

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 3 МАРТ 2020

Издательский дом «Бурда»

Лучшие советы
от читателей
+ комментарии
экспертов



Народные
средства
от ИЗЖОГИ с. 25

Худеем
правильно с. 32

Суставы
лечим
без лекарств с. 25

**Чтобы давление
было в норме** с. 4-9

12+



Одуванчики
против
дерматита с. 12



Первая зелень:
полезные
рецепты с. 36

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!



Мода
Одевайся
со вкусом
и недорого



**Холостяк
недели**
Устрой
свою личную
жизнь



ЖУРНАЛ Лиза

новый номер
**КАЖДУЮ
СУББОТУ**

Красота
Будь яркой
и привлекательной

- развлечения • интервью • здоровье
- психология • дом • бюджет • карьера
- фитнес • гороскоп • путешествие



Диета
Худей легко,
быстро и
без стресса



Еда
Готовь с любовью
и настроением



**Реальные
истории**
Восхищайся,
сочувствуй и учись

В НОМЕРЕ:

ТЕМА НОМЕРА 4

Чтобы давление было в норме, с. 4

ЗЕЛЕНЫЙ ЛЕКАРЬ10

Весенний цветок, с. 14

ОБСУДИМ ПОДРОБНО18

Весна — время перемен, с. 18

ВАША ОЧЕРЕДЬ 20

Опасная ласка солнца, с. 20

ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР22

ПМС и климакс: инструкция по выживанию, с. 22

СПЕШИМ ПОМОЧЬ26

"Как избавиться от мозолей", с. 26

НАШИ ДЕТКИ 28

"Бабушкин рецепт от кашля", с. 31

АПТЕКА НА КУХНЕ34

Хеликобактер пилори, с. 34

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО40

Рыбный день, с. 40

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ42

"Омолаживающую крем-маску я делаю сама", с. 42

ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ46

Вопросы пациентов, с. 46

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Коллекция лекарственных растений15

Лунный календарь здоровья.....47

Зарядка для ума48

Анонс49

Купон, анкета50

Наши эксперты



Марина Степанова
врач-гинеколог



Татьяна Пятковская
психиатр,
физиолог



Евгений Соничев
врач-фитотерапевт



Наиля Насыбуллина
специалист в области фармтехнологий



Марина Ерина
врач-терапевт, физиотерапевт



Дарья Пятковская
косметолог, эксперт по похудению



Оксана Скиталинская
врач-диетолог



Екатерина Спекторенко
врач-педиатр



Анна Солощенко
врач-кардиолог



Владимир Стародубцов
врач-гастроэнтеролог



Гаяне Мирзоян
ведущий юрист-консульт



Ольга Родионова
психолог, гештальттерапевт

Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 52, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru

Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!

Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 50.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В ЭЛЕКТРОННОМ КАТАЛОГЕ "ПОЧТА РОССИИ" П5453



Чтобы давление было в норме

НАШ ЭКСПЕРТ



Наиля Насыбуллина, специалист в области фармтехнологий, профессор

Развитие гипертонии (повышенного артериального давления) можно не только отложить на несколько лет, но и предотвратить благодаря использованию некоторых лекарственных трав. Эти растения кроме гипотензивного (понижение артериального давления) действия улучшают работу сосудов, способствуют нормализации липидного профиля, снижают уровень глюкозы в крови, улучшают

4 Домашний доктор

кровоснабжение периферических органов и тканей.

Как правило, сборы состояются из лекарственного растительного сырья, обеспечивающего все основные направления:

- снятие нервно-психических перенапряжений с использованием растений седативно-снотворного свойства (валериана, пустырник, хмель, липа, душица, мелисса, мята);
- использование растений со свойствами бета-адреноблокаторов, обеспечивающих снижение частоты и силы сердечных сокращений: сушеница топяная,

пастушья сумка, барбарис, багульник;

- использование растений с резерпиноподобными свойствами, умеренно расширяющих сосуды: рябина черноплодная, астрагал, вербена, магнолия;

- использование растений с мочегонными свойствами:

березы лист, почечный чай, грыжник, стальник, черники лист, кукурузы рыльца;

- для ликвидации гипоксии включают в сборы Melissa, сушеницу, березу.

Больному гипертонией подбирают 2–4 прописи, которые меняют каждые

Фитотерапевтические средства должен подбирать только врач

2 месяца, обеспечивая непрерывную терапию для предупреждения развития органических изменений сердечно-сосудистой системы. Обычно средний курс лечения — 1–2 месяца.

При гипертонической болезни часто применяют растения с мочегонным действием.

Рекомендуются отвар из корней и травы петрушки, настой из плодов черной смородины и аронии (черноплодной рябины).

А сок аронии, используемый в лечении гипертонии, может обеспечить организм витаминами и микроэлементами, повысить устойчивость к простуде и наладить работу поджелудочной железы и печени.

Для приготовления сока свежие плоды аронии необходимо измельчить, прогреть готовую мезгу (1 кг на 0,5–0,75 стакана воды) до +60 °С в течение 10 минут и поставить под пресс. Затем отжатое сырье следует поместить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой, слегка теплой водой (1:10), выдержать 3–4 часа, перемешивая, и снова отжать. После чего нужно соединить сок первого и второго отжима, профильтровать через марлю, подогреть до +80 °С и наполнить стерилизованные банки. Употреблять сок из плодов черноплодной рябины по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Рецепт

"Калиновая бражка"

Для лечения гипертонической болезни популярным является "Калиновая бражка". Плоды калины засыпают сахаром, банку плотно закрывают и оставляют на 2–3 месяца, чтобы перебродило. Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день перед едой.

Можно пропить сбор против гипертонии, состоящий из плодов аронии (рябины черноплодной), плодов тмина и коры калины по 10 г каждого компонента, травы барвинка, цветков боярышника, корня валерианы, листьев омелы белой по 20 г.

Все растения перемешать между собой, 1 столовую ложку данной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, а затем процедить. Употреблять сбор по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

Однако при приеме того или иного растения при лечении гипертонии необходимо посоветоваться с врачом.



Сок из аронии



"Что делать при гипотонии"



Элеутерококк

в утренний кофе. Именно сочетание этих двух пряностей активизирует организм.

По утрам полезно пить чай с добавлением 0,5–1 ч. ложки настоя элеутерококка. Давление также повышают золотой корень (родиола), женьшень, лимонник китайский.

Очень эффективным средством является также маточное молочко. Его можно купить в местах продажи продуктов пчеловодства.

Кроме того, взбодриться помогает контрастный душ.

Светлана Васнева,
Воронежская обл.



Хочу рассказать читателям о гипотонии и методах ее лечения. Артериальная гипотония — это пониженное давление (менее 105/65 мм рт. ст.). Чаще встречается у женщин молодого и среднего возраста.

Гипотония может развиваться после нервного перенапряжения, при недостаточном питании, после инфекционных заболеваний, при соблюдении диет для похудения, вследствие наследственной предрасположенности.

При гипотонии мозг плохо снабжается кровью.

Вследствие этого человек испытывает слабость, сонливость, повышенную утомляемость, головные боли, головокружение, ухудшение памяти, ощущение удушья, укачивания в транспорте.

Самым надежным способом избавления от гипотонии являются постоянные физические нагрузки. Эффективны упражнения, которые делаются в положении лежа (например, "ножницы", "велосипед", "березка", упражнения для брюшного пресса).

Хорошим средством считается корица. Ее, а также имбирь можно добавлять

ДД

Скорой помощью при очень низком давлении можно считать крепкий кофе. Всего несколько глотков этого напитка способны взбодрить уже через 5–10 минут. А настойку элеутерококка для лучшего эффекта нужно пить длительно. Точную дозировку назначит врач.

Чаще всего гипотонией страдают молодые люди, которые очень много работают, не высыпаются, мало двигаются и неправильно питаются.

"Чай из калины помогает справиться с повышенным давлением"



В молодости у меня часто было пониженное давление. Чтобы нормализовать его, я принимала **настойку элеутерококка на спирту**. Ее можно приобрести в аптеке, а можно приготовить самостоятельно. Вот рецепт: взять 100 г корней растения, залить 2 стаканами воды и оставить на 14 дней, периодически взбалтывая. После этого настойку процедить и принимать по 20–25 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

С возрастом давление повысилось. Теперь я пью чай из ягод калины. Собираю их после заморозков: именно в этот период они наиболее богаты полез-

ными веществами. Для чая калину сначала нужно промыть, затем выдавить



из нее сок, примерно треть стакана, и добавить в кипяток с сахаром.

А еще можно приготовить такое лекарство: взять 5–6 ст. ложек ягод

калины, вымыть их и растереть до кашеобразного состояния. Затем полученное ягодное пюре нужно залить медом (примерно 200 г) и поставить настаиваться на 2 часа. Полученную смесь рекомендуется принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

**Валентина Виткова,
г. Архангельск**

ДД

Калина действительно одно из самых известных средств, понижающих давление. Но она не заменит фармацевтических препаратов. Калиновое лекарство можно принимать только как дополнительное средство.

"Мне помогает сок свеклы, смешанный с медом"



При повышенном давлении мне помогает сок свеклы с медом в равных частях: пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Прекрасно снижает давление и сок черноплодной рябины. Принимать его нужно 3 раза в день по 50 мл. Также можно взять 1/2 стакана сока хрена, добавить по стакану сока свеклы и моркови. Добавить сок 3 лимонов и 1 стакан меда. Перемешать, выложить в посуду из стекла. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Лидия Александрова,
г. Северодвинск**





"Правильно подобрать лечение поможет только врач"



Тем, кому за пятьдесят, проблемы с давлением знакомы не понаслышке. Понизить его можно лекарствами, которые назначает врач после обследования. Но держать давление в норме постоянно — нелегко.

Когда у меня стало скакать давление, я отправилась к врачу. Стандартное обследование показало, что **у меня гипертония в легкой степени**, и терапевт прописала таблетки и порекомендовала регулировать дозу: от четвертинки до половинки.

Но мини-доза препарата мне не помогала, а увеличенная — слишком уж снижала давление. И тогда я решила "завязать" с хими-

ей и попробовать альтернативные средства.

Эффект превзошел ожидания. Оказалось, прекрасно снижает давление свежавыжатый свекольный сок: ему надо дать полчаса отстояться, затем его следует развести водой 1:1, для вкуса добавить немного меда. Трижды в день по полстакана — и ты в порядке.

А еще очень хорошо действует обычная ходьба. Нужно проходить в день не меньше 5 км. И не обязательно за один раз. Главное, чтобы движение было регулярным. Например, летом лучше погулять с утра и после шести вечера. А зимой и в межсезонье — в любое время дня.

Еще уменьшите количество соли в пище. Пейте чистую воду, не допускайте обезвоживания, потому что при этом густеет кровь и давление повышается.

**Тамара Грачева,
по e-mail**

ДД

Народные средства, действительно, очень хорошее подспорье, но при этом не стоит отказываться от лечения медикаментами. Если вам не подошла дозировка выписанного лекарства, то стоит еще раз посетить врача. Возможно, он назначит дополнительное обследование и поменяет препарат.



"Чтобы давление не прыгало, пейте чай!"



Рецепт абсолютно прост: взять 2 ч. ложки натертого имбиря, залить 1 л воды и кипятить 10 минут, после чего можно добавить лимон, сахар или мед по вкусу. Такой чай тонизирует организм и приводит "прыгающее" давление в норму. Лучше его пить в первой половине дня и не смешивать с успокоительными напитками. Это приведет организм в некое "заблуждение".

**Валентина Виткова,
г. Архангельск**

"Длительное, но эффективное лечение"



Одной моей знакомой, которая страдает гипертонией, посоветовали сделать целебное лекарство, которое поможет. Ее сразу предупредили, что лечение длительное.

Первый состав. В первый состав входит 500 г натурального меда, 500 мл водки. Оба ингредиента смешать, нагреть на умеренном огне и, постоянно помешивая, довести до образования на поверхности сплошной молочной пленки. Снять с огня. Дать отстояться.

Второй состав. Вскипятить литр воды. Взять по щепотке следующих трав: пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки. Все это заварить кипятком и настаивать полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Далее первый состав нужно смешать со вторым и поставить в темное место на 3 дня.

Принимать настой следует в первую неделю по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером), вторую неделю и впоследствии (пока не кончится лекарство) — по 1 ст. ложке 2 раза в день.

После того как лекарство закончится, нужно сделать недельный перерыв. Затем снова приготовить состав и продолжить лечение. Полный курс — год. Лечение очень длительное, но эффективное!

Майя Шмальц, г. Армавир



Пришлите письмо



Поделитесь своими советами с читателями! Авторы всех опубликованных писем получают по 300 руб. Пишите нам! Только не забудьте заполнить купон на стр. 50.

Рецепты народной медицины от гипертонии



Подорожник. Рецепт: 4 ст. ложки листьев заливают 250 мл водки и настаивают в темном месте в течение двух недель. Настой принимают по 30 капель три раза в сутки.

Изюм. Измельчить 100 г изюма, залить стаканом холодной воды, проварить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить. Отвар пить порциями в течение дня целый месяц.



Лимон и чеснок. Измельчить лимон и 5 зубчиков чеснока, смешать с 0,5 стакана меда, смешать. Смесь поставить в темное место на 7 дней. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке.



Весенний цветок

НАШ ЭКСПЕРТ



**Наиля На-
сыбуллина,
специалист
в области
фармтехно-
логий, про-
фессор**

Выезжая на дачу, кроме приема солнечных процедур, копки земляных грядок у садоводов и дачников есть шанс еще заготовить лечебное растительное сырье, к которому относится растение-сорняк, вечно попадающее нам на глаза, — одуванчик.

Это растение известно своими желтыми цветками-корзинками, которые вплетались в венки и носились на голове.

10 Домашний доктор

Целебные свойства одуванчика высоко ценились уже в античные времена.

Лекарственное сырье одуванчика — это стержневые корни длиной 10–15 см, толщиной 0,3–1,5 см, прямые или спирально скрученные, продольно-морщинистые, хрупкие, излом ровный. На изломе заметна широкая серовато-белая кора, а в центре корня — желтоватая древесина.

Цвет сырья бурый, вкус горький.

В одуванчике содержатся: горькие гликозиды, каротиноиды, терпеноиды, танины, аспаргин, инулин, калийные соли, железо,

различные минеральные вещества и витамины А, В, С, D.

Одуванчик — это мочегонное, желчегонное, слабительное средство. Настои корней и травы об-

ладают мочегонным и противовоспалительным

действием.

Но помимо этого эффекта из-за содержания горечей оду-

ванчик улучшает аппетит, пищеваре-

ние, стимулирует кишечник, устраняет метеоризм, гонит желчь и обладает послабляющим действием при запорах.

Препараты одуванчика улучшают обмен веществ,

**Оду-
ванчик
входит в со-
став средств,
применяемых
при ожире-
нии**

применяются при гепатите, воспалении желчного пузыря и при желчнокаменной болезни. Одуванчик по степени очищения организма от шлаков не уступает крапиве и является одним из компонентов лекарственного сбора при ожирении: коры крушины — 50 г, плодов петрушки и фенхеля — по 20 г, корня одуванчика и листьев мяты — по 15 г. Заваривают 1 ст. ложку смеси в термосе 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Весь настой выпивают в первой половине дня.

Применяют одуванчик и как противовоспалительное и стимулирующее средство. В настоящее время экспериментально подтверждено благоприятное влияние одуванчика на поджелудочную железу. Настои и отвары его корня способствуют выделению инсулина, уменьшают воспалительный процесс при панкреатите. При эмфиземе легких используют противовоспалительный сбор, в состав которого входит одуванчик. Для этого берут в равных частях ягоды можжевельника, листья березы, корень одуванчика по 10 г. Заливают 2 ст. ложки сырья 1 стаканом кипятка, 15 минут нагревают на водяной бане, 45 минут настаивают,

Рецепты из одуванчика

- При диатезе: 6 г сухого измельченного корня заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, процеживают, отжимая остаток сырья, и доливают воды до первоначального объема. Принимают по 100 мл 3 раза в день до еды.
- Сок из корня одуванчика — эффективное средство при гнойничковых кожных заболеваниях. Для этого выжатый сок из корня растения пьют по 50–100 мл в день.
- При нарывах, фурункулах и чирьях: 10 г измельченного сырья (корни и трава одуванчика) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 3 часа и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 1 раз в день.
- Кровоочистительное средство. При повышенном уровне холестерина в крови целесообразно использовать корни и траву одуванчика. В случае использования корней берут 100 мл выжатого сока, добавляют по 1 ст. ложке глицерина, 90%-го спирта и воды. Смешивают, процеживают через марлю и принимают по 1–2 ст. ложки в день. В случае использования надземной части растения 3–4 свежих стебля заливают 1 л воды, доводят до кипения и настаивают 10 минут в темном месте. Пьют по 2 стакана в день за несколько приемов.
- Витаминное средство. Молодые листья одуванчика — прекрасное витаминное средство при различных авитаминозах, используемое в салатных блюдах. Народная медицина рекомендует настой одуванчика при неврозах, атеросклерозе, малокровии, подагре, ревматизме, геморрое, фурункулезе.
- Салат из одуванчика: 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу, 1 яйцо. Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 минут, затем измельчить. Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиком, заправить маслом, солью, перцем, уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом, украсить вареным яйцом.

ют, процеживают, остаток сырья отжимают и добавляют воду до полного стакана. Пьют по 1 стакану 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Настоем корня растения пользуются в дерматологической практике.



"Масло из одуванчиков против дерматитов"



В нашей семье есть хороший старинный рецепт масла из одуванчиков, которое я время от времени готовлю. **Собираю в солнечный день чашечки цветущих одуванчиков** вместе со стебельками и наполняю ими наполовину стеклянную банку. Заливаю доверху нерафинированным пахучим подсолнечным маслом, накрываю пластмассовой крышкой с отверстиями и ставлю на солнечный подоконник ровно на три недели. Потом процеживаю и отжимаю сырье. Все, целебное масло готово!

Им можно смазывать плохо заживающие раны и проблемные участки при

12 Домашний доктор

любых кожных заболеваниях. А при запорах регулярно принимать по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи.

Дмитрий Харчевкин,
г. Брянск

ДД

Масло из одуванчиков — очень древнее лечебное средство. Оно широко применяется для лечения артритов, артрозов, подагры. Одуванчик обладает жаропонижающими, противоотечными, противовоспалительными свойствами. Данное масло действительно помогает заживлять раны и устраняет боль в мышцах и суставах.

"Целебная береза"



Береза — самое популярное дерево в России, спору нет. Сколько про нее написано стихов, песен, снято фильмов.

Но мало кто знает о полезных целебных свойствах "символа России". В лечебных целях используются все компоненты березы: листья, кора, почки и сок.

Препараты из березы можно применять и принимать не только внутрь, но и наружно. Лекарства из березы прекрасно помогают при остром ревматизме, воспалениях печени, болезнях почек и мочевого пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вот только один из универсальных рецептов, с помощью которого лечатся многие распространенные заболевания. Для этого надо: 50 г почек березы залить 500 мл водки или очищенного спирта. Настаивать в течение 10 дней в темном месте. Настойку пить по 0,5–1 ч. ложке, запивая достаточным количеством воды, три раза в день, за 15–20 минут до еды.

Владимир Якушев,
г. Курган

Фото: LAnna/stock.adobe.com

"Насушите себе впрок цветков герани, они обязательно пригодятся"



Это неприхотливое растение с розовыми цветками можно часто встретить в лесу во влажных местах. Для букета его не рвут, потому что у цветков быстро опадают лепестки. **Это герань лесная, встречается в России повсеместно в лесных краях.** Ее "сестра", герань луговая, растет не только в лесной зоне, но и в степи, у нее цветки крупнее и красивее. Издавна герань была известным средством против укусов змей. Растертые в ладонях листья прикладывали к укушенному месту, это помогало снимать воспаление и уменьшать зуд. В траве герани много полезных для человека веществ: сапонины, флавоноиды, ду-

бильные вещества, витамины. Дубильные вещества помогают при расстройствах



Герань.
Фото: Т. Пришанова

пищеварительной системы (поносы), при болезнях полости рта (стоматит, ангина). **Водным отваром травы герани полощут рот,** когда болят зубы или десны, делают примочки при длительно

не заживающих ранах и трофических язвах.

Отвар или порошок растения способствует выведению солей из организма, его применяют при подагре, ревматизме, отложениях солей. Даже при бессоннице и эпилепсии применяют порошок герани. Так что если в семье кому-то одному это ценное растение и не нужно, то непременно найдется член семьи, которому герань пригодится. И это бесспорный повод засушить цветущей травы.

Не рекомендуется применять герань при повышенной кислотности и хронических запорах.

**Татьяна Пришанова,
г. Смоленск**

"Ингаляции с мятой помогут от кашля"



Лучше всяких лекарств использовать мяту. Летом я сушу мяту и весь год ей пользуюсь. Если привязалась простуда, начался кашель, насморк, то очень хорошо помогает мята. Положить щедрую горсть мяты в трехлитровую кастрюлю, залить водой на 3/4 и кипятить минут 5–7. Потом надо сделать ингаляцию над мятным паром: укутаться полотенцем и подышать минут 15. Советую.

Елена Городишенина, ст. Платнировская



НАШ ЭКСПЕРТ



Евгений
Иванович
Сони́чев,
фитотерапевт

Витамины из трав

Какие витамины можно получить из лекарственных трав. Отвечает эксперт.

? Каротин и рибофлавин

Какие травы кроме шиповника могут снабжать организм витаминами весной?

Иван Потапов,
г. Воронеж

Е.С.: Кроме витамина С, который содержится в шиповнике в огромном

количестве, организму необходимы и другие витамины. Так, суточная потребность взрослого в каротиноидах составляет 3–5 мг. Из плодовых культур каротином могут похвалиться облепиха (до 11 мг каротина) и рябина обыкновенная (до 12 мг). Их можно

добавлять в сборы для чая. Побеги папоротника содержат рибофлавин, каротин, токоферол, никотиновую кислоту. Из микроэлементов в папоротнике орляке особенно много йода, калия, кальция, магния, марганца, меди, натрия, никеля, серы и фосфора и т. д.

Иван-чай

Отвар кипрея люди издавна используют при лечении различных простудных заболеваний — гриппа, ангины. Его не только пьют как настой, но и полощут им горло. Успешно применяют все части растения (стебли, корни, листки, цветки), которые имеют лечебные свойства. Весной кипрей добавляют в салаты.

Бесконтрольный прием фитопрепаратов может навредить здоровью

? Рецепт чая

Как правильно готовить вкусный травяной чай?

Алена Брагина, Московская обл.



Е.С.: Чай из цветков заваривают в фарфоровом чайнике, настаивают 5–10 минут. Листья заливают кипятком на 3–5 минут. Сухие ягоды измельчают, заливают кипятком и дают настояться 5–10 минут.



Пришлите письмо



Вы хотите узнать, какие болезни можно лечить с помощью фитотерапии? Пишите! Специалисты ответят вам. Купон на с. 50. Присоединяйтесь к нам на YouTube: **канал Домашний доктор** и в "Фейсбуке": facebook.com/domdoktor/

Лекарственные растения



Ветреница дубравная



Спиртовую настойку применяют при ревматизме, радикулите

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Мирт



Применяют для профилактики и лечения гриппа

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Черемуха обыкновенная



Обладает ярко выраженным инсектицидным свойством

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Кислица обыкновенная



Используют при заболеваниях печени и нарушении пищеварения

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

Лекарственные растения

Мирт

Myrtus

ФОРМА РОСТА Вечнозеленый кустарник высотой до 1–3 м. Листья мелкие, кожистые, ланцетно-овальные. Цветки белые, кремовые, ягоды темно-синие.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ Культивируется в парках, садах, в домашних условиях.

СБОР Листья и ягоды собирают осенью.

ПРИМЕНЕНИЕ Растение обладает сильным бактерицидным и противовоспалительным действием. Применяют при бронхите, астме, гайморите, тонзиллите, цистите, пиелонефрите. Наружно применяют для лечения ран, свищей. Мирт также является природным антибиотиком, его можно применять для профилактики и лечения гриппа. Настойка: 100 г листьев плотно уложить в литровую банку, залить доверху 70%-ным спиртом или водкой. Настаивать 9 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ При беременности, в пожилом возрасте, индивидуальной непереносимости.

Ветреница дубравная

Anemone nemorosa L.

ФОРМА РОСТА Многолетнее растение высотой 10–25 см. Листья рассеченные на три ланцетные доли. Цветки одиночные, белые, расположены на концах стеблей.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ Растет в лесах, среди кустарников.

СБОР Листья собирают в апреле—мае.

ПРИМЕНЕНИЕ Настой применяют в виде настоя при заболеваниях сердца и дыхательных путей, мигрени. Спиртовую настойку применяют наружно при ревматизме, радикулите. Холодный настой: 2 ч. ложки сухой измельченной травы залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 2 суток, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день. Этот настой также используют для компрессов (при ревматизме, подагре), примочек и обмываний (при дерматозах, плохо заживающих ранах).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ Растение ядовито, придерживаться строгой дозировки. При воспалении ЖКТ, почек, беременности и лактации — противопоказано.

Кислица обыкновенная

Oxalis acetosella L.

ФОРМА РОСТА Травянистое растение. Листья с тремя обратосердцевидными листочками. Цветки пятичленные, мелкие, белые, с розовыми жилками.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ Растет в хвойных, лиственных лесах, около ручьев, болот.

СБОР Листья собирают с апреля по июнь.

ПРИМЕНЕНИЕ Настой травы используют при заболеваниях печени, при нарушении пищеварения, повышенной кислотности желудка, желтухе. Настой: 1 ч. ложку травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить, выпить за 3–4 приема в течение дня. Растение обладает антисептическими и ранозаживляющими свойствами. Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, язвам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ При подагре, тяжелых заболеваниях почек, печени, мочекаменной болезни, нарушении свертываемости крови. Растение слабоядовитое, применение в больших дозах требует осторожности.

Черемуха обыкновенная

Prunus padus

ФОРМА РОСТА Дерево или кустарник высотой до 10 м. Листья очередные, эллиптические. Очень душистые белые цветки собраны в поникающие кисти.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ В лесной и лесостепной зонах, культивируется в качестве декоративного и лекарственного растения.

СБОР Цветки и листья заготавливают в июне, кору — в марте—апреле, плоды — в августе—сентябре.

ПРИМЕНЕНИЕ Используется в качестве вяжущего средства. Для лечения поносов любой этиологии пользуются настоем, отваром и киселем из плодов черемухи, употребляют ягоды в свежем виде. Отвар плодов: 1 ст. ложку плодов залить стаканом кипятка, кипятить 20 мин и процедить горячим. Принимать по 1/4 стакана в день как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ В больших количествах принимать опасно. Ягоды есть без косточек! При беременности, запорах, трещинах в прямой кишке, геморрое.



Хорошо, когда в доме есть аптечка, в которой найдутся средства от разных проблем.

Антигриппин-анви

+ При простуде и гриппе Антигриппин Анви способствует снижению температуры, уменьшению боли и воспаления, отечности слизистой оболочки носа, защите сосудов от повышенной ломкости. Кроме того, препарат

способствует повышению сопротивляемости организма.



Фитомуцил Норм

+ Фитомуцил Норм не вызывает внезапных позывов опорожнить кишечник, сопровождающихся болезненными спазмами. Это особенно важно для людей, страдающих от хронических запоров, а также для всех, кто недавно перенес операцию и для кого наладить нормальный стул — настоящая проблема. Фитомуцил Норм — это комплексный английский биопрепарат, который восстанавливает работу кишечника и создает условия для развития полезной микрофлоры.



Липотропный фактор

+ Липотропный фактор от компании Эвалар содержит три компонента, которые стимулируют расщепление жиров. Препарат включают в программы похудения и снижения уровня холестерина. Кроме того, он способствует ускорению процесса сжигания жиров, выведению токсинов и жиров из печени.



Канефрон Н

+ Цистит — распространенное урологическое заболевание, особенно среди женщин. Лекарственный растительный препарат Канефрон Н помогает нормализовать мочеиспускание, снять воспаление и уменьшить боль при цистите. При курсовом приеме способствует снижению количества рецидивов этого заболевания, важно только следовать назначению врача. Выпускается в виде таблеток и раствора для приема внутрь.



Pharmanex Pro-B

+ Препарат биологического происхождения, регулирующий равновесие кишечной микрофлоры, пробиотик. Колониеобразующие лактобактерии *Lactobacillus fermentum* (PCC) представлены формами, способными выживать при прохождении кислотной среды желудка. В каждой капсуле препарата содержится более 2 млрд живых бактерий.



ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Весна — время перемен

НАШ ЭКСПЕРТ



Оксана Васильевна Скиталинская, врач-диетолог

Первыми реагируют на признаки весны кошки: они больше мурлычут, становятся более игривыми. Мы не коты, но на появление первых солнечных лучей также реагируем. По-своему: кто-то вспоминает про спортзал и диету, а кто-то решает хотя бы отказаться от сладкого и мучного.

И это очень правильно. А если вы еще буквально с сегодняшнего дня добавите некоторые продукты в свой

18 Домашний доктор

рацион, то смотреть на мир станете веселее.

Что положить на тарелку, чтобы улыбаться чаще? Мы часто слышим о том, что нам необходимы овощи и фрукты, даже ВОЗ советует съедать 5 порций в день, но не все понимают

почему. Потому что во всей растительной пище, которая является разноцветной, кроме клетчатки содержатся растительные "краски", пигменты, придающие ей цвет.

Это и есть фитонутриенты, названные так от соединения двух греческих слов — "фито" (растение) и "нутриент" (тот,

кто кормит и дает жизнь). Фитонутриенты нужны растениям — они защищают их от всяких болезней.

И вот именно эти цвета всех оттенков и имеют целебное воздействие на наше тело. Эта потребность очень древняя, потому что именно

фитонутриенты позволяли выживать нашим предкам. Спектр их действия широк: не дают развиваться воспалениям, защищают клетки от стресса, разрушения, мутаций и кучи болезней, противодействуют возрастным изменениям. Особенно ценны ярко выраженные цвета, среди которых — фиолетовые, темно-красные, синие пигменты.

Еда, которая продлевает жизнь и дарит здоровье и молодость

Что едим

Зелень (шпинат, брокколи, рукола и т. д.).
Яблоки.
Ягоды.
Орехи грецкие.
Гречка.
Овсянка.
Бобовые (особенно чечевица).
Лук.
Зеленый чай.
Гвоздика.
Орегано.
Корица.
Мускатный орех.

НА УТРО ВОДА И КАША

1. Вместо привычной теплой воды после сна приготовьте себе оздоровительный бальзам для активации кишечника и мозга. В горячую воду бросьте 4–5 сушеных гвоздик, дольку лимона или апельсина, дайте настояться 10–15 минут и выпейте. Гвоздика подавляет размножение в кишечнике болезнетворной микрофлоры и позволяет выжить и работать на наше хорошее настроение полезной микрофлоре.

2. Овсянка. К овсяным хлопьям (выбирайте грубые, плющенные, а не мелкие, как мука) или к овсяной крупе добавьте овсяных и пшеничных отрубей, все в равных пропорциях. Это и есть здоровая каша. Овсяные отруби накормят микрофлору, а пшеничные обеспечат хорошую моторику кишечника. В готовую кашу можете добавить немного сливочного масла (82 %) — оно является дополнительным источником бутирата (масляной кислоты) для питания мозга и снижения воспалений кишечника.

Пробиотики

То есть продукты, которые прицельно поддерживают полезную для нас микрофлору: напиток цикория; рисовые отруби; лук; чеснок; фасоль; горох; артишок; бананы; морская рыба — сельдь, скумбрия, лосось; черная смородина (размороженная); морковь сырая; желток яйца (только мягкий!).

Внимание!

Противостафилококковой активностью обладают: малина, клубника, рябина черноплодная, шиповник, черная смородина.

Начните здоровую жизнь сейчас!

Это именно то время, когда сахару и жареной пище не место в нашем желудке! Сахар и вредные жиры уничтожают полезные микроорганизмы, делают нас беззащитными перед инфекциями и ускоряют процесс старения организма.

Зелень и каротин

Именно зелень является растительной королевой, потому что, по данным масштабного исследования, она на 62 % снижает риск депрессии. Тыква, морковь и помидоры — источники каротиноидов, оранжевых и желтых пигментов, которые при регулярном употреблении снижают уровень депрессии.

Продукты из цельного зерна, особенно овсянка, богатая бета-глюканом, который также способствует выработке бутирата и других полезных "кишечных" жирных кислот.



НАШ ЭКСПЕРТ



Марина
Артемовна
Ерина, врач-
терапевт
физиотера-
певт

Опасное первое солнце

? Солнце и еда

Какие продукты усиливают воздействие солнечных лучей? Расскажите, пожалуйста.

Алена Градова, г. Краснодар

М.Е.: С наступлением теплых дней люди делятся на два лагеря: те, кто хочет побыстрее загореть, и те, кто избегает загара. Знать, какие продукты способствуют выработке меланина — пигмента, который придает коже смуглый оттенок, не помешает и тем, и другим. Хотя все рекомендации весьма условны, но можете их учесть. Если же вам рекомендовано избегать прямых солнечных лучей, ограничьте пребывание на открытом воздухе с 11:00 до 16:00.

Итак, южный фрукт персик как нельзя лучше подходит любителям загорать. Кроме того, он содержит витамины и минералы, необходимые организму.

До арбузов еще далеко, но знайте, что арбуз нормализует водный баланс кожи, не давая ей пересыхать, и защищает эпидермис от пагубного ультрафиолета.

Его ближайшая родственница дыня содержит бета-каротин, который притягивает солнечные лучи и тем самым обеспечивает красивый загар.

Виноград — это изысканный источник витаминов А, РР, С, группы В. Регулярное употребление в пищу этого продукта по-

могает предотвратить кожные заболевания, убивает вредные клетки, позволяет организму сохранить здоровый водный баланс, укрепляет иммунитет.

Брокколи — это концентрация полезных свойств и веществ. Регулярное употребление брокколи поможет защитить кожу до и во время принятия солнечных ванн. Помимо этого, соцветия капусты обладают лечебным эффектом: уменьшают покраснения и отеки, полученные вследствие излишней инсоляции.

Всеми любимые помидоры также помогут стать обладателем ровного загара. Они выполняют сразу несколько функций: защищают кожу от воздействия солнечных лучей и помогают заполучить красивый цвет кожи. А все благодаря минералам, витаминам группы В, ликопину. Это еще и эффективное средство профилактики рака кожи.

Абрикосы содержат бета-каротин, витамины группы В, РР, фосфор, железо, биофлавоноиды. Они ускоряют появление загара, но и защищают эпидермис от солнечных лучей.

Рыбу и морепродукты обязательно стоит включить в свой рацион, если вы хотите укрепить иммунитет, защитить эпидермис от действия ультрафиолета, остановить шелушение кожи и придать ей цветущий вид.

? Базалиома и загар

Моей маме поставили диагноз "базалиома" и запретили находиться на открытом солнце, а также ездить на юг. Расскажите, как нужно беречь свою кожу, чтобы не навредить себе?

А. Лихварь, Белгородская обл.

М.Е.: Базалиома — злокачественное образование на коже. Специфическими особенностями опухоли является медленный рост и отсутствие метастазов. Несмотря на продолжительное развитие заболевания, при обнаружении базалиомы в обязательном порядке необходимо провести специфическое лечение, чтобы избежать тяжелых осложнений.

Обязательно защищайте кожу, чем активнее солнце, тем выше должен быть SPF защитного крема. Используйте защитный крем перед тем, как отправиться на улицу, за 10–15 минут до выхода из дома.

Самое лучшее время пребывания на весеннем солнце — в утренние и вечерние часы, а вот в период с 12 до 15 часов выходить на улицу не рекомендуется, солнце наиболее активно и опасно. Кроме того, даже здоровым людям в первые весенние солнечные дни не стоит злоупотреблять загаром, 15–20 минут вполне будет достаточно. В последующие дни время пребывания на солнце можно постепенно увеличивать до одного часа.

Людам с белой кожей следует пребывать на солнце меньше обычного рекомендованного времени, так как их кожа более восприимчива к воздействию солнца, желаемый загар может обернуться жжением и покраснением, а ожоги на такой коже заканчиваются зачастую волдырями, которые испортят весь отдых.

Обязательно носите шляпы, панамы или любые другие головные уборы, защищающие

голову, лицо и плечи. Базалиома обычно возникает на открытых местах, которые долго подвергаются солнечному облучению.

Особый уход требуют чувствительные области, которые необходимо максимально защищать, а именно — шея, губы, веки. Уделите им особое внимание, используя защитный крем, молочко для загара. При базалиоме наносите защитный крем даже в пасмурные дни, потому что ультрафиолетовые лучи проникают и через облака.

Наносите защитный крем, даже если вы отдыхаете под тентом, помните, солнечные лучи отражаются от воды и песка, по этой же причине не следует загорать лежа на песке.

Старайтесь загорать активно, например, во время игры в волейбол.

После солнечных ванн обязательно примите душ и смойте солнцезащитные средства, после чего нанесите крем после загара или увлажняющее молочко для тела. Только профессиональная косметика способна полноценно защитить кожу во время отдыха на пляже.

Будьте аккуратны при приеме лекарственных препаратов, некоторые из них усиливают фоточувствительность, находиться на солнце в таком случае не стоит.

Если у вас на теле много родинок, следует с осторожностью относиться к загару. Воздействие солнца может вызвать рост родинок и привести к более серьезным проблемам.

Перед принятием солнечных ванн не рекомендуется очищать тело мылом, наносить лосьон и любые парфюмерные средства. Мыло обезжиривает и сушит кожу, разрушая защитный слой, а лосьоны и парфюмерия повышают чувствительность к ультрафиолетовым лучам. Все это может привести к образованию пигментных пятен.



**Марина
Артемовна
Ерина, врач-
терапевт,
физиотерапевт**

ПМС и климакс: инструкция по выживанию



Как быть готовой

Мне всего 30 лет, но я уже думаю о менопаузе. У моей мамы и тети она прошла очень тяжело. Как подготовиться к климаксу?

Анна Гордяева, г. Нижний Новгород

М.Е.: В возрасте между 40 и 50 годами каждая женщина волей-неволей начинает задумываться о климаксе и предстоящей старости. Но климакс — это не трагический конец и неумолимая старость. До старости еще очень далеко. Просто это новая фаза жизни, которая может и должна быть вполне благоприятной. Вот только подойти к ней нужно правильно.

Набираете вес? Не стоит сразу набрасываться на биодобавки и таблетки для похудения, садиться на строгие диеты. Как раз набор этих "волшебных" инструментов может сослужить плохую службу женскому организму и без того хрупкой нервной системе.

Отруби и целлюлоза выводят не только токсины, но и полезные вещества и минералы. Таблетки и прочие препараты для быстрого похудения нарушают гормональный фон и плохо влияют на печень.

Белковая диета тоже не подходит, потому что почки и сердце после 50 лет уже не такие сильные, как в 25, и вынести белковую нагрузку не в состоянии. Если же совмещать белковую диету с бессо-

левой, то организм обезвоживается, что также негативно сказывается на здоровье. Исключение из рациона мяса и рыбы (вегетарианство) приведет к хронической усталости. Лучше практиковать один разгрузочный день в неделю.

Голодать и вовсе противопоказано! Организм запомнит это и при первой возможности станет откладывать питательные вещества в депо. Он считает своим долгом запастись эстрогенами, которые будут поддерживать организм, когда яичники снизят выработку гормона, а для этого нужен жир.

Но и пускать дело на самотек тоже не стоит. Контролируйте свой вес. Не переешьте. Откажитесь от мучного и сладкого. Не бойтесь есть каши и макароны (главное — в меру, а мера — ваша пригоршня). Побольше включайте в рацион овощей. Фруктов не много, потому что в них сахар. Сделайте упор на жирную рыбу — источник омега-3. Не пересаливайте пищу, замените соль пряностями: так вы обманете вкусовые рецепторы.

Двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь. Ходите, плавайте, танцуйте, занимайтесь йогой. Любой фитнес, который не вредит вашему организму (помните о состоянии суставов и спины!), придаст вам уверенности в переходный период к новому этапу вашей жизни — спокойному созерцанию себя и окружающего мира или же активной общественной деятельности. Выбор за вами!

Ох уж этот ПМС!

Подскажите, что делать, чтобы ПМС не портил жизнь? А то я постоянно нервная, истерики закатываю близким.

Ирина Антонова, г. Клязьма

М.Е.: Многие люди склонны называть ПМС любое недовольство или раздражение, которое проявляет женщина. Но на самом деле все намного сложнее. ПМС (предменструальный синдром) — это комплекс симптомов, доставляющих женщинам немало страданий. Хотя есть дамы, которым совсем не знакомы подобные явления. Но таких мало.

Почему же возникает ПМС? Ученые полагают, что в этом виновны и генетика, и образ жизни. Однойцовые близнецы, например, одинаково переносят ПМС, а людям, которые питаются сбалансированно, легче пережить несколько неприятных дней, чем тем, кто "кусочничает" или ест что попало.

Предменструальный синдром появляется за 1–12 дней до месячных и прекращается при первых же выделениях. У женщин постарше ПМС длится дольше и более ярко выражен. При этом увеличиваются и становятся болезненными грудные железы. Появляется отечность. Именно в эти дни проявляется мигрень и головная боль. Иногда все это сопровождается тошнотой и рвотой, кишечными расстройствами, приступами учащенного сердцебиения. К физическим страданиям добавляется плаксивость и раздражительность, чувство подавленности, перепады в настроении, появляется "жор" (неуемная тяга съесть что-нибудь).

Замечено, что горожанки и работающие женщины страдают от ПМС чаще, чем живущие в селе и домохозяйки. Это дает право на жизнь версии, что стрессы являются одной из причин возникновения ПМС.

Как же справиться с ПМС, чтобы он не отравлял вам жизнь? Симптомы ПМС можно купировать, а если использовать комплекс мер, их можно свести к нулю. Но подобрать эффективную схему воздействия на организм может только эндокринолог или гинеколог. И это не обязательно медикаменты.

Исследования показывают, что умеренные физические нагрузки действительно облегчают протекание ПМС, они уменьшают проблемы с сердечно-сосудистой системой, поднимают уровень эндорфинов. Значит, женщинам нужно больше двигаться в этот период. Да и вообще движение дает заряд бодрости в любой день цикла, то есть на постоянной основе. Посещение фитнес-клуба станет отличным шагом! Даже прогулка по парку даст заметный эффект.

Перед месячными проанализируйте свой рацион питания. Уменьшите в нем количество жиров, соли и простых углеводов. Больше клетчатки, витаминов (особенно группы В), магния! Можно применять готовые аптечные витаминные комплексы и биодобавки.

Стресс и усталость провоцируют усиление симптомов, поэтому найдите время для занятий, которые расслабляют нервную систему. Йога, пилатес, массажи. Не исключайте и гормонотерапию. Не поддавайтесь воздействию мифов о гормонотерапии и ее последствиях. Правильно подобранные препараты и разумное их применение только улучшат ваше состояние.



Пришлите письмо



Вы хотите узнать о новых методах лечения различных заболеваний? Пишите нам! Наши эксперты ответят на все ваши вопросы. Только не забудьте заполнить купон на с. 50.



"Очищение почек с помощью моркови"



Ботва

 Я знаю несколько рецептов очищения почек морковью. Пользуюсь тем или иным в зависимости от того, что имеется в наличии: семена, ботва или свежая морковь.

Вначале расскажу, как я использую **семена для очистки почек**. Если нет своих семян (собранных самой), то использую те, что продаются в семенном магазине. Беру 1 ст. ложку семян моркови и заливаю стаканом кипятка (делаю это на ночь). Утром настой кипячу в течение трех минут, охлаждаю и процеживаю. Принимаю по 2 ст. ложки три раза в день. Курс — один месяц.

Хорошо помогает в этом деле и ботва моркови, кото-

рую можно заготовить летом. Рецепт: 2 ст. ложки сушеной и измельченной ботвы моркови заливаю полулитром кипятка и настаиваю ночь. Принимаю в теплом виде, для этого настой подогреваю, не доводя до кипения. Пью по 1/3 стакана четыре раза в день перед едой. Курс очищения полгода.

Если же выдался морковный урожай, то использую для очищения почек морковный сок, пью его по стакану три раза в день. Курс очищения — полгода.

Таисия Ильчук, г. Армавир

ДД

Морковь помогает очистить и обновить клетки печени, почек и желчного пузыря.

"Боремся с запором"



Запор — деликатная проблема, бороться с которой только таблетками или клизмами нежелательно. Но работе кишечника можно помочь с помощью выращенных в саду растений. Летом на даче хорошо съесть натощак веточку свежего укропа, ежедневно включать в свой рацион свежие ягоды, овощи, фрукты, зелень. Овощные блюда, содержащие свеклу и морковь, советую заправлять подсолнечным маслом.

На зиму для борьбы с запором я заготавливаю средство из садового терна. Плоды вымываю, кладу в большую миску и засыпаю на 5 часов сахаром из расчета на 1 кг плодов 250 г сахара. Через 5 часов ставлю миску на огонь, довожу до кипения, кипячу 5 минут и раскладываю в стерилизованные банки. Зимой и плоды ем, и сироп пью.

Аналогичное средство от запоров можно приготовить из сливы, предварительно разрезав плоды пополам и вынув косточки.

Будьте здоровы!

**Николай Ермиков,
г. Брянск**

"Суставы лечим без лекарств, но с помощью трав и картофеля"



Хочу предложить несколько эффективных рецептов для лечения суставов, которые проверены мною и моей семьей.

- Помытый сырой картофель с кожурой (можно взять и отварной) натереть на крупной терке, выложить на больной сустав и закутать хлопчатобумажной тканью.

- Для прогревания суставов приготовьте такую смесь: смешать 1 ст. ложку сока алоэ, 1 ст. ложку меда 2 ст. ложки водки. Смочить марлю смесью и приложить к больному суставу на всю ночь, укутав компрессной бумагой.

- При болях в суставах можно приложить к ним

своеобразные горчичники с травой ромашки и хмеля.

Для этого необходимо нагреть смесь с небольшим



количеством воды, наполнить ею льняные мешочки и приложить к больному месту на 25–30 минут. Для продолжительного эффекта

повторять процедуру нужно 15 дней подряд.

- При болезнях суставов стоп помогает такой способ: взять сухую траву спорыша, насыпать в домашнюю обувь и ходить в ней целый день. На следующий день поменять траву на новую. Проводить лечение 3–4 дня.

Светлана Васнева, Воронежская обл.

ДД

Картофельные компрессы — известное средство, которое применяют при артритах и артрозах. Ведь картофель обладает мощным противовоспалительным свойством.



"Средства от изжоги"



Чтобы предупредить изжогу, ешьте морковь и огурцы в свежем виде. Заваривайте мяту и пейте как чай в теплом или холодном виде. Также при изжоге помогает слабый отвар полыни. Имейте всегда под рукой сырые семечки подсолнуха. При сильной изжоге помогает аир.

Будете в лесу, дойдите до болотистого места и соберите аир обыкновенный. Понадобится корень. Дома вымойте его теплой водой, высушите и измельчите на кофемолке.

При сильной изжоге принимайте порошок корня аира на кончике чайной ложки не чаще 4 раз в день.

Светлана Мархасина, г. Выборг



"Как избавиться от мозолей"



Лучше делать это понемногу, но ежедневно, главное — не спешить. Прежде чем она станет практически незаметной, может пройти не одна неделя.

В случае мягких мозолей можно использовать пилочку для ногтей. Эти мозоли образуются между пальцами ног из-за их трения друг о друга. Кусок пемзы в такие узкие щели не пролезет, а обычная пилочка — в самый раз. Стирать также надо понемногу после каждого приема ванны.

Вместо того чтобы стачивать мозоли, можно попробовать их размягчить. Если речь идет о "косточках" на пальцах ног, можно использовать касторовое масло и специальные мозольные кольца. Последние представляют собой мягкие прокладки в виде бубликов (продаются в аптеке). Нужно надеть такой бублик на "косточку", накапать внутрь чуть-чуть касторки и закрепить всю систему лейкопластырем. Кольцо защитит мозоль от болезненного давления и одновременно удержит размягчающее масло. Оно, впрочем, может подтекать и пачкаться, поэтому во время процедуры лучше носить старые носки.



Если какой-то участок тела часто и долго трется о твердое, кожа защищает себя от повреждения, накапливая дополнительные слои ороговевших клеток эпидермиса. Такое бывает, например, на ладонях, если изо дня в день работать лопатой, или на пальцах ног, если постоянно носить тесную обувь. В итоге образуется толстый **естественный слой, называемый мозолью, который может затвердеть и превратиться в "косточку"**.

Эти образования играют защитную роль и сами по себе безболезненны. Однако, если "косточка" начинает давить на кость или нерв под кожей, ощущение не лучше, чем от попавшего в ботинок камешка.

26 Домашний доктор

Аптечных средств от мозолей множество. Пожалуй, с них можно и начать поиск облегчения, но он может завести слишком далеко от ближайшей цели, которая достигается домашними средствами.

Если "косточка" мешает, нужно просто сделать этот нарост немного тоньше, чтобы он не давил на лежащие под ним живые ткани. Приняв горячую ванну или душ, сразу же, пока кожа еще влажная и разбухшая, нужно стереть с мозоли пемзой верхний слой мертвых клеток. Для этой операции подойдет любая пемза (натуральная, синтетическая). Не стоит за один раз стирать мозоль до основания, так как есть риск поранить кожу.

Таисия Ильчук, г. Армавир

Фото: forma82/stock.adobe.com

"Боремся с нехваткой витаминов с помощью первой зелени"



Наконец-то долгожданная весна наступила, а с ней гиповитаминоз, который тревожит многих из нас в это время года. Хочу поделиться своим опытом, как можно бороться с нехваткой витаминов с помощью первой зелени и блюд из нее.

Начну со всем нам известной крапивы.

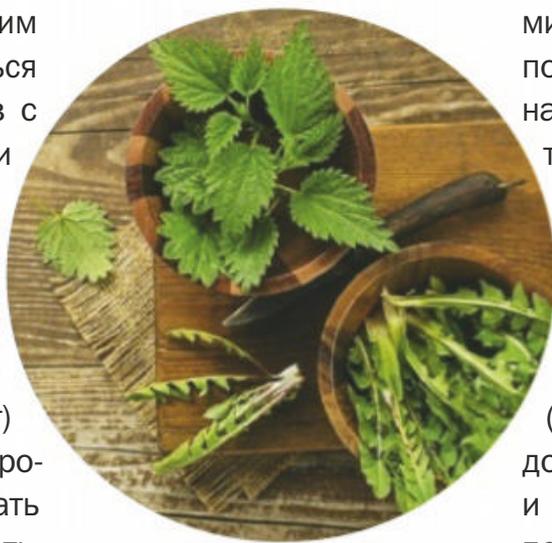
Травка эта — кладезь витаминов. Рецепт: пучок молодой крапивы (300–400 г) перебрать, хорошенько промыть, несколько раз обдать кипятком. Можно нарезать, добавить мелко нарезанный зеленый лук, 2–3 сваренных вкрутую яйца, также мелко рубленых. Посолить по вкусу, но не слишком сильно, а то салат получится водянистым. Заправить сметаной, выложить горкой в салатник или на блюдо.

Такой витаминный салатик можно разнообразить морковью.

Для этого натереть на крупной терке морковь (2–3 штуки), 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложку рубленых ядер грецких орехов и мелко нарезанную зелень лука. Все перемешать с рублеными листьями крапивы (3–4 ст. ложки), добавить сок лимона и соль по вкусу,

полить сметаной и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Все прекрасно знают, как радуется первая появившаяся зелень на на-



ших грядках, которая служит прекрасным дополнением к любому столу. Она красива сама по себе, очень полезна, а потому просто красиво разложите ее на блюде. Например, так: дно блюда выложить листьями салата (срежьте корешки). В центре поместите тщательно промытый и нарезанный кружочками редис (огурец). А по краям — связочки молодого чеснока, зеленого лука, нарезанные по 10–12 см, небольшие пучки укропа, петрушки, сельдерея, кинзы или другой зелени. Хорошо к такому блюду подать несколько различных соусов, например, в китайском сти-

ле. Красиво! Вкусно! И очень много витаминов!

Ну и не могу не сказать о сельдерее. Очень люблю это полезнейшее растение! Возьмите клубень, отварите его до полуготовности. Очистите и нарежьте ломтиками или натрите на крупной терке. Отдельно смешайте майонез со сметаной (можно не мешать), полейте сельдерея и посыпьте зеленью.

Можно к сельдерею (сельдерея не варить), добавить тертые морковь и одно яблоко, посолить и поперчить по вкусу, полить оливковым маслом или другим растительным — салат готов.

Эти салатки из первой зелени не только помогут справиться с нехваткой витаминов, но и создадут хорошее весеннее настроение.

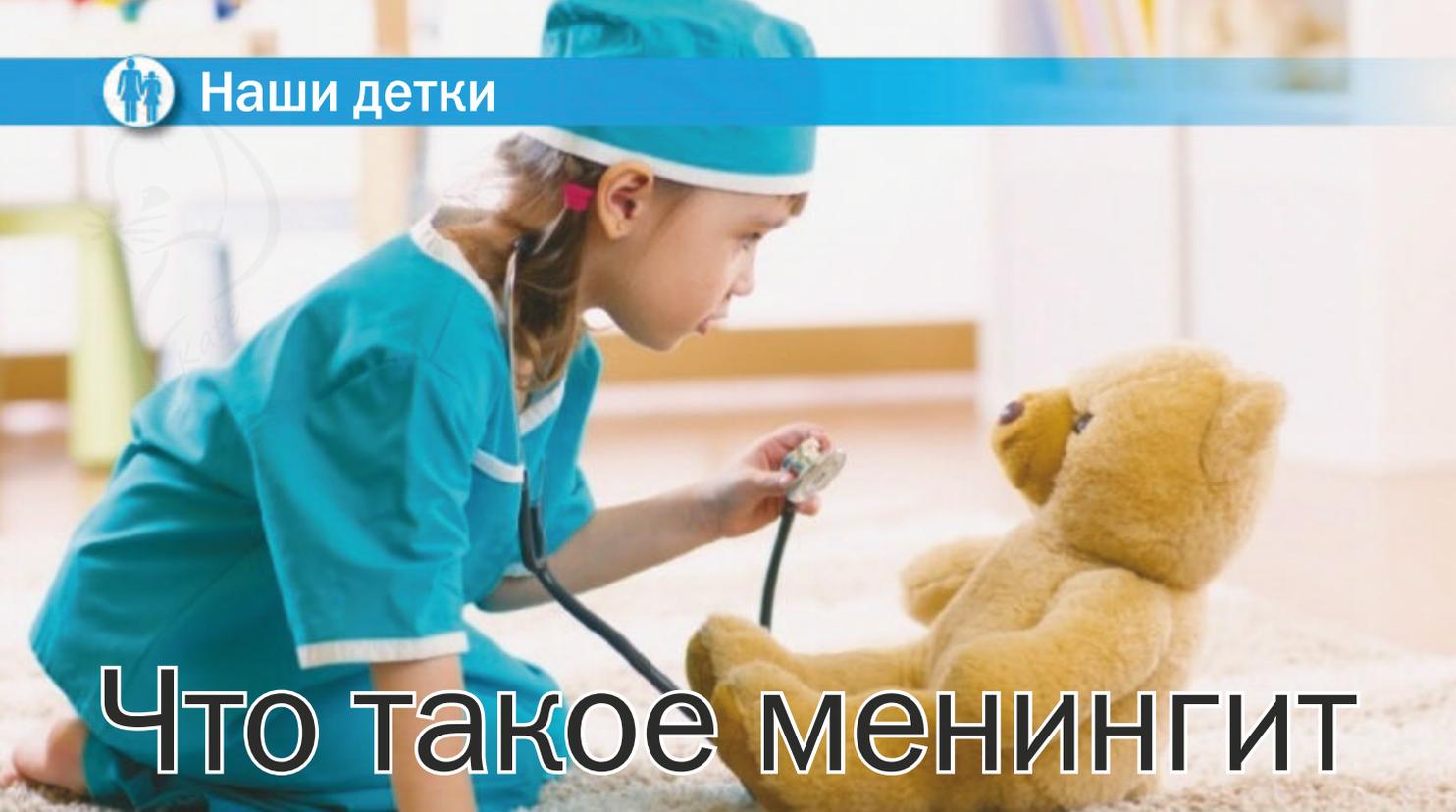
Ольга Лобода, г. Пенза



Пришлите письмо



Поделитесь своими советами с читателями! Авторы всех опубликованных писем получают по 300 руб. Пишите нам! Только не забудьте заполнить купон на с. 50.



Что такое менингит

НАШ ЭКСПЕРТ



**Екатерина
Евгеньевна
Спекторенко, врач-
педиатр**

Фраза: "Надень шапку, а то голову простудишь и менингит подхватишь" — вызывает у врачей нестерпимую душевную боль. Это все далеко от истины. Поговорим же о том, что такое менингит, при чем здесь менингококк, кому угрожает эта болезнь и как ее избежать.

Менингит — воспаление мозговых оболочек, вызванное чаще всего разнообразными вирусами и бактериями. Может быть самостоятель-

28 Домашний доктор

ным заболеванием или развиваться как осложнение при других патологиях.

Энцефалит — воспаление вещества головного мозга, часто объединяется с менингитом и имеет схожие причины.

Сепсис — резкое нарушение работы многих жизненно важных органов, которое вызвано неадекватным ответом организма на инфекцию. Раньше считалось, что при этом состоянии микробы размножаются в крови больного, и до сих пор в народе называют его "заражение крови". Однако сейчас известно, что это не совсем так.

Что такое менингококк и где он живет? Менингококк — это бактерия, которая может жить лишь в организме человека

и передается воздушно-капельным или бытовым путем. При попадании на слизистые носа и горла она может вести себя по-разному. Большинство людей не страдают от каких-либо симптомов, но на какое-то время (от 2–3 суток до 6–8 недель) становятся носителями. Кто-то страдает менингококковым назофарингитом — воспалением носа и горла, который не отличается от других ОРЗ, и приблизительно у 1 % тех, кто заразился, развиваются тяжелые формы: менингит, менингоэнцефалит, сепсис.

Если обследовать здоровых людей, то многие окажутся носителями менингококка, то есть не болеют сами, но могут заразить других. Таким образом, с подобной инфекцией может столкнуться любой.

Симптомы

От заражения до первых проявлений обычно проходит 3–76 дней. Как замечено выше, кроме бессимптомного носительства различают несколько форм болезни.

Менингококковый назофарингит. Боль и першение в горле, умеренное повышение температуры тела, слабость, насморк с выделениями желто-зеленого цвета. Вряд ли можно отличить инфекцию от обычной простуды.

Менингококковый менингит. Иногда этой форме предшествует назофарингит, а иногда симптомы появляются внезапно и развиваются очень быстро. Ребенка беспокоит сильная головная боль, высокая температура, часто с ознобом. Вследствие воспаления мозговых оболочек пациента раздражают даже обычные звуки, неяркий свет. Возникают рвота, головокружение, судороги, потеря сознания. Мышцы шеи становятся напряженными, пациент не может их расслабить и запрокидывает голову назад. Общее состояние прогрессивно ухудшается буквально в течение нескольких часов. Смертность даже при своевременной и адекватной помощи составляет 7–15 %.

Менингококкцемия — менингококковый сепсис, чаще всего (более 85 % случаев) сочетается с менингитом. Это тяжелейшая форма инфекции, которая может лишить жизни в течение 3–4 часов, и даже новейшие лекарства не в состоянии спасти четверть больных менингококкцемией! Симптомы такие же, что и у менингита, но показательными являются высыпания: кровоизлияния в кожу красного, бордового или фиолетового цвета, неправильной формы, напоминающие звезду. Чаще всего расположены на задних поверхностях бедер, ягодицах, пальцах ног, могут быть разной величины — от 1–2 мм до нескольких сантиметров. И как бы они ни выглядели, они не исчезают при нажимании.

Очень важно! Чтобы понять, исчезают ли элементы высыпания от нажатия, возьмите любую емкость из прозрачного стекла, прижмите плотно к коже. Если высыпание бледнеет или исчезает совсем, то, скорее всего, опасности нет. Если же нет — срочно вызывайте "скорую".

Лечение

Все случаи менингококковой инфекции, даже не

очень тяжелые, обязательно требуют госпитализации в инфекционное отделение до стойкого улучшения.

Это касается и тех, у кого лишь подозрение на это заболевание: лучше перестраховаться и убедиться, что опасности нет, нежели потерять целый день.

Лечится болезнь антибиотиками, первую дозу которых вводят врачи скорой помощи. Также пациенту делают капельницы и поддерживают функции жизненно важных органов: мозга, сердца, легких, почек.

Менингококковый назофарингит и носительство чаще всего не выявляют, и они проходят самостоятельно.

Профилактика

Для профилактики тяжелых форм менингококковой инфекции в мире уже достаточно давно используют разнообразные вакцины. Вакцинация позволила снизить смертность среди детей до 5 лет от этого недуга втрое за последние 10 лет.

Если вы были в контакте с больным, нужно принимать антибиотик по указанной врачом схеме, чтобы микроб, который мог потенциально попасть в организм, погиб.



"Проверенные рецепты при стоматите"

**Луковая шелуха
и картофель помогут
при стоматите**



В последнее время мою дочку-школьницу стали беспокоить язвочки во рту. Стоматолог посоветовал обрабатывать раны специальными противовоспалительными, ранозаживляющими препаратами, прописал антигистаминные препараты. Впоследствии оказалось, стоматит у дочки имел аллергический характер. Но аллергический **стоматит у ребенка является не отдельным заболеванием, а частью общей реакции** (на пищевые продукты, медикаменты), и он чаще встречается у детей, склонных к различным аллергическим реакциям. Моя дочка до 3 лет болела атопическим дерматитом,

30 Домашний доктор

страдала от аллергии на шоколад и сладкое.

Кроме химических препаратов я решила использовать проверенные способы борьбы со стоматитом, которые достались мне еще от бабушки.

Отвар ромашки: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Он снимает воспаление и успокаивает боль. Дочка полоскала рот таким отваром несколько раз в день.

Также способствуют заживлению ран масло шиповника, персика, льняное и сок каланхоэ.

Полезным считается алоэ. Если во рту много язвочек, то можно просто жевать лист этого растения. Если рана одна, то прикладывать алоэ к

ней. Понятно, что для ребенка такая процедура неприятна, поэтому я перетирала алоэ с сахаром и смазывала этой массой ранки.

А еще отличным лекарством от стоматита является картофель. Натрите его на мелкой терке и прикладывайте к ранам. А можно просто приложить кусочек картофеля к воспаленным участкам.

Хорошо при стоматите помогает отвар из луковой шелухи. Нужно измельчить шелуху так, чтобы вышло 3 ч. ложки. Залить их 0,5 л горячей воды, довести до кипения. Настаивать ночь, процедить. Полоскать рот несколько раз в день.

Смешайте по 1 части листьев березы и материнки обычной, 2 части листьев шалфея, 3 части плодов шиповника. Залейте 10 ст. ложек сбора литром кипяченой воды. Настаивайте полчаса, процедите. Промывайте рот несколько раз в день.

Во время лечения стоматита нужно исключить все соленое, кислое, ограничить сладкое. Меню должно быть максимально витаминизированным и полезным.

**Валентина Турчин,
по e-mail**

"Как мы закаливали нашего малыша"



Окружающие не переставали удивляться: мол, как же хорошо или, наоборот, чересчур уж мы с мужем закаливаем ребенка. Знаете, ничем подобным мы не занимались и не занимаемся! Просто не создаем тепличных условий.

Наш кроха родился зимой. Температура воздуха в комнате была $-18...-22^{\circ}\text{C}$, проветривали помещения не реже 4–5 раз в сутки. Весной, летом и осенью форточки вообще не закрываем (даже спим при открытой форточке).

Купать сынишку начали в воде температурой $+26^{\circ}\text{C}$. В ванной двери не закрываем. Температуру не понижаем, не повышаем. Сами тоже в такой летней моемся.

Никаких шапочек в доме! Прогулки осенью и весной



по 4–6 часов. Зимой — 2 раза по 1–2 часа в день.

А как только наступили теплые майские деньки и прогрелась вода в озере, малыш с папой сразу испугался там. Водичка замечательная! Главное — потом

хорошенько растереть кроху махровым полотенцем и сразу же переодеть в х/б одежду.

Летом (сыну было 5 мес.) большинство дней провели на даче — весь день на свежем воздухе. Ребенок плескался и в озере, и в реке, и в бассейне. Никаких чепчиков летом, разве что панамка. Мы надели первую шапочку в августе, да и то после дождя. С тех пор как малыш стал ходить, топал на даче и дома только босиком.

Как результат — никаких ОРВИ до полутора лет. Надеюсь, болезни и в дальнейшем будут редкими гостями в нашем доме!

Дарья Малиновская,
по e-mail

"Бабушкин рецепт от кашля"



Когда мой сыночек Андрюша (1,5 года) начал сильно кашлять и купленные микстуры и лекарства не помогали, моя бабушка посоветовала сделать проверенное лекарство по старому народному рецепту.

Для отвара нужно взять 1 яблоко, 1 луковицу и 1 картофелину, залить

1 л воды и варить до готовности картофеля. Процедить, остудить, добавить немного меда (при условии, что на него нет аллергии). Давать пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Нам помогло, да и сынишка пил с удовольствием!

Будьте здоровы! И берегите своих малышей!

Ольга Шворак,
по e-mail



Пришлите письмо



Как научить малыша одеваться, чем занять непоседу, что ответить почемучке? У вас есть вопросы к эксперту или вы хотите поделиться опытом? Пишите нам! Только не забудьте заполнить купон на с. 50.



"Худеем правильно: комплексный метод оздоровления и избавления от лишнего веса"



Хочу описать метод оздоровления организма для тех, кто страдает избыточным весом. Всем женщинам хочется выглядеть привлекательными и стройными — такая уж у них природа, и с этим ничего не поделаешь. **Метод довольно простой, но требует упорства**, зато дает прекрасные результаты. За 1–2 месяца можно не только сбросить лишние килограммы, убрать целлюлит, но и улучшить здоровье!

Причины, вызывающие ожирение, все те же: малоподвижный образ жизни, сбой в работе ЖКТ, нарушение обмена веществ, переедание, обжорство. Современный человек потребляет продуктов в 2–3

раза больше, чем ему положено, а энергии при этом тратит в 2–3 раза меньше. Вывод: очень слабая физическая активность, да еще и вредные, ненатуральные, "мертвые" продукты, которые заполнили все наши супермаркеты, — все это вместе и приводит к лишнему весу.

Что значит лишний вес? Это сахарный диабет, гипертония, заболевания суставов, сердечно-сосудистой системы и другие.

В идеале вес человека должен находиться на одном уровне начиная с 24 лет и до глубокой старости. Что же необходимо сделать, чтобы быть стройным и здоровым, избавиться от лишнего веса, целлюлита, а попутно и от других заболеваний?

Все очень просто. Первое — это наладить правильное, здоровое питание. Второе — очистить свой организм. И третье — выполнять физические упражнения. А теперь подробно и по порядку.

1. Из рациона исключить хлеб и хлебобулочные изделия из магазинов и супермаркетов, исключить шоколад, конфеты, сладости и печенье, сахар, сладкие газированные напитки. Побольше есть зелени, фруктов, овощей, пить чистую родниковую или кремниевую воду и смешанные свежеежатые соки. Предпочтение отдавать любым кашам и тыкве.

2. Сделать "легкую чистку кишечника". Вечером вскипятить 2 л воды. Утром растворить в ней 1 ст. ложку каменной соли, добавить 0,5 стакана лимонного сока. Выпить натощак в течение часа маленькими глотками.

Примерно в течение часа наступит сильное послабление (от туалета далеко не уходить). Если вы чувствуете, что это вас "не берет", надо сделать несколько энергичных физических упражнений: присесть, наклониться, немало помассировать живот, лечь на бок, перевернуться

на другой бок, согнуться, разогнуться и т. п.

3. На следующий день можно начинать "вкусную чистку кишечника". Для этого необходимо взять: 400 г чернослива, 200 г инжира, 200 г меда, 100 г кураги, 50 г сенной травы.

Чернослив, инжир и курагу пропустить через мясорубку, равномерно всыпая сенную траву, все хорошо перемешать с медом. Смесь принимать по 1 ст. ложке, запивая зеленым или травяным чаем, 1 раз в день в удобное для вас время, но лучше вечером, около 19.00, так как очищающий эффект происходит через 3–4 часа. Если наблюдается "тяжелый" стул, то можно добавлять несколько капель льняного масла. Курс очищения — 1 месяц, сделать перерыв 10 дней и курс можно повторить.

4. Чистка лимфосистемы. Залить 1 ст. ложку сухих цветков гречихи стаканом кипятка и настаивать до остывания. Пить по 50 мл 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Первый курс — 1 месяц, затем перерыв — 2 недели. Второй курс и далее — 21 день, также с перерывом

в 2 недели. Пропить настой не менее 2 месяцев.

5. Чтобы "добить" целлюлит, необходимо сделать 10–15 процедур медового массажа (после массажа



Гречиха

обработать бедра и ягодицы перцовой настойкой). Противопоказания для массажа — варикоз, тромбофлебит и опухоли. Далее сделать 5–7 раз баночный массаж.

6. Глиняные обертывания. Взять небольшую простыню, лучше льняную, замочить в холодной глиняной воде, хорошо отжать. Быстро обернуть простыней талию и бедра и лечь на клеенку, плотно укутаться, чтобы не проникал воздух, сверху накрыться простыней и одеялом. Сначала будет очень

холодно, но минут через 15–20 тело начнет гореть. Лежать надо 1,5 часа. Достаточно 3–4 обертываний.

7. Ежедневно выполнять утреннюю зарядку (начинать с малых нагрузок), уделяя особое внимание упражнениям для бедер и ягодиц. Это приседания — 50–100 раз в течение дня, махи и т. п. Работа со жгутом за одну ногу — тянуть с сопротивлением в любую сторону. Выполнять в быстром темпе до пота, затем облиться холодной водой и растереться.

Светлана Васнева,
Воронежская обл.

ДД

Если подходить к похудению комплексно, то все получится! Рекомендуем еще такие методы, как бодифлекс (дыхательная гимнастика) и разгрузочные дни.



Пришлите письмо



Поделитесь своими советами с читателями! Авторы всех опубликованных писем получают по 300 руб. Пишите нам! Только не забудьте заполнить купон на стр. 50.



Хеликобактер пилори

НАШ ЭКСПЕРТ



**Владимир
Анатолевич
Стародубцов,**
гастроэнтеролог Орловской горбольницы им. С.П.Боткина

Проблема пилорического хеликобактера (*Helicobacter pylori*) очень актуальна на планете последние лет двадцать. Хотя бактерия несколько раз "открывалась", начиная с сотни лет назад.

Этот достаточно оригинальный и уникальный микроорганизм обитает в толще слизистой оболочки желудка, для своей оптимальной жизнедеятельности предпочитая очень кислую среду. Ре-

34 Домашний доктор

альность такова, что если постараться уничтожить хеликобактерии *Helicobacter pylori* с помощью достаточной дозы мощных антибиотиков широкого спектра действия и достаточной длительности их применения, то конкретный человек качественно пролеченный индивид может научным способом снизить риск злокачественного перерождения клеток желудка в несколько раз.

Это большое достижение современной медицины. За его обоснование и развитие (за гастрит и язвенную болезнь, которые впоследствии признали условно предраковыми состояниями) вручили Нобелевскую премию в области медицины еще в 2005 году.

Диагностика

Золотой стандарт достоверного выявления хеликобактера *Helicobacter pylori* — гастроскопия с биопсией и ее гистологическим и цитологическим исследованиями.

Согласен с данными, что в течение ближайших 5 лет пациенты, у которых хеликобактер в желудке был уничтожен антибиотиками, в 95% повторно заражаются этой достаточно коварной инфекцией (или через 7 лет до 99% согласно другим исследованиям). Считается, что это другие штаммы и разновидности хеликобактера *Helicobacter pylori*. Якобы против уничтоженного варианта *Helicobacter pylori* в организме вырабатывается стойкая иммунная защита. Хотя хеликобакте-

рии *Helicobacter pylori* могут быстро и успешно мутировать, приспособливаясь нечувствительностью к антибиотикам.

Правильное лечение

Позвольте высказаться про антихеликобактерное лечение *Helicobacter pylori* антибиотиками. Эффективность схемы должна составлять не менее 80%. Все, что меньше, — не признается научным сообществом как достоверная и разумная система. Однако даже один ингибитор протонной помпы (скажем, качественный омепразол) может уничтожить хеликобактер *Helicobacter pylori* у 1 пациента из 10. В небольшом проценте случаев этого могут парадоксально достичь и народные средства.

Повторное заражение

Но повторное заражение достаточно часто может произойти по той причине, что у инфицированных хеликобактером *Helicobacter pylori* пациентов "кислые островки" с упомянутой инфекцией могут располагаться в, казалось бы, слабощелочной полости рта. Статистика говорит, что такая ситуация может быть у 5–45% пациентов.

Типичная ситуация: хозяйка нарезает компоненты салата, добавила туда майонез, хорошо перемешала блюдо, ложку облизала, попробовала... И дальше перемешивает. Хеликобактерии *Helicobacter pylori* из ее полости рта попали в кислую майонезную среду. Значит, попробовав такой салатик, восприимчивый человек опять заразится хеликобактером.

Очень способствует такому повторному инфицированию посуда многократного использования на месте работы и на корпоративах. Надо не постесняться прослыть брезгливым, но во всех случаях пользоваться индивидуальной одноразовой пластиковой посудой.

Антибиотики

Антибиотики широкого спектра действия, применяемые 14 дней против хеликобактера *Helicobacter pylori* в достаточной дозе, реально помогут почистить организм и от других скрытых инфекций, затаившихся в суставах, почках, других органах. Эта чистка сопро-

вождается выраженными побочными эффектами (тошнота, вздутие живота, метеоризм и многое другое). Да, некоторые пробиотики согласно современным исследованиям могут ослабить побочку.

Уничтожение хеликобактера *Helicobacter pylori* при активном гастрите не избавит от диспепсии (наоборот, часто усугубляя ее), но отдалит следующее обострение на месяцы и годы, а также резко снизит риск злокачественного перерождения некоторых клеток и отделов слизистой оболочки желудка.

Заразиться хеликобактером пилори можно через посуду или даже салат

Висмут

Про висмут. Это тяжелый металл со многими побочными эффектами для организма. Соли висмута часто используют в комплексной схеме подавления хеликобактера. Они могут вызывать нарушения в почках и печени, темное (пятнами) окрашивание на коже и слизистых и многое другое. На мой субъективный взгляд, лучше антибиотики, чем соль висмута. Но выбор в конечном итоге остается за лечащим врачом и пациентом.



"Первая зелень: полезные рецепты"



С наступлением весны нашему организму особенно не хватает витаминов. Но природа подарила нам впечатляющий ассортимент полезных весенних культур.

Укроп славится витаминами С, В₁, В₂, В₃, провитамином А. Эфирные масла устраняют желудочные колики и восстанавливают перистальтику кишечника.

Рисовый салат с укропом. Отварить стакан риса. Выдавить пару зубчиков чеснока. Пучок укропа вымыть и нашинковать. С помощью блендера измельчить укроп и чеснок, добавить 2–3 ст. ложки низкокалорийного майонеза или нежирной сметаны. Полученную смесь посолить, поперчить и перемешать с рисом.

Листья и корнеплоды петрушки богаты жирными

и эфирными маслами, которые возбуждают аппетит и благотворно действуют на пищеварение.

Салат из творога и петрушки. Выдавить зубчик чеснока. Пучок петрушки пропустить через мясорубку. Полученное пюре растереть до однородной массы. Добавить 200–300 г творога и немного масла (подсолнечное или оливковое). Посолить, заправить салат черным перцем и цедрой лимона.

Характерный запах сельдерея обусловлен высоким содержанием в нем эфирных масел. Листья и корнеплоды богаты витаминами С, А, В₁, В₂, РР и минеральными солями кальция и фосфора.

Салат из сельдерея с ананасами: 200 г черешков сельдерея вымыть и измельчить. Баночку кон-

сервированных ананасов нарезать небольшими кубиками и добавить к сельдерею. Заправить майонезом или сметаной. По вкусу добавить грецкие орехи.

В листьях щавеля содержатся яблочная, лимонная и щавелевая кислоты, витамины А, С, В₁, В₂, РР. Щавель улучшает пищеварение, укрепляет десны и очищает кишечник. В пищу употребляют прикорневые и розеточные листья щавеля.

Салат из щавеля и яблок: 200 г щавеля вымыть и мелко порубить, 2–3 яблока очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и перемешать со щавелем. Добавить 1 головку мелко рубленого репчатого лука и тертый чеснок. Салат заправить сметаной.

Эфирные масла, которые содержатся в зеленом луке, обладают антимикробным действием.

Салатик из яиц и зеленого лука: 3–4 яйца, сваренных вкрутую, нарезать небольшими ломтиками. Пучок зеленого лука и стебель зеленого чеснока мелко нарезать, сбрызнуть яблочным уксусом, посолить, перемешать с яйцами. Салат заправить растительным маслом.

Елена Кузьмина, г. Ливны

Фото: eremin/stock.adobe.com

"Восполнить витаминно-минеральную недостаточность мне помогают проростки"



Весной мы испытываем недостаток витаминов и минералов. Восполнить витаминно-минеральную недостаточность мне помогают проростки. Я проращиваю зеленую гречку, пшеницу, рожь, семена льна, полбу, семена амаранта.

Регулярно употребляя проростки в пищу, можно повысить иммунитет и уровень гемоглобина в крови, очистить организм от шлаков и токсинов, сохранить молодость и красоту, избавиться от лишнего веса, улучшить состояние волос, ногтей, зубов, кожи. Благодаря этой микрозелени повышается острота зрения, жизненная энергия, выносливость.

Как я употребляю проростки: просто съедаю по 1 ст. ложке утром, а также добавляю в салаты, делаю с проростками каши и полезные смузи.

Предлагаю некоторые из моих любимых рецептов с использованием проростков:

Гречнево-фруктовая сырая каша (с проростками гречки): 2 стакана пророщенной гречки (промытой), 2 яблока, 3 шт. чернослива, 5 шт. кураги, 1–2 ч. ложки меда, 1 стакан натурального

йогурта без добавок. Все измельчаю в блендере до однородной массы. В полу-



ченную кашку можно добавить 1 ч. ложку льняного масла (или любого другого) для вкуса и дополнительной пользы.

Регулярно употребляя такую кашу, можно очистить организм от токсинов, похудеть, укрепить стенки кровеносных сосудов, снизить повышенное артериальное давление, а также уровень плохого холестерина, насытить организм массой витаминов и минералов. А еще она помогает при малокровии и упадке сил.

Тыквенно-льняная сырая каша: 1 стакан пророщенных семян льна, 5 кусочков сырой тыквы,

1 ст. ложку семян тыквы, 1 банан, щепотку корицы, щепотку ванили, стакан кефира или натурального йогурта измельчаю в блендере, добавляю ложечку меда. Очень вкусно и полезно!

Такой рецепт помогает от паразитов и гельминтов, нормализует гормональный фон, очищает кишечник от токсинов, помогает вылечить угревую сыпь.

Кедрово-ржаная сырая каша: по 0,5 стакана проростков ржи, проростков полбы (спельты), жмыха кедрового, финики (5 штук), предварительно замочить в воде), кедровые орехи очищенные (0,5 стакана), 1 стакан йогурта натурального, изюм. Все измельчаю в блендере, выливаю в глубокую тарелку, добавляю 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку оливкового масла.

Такая каша нормализует работу кишечника, словно щеткой чистит организм от токсинов, насыщает организм витаминами группы В, нормализует работу нервной, сердечно-сосудистой системы, лечит заболевания желудочно-кишечного тракта.

Юлия Купина,

Белгородская обл.

Домашний доктор **37**



"К хлебу мы всегда относились бережно. Он не только насытит, но и полечит"



Рецептами, которыми я хочу поделиться, пользуюсь давно. А узнала я их от своей бабушки. К хлебу мы всегда относились бережно. И с детства знали, что он не только насытит, но и полечит.

Если болят суставы, нужно завернуть ржаную горбушку хлеба во влажную ткань и слегка подогреть на водяной бане. Затем смазать больной участок любым растительным маслом, а сверху положить теплую корочку и зафиксировать ее влажной льняной тканью. Держать до тех пор, пока компресс не остынет. Процедуру можно повторить еще несколько раз. И вы сразу почувствуете, как боль отступит.

А еще бабушка рассказывала, что они раньше хлебом мыли голову. Ведь всяких шампуней тогда не было. Порой и мыла негде было купить. Обрезали с четверти ржаной буханки корку, а мякиш крошили в чашку. Заливали теплой водой и настаивали минут 40. Затем эту кашку наносили на волосы, тщательно втирая в корни, накладывали клеенку, а сверху полотенце и оставляли на 30–40 минут. Смывали под

обильной струей теплой воды. Хлеб не только очищал волосы, но и лечил их. И никакой тебе перхоти, себореи или выпадения волос.

Кашица из ржаного хлеба хорошо подсушивает кожу и стягивает поры, поэтому она полезна для людей с жирной, пористой, угреватой кожей лица. Достаточно нанести ее на проблемные участки и оставить до полного высыхания, а затем смыть теплой водой.

От ссадин, порезов, фурункулов, ран бабушка спасала нас так. Отрезала ломоть черного хлеба, крепко его солила и заставляла нас пожевать его. А потом лепешку нажеванного хлеба прикладывала к больному месту. Когда лепешка подсыхала, снимала ее, опять давала хлеб с солью и заставляла пожевать его. И так 3–4 раза.

Если случались фурункулы или другие нагноения, такую "жвачку" бабушка накладывала на ночь и перевязывала, а утром меняла. До сих пор не понимаю, каким образом это помогало, но фурункулы быстро созревали.

Многие женщины боятся употреблять хлеб. Причиной такого пищевого предпочтения является погоня за

идеальными пропорциями. Проще говоря, женщины считают, что от хлеба они поправятся. Более того, многие женщины, отказавшиеся от хлеба, приучают к такому поведению за столом и своих детей. Но ученые давно установили, что **хлеб в дневном рационе не влияет на увеличение веса.** Отказ от хлеба, напротив, ведет к повышению сахара в крови сильнее самого хлеба. А некоторые сорта хлебобулочных изделий, как ни странно, нормализуют пищеварение за счет высокого содержания растительной клетчатки, тем самым приводя вес в порядок.

Если говорить о хлебе в целом, то не секрет, что все мы любим свежий, теплый, мягкий хлеб. **Тем не менее полезнее есть черствый хлеб.** Зачерствевший хлеб (или хотя бы постоявший сутки) лучше при пережевывании пропитывается слюной, а потому и лучше усваивается организмом. Конечно, это дело вкуса. Но людям, страдающим заболеваниями ЖКТ, свежий хлеб категорически противопоказан.

**Наталья Каркачева,
Краснодарский край**

"Чайный гриб помог мне справиться с болями в желудке и наладил пищеварение"



Хочу поделиться с читателями рецептом лечения различных заболеваний с помощью настоя чайного гриба.

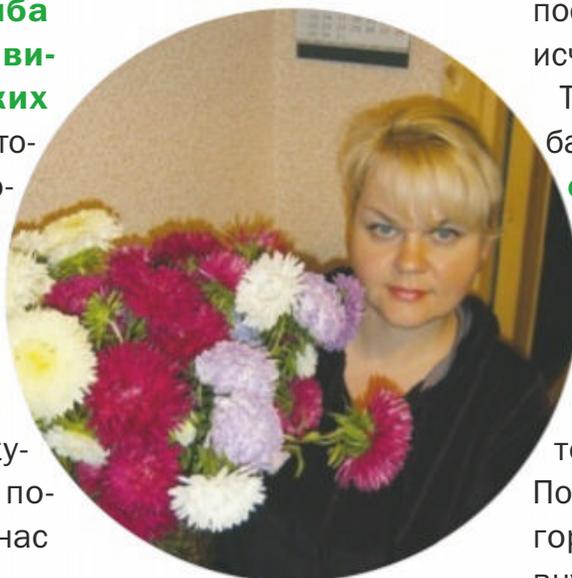
Настой чайного гриба содержит множество витаминов, органических кислот и ферментов. К тому же обладает противомикробными свойствами, не только лечит, но и поддерживает организм и является пробиотическим средством.

Около 7 лет назад кусочком гриба с мамой поделилась коллега, он у нас замечательно прижился.

Напиток готовится так: необходима крепкая заварка (4 ст. ложки на 1 л) и сахар (100 г на 1 л). Сам гриб промываю в кипяченой воде, помещаю в банку (3 или 5 л) и заливаю полученным чайным раствором. Гриб должен всплыть на поверхность. А саму банку надо накрыть несколькими слоями марли. Ну а я покупаю в аптеке стерильные марлевые повязки необхо-

димого размера — очень удобно!

Через 2 дня вкусный напиток будет готов! Ни в коем случае не надо ставить банку



с грибом на солнце, просто в светлое место.

Гриб постоянно растет, и через некоторое время нижние слои надо будет отделить. Эту часть можно отдать желающим развести у себя такое вкусное лекарство.

Чайный гриб помогает при множестве заболеваний. Мне он помог справиться с болями и спазмами в желудке. Каждое утро

натошак я выпиваю стакан настоя чайного гриба с 0,5 ч. ложки меда. Уже через месяц я заметила улучшения в пищеварении, постепенно боли в желудке исчезли.

Также настой чайного гриба замечательно **помогает справиться с воспалениями в горле и при стоматитах.** Для этого надо в заварку добавить 1 ст. ложку сухого эвкалипта или календулы и готовить настой 4–5 дней. Полоскать таким средством горло, а также принимать внутрь по 1/3 стакана 2 раза в день за час до еды не менее 5 дней.

Вообще настой чайного гриба можно пить постоянно вместо сомнительных лимонадов и газировок.

**Елена Киряшина,
г. Ульяновск**

ДД

С осторожностью следует пить настой чайного гриба людям с повышенной кислотностью желудка. Если средство настаивалось более 4 дней, то его обязательно нужно разбавлять водой.



Пришлите письмо



Поделитесь своими советами с читателями! Авторы всех опубликованных писем получают по 300 руб. Пишите нам! Только не забудьте заполнить купон на с. 50.



Рыбный день



Фото: Е. Городишенина

Толстолобик на подушке из томатов

Понадобится

- 1 рыба (толстолобик)
- 2 помидора
- 1 болгарский перец
- 100 г зеленого горошка
- 1 ч. ложка майонеза
- 0,5 ч. ложки горчицы
- соль, перец
- растительное масло

Приготовление

1. Рыбу замариновать в смеси майонеза и горчицы, посолить и поперчить по вкусу. Оставить на 10–15 минут.

2. Помидоры и перец нарезать кружочками.

3. В смазанную маслом форму для запекания выложить слой помидоров, слегка посолить и поперчить, затем болгарский перец и горошек (лучше замороженный), сверху выложить рыбку.

4. Запекать в разогретой духовке (180 °C) 10–20 минут.

5. Очень вкусно и полезно!

Елена Городишенина,
ст. Платнировская

ДД

Толстолобик очень полезен тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Хек, тушенный с овощами

Понадобится

- 1 кг хека
- 2 моркови
- 4 луковицы
- 2 ст. ложки томатного соуса
- 1 яйцо
- немного муки
- соль, перец, лавровый лист

Приготовление

1. Рыбу подготовить, нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить и обжарить, обваляв в муке и яйце.

2. Лук нарезать, морковь натереть на крупной терке.

3. Спассеровать лук, добавить морковь и тушить овощи вместе. Когда овощи будут почти готовы, добавить к ним томатную пасту и лавровый лист, протушить еще 2–3 мин.

4. Готовую заправку из овощей выложить в кастрюлю, чередуя слоями с рыбой (на дно выкладываем рыбу, потом овощи и т. д.). Налить немножко воды, накрыть кастрюлю крышкой и протушить еще 5 минут.

Ольга Самойлова,
по e-mail



Фото: О. Самойлова

ДД

Хек — полезная и диетическая рыба. Ее часто включают в рацион при лечебных диетах. Хек — источник витаминов E, C, PP, B₁, B₂, B₆, B₉.

Чесночный хек

Понадобится

- 4 филе хека
- 100 мл молока
- 2 яйца
- 4 ст. ложки муки
- 4 зубчика чеснока
- 1 лимон
- панировочные сухари, раст. масло, соль, специи, зелень для украшения

Приготовление

1. Рыбу посолить, приправить специями, полить соком половины лимона и оставить на 15 минут.

2. Смешать молоко, взбитые яйца, муку и измельченный с помощью пресса чеснок. Перемешать специи и мелко нарезанную зелень.

3. Ломтики рыбы обмакнуть в подготовленное тесто, а затем обвалить в панировочных сухарях. Обжаривать на разогретом растительном масле с двух сторон до хрустящей корочки.

**Валентина Виткова,
г. Архангельск**

Рыбная запеканка



Фото: О. Лобода

Понадобится

- 300–400 г филе рыбы
- 1 морковь
- 3–4 луковицы
- 1–2 помидора
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 2–3 ст. ложки раст. масла
- 1–2 зубка чеснока (или чесночного порошка)
- Специи, соль, зелень

Приготовление

1. Рыбное филе нарезать длинными кусочками.

2. Обжарить рыбу на растительном масле.

3. Овощи очистить, нарезать: лук полукольцами, морковь тоже полукольцами. Помидор небольшими кусочками.

4. Смешать яйца, специи и молоко.

5. Сначала на сковороде с маслом спассеровать лук, добавить помидор и готовить пару минут. Положить морковь и тушить несколько минут до мягкости моркови.

6. Форму для запекания смазать маслом, выложить овощи, потом рыбу. Залить яично-молочной смесью.

7. Поставить в разогретую духовку на 5–10 минут.

Ольга Лобода, г. Пенза

Горчичная рыба

Понадобится

- 1 кг форели или пеленгаса
- 1 лимон
- 50 мл жидкой горчицы
- 2 ст. ложки муки
- соль, перец, раст. масло для жаренья

Приготовление

1. Рыбу вымыть, выпотрошить, разрезать на порционные куски. Натереть солью с перцем. Полить соком лимона и хорошо смазать горчицей. Оставить на полчаса.

2. Каждый кусок обвалить в муке и обжарить на растительном масле.

Н. Савченко, по e-mail



Фото: Н. Савченко



Пришлите письмо



Поделитесь своими советами с читателями! Авторы всех опубликованных писем получают по 300 руб. Пишите нам! Только не забудьте заполнить купон на с. 50.



"Омолаживающую крем-маску для лица я делаю сама"



Мой любимый крем



С возрастом, как ни прискорбно, наша кожа лица заметно ухудшается и требует более серьезного и внимательного ухода. Я всю жизнь пользуюсь кремами для лица. Покупаю их в магазине, но часто меняю их и на те, которые готовлю сама. Хочу заметить, что **домашние кремы не вызывают привыкания**. Готовить их несложно, а эффект от них, поверьте, стоит затраченного вами времени и терпения. Этот **42** Домашний доктор

крем, даже скорее крем-маску я готовлю и применяю довольно часто. Он омолаживает и смягчает кожу, делает ее более эластичной. Кроме того, он отбеливает, хорошо убирает шелушение.

Наносить этот крем необходимо на очищенное лицо, предварительно хорошо перемешав в той емкости, где он у вас хранится (у меня баночка из-под другого крема). После нанесения крема на лицо его можно держать от 15 минут до 2 часов (зависит от вашего свободного времени). Имен-

но это и делает данный крем схожим с маской для лица. После процедуры крем можно снять ватным тампоном и смыть теплой водой.

Итак, повторяю, что **готовится крем очень просто. Для этого надо взять:**

- 1–2 капли йода;
- 1 ст. ложку меда;
- 1 ст. ложку касторового масла (покупаю в аптеке);
- 1 ч. ложку вазелина (тоже беру в аптеке);
- емкость для крема.

В емкость (баночку, мисочку) капаем 1–2 капли йода (не больше!). Добавляем мед, вазелин и касторовое масло. Все тщательно перемешиваем. Все. Храним там, где удобно, но не больше месяца.

Добавлю, что все косметические средства, как покупные, так и сделанные в домашних условиях, конечно же, индивидуальны. Вы должны точно знать, нет ли у вас аллергии на йод, мед и другие составляющие крема. Ну а если сомневаетесь — лучше откажитесь и применяйте свой традиционный крем.

Удачи и красоты!

**Ольга Лобода,
г. Пенза**

Фото: О. Лобода (2)

"Натуральные средства для красивой кожи"



Советую вам воспользоваться тонирующими масками, которые быстро делают кожу гладкой, свежей, упругой.

Я начинаю делать курс таких масок уже за несколько дней до какого-нибудь праздника. Тогда в свои 60 лет я выгляжу на 45. Предлагаю читательницам несколько проверенных мною и моими подругами масок.

Стимулирующая маска для вялой кожи: смешайте мякоть небольшой спелой хурмы, 1 ст. ложку меда, 1 яичный желток, 1 ч. ложку оливкового масла. Добавьте немного крахмала для густоты и нанесите на лицо на 30 минут, потом смойте теплой водой.

Маска для жирной пористой кожи: зеленый чай заваривайте в течение 40 минут, потом добавьте в него 1 каплю эфирного масла чайного дерева, 1 ст. ложку лимонного сока и немного молотого геркуле-

са до образования кашицы. Нанесите средство на лицо на 20 минут и смойте зеленым чаем.

Для любого типа кожи хороша маска из пивных дрожжей:



20–25 г аптечных пивных дрожжей разведите 3% -ной перекисью водорода

(при жирной коже). Если кожа сухая, то разводить дрожжи нужно свежим молоком. Средство должно получиться как густая сметана. Держите такую маску на лице 15–20 минут. С самого начала маска засыхает и возникает ощущение стягивания, но это не страшно. Смойте маску через 20 минут теплой водой.

Наталья Гофарова, Брянская обл.

ДД

Все маски очень хороши и эффективны. Но перед нанесением убедитесь, что у вас нет аллергии на тот или иной ингредиент.

"Лицо без морщин"



Поделюсь своими секретами молодости. Если пользоваться этими советами каждый день, то о морщинах можно забыть.

● Делаем сок из алоэ, замораживаем и протираем кубиками лицо на ночь.

● От мелких морщинок можно протирать лицо настоем розмарина (покупаю в аптеке).

● Отварить фасоль, протереть ее через сито, добавить сок лимона и оливковое масло. Такая маска хорошо разглаживает морщинки, в том числе вокруг глаз.

● Отличная маска от морщинок, которую лучше делать на распаренное лицо (например, в бане). Необходимо: 1 ст. ложка детского крема, 1 яичный желток, 10 капель витамина А, 5 капель витамина D, 5 капель витамина Е. Все тщательно перемешиваем и наносим на 20–30 минут на лицо.

● На глаза кладем мякиш белого хлеба, размоченный в молоке. Его достаточно выложить на лицо на 15 минут. Курс лечения "сеточки" вокруг глаз — 1 месяц.

Гульназ Баимова, г. Стерлитамак

Домашний доктор **43**

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Значительно уменьшает деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью. Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

**СКИДКА
ДО 50%!**

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ! ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы. При вальгусе II–III степени анатомия большого пальца

резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите обувь на каблуках, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении, фиксатор Valgus Pro способен радикально улучшить состо-

яние сустава – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают!



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, предотвращает прогрессирование болезни и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – боль снимается не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона – эластичного материала, безопасного для здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. Боль при ходьбе отступает,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.



реклама

а обувь перестает деформироваться и служит дольше.

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения. Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются незстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение Valgus Pro пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.

- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.

- За время ношения Valgus Pro ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПИСЕМ НАШИХ КЛИЕНТОВ:

Юлия, 30 лет – Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила

обувь на высоких каблуках **ВООБЩЕ**. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Вообще не помню, были ли они такими когда-нибудь. Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года – Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет – С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не могла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР

+7 (925) 007-30-03

РАСПРОДАЖА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

~~550 руб.~~
350 руб.

КОД ТОВАРА: 75 12 173

2 шт. - ~~1100 руб.~~ **650 руб.** 4 шт. - ~~2200 руб.~~ **1100 руб.**

КОД ТОВАРА: 75 12 174

КОД ТОВАРА: 75 12 175

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Адрес для писем: 115088, Москва, а/я №121, ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

www.ru.betaprotect.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8, ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



НАШ ЭКСПЕРТ



Гаяне Арташесовна Мирзоян, ведущий юрист-консульт, специалист по семейному праву

Вопросы пациентов

Можно ли получить инвалидность после стентирования сердца? Отвечает эксперт.

? Группа инвалидности

В прошлом году, в марте, меня положили в больницу. После обследования было решено делать операцию на сердце, ставили стент. Подскажите, возможно ли получение группы инвалидности после такой операции?

Раиса Н., Краснодарский край

Г.М.: Стентирование относится к операциям сложного вида, после которых разрешают оформлять инвалидность. Однако не столько операция является поводом присвоения категорий инвалидности, сколько сама болезнь и ваше текущее состояние — ишемическая болезнь сердца, инфаркт и т. д., в результате которой вы лишены или ограничены в работоспособности и

возможности в полной мере обслуживать себя. Для получения инвалидности вам надо пройти медико-социальную экспертизу (МСЭ). В вашем случае будут рассмотрены: функциональный класс сердечной недостаточности; итоги реабилитации; сможете ли вы работать с учетом стажа, должности, квалификации; насколько вы способны приспособиться к новым условиям; были ли сердечные патологии и хронические заболевания до хирургического вмешательства. Если по результатам МСЭ будет вынесено решение о том, что вы имеете стойкие функциональные нарушения, не поддающиеся коррекции на фоне рационального лечения и курса реабилитации, то вам будет присвоена группа инвалидности.

? Ребенка не пускают в сад

Ребенку не дают заключение медкомиссии, пока он не сделает прививку Манту, но мы писали отказ от прививок. Нас не допускают в детсад, что делать?

Валентина Манюкина, Ленинградская обл.

Г.М.: Вы вправе обжаловать действия должностных лиц, препятствующих посещению ребенком детского сада, в суде. Однако следует знать, что уже существует судебная практика, в том числе Верховного суда, по таким делам, когда принимаются решения, изолирующие детей, не прошедших вакцинацию.

В таких случаях либо разрабатываются спецпрограммы обучения детей, изолирующие их от общей группы, либо предполагающие, что ребенок должен пройти специальную медкомиссию, которая подтвердит, что ребенок здоров, для того чтобы допустить его к общей группе в детском саду. Такие комиссии и экспертизы — платные.



Пришлите письмо

Нуждаетесь в юридической помощи? Пишите нам! Наши эксперты дадут исчерпывающие ответы на все ваши вопросы.

Время обновления

Весна — период пробуждения природы. Не сдерживайте себя на пути к новому в своей жизни. Меняйтесь к лучшему. Откажитесь от вредных привычек, займитесь фитнесом.

Растущая луна 1.03–8.03, 25.03–31.03

Период хорош для очищения организма. Откажитесь от калорийной и вредной пищи. Устраивайте разгрузочные дни, но не стоит садиться на ограничительные и строгие диеты. ● **4.03** — посетите сауну, баню, чтобы укрепить иммунитет. ● Время заняться наконец фитнесом. Если не можете ходить в зал, то хотя бы ходите в парк. Выполняйте активные дыхательные упражнения. ● Весь период хорош для водных процедур, плавания. Возьмите отпуск и слетайте в теплые края к морю. Но помните, что слишком активное солнце вредно для организма. Не выходите на пляж в середине дня. ● Период, когда сердце откликается на заботу о нем. Не нервничайте, займитесь кардиотренировками. Только не переусердствуйте!

Убывающая луна 10.03–23.03

Этот период желательно провести в покое и уединении, одиночестве. Не надо начинать ничего нового, но следует завершить уже начатое. Делайте все неторопливо, чтобы не произошло нервных срывов. ● Берегите себя от случайных контактов, от неожиданностей. В итоге получите новые силы и хорошее настроение. ● **17.03** — благоприятный день для отказа от вредных привычек. Начинайте также правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Йога, медитации помогут перейти на новый уровень отношений со своим организмом. ● В это время почки работают активнее и выводят лишнюю жидкость. Пейте березовый сок, промывайте себя изнутри. Это будет только на пользу.

Полнолуние 9.03

Это прекрасное время для того, чтобы раз и навсегда изменить свою жизнь. ● В этот день уязвима поджелудочная железа. Не стоит экспериментировать с питанием. Хорошо устроить разгрузочный день и разгрузить также и печень. ● Откажитесь от дальних поездок в авто.

Новолуние 24.03

Это день любви, прощения, покаяния. День перехода на новый круг развития. В этот день посетите баню, сауну, бассейн. ● Старайтесь употреблять только мягкую еду. Не нагружайте желудок, тогда водные процедуры пойдут на пользу.

Составитель: астропсихолог Анна Бондарь



Зарядка для ума

Карусель снежинок	Немец в "Тигре"								
Картофельная "толчёнка"	Карточная масть	Олений обоз			Попугай в дупле		Выхлопы над городом		
Мощная защита танка	Лунная стадия				Вылитая живая копия		Он никак не попадёт		
				Модная старина	Сильная метель	Вековой лёд			
	Силач из орды Чингисхана	Сапоги татар	Коллектив детей в садике						
					Российский внедорожник				
	Большое количество	Маленькие занавески							
			Бережливый до жадности		Огромное дерево из саванны		Староста храма		
"Деревянный" телевизор	Многолезвийный резак	Её порой полезно сбить							
"Денежный ящик" с латыни				Та, что бывает кусачей		Президентское "нет" закону		Машина, гоняющая между шин	
Защитные кости мозга	Куртка из Китая								
				Буква греческого алфавита					
Сгиб на листе	Ножницы садовода								
				Боковая стенка бильярда					

№ 3 2020 (Подписной месяц — февраль)

Газета выходит ежемесячно

Главный редактор: Светлана Борисовна Кокотко

Шеф-редактор: Анна Иваницкая

Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

Телефон: (495) 797-45-60 (доб. 22-00)

Для писем: 127521, г. Москва, а/я 52, «Домашний доктор».

E-mail: dd@burda.ru

Учреждено и издается АО «Издательский дом «Бурда»

Адрес издателя: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

www.burda.ru

Отдел рекламы: тел.: (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам:

Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru

Руководители направлений:

«Мода и красота» – Наталия Кирилина, n.kiriilina@burda.ru

«Медицинские товары и услуги»:

Руководитель – Светлана Кузина, s.kuzina@burda.ru

Менеджер – Татьяна Миронова, t.mironova@burda.ru

«Дом и сад» – Дмитрий Шахназаров, d.shakhnazarov@burda.ru

«Продукты питания и ТНП» – Ольга Дермановская,

o.dermanovskaya@burda.ru

Classified – Любовь Агеева, l.ageeva@burda.ru

Отдел по работе с клиентами: Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Распространение: ООО «Бурда Дистрибушн Сервисиз»

тел.: (495) 797-45-60, Vertrieb@burda.ru

Подписка на почте:

Подписной индекс П5453 в каталоге «Почта России»

Подписка онлайн на сайте: burda.ru

Телефон: +7(495) 660-73-69. E-mail: abo@burda.ru

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере связи и массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-69372 от 14 апреля 2017 г.

Информационная продукция для детей старше 12 лет.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю — АО «Издательский дом «Бурда».

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем самым дает свое согласие, а также подтверждает согласие изображенных на фото лиц на публичный показ, отображение и распространение присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях АО «Издательский дом «Бурда» и других издательствах концерна «Бурда», а также предоставляет право АО «Издательский дом «Бурда» на редактирование текстов без последующего согласования с ним конечного результата. Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Внимание! Прежде чем применять какие-либо из опубликованных и рекламируемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения, медицинской техники, проконсультируйтесь у лечащего врача. Редакция газеты и АО «Издательский дом «Бурда» не несут ответственности за качество и эффективность предлагаемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения и медицинской техники.

Распространение и подписка в других странах:

Беларусь:

ООО «Росчерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 299-92-60,

299-92-61, 299-92-62

Подписной индекс 84682 в каталоге «Белпочта»

Германия:

DMR Rusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig

Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10

Казахстан: Подписной индекс 11446 в каталоге «Казпочта»

Типография: АО «Кострома»

Россия, 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10

Препресс: ООО «Пикселпро»

Дата передачи в печать: 27.01.2020

Дата выхода в свет: 13.02.2020

Тираж*: 26000 экз.

Цена свободная

*отпечатанный тираж

Следующий номер "Домашнего доктора" поступит в продажу 12 марта 2020 года

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

№ 4 АПРЕЛЬ 2020 Издательский дом «Бурда»

Лучшие советы от читателей + комментарии экспертов

Печень лечим без лекарств с. 27

Избавляемся от бородавок с. 26

Лучшие рецепты при аллергии с. 26

Все о здоровье суставов с. 4-9

Уникальные свойства алтея с. 38

Свекла улучшает память с. 13

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

Ответы



СПЕШИМ ПОМОЧЬ:

Эффективные средства от бронхита

НАШИ ДЕТКИ:

Как бороться с аллергией у малышей

ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ:

Фитотерапия при геморрое

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Отправляя письмо в редакцию, обязательно заполните купон, при желании приложите к нему свою фотографию и вышлите в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 52, "Домашний доктор". Или пришлите рецепты здоровья, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: dd@burda.ru. Каждый читатель, письмо которого будет опубликовано в одном из номеров "Домашнего доктора", в благодарность получит 300 рублей почтовым переводом (для граждан Российской Федерации). Убедительная просьба заполнить купон печатными буквами.

Фамилия			Имя			Отчество																	
Дата рождения									Серия и номер паспорта														
число			месяц			год																	
Кем и когда выдан паспорт									число									месяц			год		
ИНН																							
Контактный телефон (с кодом города)									Адрес электронной почты (если есть)														
Индекс						Область																	
Населенный пункт																							
№ дома			№ корпуса			№ квартиры			Улица														
Я согласен/согласна, чтобы мой адрес был опубликован в "Домашнем докторе"																							
да		нет		Настоящим заявляю о своем согласии на хранение, обработку и передачу моих персональных данных Издательскому дому "Бурда" (ОГРН 1037714021091) третьим лицам. Кроме того, я согласен/согласна получить рекламу по сетям электронной связи и по почте.																			

ВНИМАНИЕ!

**Чтобы
получить приз
300 рублей,
обязательно
нужно
заполнить весь
конкурсный
купон!**

3/2020

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Анкета

3/2020

Уважаемые читатели! Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Ваше участие поможет сделать наш общий журнал более интересным и познавательным!

- Ваш возраст? _____
- Как часто вы лечитесь с помощью народной медицины?
 Регулярно Иногда Очень редко
- Какой материал вызвал у вас наибольший интерес? Почему?

- Кто еще читает журнал? _____
- Что вас привлекает в журнале?
 Письма читателей
 Рекомендации врачей И то и другое
- О чем еще вы бы хотели узнать из журнала?

- Какие рубрики журнала вам понравились больше всего?

- Какие еще журналы вы читаете? _____

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

Александрова Л.,
г. Северодвинск

Баимова Г., г. Стерлитамак

Васнева С., Воронежская обл.

Виткова В., г. Архангельск

Гофарова Н., пос. Любохна

Городишенина Е.,

ст. Платнировская

Грачева Т., по e-mail

Ермиков Н., г. Брянск

Ильчук Т., г. Армавир

Каркачева Н.,

Краснодарский край

Кирышина Е., г. Ульяновск

Кузьмина Е., г. Ливны

Купина Ю., Белгородская обл.

Лобода О., г. Пенза

Малиновская Д., по e-mail

Мархасина С., г. Выборг

Пришанова Т., г. Смоленск

Савченко Н., по e-mail

Самойлова О., по e-mail

Турчин В., по e-mail

Харчевкин Д., г. Брянск

Шмальц М., г. Армавир

Шворак О., по e-mail

Якушев В., г. Курган

Присылайте анкету по адресу: 127521, г. Москва, а/я 52, "Домашний доктор" или на e-mail: dd@burda.ru

ПОДПИШИСЬ

НА ЛЮБИМЫЕ

ЖУРНАЛЫ!

«**ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!**»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:

П2943 в электронном каталоге «Почта России»



«**ДОМАШНИЙ ДОКТОР**»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:

П5453 в электронном каталоге «Почта России»

ПОДПИСКА ОНЛАЙН

на сайте burda.ru

РЕКЛАМА 16+

ОТДЕЛ ПОДПИСКИ

Тел.: +7(495) 660-73-69

e-mail: abo@burda.ru

Адрес для писем: 127521,

Москва, а/я 52, отдел

подписки ИД «Бурда»

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ

Подписку можно оформить в отделении связи по электронному каталогу «Почта России».

ПОДПИСКА ОНЛАЙН на сайте podpiska.burda.ru

АО «Издательский дом «Бурда» ОГРН 1027739494584 ИНН/КПП 7705056238/774850001

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ! СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

№1/2020

ЛУЧШИЕ

- рецепты
- мастер-классы

всего **19** руб.*

ВЕСЕЛАЯ МАСЛЕНИЦА



Блюдо от шефа:

Блинчики с творогом и рукколой
с. 36-37

Лимонные блины с. 10



Французские блинчики с. 13



Журнал уже в продаже

Реклама 16+
Подписку можно оформить в отделениях связи
или онлайн на сайте podpiska.burda.ru