ порадовать не только их, но и себя.

С **Тельцом** и **Рыбой** у Весов существует и притяжение, и отторжение одновременно, но есть высокая вероятность, что они смогут найти общий язык и поладить к взаимной пользе. Телец может стабилизировать излишнюю эмоциональную

возбудимость Весов, а Рыба окружит Весы симпатией или даже нежной любовью. К тому же Рыба не будет скупиться на добрые слова и похвалу, а это очень важно для представителей знака Весы.

С **Девой** и **Скорпионом** контакт, скорее всего, не сложится. Педантичность Девы совсем не подходит Весам, а волевая настойчивость Скорпиона и его язвительность рискует стать причиной раздражения и спровоцирует конфликт.

Сложные отношения у Весов могут сложиться и с **Овном**. Бескомпромиссность и прямолинейность Овна, его напор и импульсивность будут вызывать протест и конфликты, а Овна будет раздражать склонность Весов недоговаривать или привирать.

Весы и Овен противоположные, оппозиционные знаки, и этим многое сказано. Точку равновесия в таких отношениях найти нелегко. Эгоизму здесь нет места.

Но сложнее всего Весам общаться с **Козерогом**, они слишком разные. Природная веселость и жизнерадостность Весов будет сильно страдать от эмоциональной сдержанности, педантичности и невозмутимости Козерога. Весенний ветер будет ударяться о скалу и стремиться ее обойти.

С **Раком** бесконфликтное общение более чем вероятно, но особого взаимопонимания между этими знаками не будет. Впрочем, они могут быть очень заботливыми и внимательными друг к другу, что особенно ценно между членами одной семьи.

Лана Бриз, астропсихолог

РОДОХРОЗИТ – Роза инков



Родохрозит («rhodochros») по-гречески означает просто «розовый». Так камень называли люди современной цивилизации, которые впервые нашли его лишь в конце 30-х годов прошлого столетия на территории Аргентины. Но задолго до этого цивилизация инков широко использовала этот камень для изготовления ювелирных и ритуальных изделий. Археологи неоднократно находили уникальные украшения с этим камнем: ожерелья, серьги и браслеты, имеющие тысячелетнюю историю! Хорошо известный инкам камень считался отвердевшей кровью полубожественных вождей прошлого. Поэтому в латиноамериканском регионе за минералом закрепилось название «Роза инков». Розитом камень звался и Европе, причем имя это было уважительным: старинные колдовские руководства подчеркивали магическую мощь минерала.



Целебные свойства камня

Современные литотерапевты раскрыли удивительные способности этого камня лечить сложные для исцеления кожные болезни при помощи аппликации родохрозитовых пластин. Врачи рекомендуют разогреть в горячей воде окатанный кусок розового камня и медленно выполнять им массажные движения по проблемным участкам кожи.

▶ Родохрозит широко используется в массаже. Один такой сеанс способен существенно повысить тонус организма, придать ему сил и зарядить бодростью. Полезной оказалась и вода, в которой какое-то время находился родохрозит.

Обычно такую воду готовят заранее. Можно положить камень в стакан с водой на ночь и утром выпить ее или протереть лицо. Такая вода помогает работе желудка, почек, улучшает качество кожи и цвет лица. Лекарки реко-

мандуют ношение украшений с родохрозитом при заболеваниях почек, для очищения крови, ЖКТ, нормализации работы щитовидной железы, очищения печени.

Талисман любви

На Востоке камню родохрозиту приписывались такие удивительные свойства, как укрепление любви и семейных ценностей через очищение души.

Используемые в качестве амулетов и талисманов украшения из натурального родохрозита помогают гармонизировать личные отношения, усиливают позитивные чувства, делают взаимным влечение, помогают добиться благосклонности у противоположного пола. Считается, что достаточно подарить объекту своей любви браслет с родохрозитом, чтобы добиться взаимности.

У астрологов считается, что камень связан своей энергетикой с такой планетой, как Венера. Причем Венерой «воздушной». Поэтому камень лучше всего будет сочетаться с

людьми, рожденными под знаком Весы (воздушным знаком), потому что Венера покровительствует этим людям изначально. Но и другим знакам камень не противопоказан. Напротив, если вы хотите добиться благосклонности Венеры, стать привлекательнее, привлечь или усилить любовь в своей жизни, то носите камни Венеры. Как правило, это камни розового цвета – и родохрозит один из них. Он гармонизирует жизненную энергию, усиливает сексуальный потенциал и делает человека более общительным и обаятельным.

Магические свойства камня

Сердечные дела – не единственная сфера влияния камня. Для привлечения в дом успеха и даже денег можно установить в комнате вазу или фигурку, выточенную из цельного кристалла. Кроме того, камень очень полезен и студентам. Считается, что он способствует увеличению стремления к новым знаниям. Литотерапевты экспериментальным путем выяснили, что родохрозит способствует улучшению памяти. Практикующие экстрасенсы рекомендуют носить родохрозит не в обычных украшениях, а в виде амулетов, спрятанных под одеждой. Считается, что более всего свои целебные и магические свойства родохрозит проявляет, соприкасаясь непосредственно с кожей человека, для лечебных целей, самыми лучшими являются ровно окрашенные, без белых слоев, камни густого пунцово-красного цвета.

▶ Осторожно с такими камнями нужно быть людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с повышенным давлением.

Полосатые родохрозиты хороши для молодежи, для влюбленных и для студентов. Родохрозит отлично подходит для брелоков, четок или бус. Тактильный контакт с этими предметами помогает насыщать своего владельца силой.

Лана Бриз, астропсихолог



ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2016 ГОДА!



Вы можете подписаться в любом отделении «Почты России» по одному из следующих индексов:

каталог Российской прессы
16532

каталог «Роспечать»
14535

каталог Почты России
П2094

каталог «Казпочта»
(для жителей Республики Казахстан)
64639

Подписка - это выгодно!

- ✓ Вам не придется искать журнал в продаже!
- ✓ Вы не пропустите ни одного номера.
- ✓ Вы не будете переживать из-за роста цен в рознице.

Подписывайтесь на серию тематических журналов: **«Народный лекарь. СПЕЦВЫПУСК»**

Индекс по каталогу «Почта России» **П2094**

Подписка возможна только на полугодие. Пять номеров выходят одновременно 1 раз в квартал. Следующие выпуски выходят 7 июля.



Новинки! Уже в продаже!



Все тайны судьбы в одной газете!

- ☀️ Подробный ГОРОСКОП на месяц для всех знаков зодиака
- ☀️ ПРОГНОЗЫ от профессиональных астрологов
- ☀️ СОВЕТЫ специалистов фэн-шуй и экстрасенсов
- ☀️ ОБРЯДЫ для счастья в личной жизни и ритуалы на богатство



Откройте дверь в новую жизнь!

- С помощью магии можно
- ☀️ Заговорить болезнь
 - ☀️ Найти человека, предназначенного судьбой
 - ☀️ Защитить близких
 - ☀️ Приумножить финансы
 - ☀️ Укрепить семью
 - ☀️ Сохранить красоту и молодость

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
© «Народный лекарь». №13(392) 16+. Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство: ПИ №ФС 77-63662 от 10.11.2015 г. Учредитель и издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс». Адрес: 191002, г. Санкт-Петербург, ул. Рубинштейна, д. 27, литера А, пом. 5Н. Главный редактор: Г. Фадина. Дизайн и верстка: С. Бондаренко. Корректор: И. Старостина.
Адрес для писем: 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 70; e-mail: lekar@pmpress.ru. Телефон: (812) 372-50-54. Отдел распространения: тел./факс (812) 372-50-57, e-mail: kom@pmpress.ru. Сайт: www.pmpress.ru.

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефонам: (812) 372-50-58, 8-921-951-681-79-75; e-mail: reklama@pmpress.ru. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Напоминаем, что редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Отпечатано в типографии ООО «ТМ-Принт»: 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122, тел. (812) 676-43-54. Заказ №7043. Уст. тираж 190 000 экз. Подписано к печати 07.06.2016 г. Цена свободная. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Фото в номере: shutterstock.com.

ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН.
© «Народный лекарь. Казахстан»
Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан; свидетельство №15361-Г от 13.05.2015 г. Собственник: ТОО «Крос-Пресс». Директор: Черныков Т.В. Адрес: 050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 351а. Отдел распространения: г. Алматы, телефон 8(727) 247-88-92, e-mail: kros-press@mail.ru. Тираж 3000 экз.

Следующий номер в продаже с 7 июля. Не пропустите!