

Лечебник

ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

№2 • февраль • 2019

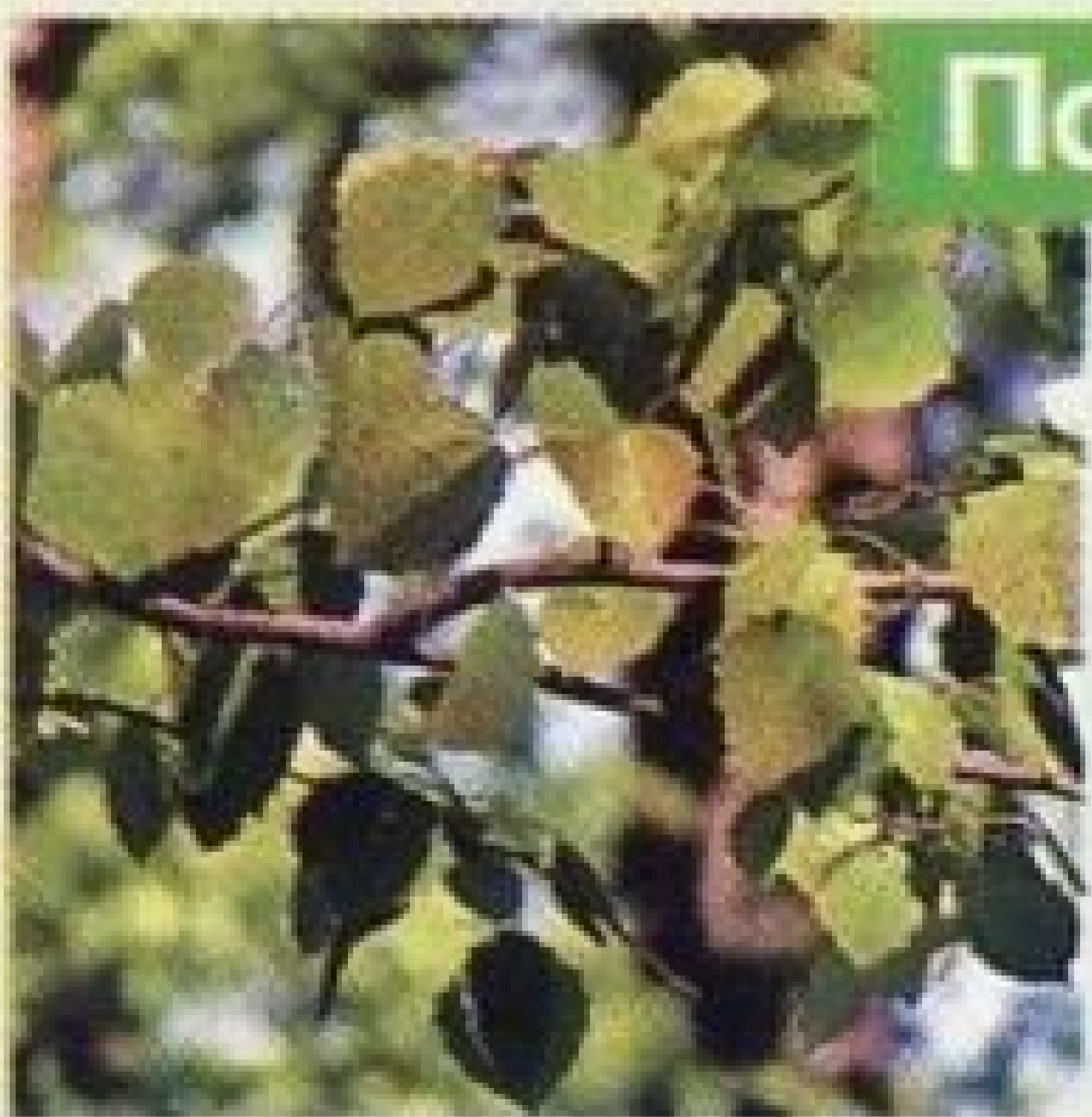
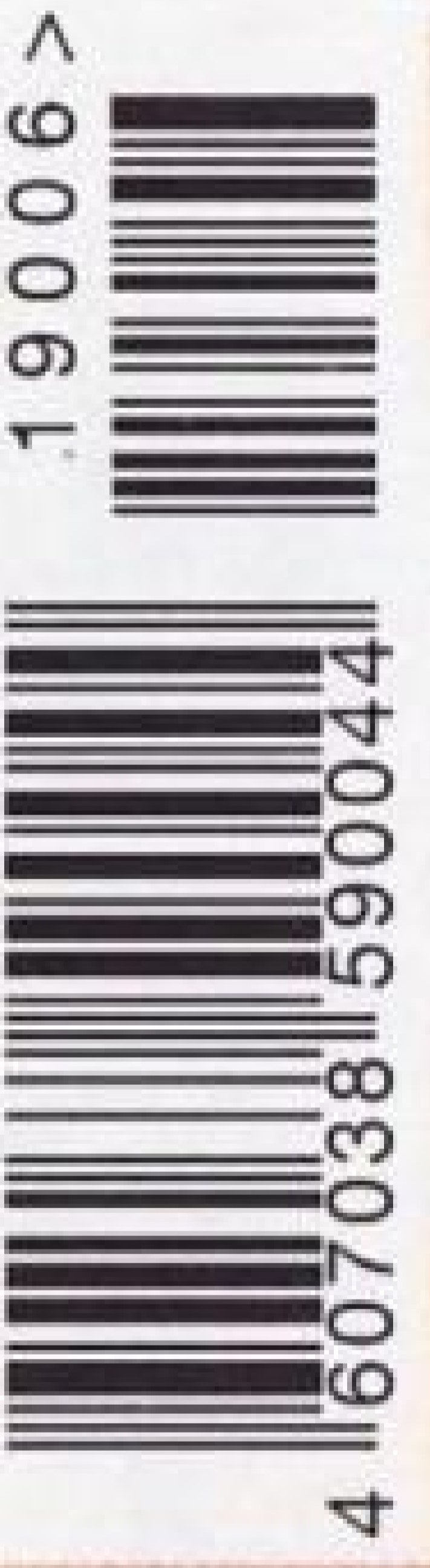
**Если
давление –
низкое**

16+



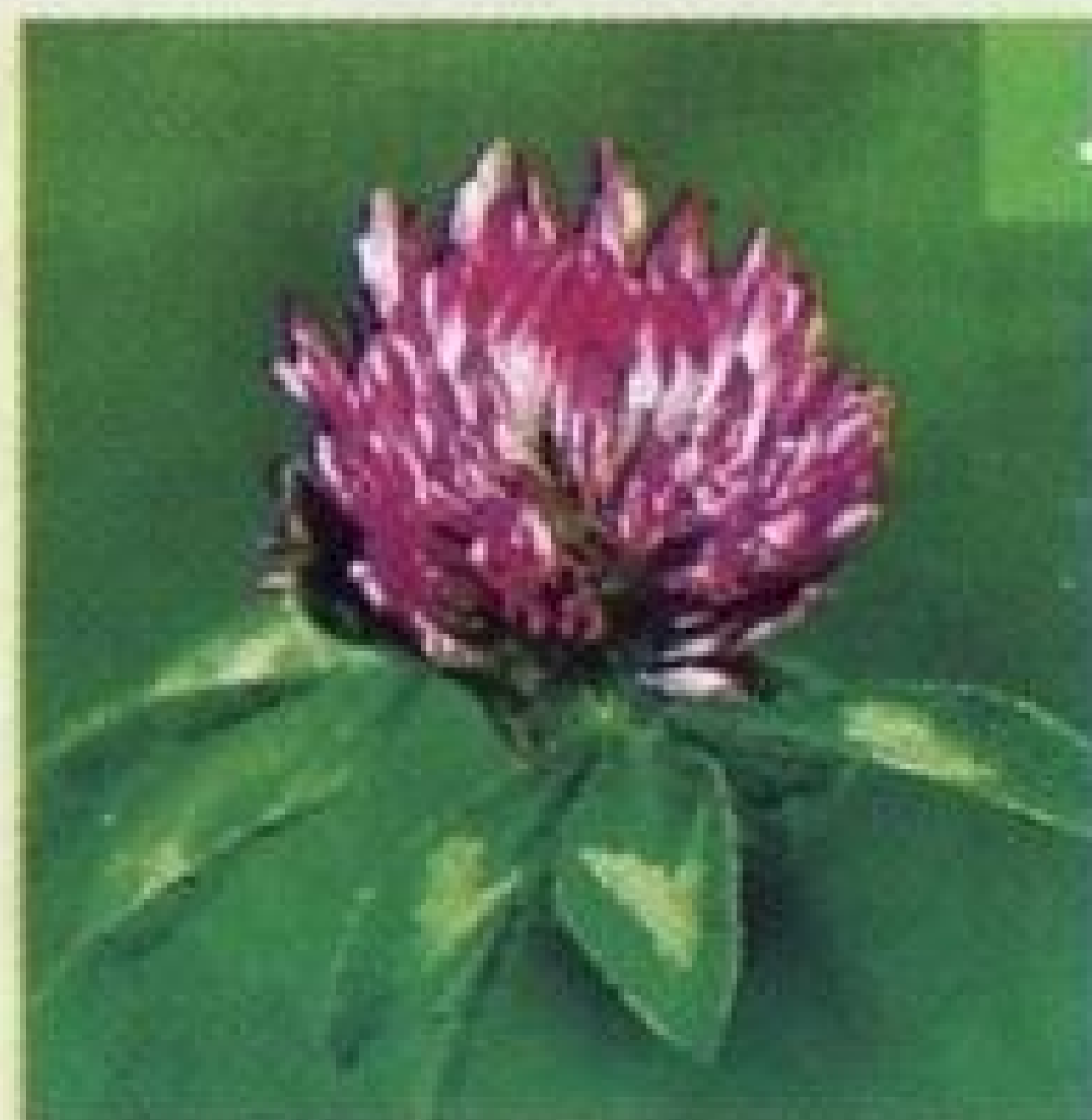
Тема номера

Здоровье горла



Подарки природы

**Осина
вместо
аспирина**



Лечимся травами

**Клевер
укрепит
иммунитет**

Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192



«Пенсионер» – жизнь только начинается!

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА Жизнь только начинается!

Пенсионер

№3 • Февраль • 2019

Новинка!

Секреты экономного бюджета

Вкусные пряники на кефире

Спасаемся от гололеда

Гармония в душе – ключ к долголетию!

Тренировка для мозга

Готовим семена к посадке

Мазь от простуды

Зимний витаминный чай

Век живи – век учишься!

ЭКОНОМИЯ • ЗДОРОВЬЕ • ЛЬГОТЫ • ДАЧА • ЕДА • СОВЕТЫ ЮРИСТА

реклама 16+

Новая полезная газета-помощница «Лечебные письма. Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом. Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Льготный подписной индекс по «Каталогу российской прессы»: 83000

Спасибо, что вы с нами!

Дорогие читатели!

В последние годы зимы далеко не всегда были морозными. Многие из нас привыкли к европейскому мягкому климату. И вдруг – снегопады, ветер, гололед... Холодно! Не все к такому готовы.

Особенно для тех, у кого ослаблен иммунитет, стужа – серьезная угроза. Очень часто зимние неприятности начинаются с воспаления горла. Его здоровью мы и посвятили главную тему сегодняшнего выпуска. На ваши вопросы отвечает отоларинголог, кандидат медицинских наук С.В. Ермоленко. Доктор советует обращаться к специалисту при первых же симптомах болезни, чтобы она не стала хронической. Ведь никто не хочет постоянно болеть. Только здоровые люди чувствуют себя по-настоящему счастливыми. И наоборот: те, кто не смогли добиться успеха в жизни, редко отличаются хорошим здоровьем. Как же попасть в число счастливых, рассказывает психолог Б.И. Голдовский в «Актуальном интервью».

А что еще нам необходимо для счастья? Конечно, хочется быть красивыми, стройными. И в этом тоже поможет «Лечебник». Для тех, кому пока не удалось вернуться в хорошую физическую форму после январских застолий, – советы диетолога.

И, как всегда, в очередном номере – интервью со звездой, новости медицины, рецепты натуральных лекарств, вкусных и полезных блюд. Так что с нашим «Лечебником» каждый может стать здоровым и счастливым!

Редактор Ольга Петухова

В номере:

ТЕМА НОМЕРА

Здоровье горла	4
Актуальное интервью	12
Чудеса медицины	18
Лечимся правильно	20
Лечат животные	24
Еда – лекарство	28
Лунный календарь	34
Отвечает психолог	36
Юлия Началова:	
Подагра в 30 лет	40
Подарки природы	44
Православные монастыри	48
Лечимся травами	52
Движение – жизнь!	56
Полезные советы	58
Когда болезнь сдаётся	62

© «Лечебник» №2(124). 16+

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ №ФС77-73086 от 09.06.2018 г. Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя:

198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.

Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».

Рекламный отдел: e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «ПРИНТКОР», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122. Подписано к печати 23.01.2019. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 4 февраля. Установочный тираж 70 000 экз. Заказ №8534. Цена свободная

Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto, vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.



На вопросы читателей отвечает лор-врач, канд. мед. наук Станислав Васильевич ЕРМОЛЕНКО

После перенесенной в детстве тяжелой ангины ужасно боюсь болей в горле, которые возникают у меня несколько раз в год, иногда даже летом в жару. Врачи ставят хронический тонзиллит и сетуют, что в свое время я не удалила гланды. Но ведь тонзиллит – не ангина, он не опасен, стоит ли его лечить, особенно таблетками?

Людмила Бокова, г. Челябинск

Когда «цветут» миндалины

Одна болезнь или две?

Давайте уточним. Тонзиллит – это воспаление небных миндалин, которым страдает подавляющее большинство людей. Однако под знакомым названием скрываются два достаточно непохожих заболевания. Одно из них – острый тонзиллит, более известный нам как ангина. Другое заболевание называется хроническим тонзиллитом и может длиться годами, чередуя периоды обострения и затишья. Острый тонзиллит (ангина) тоже бывает двух видов. Один из них вызывается вирусами и, кроме редких, особо тяжелых случаев, специального лечения не требует. Вирусная ангина проходит сама собой, как любое ОРВИ. Другое дело – бактериальная ангина, вызванная стрептококками. При ангине распухшие, красные миндалины почти закрывают просвет горла, вызывая резкую боль при глотании, температуру, озноб, боли в суставах и другие признаки интоксикации. Это действительно опасное заболевание, порой угрожающее жизни больного. Без врачей и антибиотиков оно не лечится.

От острого – к хроническому

На фоне недостаточно хорошо вылеченного острого бактериального тонзиллита (ангины) у человека может возникнуть хронический тонзиллит. Протекает он волнообразно, то затихая, то обостряясь. Миндалины людей, больных хроническим тонзиллитом, выглядят сморщенными, на них заметны рубцы. При обострении не сильно, но надолго повышается температура, в углублениях миндалин скапливаются гнойные пробки – беловатые или желтоватые творожистые комки с неприятным запахом, постоянный источник инфекции, способной переноситься в сердце, почки и другие органы. Одним из признаков хронического тонзиллита являются частые ангины (чаще чем раз в год). Возникновению хронического тонзиллита способствуют некоторые особенности строения миндалин (гланд), нарушение их защитных механизмов, неблагоприятные факторы внешней среды (например, ненастная погода, из-за которой вы простудились).



Лечить или не лечить

Часто спрашивают: «А обязательно ли лечить хронический тонзиллит, ведь это заболевание не смертельное? Подумаешь, несколько лишних простуд!» Такую точку зрения врачи отмечают как ошибочную. Да, хронический тонзиллит – не рак, за год не убьет, но это заболевание далеко не безобидное и очень коварное.

Если его не лечить, хронический тонзиллит нередко ведет к ревматизму, то есть патологии сердца и суставов, поскольку происходит постоянная стрептококковая интоксикация. Хорошо известно, что с хроническим тонзиллитом связаны некоторые патологии почек, в частности пиелонефрит.

Это заболевание серьезно снижает иммунитет, создает предпосылки к развитию и обострению дерматозов, например обострение псориаза

очень часто совпадает по времени с обострением хронического тонзиллита. Сочетается с ним и нейродермит, даже меняет свой характер, становясь распространенным, с частыми рецидивами и осложнениями. Кстати, лечение нейродермита без устранения очага хронической инфекции в миндалинах не дает эффекта.

Перечень болезней, течение которых явно связано с хроническим тонзиллитом, очень велик. Помимо уже названных, среди них – болезни глаз и хроническая пневмония, бронхиальная астма, ожирение и патологии беременности.

Консервативные методы

Лечение хронического тонзиллита включает в себя применение таблеток, инъекций, смазывание миндалин антисептическими растворами, вымывание пробок из лакун миндалин. Такие промывания улучшают самочувствие, устраняют дискомфорт в глотке и даже порой неприятный запах изо рта. Однако улучшение длится недолго, и через некоторое время промывание лакун приходится повторять.

Во время обострения тонзиллита врачи настаивают на полноценном курсе лечения антибиотиками: такое лече-

ние, проводимое регулярно, может ликвидировать хроническое воспаление в миндалинах и снизить частоту ангин.

Народные средства лечения популярны при тонзиллитах, но следует помнить, что их веками применяли знахари и народные лекари – наследники традиции, передаваемой по цепочке от учителя к ученику. Неграмотное самостоятельное применение народных рецептов может и повредить.

Когда не избежать операции

Часто, несмотря на консервативное лечение, миндалины не восстанавливают свою защитную функцию. Постоянно существующий в них очаг стрептококковой инфекции приводит к осложнениям, и тогда миндалины нужно удалять. Решение о необходимости операции врач принимает индивидуально для каждого пациента, если, несмотря на консервативное лечение, развились опасные осложнения – например, ревматические поражения сердца, суставов и почек.

Еще одним показанием для хирургического удаления миндалин является их разрастание до такой степени, что они мешают глотать и нарушают дыхание, особенно во сне (это сопровождается храпом).

Кстати

Ангина многолика: существует целых семь разновидностей этого заболевания – катаральная, лакунарная, фолликулярная, флегмонозная, фибринозная, герпетическая и язвенно-пленчатая ангины. Поставить точный диагноз и назначить адекватное лечение может только врач, поэтому при подозрении на ангину обязательно вызывайте доктора.

Профилактика тонзиллита

1 Наиболее простой и эффективный способ профилактики острых и хронических тонзиллитов – поддержание чистоты ротовой полости. Чистите зубы утром и вечером, но вместе с зубами надо чистить зубной щеткой и язык, удаляя микробов, которые вызывают ангины, тонзиллиты и синуситы.

2 Обязательно по утрам, а при первых признаках заболевания – и днем (лучше несколько раз) полощите горло. При полоскании горла происходит массаж мышц глотки, за счет которого из миндалин удаляется все гнойное и бактериальное содержимое, выброшенное туда организмом.

3 Для профилактики хронического тонзиллита рекомендуется периодически полоскать горло следующим раствором: по 1 ч. л. поваренной соли и питьевой соды и 5 капель йода на стакан теплой воды. Но полезно даже полоскание обычной водой.

4 Профилактику хронических тонзиллитов надо начинать с закаливания организма. Методы выбираются индивидуально, но в любом случае закаливание должно быть постепенным и начинаться как можно раньше.



Массаж против ТОНЗИЛЛИТА

Однажды я был в гостях у друга-пенсионера на даче и там увидел, как он массирует себе шею. Друг объяснил, что таким образом он борется с тонзиллитами, которым очень подвержен, и что в отношении массажа горло ничем не отличается от других частей тела: ежедневный массаж ему тоже полезен. Основные приемы – поглаживание и разминание.

1 Захватите шею всей ладонью, так чтобы она оказалась между большим и указательным пальцами. Не меняя положения руки, выполните круговые разминающие движения одной, затем другой рукой.

2 Четырьмя пальцами каждой руки кругообразными движениями разминайте шею, двигаясь по переднебоковой части шеи вниз от мочки уха к груди.

3 Массируйте заднебоковую поверхность шеи от мочки уха к плечу – правой рукой слева, а левой рукой – справа.

4 Я спросил у друга, а что делать, если заболевание уже началось и миндалины распухли, воспалены, загноились. На этот случай, сказал он, есть специальная рефлексогенная зона.

5 Зона находится у основания первой (от тела) фаланги большого пальца на правой и левой стопе. Нужно подушечкой большого пальца руки круговыми движениями массировать соответствующий участок стопы. Надавливать несильно и безболезненно. Это помогает быстро снять воспаление и боль в глотке, улучшить самочувствие.

И.Н. Железнов, г. Рязань

Упражняем горло и язык

По опыту знаю, что можно подручными средствами остановить в самом начале острый тонзиллит (ангину), обострение хронического тонзиллита или хотя бы просто уменьшить боль в горле. Эти же упражнения хороши и как профилактика ангины.

- Выполняйте круговые движения головой в одну и другую стороны.

- Наклоняйте голову к одному и другому плечу.

- Держа рот закрытым, надавливайте всей поверхностью языка на твердое нёбо в течение секунды. Делайте так на протяжении минуты. Отдохните и повторите упражнение.

- С закрытым ртом прижмите кончик языка к альвеолам (бугоркам позади верхних зубов), а корнем языка старайтесь потрогать миндалины. Повторяйте движение как в предыдущем упражнении.

- При первых же признаках першения или боли в горле начинайте делать йоговскую «позу льва». Сидя по-турецки на полу или на стуле, спина прямая, положите руки на колени, выпрямите спину и сделайте выдох. Раскройте до предела рот, стараясь мышцами глотки растянуть горло, как будто показываете его врачу, высуньте как можно дальше язык, вытаращите глаза, растопырьте пальцы. Оставайтесь в этой позе, пока можете удерживать дыхание, потом сделайте вдох. Повторите 5-7 раз. Чем больше заходов сделаете в течение дня, тем лучше.

Так мне удалось избавиться от частых ангин.

Николай Сергеевич Бурмистров, г. Москва

Примите к сведению!

Домашние рецепты

Болезни, которыми мы бо-
леем, чаще всего одни
и те же: простуды, вирусные
инфекции, ангины. У меня со-
брано немало рецептов, в ко-
торых используются домаш-
ние средства.

- При хроническом тонзиллите или ангине приготовьте 0,5 л слабо-розового раствора марганцовки, добавьте 5 капель йодной настойки, перемешайте и полощите горло каждые 2-3 часа чуть теплым раствором. Не глотать!

- При лечении ангин, хронических тонзиллитов и фарингитов помогает свежий сок репчатого лука с медом (1:1). Принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день.

- Средство номер один при ангинах, фарингитах, ларингитах – красная свекла. Свеклу средних размеров очистите, залейте водой и варите до мягкости. Отвар охладите, процедите и полощите им горло.

- Способ, особенно эффективный при бактериальной

ангине. Выдавите из половинки лимона сок и, понемногу набирая в рот по ложечке, полощите соком горло, особенно гланды. Если почувствуете вскоре явное улучшение (так часто бывает при ангине), через час повторите со второй половинкой лимона.

Все эти методы, доступные каждому, действительно помогают – проверено на себе!

Мария Семеновна Шипилова, Московская обл.

Комментарий специалиста: народные средства лечения ангин и хронических тонзиллитов могут существенно улучшить состояние больного. Но при бактериальных ангинах и в ряде других случаев обойтись без терапии антибиотиками обычно не удастся.

Не ангина, а фарингит

Помню с детства, как пугалась моя мама, когда я жаловалась на боль в горле. Она была уверена, что это ангина, и без антибиотиков не обойтись. Уже когда я выросла, один умный врач объ-

яснил, что чаще всего боль в горле – это вовсе не ангина, а фарингит.

Еще я не переносила, когда врач лезет чем-то мне в горло, и научилась сама смотреть свое горло в зеркало. Надо только очень широко раскрыть рот, как будто зеваешь, а язык прижать книзу, и можно в зеркало увидеть свои гланды и маленький язычок.

При ангине зев ярко-красный, гланды отекающие, бесформенные, нередко на них налет или белые вкрапления. Боль при глотании сильная, горячий чай от нее не помогает. Температура 38-40°, озноб,

боли в мышцах и суставах, болит голова, распухают железки.

При фарингите тоже краснеет глотка, но гораздо слабее. В горле першит, саднит, мучает сухой кашель – при ангине этого не бывает. Температура невысокая, а глоток теплого питья и еда облегчают состояние.

Лечусь я от фарингита теплым молоком с медом, чаем с малиновым вареньем, а еще полощу горло питьевой содой, и за несколько дней все проходит.

Лидия Яковлевна Кныш, г. Пенза

Комментарий специалиста: только врач может отличить фарингит от ангины. Антибиотики, обязательные при ангине, при фарингите не назначаются. Схема лечения фарингита определяется специалистом индивидуально для каждого больного.

Средства, проверенные временем

Ангину лечили, и не без успеха, задолго до появления антибиотиков. Я написала некоторые народные рецепты для полоскания горла и приема внутрь при ангинах и тонзиллитах.

● 100 г сухих плодов черники залейте 0,5 л воды, кипятите, пока не выпарится половина воды. Процедите и теплым отваром полощите горло.

● 1 ст. л. цветков календулы залейте стаканом кипятка,

кипятите 1 минуту. Применять так же.

● 100 г измельченных долек чеснока залейте 100 мл теплой воды, настаивайте 4 часа. Для полоскания.

● Если ангина случилась летом, 4 свежих листа подорожника залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Для полоскания.

● Сосите кусочки прополиса (по 1 г на прием). А водным или спиртовым рас-

твором прополиса можно полоскать горло.

● Полощите горло свежесжатым соком свеклы.

● Каждые 3-4 часа рассасывайте во рту по 1 ч. л. меда.

● Пейте чайный гриб по 1 стакану дважды в день, начиная с острого периода, а затем на протяжении 4-6 недель в качестве профилактики.

Мне эти методы помогают, надеюсь, что и другим окажутся полезны.

Мargarита Ивановна Левичева, Ленинградская обл.

Комментарий специалиста: прополис у некоторых людей вызывает аллергию, а при контакте с кожей и слизистыми оболочками может вызвать зуд, покраснение и жжение. Применять его надо крайне осторожно и только после консультации с врачом.

Полощу горло травами

У меня хронический тонзиллит уже много лет, но справляться с обострениями я научилась у своей подруги по работе, которая увлекается травами. Конечно, говорит она, лучше растения собирать самим, но в городских

условиях это сложно. Вот несколько сборов из аптечных трав, которые она советует для полоскания при ангинах, тонзиллитах и фарингитах. Полоскать горло надо через каждые два часа, раз в день меняя сборы.

● Травы душицы – 4 части, кора дуба – 5 частей, корень алтея – 1 часть. Все измельчить, смешать. 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа. Процедить.

● По 4 ст. л. цветков ромашки аптечной и корневищ аира измельчить, смешать. 1 ст. л.

сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа в термосе. Процедить.

● По 3 ст. л. листьев шалфея, цветков ромашки аптечной и травы репешка измельчить, смешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить.

● Кора дуба – 3 части, цветки липы – 2 части. 2 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Можно использовать и другие сборы, рекомендуемые аптеками.

Надежда Скокова, г. Подпорожье

Комментарий специалиста: при заболеваниях горла средства народной медицины с успехом используются уже не первое столетие. Однако в случае бактериальной ангины они не заменяют антибиотики, а правильный диагноз может поставить только врач.

Лечение теплом

Я всегда смеялась, когда моя свекровь настаивала на лечении тонзиллитов тепловыми процедурами, пока сама не оказалась зимой с мужем и дочкой в зимнем лагере в Финляндии, а медикаменты благополучно забыла дома. У дочки страшно заболело горло и распухли железы на шее. Пришлось вспомнить наставления свекрови. Самое простое, говорила она, – это замотать горло обычным шерстяным шарфом. Но лучше использовать самодельные согревающие компрессы.

● Спиртовой компресс мы делали из водки, которую муж взял с собой для праздничного стола. В домашних условиях для этих же целей можно брать наполовину разбавленный спирт или даже обычное растительное масло (можно смешать с медом).

● Я смочила водкой длинное хлопчатобумажное полотенце и обмотала его вокруг шеи дочки захватывая зону подчелюстных лимфоузлов. Сверху обернула полиэтиленом, потом шерстяным шарфом и прочно закрепила булавкой. Оставлять такой компресс можно не более чем на полтора часа. Но вечером мы повторили процедуру еще раз.

Наутро горло у дочки болело уже слабее, и даже распухшие железы уменьшились в размерах.

И.П. Веригина, г. Санкт-Петербург

Как вернуть голос

Ларингит – это острое воспаление гортани, которое у взрослых возникает не слишком часто. Самый характерный симптом ларингита, отличающий его от тонзиллита или фарингита, – это осиплость или полная потеря голоса. В большинстве случаев это происходит, как было у меня, на фоне простуды – тонзиллита или фарингита, поэтому на ранней стадии отличить ларингит от этих заболеваний может только врач, да и то не всегда. Пока это были просто слабость, кашель и горло побаливало, я ничего не предпринимал – думал, само пройдет. Но когда пропал голос, стало не до смеха.

Помог мне сотрудник, которому я по телефону шептал, что не приду на работу. Он дал

совет, когда-то услышанный от одного учителя пения.

● Надо тянуть на выдохе очень низкий звук с непонятным названием «примордиальный тон» (то есть изначальный, или зародышевый). Это самый низкий звук, который вы можете петь, точнее, гудеть без напряжения голосовых связок, звук свободного выдоха. Он создает во всем теле, особенно в трахее и горле, вибрацию, которая потихоньку прочищает голосовые связки от слизи.

«Гудеть» на одной низкой ноте нужно долго, чем дольше – тем лучше, с перерывами на отдых. Постепенно голос будет к вам возвращаться. Мне удалось справиться за день.

Владимир Петрович Мирошников, г. Тверь

Ангину лечу народными средствами

С ангиной у нас в семье привыкли справляться народными средствами – так делала еще моя бабушка. Вот несколько рецептов.

● Натрите на мелкой терке хрен, отожмите сок, смешайте пополам с водой, дайте отстояться, процедите. Разбавленным водой соком полощите горло. Если дома нет хрена, его можно заменить разбавленным водой 1:1 соком моркови, куда добавлена 1 ст. л. меда.

● Полоскание из йода с поваренной солью. В стакан теплой воды положите 0,5 ч. л. соли, размешайте. За-

тем капните несколько капель йодной настойки и полощите горло 5-7 минут. Повторяйте каждые 2 часа.

● Дайте свежему картофельному соку 1 час отстояться, осторожно слейте, соедините с клюквенным соком и пейте маленькими глотками по 0,5 стакана 3 раза в день.

● Залейте 1 ст. л. измельченной коры дуба 0,5 л кипятка, варите в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Полощите горло через каждые 2 часа.

Ольга Семеновна Калямина, г. Сызрань



Глазная каша

Началась эта история давно – когда моя сестра «сошла с ума». Это мы с моим мужем так в шутку говорили о ней сначала за глаза, а потом и в глаза. Уж больно сильно она изменилась с тех пор, как начала излишне заботиться о своем здоровье.



Сестру будто подменили

Почему я говорю «излишне заботиться»? Да потому, что других интересов за последние год-два у моей младшей сестры Натальи не осталось. Раньше была нормальная женщина – работала в крупной торговой сети, всегда нарядная, ухоженная, веселая, на праздниках выпить-закусить любила, пела, плясала. А на пенсию вышла – все, будто подменили человека! Связалась с какими-то новыми друзьями, поклонниками всего натурального, народными целителями. Дома у нее сплошной фэн-шуй, вся жизнь

идет по «правильному» распорядку, одевается только в лен и холстину, а питается одними пророщенными зернами, кашами да травами. Утрирую, конечно, но вот действительно – придешь к ней в гости, а на столе в кухне ничего нет, кроме банок с мутной водой, в которых крупа какая-то замочена, а сама она ходит и жует, как корова, то ли листья, то ли траву. Постепенно мы так отделились друг от друга, что даже Новый год встречали порознь. Но все же совесть меня мучила – я ведь на целых девять лет старше сестры и всегда о Наташке заботилась, как мать (наша мама

рано умерла). Так что вскоре после Нового года я купила ей подарок – удобный рюкзачок и отправилась к ней.

Что-то с глазами

Надо сказать, что дня за два до этого у меня сильно воспалились глаза – то ли аллергия на что-то, то ли конъюнктивит – не знаю, только они чесались, покраснели и слезились. К врачу я, конечно, не пошла – думала, и так пройдет. Но все не проходило. А поскольку я своих планов менять не люблю – не отменять же поездку к сестре из-за красных глаз, то мой муж дал мне с собой пузырек каких-то капель, купил накануне в аптеке. Попробовать их я не успела, сунула наспех в сумку, думаю, ладно, у сестры в глаза закапаю.

Ужасные капли

Пришла, звоню в дверь, а Наташка не открывает, видно, дома нет – вышла куда-то. Но у меня был свой ключ, я зашла, посидела, отдохнула. Тут мои воспаленные глаза так сильно вдруг зачесались, что я вспомнила про капли и закапала в оба глаза. Да как заору! Ощущение было такое, будто мне в глаза огнем плеснули. Ужас! То ли муж пузырек перепутал, то ли ему в аптеке не то продали, но только я могла вообще без глаз остаться, если бы не...

Кинулась я в кухню к раковине – глаза промыть, кручу кран, кручу – а воды-то нет! Внутри у меня все похолодело: воду отключили, наверное, где-то авария или еще что. Просто как в фильме ужасов! Я уже ничего не вижу, шарю руками по столу, нащупала какую-то посудину, а в ней – вода! Это было спасение. Слава Богу, думаю, Наташка налила воды для каких-то своих дел.

Странная скользкая вода

Вода мне на ощупь показалась не совсем обычной, скользкой, маслянистой, но разбираться было некогда, и я с размаху бухнулась в эту миску лицом по самый лоб. Тру глаза руками, промываю что есть сил. Вроде легче стало, но я не спешила и, наверное, с полчаса все промывала и промывала в миске свои несчастные глаза. Потом немного пришла в себя, смогла приоткрыть веки, огляделась. И вижу – а в миске-то крупа замочена, пшено. Вот почему мне вода показалась маслянистой и скользкой! Это она от пшена такая странная. Потом я к зеркалу подошла, всмотрелась: ну прямо чудо какое-то – ни красноты, ни припухлостей! И от жжения даже следа не осталось.

На собственном опыте

Ошалевшая, я стояла перед зеркалом и даже не заметила, как Наталья моя вернулась. Обрадовалась она мне, а я ей – все же сестрички мы единокровные, никого-то у нас из родных, кроме нас двоих, не осталось, чего уж тут дуться

друг на друга. Смотрю – а у Наташки в руках торт! Это она бегала в магазин специально для меня, чтобы, значит, мне приятное сделать и как следует меня принять. Ну, я совсем растрогалась, чуть не заревела. А тут и воду дали, и она, булькая, полилась из открытого мной крана. Наташа удивилась, и пришлось мне рассказать ей историю про мое лечение ее пшенной кашей. Выслушала она меня с восторгом. Вот, говорит, ты надо мной смеялась, не верила, что я только травами да отварами лечусь, а теперь сама на себе испробовала, какая это чудесная и целебная вещь – пшенка!

Пшено от всех болезней

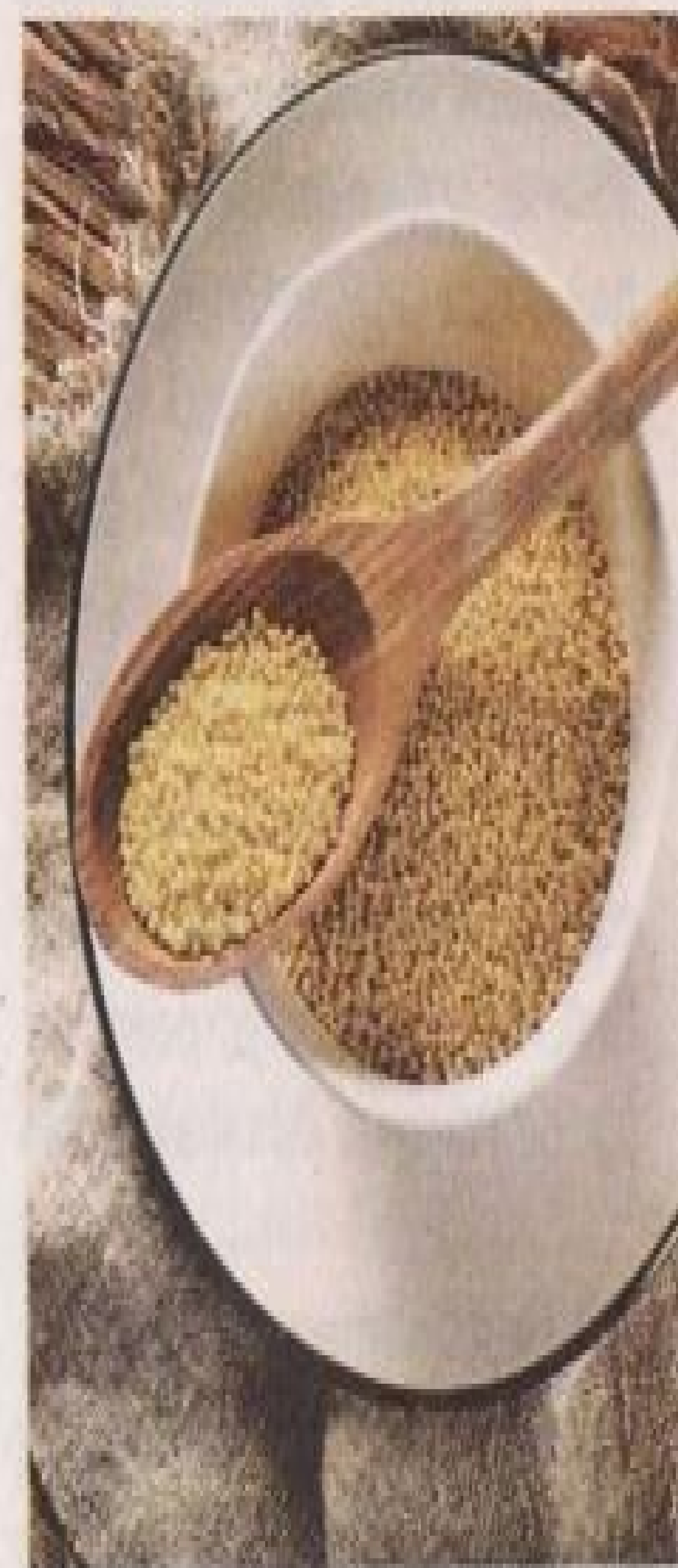
«Да причем тут пшенка твоя, – стала я сопротивляться, – просто вода, а пшенка ли мне помогла или нет, науке неизвестно». – «А вот и известно! – с жаром запротестовала Наталья. – С помощью пшенной каши снимают воспаления на любой слизистой – хоть в кишечнике, хоть на открытых местах. Ты же сама убедилась, как твоим глазам пшенная водичка помогла! Отваром пшенки можно и камни в почках извести: попьешь недельку-другую – они в песок превращаются и выходят с мочой. А если наладить правильную пшенную диету, то можно даже печень почистить от токсинов и прочей дряни безболезненно и мягко. Ты и не представляешь, что может вылечить это золотое зернышко – пшено! А я теперь все про него знаю. Недавно у нашей группы была встреча с одним целителем. Он сам из

деревни и про пшенку нам такое порассказал! Кучу разных болезней он беретса лечить одной только пшенной кашей и отварами из пшена. Даже экземы лечит! Одной женщине с нервным расстройством он посоветовал каждое утро есть пшенную кашу с корицей и имбирем, так она скоро такая спокойная стала, любодорого! Муж ее этому дядьке даже велосипед подарил!»

О пользе «бабких» методов

Не могу сказать, что я совершенно поверила всем этим Наташкиным небылицам, но собственный-то опыт куда не денешь! Мне пришлось признать, что глазам моим после пшенной ванны вышло значительное облегчение. А пшенная каша, если ее правильно варить, бывает очень вкусной! Может, и вправду что-то есть в этих удивительных «бабких» методах, и не стоит нам, современным городским жителям, так уж высмеивать мою младшую сестру, увлеченную народными средствами?

Е.И. Родионова,
г. Екатеринбург



Как стать успешными и счастливыми?



Люди, которые не смогли добиться успеха в жизни, редко отличаются хорошим здоровьем и оптимизмом. И неудивительно, ведь они не чувствуют себя счастливыми! Как же попасть в число счастливчиков в наше нелегкое время? Об этом рассказывает психолог Борис Иосифович Голдовский.

Определите личную стратегию

– Борис Иосифович, успешным хочет быть каждый, но успешных людей все-таки меньшинство. Вы согласны?

– Безусловно, это так. Вспомним, что пожелания успеха почти неизменно сопутствуют нашим поздравлениям, адресованным друзьям, близким, коллегам по работе. Значит, далеко не все успешны. Ведь не будем же мы желать человеку то, что у него и так есть.

– Что же человеку нужно для успеха?

– Во-первых, искреннее желание стать успешным. Во-вторых, осознанная постановка такой цели. Еще следует определить, какого именно успеха и в какой области вы хотите добиться. И выбрать для себя критерии оценки, ведь понятие «успех» относительное. Он может быть немедленный, но после – поражение. Любой шахматист знает, что выиграть фигуру – еще не значит выиграть партию. Подумайте, устроит ли вас положение халифа на час.

– Какого типа люди, по вашим наблюдениям, чаще достигают успеха?



– Обычно это люди неординарные. Многие из них в течение жизни переживают как крупнейшие триумфы, так и крупнейшие поражения.

– Можно ли как-то помочь человеку заранее определить с его критериями успеха, чтобы избежать серьезных поражений?

– Никто, кроме самого человека, не оценит тех

критериев подхода к успеху, которые для него значимы, не определит, какой именно успех ему нужен. Кто-то полцарства отдаст за коня, а кто-то – всю жизнь за поцелуй возлюбленной.

Цель оправдывает средства?

– Допустим, человек хочет добиться успеха в карьере. Цель и критерии определены. Что дальше?

– Когда вы стремитесь вверх по карьерной лестнице, следует понимать, что вас ждет на том месте, которое хотите занять. Часто люди претендуют на лидерство в области бизнеса, политики, искусства или науки, даже не осознавая, какая ответственность обрушится на них. Поэтому надо развивать способность к системному анализу, чтобы видеть, как, что и с чем связано, во что может вылиться, чтобы действовать разумно.

– И потом идти к своей цели любой ценой?

– Стоит все же задать себе вопрос: «Зачем мне это надо?» Очень важно оценить затраты времени, труда, пота и крови, которые потребуются для достижения выбранной цели. Необходимо оценить и все возможные результаты.

Затем соотнести одно с другим и спросить себя: «А стоит ли?» – что может многих отрезвить. Вряд ли человек станет претендовать на то, что ему не по силам. И всегда следует помнить о том, что путь к успеху не должен привести к потере здоровья, ума, чести.

– Однако в жизни нередко бывает так: человек достиг желаемого результата, а здоровье потерял...

– Обязательно учитывайте, какой ценой может быть достигнуто желаемое. Еще в III веке до нашей эры эпирский царь Пирр воевал с римлянами и победил их.

Когда же приближенные бросились к нему с поздравлениями, он сказал: «Еще одна такая победа – и у меня не бу-

дет армии». Так что стоит подумать, нужна ли вам пиррова победа.

– Иногда у человека, уже достигшего поставленной цели, вдруг опускаются руки. Почему, и что тогда делать?

– Такое случается, если человек не выстроил следующего вектора своего развития и не видит дальнейших перспектив. Еще можно все силы вложить в быстрый успех

Следует определить, какого именно успеха и в какой области вы хотите добиться. И выбрать для себя критерии оценки, ведь понятие «успех» относительное.

и остаться совсем без сил, которые нужны и для того, чтобы воспользоваться плодами своего труда.

С другой стороны, если совсем понемногу подбрасывать дрова в топку, то успех может прийти слишком поздно и человек тоже не успеет им воспользоваться.

– Можно ли в принципе все рассчитать, чтобы и сил, и времени хватило?

– Да, это и можно сделать, и нужно, серьезно проанализировав, как, когда и при каких обстоятельствах наиболее рационально добиваться поставленной цели.

Победители болеют меньше

– Как достижение поставленной цели – жизненного успеха влияет на наше здоровье?

– Чрезвычайно хорошо влияет. Когда все тобою организованное осуществляется,

когда мечты сбываются, причем в срок, то это счастье. А счастье, безусловно, лечит!

– Почему?

– В организме образуются так называемые гормоны удовольствия – эндорфины, которые благотворно действуют как на нервную систему, так и на здоровье в целом. Посмотрите, какими счастливыми бывают спортсмены, достижения запланированных результатов!

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о действии эндорфинов.

– Можно сказать, что они – внутренние наркотики, но абсолютно полезные. Эндорфины вырабатываются в головном мозге и значительно улучшают состояние человека, каждой клеточки его тела. Они помогают избавиться даже от тяжелых заболеваний. Так, статистика военных медиков свидетельствует о том, что у победителей раны заживают намного быстрее, чем у побежденных. Такова сила эндорфинов!

– А тоска, уныние, наверное, разрушают их?

– И ослабляют иммунную систему. В итоге человек будто разваливается на части.

Причины стресса, депрессии

– Значит, настоящий успех делает человека здоровым и счастливым?

– Именно так. А вот неправильно выбранная цель на пути к успеху нередко приводит к обратному результату. Получается, что цель достигнута, однако человек видит, что получил не тот результат, на который рассчитывал. Отсюда и уныние, часто переходящее в депрессию.



– Можете привести пример?

– Человек окончил высшее учебное заведение и получил профессию, которая его не интересует, не соответствует современной конъюнктуре. В результате он не востребован и не зарабатывает тех денег, на которые рассчитывал, и не имеет того социального статуса, который предполагал иметь.

– Как избежать подобных ошибок?

– Для этого очень важно правильно сформулировать свою цель в идеале. То есть понять, что вы хотите получить в итоге. Приведу еще такой пример. Одна руководительница фирмы, пришедшая ко мне со своими проблемами, вначале сказала, что ее цель – увеличение количества продаж. А после выяснения всех обстоятельств оказалось, что цель ее заключается в повышении доходов фирмы. Однако это разные вещи. Ведь доходы фирмы зависят не только от количества продаж, но и от цен на товары, и от затрат на организацию рабочего процесса, и от многого другого.

Интуиция и мода на профессии

– Лучше уж, наверное, быть успешной домохозяй-

кой, чем неуспешным бизнесменом или политиком?

– Разумеется. Ведь успешная домохозяйка нашла себя в жизни. Она нужна близким людям, любима ими, и они благодарны ей. И так, счастливы и здоровы тот, кто нашел себя, свое дело, свое место в жизни. Тогда мы видим счастливого певца или плотника, пчеловода, политика или ученого.

– Почему же многие гонятся за успехом в абсолютно чуждых им областях, даже не отдавая себе в этом отчета?

– Нередко такое поведение диктуется модой, престижем. Например, в каком-то обществе престижно быть успешным актером, а не успешным кулинаром. Может возникнуть и такая ситуация, когда человека, рожденного стать программистом, близкие заставляют заниматься грядками в деревне. Или наоборот: того, кто хочет работать на земле, вынуждают учиться математике и программированию. Вообще, гоняться за модной профессией нет никакого смысла. Ведь и мода, и спрос на различные профессии со временем меняются.

– Если садовников в государстве востребовано меньше, чем плотников, не

стоит и пытаться стать садовником?

– Это не значит, что именно вы не сможете стать садовником. Выбор профессии, связанного с ней пути к успеху – чрезвычайно важные вопросы. От них зависит и наше здоровье. И здесь надо прислушаться к собственной интуиции.

– Но она не у всех хорошо развита. Как тогда быть?

– Интуицию можно развивать. В основе занятий – созерцание, релаксация, вхождение в особое состояние.

Когда научитесь так расслабляться, станете плодотворными и размышления об истинных целях, успехах в самореализации, о вашем предназначении, о счастье.

Лучше чуть зависеть планку

– Известно, что нереализованные амбиции ведут к неврозу. Однако если взяться за дело, которое не по силам, не по способностям, то и в этом случае нервного срыва не избежать. Как найти золотую середину?

– «Не в свои сани не садись» – эту поговорку все знают с детства. Как же выбрать «свои сани»? С одной стороны, действительно стоит при-

держиваться какой-то нормы. С другой стороны, есть еще один момент, на который хочу обратить особое внимание. Если человек находится на таком месте, где от него требуется несколько больше, чем он может, но человек этот хочет и стремится влиться в ситуацию, то он живет с двойным коэффициентом полезного действия. Ведь не столь важно, от чего ты заболеешь и умрешь – от перегрева или переохлаждения, от передания или недоедания, от физических перегрузок или гиподинамии.

И если что-то начинает получаться, то гормоны счастья стимулируют к еще большим успехам. Со временем человек уже соответствует занимаемому месту.

– Поэтому всплеск творчества нередко происходит в ту пору жизни, когда человек садится не в свое кресло?

– В данном случае поговорка «Что позволено Юпитеру,

не позволено быку» не совсем верна. Однако подчеркну: именно при желании чего-то добиться, приложенных усилий и наличии некоторых личностных возможностей. Ведь на голой скале ничего не вырастет.

Так что предпочтительно выбирать как цель, так и место, чуть-чуть превышающие ваши возможности.

Тогда появляется спортивный азарт. Человек генерирует то состояние, которое приводит к успеху и улучшает здоровье.

Можно ли воспитать лидера?

– Борис Иосифович, многие родители сейчас понимают, что социальная устроенность, благополучие и здоровье непосредственно связаны. Но как правильно подойти к воспитанию ребенка, чтобы вырастить успешного и здорового человека?

– Вопрос настолько глобальный, что в двух словах

ответить сложно. Здесь важно учитывать особенности ребенка, все его достоинства и недостатки. Именно учитывать, а не ломать личность. Если ребенок из робкого десятка, то можно эту робость очень аккуратно побороть.

– Можно даже воспитать из него лидера?

– Да, но если это делать нетактично, бестолково, то ребенок станет еще более робким. Он будет робеть не только при чужих, но и при самых близких людях.

– А если у ребенка изначально все задатки лидера?

– Его следует учить опираться на обратную связь в общении с людьми. Не идти напролом, хоть он и лидер, но адекватно реагировать на любые события. И делать правильные выводы из собственных ошибок, которые обязательно будут на жизненном пути.

Беседовала Елена Егорова

Советы психолога Б.И. Голдовского

● Помните: самый страшный конфликт – с самим собой. Часто люди устают не из-за того, что слишком много работают. Просто они занимаются не тем, к чему лежит душа, то есть изменяют себе. Ощущение ненужности своей работы ведет к болезни.

● Чтобы сберечь здоровье, правильно организуйте рабочее время, учитывая свои биоритмы. А также избавьтесь от вредных психологических установок. Напри-

мер: «Надо сделать это во что бы то ни стало». Задумайтесь: а действительно ли надо?

● Придерживайтесь такого правила: все приятные известия, события, ощущения пропускайте через сердце, радуйтесь им, а вот неприятности воспринимайте исключительно умом. Тогда ничто не свалит вас с ног. Помните, что зачастую вы не можете изменить ход событий. Однако можно и нужно научиться правильно реагировать, ис-

пользуя положительную информацию для укрепления своего здоровья и не давая негативной его разрушить.

● Чрезвычайно важен уровень ваших амбиций. Важно то, насколько вы хорошо чувствуете себя на своем месте. Ведь все в мире относительно. К примеру, для какого-нибудь миллионера недостаток средств – по сравнению с другим, еще более успешным человеком – может оказаться весьма травмирующим фактором.

Колдовской цветок



Свойства папоротника орляка хорошо известны людям. Все дело в том, что он является одним из наиболее древних растений на Земле. Современные исследователи не перестают удивляться целебным свойствам этого растения: в нем содержится множество уникальных компонентов, которые помогают лечить недуги.



«Русская пальма» укрепит здоровье

Дочка посмотрела мультфильм про легенду о цветущем на Ивана Купалу папоротнике и стала просить «поселить» это растение у нас дома. Я объяснила ей, что существуют специальные, комнатные сорта папоротника, но красивее и пышнее все-таки выглядит «русская пальма» на свободе, а не в горшке. Вот на даче вполне можно заняться разведением мифического «цветка». И пусть в реальности бутоны на нем никогда не появятся, так как размножается он спорами, привлекательности от этого растение отнюдь не утрачивает.

Я решила украсить свою клумбу орляком. Он по праву считается одним из самых распространенных папоротников в мире. Я вычитала, что при должном уходе папоротник способен быстро разрастаться. Поэтому важно сразу предпринять меры, чтобы культура не выходила за пределы отведенного ей участка. Для украшения сада папоротниками подходят как растения из соседней рожи, так и из садового центра. Чтобы защитить растение от критичной для культуры потери влаги, перед транспортировкой корневища обортывают влажной тканью или мхом, не тре-

вожа оставшийся земляной ком. Если листья до посадки успеют поникнуть, они уже не восстановят упругость даже после полива. Чтобы упростить дальнейший уход, посадку садовых папоротников проводят незамедлительно.

Место выбирают так, чтобы зелень не страдала от прямого солнечного света, а грунт как можно дольше сохранял небольшую влажность. Растения нетребовательны к составу почвы, главное, чтобы субстрат был рыхлым. Хорошо подходят супесчаные смеси с высоким содержанием перегноя. Если растение взято из леса, полезно здесь же набрать земли и ею заполнить посадочную яму. Это ускорит акклиматизацию папоротника в саду. В дальнейшем растение важно регулярно поливать с периодичностью 5-7 дней. И проводить подкормки, используя комплексные средства, включающие и органику, и минеральные добавки. Оптимальная для садовых папоротников температура составляет 15-25°. В летние дни, особенно на хорошо освещенных участках, растения требуют большего количества влаги, причем прекрасно относятся к леечному поливу с орошением листьев.

М.О. Лагутина, г. Уфа

Экзотика в тарелке

Папоротник считается одним из самых древнейших растений. В своем роде он насчитывает около 20 000 сортов. Но не все из них считаются съедобными. Вот, например, такой вид, как орляк обыкновенный, является самым популярным сортом, который можно использовать в пищу и для лечения.

В теплое время года я балую своих домашних весьма необычным блюдом – жареными стрелками папоротника.

По содержанию белков орляк ненамного уступает зерновым культурам, а кушанья из него легко усваиваются и довольно вкусны. Недаром это растение издавна входит в рацион таежников Сибири, а также жителей Японии и Кореи.

Употребление в пищу орляка насыщает организм кальцием, стимулирует обмен веществ, нормализует деятельность нервной системы, повышает работоспособность и улучшает состояние эндокринной системы.

Молодые побеги и листья насыщены витаминами, токоферолом, рибофлавином, каротином, а также никотиновой кислотой. Из них я готовлю салаты, а «улитки» отвариваю, жарю, мариную и солю на зиму. Это замечательная приправа к мясу! По вкусу папоротник напоминает грибы. А вот без кулинарной обработки, то есть в свежем виде, орляк не едят.

Ирина Зудина, г. Владивосток

Как я исцелила ножки

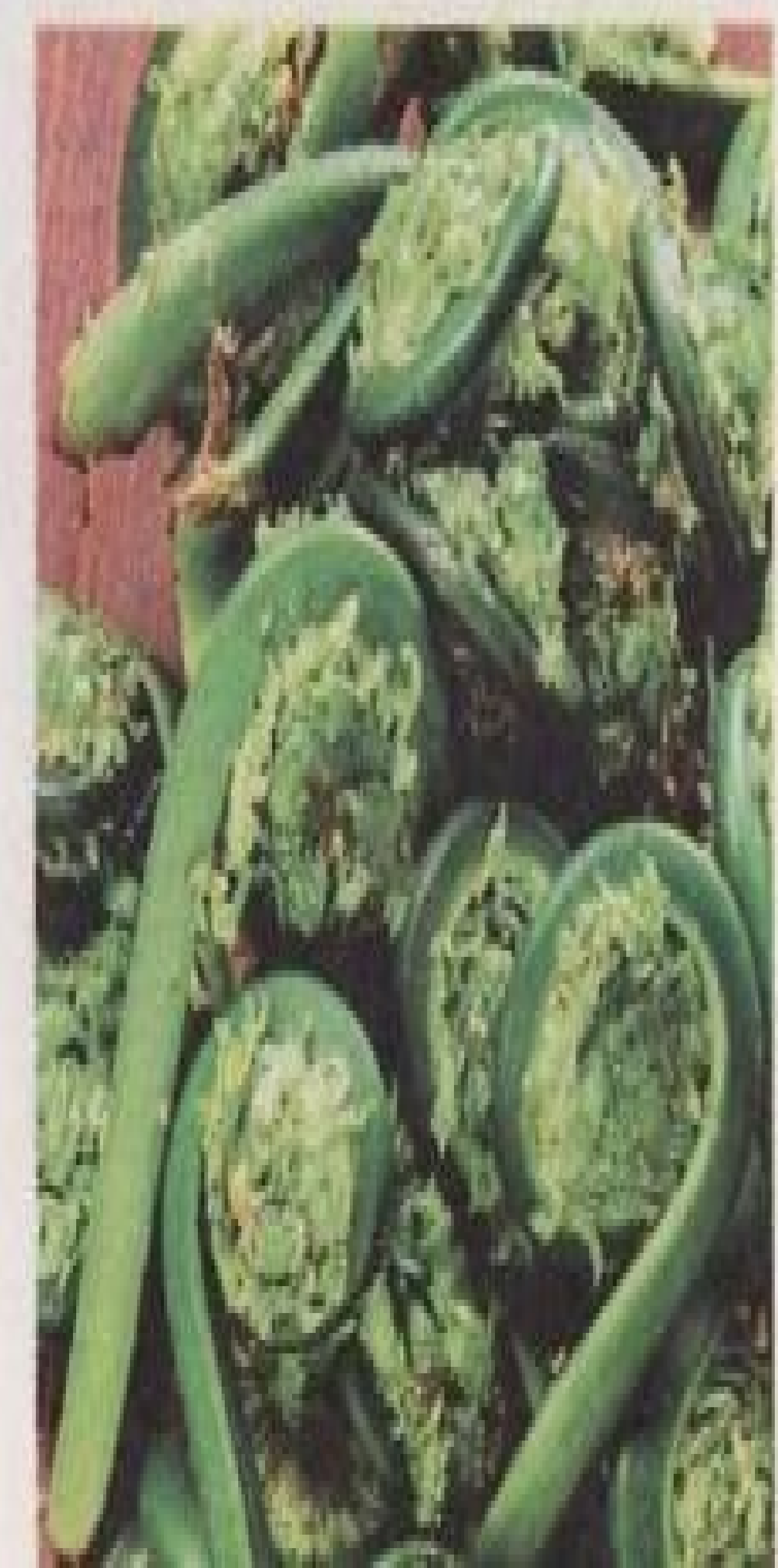
Свой варикоз чем я только не лечила! Выбирая рецепты, я ориентировалась на простоту изготовления снадобья и доступность компонентов. Этим условиям полностью соответствовали домашние средства на основе папоротника мужского. А у меня на даче под него как раз отведен тенистый уголок!

Это красивейшее растение богато микроэлементами и эфирными маслами, которые благоприятно воздействуют на сосуды: улучшают их эластичность и препятствуют появлению тромбов.

Свежие листья папоротника необходимо измельчить до состояния кашицы. Перемешать 1 ст. л. раститель-

ной массы и 1 ст. л. кислого молока до однородного состояния. Полученную смесь нанести слоем в 1 см на расширенные вены, сверху наложить марлю. Через 4-5 часов снять повязку и смыть смесь. Такое лечение нужно проводить 3-4 дня, затем сделать перерыв на несколько дней и повторить курс.

О.Л. Находкина, г. Уфа



Полезные рецепты

1 Если вы страдаете подагрой, суставным ревматизмом, артритом, народные лекари рекомендуют спать на свежих листьях щитовника мужского (по внешнему виду они более изрезаны и декоративны, чем гладкие листья орляка). Нарезьте листья, положите их на матрац, накройте простыней и ложитесь спать. Меняйте растительную подстилку на свежую каждый день.

2 20 г сухих измельченных листьев мужского папоротника заливают 0,5 л кипятка и 15 минут настаивают. Процедив состав, его используют для споласкивания волос после мытья головы, чтобы придать им блеск и силу.

3 Свежие листья орляка (в отличие от щитовника, растущего «веером» из одной точки, его ростки торчат из земли поодиночке на расстоянии 10 см и более) считаются неплохим природным анальгетиком. Их рекомендуют прикладывать к ушибам, гематомам и ожогам.

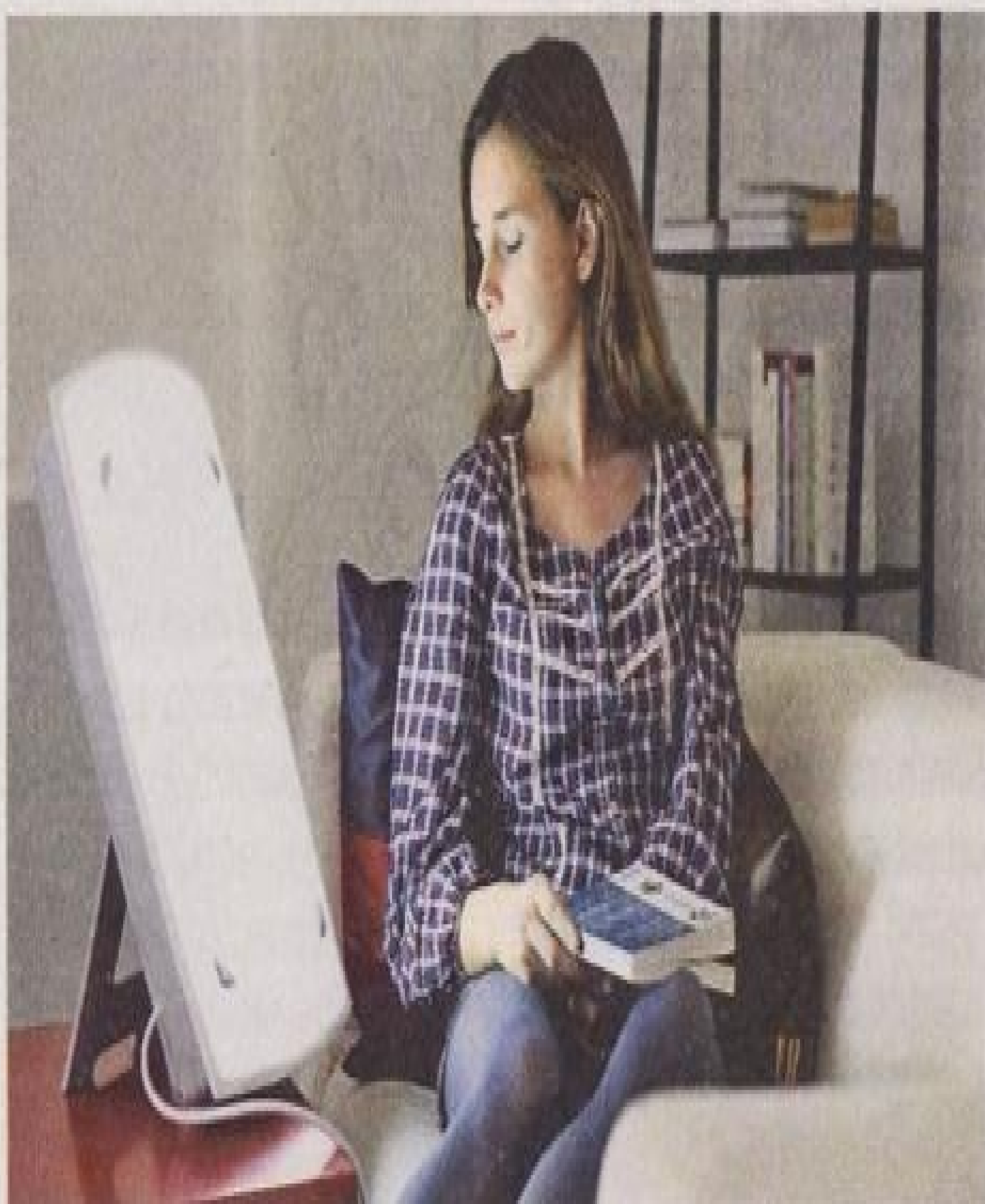
4 100 г свежего корня папоротника орляка заливают 3 л кипятка и 3 часа держат на слабом огне. После процеживания отвар можно применять для наружного лечения ран, экземы, нарывов, язв кожи. Кроме того, при ревматических болях его добавляют в прохладную ванну (температура воды от 27° до 32°).

Полезный совет

Уже через три года папоротник может потребовать прореживания и ограничения. Это делают ранней весной, аккуратно удаляя старые экземпляры и проводя деление кустов. Попутно следует очертить границы предназначенного для садового папоротника участка с помощью вкапывания на глубину не менее 20 см специальной сетки, геотекстиля, шифера или досок.

Хромотерапия, или лечение цветом

Все цвета имеют свое излучение, у каждого цвета – своя длина волны, способная нести определенную информацию, по-разному воздействуя на организм человека. Оказывая влияние цветом на тот или иной орган, можно лечить его. И этот древний метод лечения цветом сейчас вновь возрождается и внедряется в лечебную практику. А называется он хромотерапией.



Синий, красный, оранжевый...

В современном мире существует множество нетрадиционных способов лечения тех или иных заболеваний. И любой человек, когда дело касается здоровья, старается попробовать максимальное количество безболезненных и эффективных методов. Одной из терапий является хромотерапия, или лечение цветом, как ее называют в обиходе простые люди.

Надо сказать, что опыты с целебным воздействием цвета на организм известны еще с древних времен. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. Трудно поверить, но такая практика была популярной в 5 тысячелетии до н. э. Однако как особая область ме-

дицины хромотерапия оформилась лишь в XIX веке, вместе с первыми серьезными попытками объяснить влияние какого-либо определенного цвета на эмоциональное и физическое состояния человека. И теперь, в наши дни, область применения цветолечения обширна – хромотерапия используется при лечении заболеваний в гинекологии, неврологии, отоларингологии, офтальмологии, травматологии, ортопедии.

Особое воздействие

Ученые доказали, что каждый цвет имеет свою длину волны, обладает определенной энергией и имеет различную глубину проникновения в организм человека. Известно также, что различные цве-

та могут влиять на человека через зрение и путем попадания на кожу. И поэтому основу лечения цветом составляют два механизма воздействия: через зрительную систему и через кожу.

● Первый способ провоцирует реакцию на химическом уровне, которая перерастает в импульс определенной электрической энергии. Этот импульс раздражает и тем самым стимулирует нервную систему. И мозг «принимает решение» высвободить гормоны, которые положительно влияют на состояние организма.

● Второй способ основывается на том, что световые лучи – это простое электромагнитное излучение, которое легко попадает сквозь кожу в органы и ткани человеческого тела. Оно приносит необходимую организму энергию и положительные вибрации. Процесс фотохимии начинает активизироваться.

Если говорить про аппараты, которые используются для проведения хромотерапии, то они очень просты. Приборы состоят из основной панели, нескольких линз с излучателями, цветовых матриц и блока управления (поэтому есть возможность выбирать интенсивность излучения и время экспозиции).

Разные методы

«После растяжения связок долго не мог восстановиться. Врач назначил физиотерапию. Но наряду с традиционными процедурами была и малоизвестная – такая как хромотерапия. В чем отличие люминесцентной хромотерапии от молекулярной?»

Инна Петрова, г. Архангельск

Надо сказать, что для борьбы с недугами используются разные виды лечения цветом.

1 Так, к примеру, хромотерапия, основанная на окрашивании обычного светового луча в различные оттенки, называется **люминесцентной**. Этот способ лечения предполагает «проведение» луча видимого света сквозь разнообразные призмы, чтобы изменить его цвет и получить нужный оттенок. Такой метод активно используется в качестве антистрессового средства, для устранения мышечного напряжения, усталости, бессонницы, посттравматического синдрома. В процессе сеанса у человека увеличивается выработка эндорфинов – гормонов счастья. И это поднимает настроение, позволяет справиться с депрессией.

2 Другой вид лечения – **молекулярная хромотерапия**. Такая терапия так же задействует световой луч с различными оттенками, но только в этом случае в качестве призмы выступают различные мази и косметические средства. Перед процедурой они наносятся непосредственно на кожу пациента, а затем на этот участок тела воздействуют светом. В определенной зоне, при поглощении видимого света кожей, происходит преобразование тепловой энергии в нервные импульсы, которые рефлекторным путем поступают в ЦНС и вызывают каскад соответствующих ответных реакций. После молекулярной хромотерапии быстрее заживают переломы, растяжения и ушибы. При помощи этого метода можно убрать боль в суставах, связках и позвоночнике.



«Каждый охотник желает знать...»

«Поскольку у меня полиартрит, то я купил аппарат для проведения светотерапии в домашних условиях. А можно ли использовать этот прибор в те дни, когда я делаю физиотерапевтические процедуры в поликлинике?»

И.И. Рысин, г. Орел

Действительно, сейчас создано множество портативных приборов. Они отличаются простотой устройства – пользоваться ими могут не только медики. Однако в вашей ситуации, прежде чем приступить к оздоровительным сеансам, необходимо проконсультироваться с врачом! Он, учитывая особенности вашего заболевания, даст рекомендации – по продолжительности сеансов и использованию тех или иных цветовых насадок-фильтров.

Дело в том, что любой цвет обладает различной глубиной проникновения. Поэтому определенный оттенок может быть использован для лечения строго определенных заболеваний.

К примеру, красные лучи расширяют сосуды, обезболивают, снимают мышечный спазм и усиливают регенерацию тканей. Они помогают при воспалительных процессах, для заживления ран, ожогов.

Оранжевый нормализует кровоток, бодрит, помогает снять мышечные спазмы. Зеленый нормализует работу сосудов, регулирует АД.

Голубой обладает свойством успокаивать и снимать нервность. А синий обладает обезболивающим действием, способствует устранению отека.

О чем расскажет креатинин?

Врач назначил мне анализ крови на креатинин, по результатам я увидела, что он повышен. О чем это говорит? Как можно снизить его уровень в крови?

С.О. Зелеева, г. Уфа

Отвечает врач-уролог
В.М. Ивовлев

Креатинин – конечный продукт обмена веществ, образующийся в основном в мышцах. Он нетоксичен и сам по себе не приносит вреда, даже если его уровень в крови повышен. Поэтому специально избавляться от него не нужно, не надо проводить никаких чисток. Прежде всего количество креатинина в крови и моче служит для диагностики. Дело в том, что уровень этого вещества остается в организме всегда примерно одинаковым. Он зависит от пола, возраста, физической активности и мышечной массы. У мужчин норма всегда немного выше потому, что у них сильнее развита мускулатура. В среднем норма креатинина в крови для мужчин колеблется в пределах 80-115 мкмоль/л, для женщин – 53-97 мкмоль/л.

Излишки креатинина выводятся почками, потому в первую очередь повышение его уровня в крови сигнализирует о сбоях в работе этих органов. Однако анализ не укажет на конкретную проблему, потому врач назначит дополнительные обследования. Плюс нужно исключить другие факто-

ры, которые могли привести к увеличению креатинина, например, интенсивные физические нагрузки, травмы мышц, обезвоживание, чрезмерное потребление мяса, а также нарушения работы щитовидной железы или сахарный диабет.

Иногда уровень креатинина может быть меньше нормы. Это может указывать на сильное истощение организма и мышечную дистрофию, серьезные заболевания печени, прежде всего цирроз, острые воспалительные заболевания.

Мочевина в... косметике

Читая этикетку увлажняющего крема, с удивлением увидела в списке мочевины. Зачем она там нужна, если наш организм постоянно от нее избавляется, потому что она токсична?

О. Аренова, г. Тула

Отвечает врач-фармаколог
С.М. Тимошина

Мочевина (карбамид) – основной активный компонент урины и пота. Часть пота испаряется, а мочевина остается на поверхности кожи, абсорбируя влагу из воздуха. Если коже не хватает собственной мочевины, она начинает раздражаться, шелушится и трескается. Поэтому мочевина является одним из ос-

новных компонентов увлажняющих косметических средств. Маленький молекулярный вес мочевины позволяет ей легко проникать не только в роговой слой, но и в более глубокие слои кожи. При этом она не только удерживает влагу, но и служит проводником других активных веществ, включаемых в препараты.

Кроме того, мочевина помогает клеткам эпидермиса абсорбировать водяные пары из воздуха, в результате чего кожа приобретает розоватый оттенок. Впервые мочевины синтезировали в 1828 году, и с тех пор она добросовестно работает на косметологию и медицину. Ее ценят за отсутствие неприятных побочных эффектов, ничего не известно об аллергических реакциях на нее.

Однако надо быть осторожным при использовании препаратов с мочевиной в области глаз. Мочевина раздражает нежную слизистую глазной оболочки, поэтому следует избегать попадания на нее крема.

Излечим ли диабет?

В Интернете наткнулась на рекламу, в которой обещают полное излечение от сахарного диабета. А мой врач говорит, что эта болезнь сейчас не лечится. Может, есть какие-то новые средства, но нам о них не сообщают?

В.О. Петрова, г. Омск

Отвечает
врач-эндокринолог
М.А. Марусева

Дорогая читательница! К сожалению, на сегодня-

шний день пока (именно так, поскольку на поиски причин возникновения болезни и способов ее лечения тратятся немалые средства, и в этой области постоянно совершаются новые открытия) сахарный диабет обоих типов неизлечим. Фитотерапия, лечение другими народными средствами, гомеопатия, энергетические техники и прочие методики могут использоваться для облегчения симптомов болезни, общего укрепления организма и профилактики осложнений, но они ни в коем случае не могут заменить инъекции инсулина при диабете I типа или диету и сахароснижающие средства при инсулиннезависимом диабете. К сожалению, всегда находятся люди, которые дают несбыточные обещания и зарабатывают на человеческом несчастье. Доверять таким объявлениям и платить большие деньги за ложную надежду, игнорируя обычное лечение, опасно для здоровья и даже жизни.

Диабет – заболевание, которое становится для больного человека образом жизни. Если соблюдать все рекомендации и принимать назначенные лекарства, жить с диабетом можно долго, не страдая при этом от его неприятных симптомов и не опасаясь осложнений. Медицина не стоит на месте, и техника лечения все более совершенствуется. Например, уже проводятся испытания таблетированных форм инсулина, которые не требуют его введения с помощью шприца.

Пока нужно следовать рекомендациям врачей. При этом средства народной ме-



дицины тоже могут применяться, не подменяя обычное лечение. В случае с диабетом это строгое правило. Не надо поддаваться на недобросовестную рекламу и пытаться найти избавление там, где его не может быть. Есть подтвержденные даже наукой случаи чудесного излечения от рака и астмы, но нет ни одного примера избавления от диабета!

Нужно ли менять пломбу?

Некоторые пломбы на зубах у меня поставлены 15-20 лет назад и хорошо держатся. Знакомая сказала, что их все равно нужно периодически менять. Правда ли это?

В.А. Игнатенко,
г. Нижний Новгород

Отвечает врач-стоматолог
М.О. Игнатов

Уважаемая читательница! Зуб пломбируют для восстановления его целостности и герметичности после лече-

ния. Хорошо поставленная пломба полностью «запечатывает» зубную полость и не дает проникать в нее слюне, частичкам пищи и, соответственно, бактериями.

Она также обеспечивает нормальную жевательную функцию и позволяет поддерживать правильный прикус.

Современные пломбировочные материалы очень надежные, созданные на их основе пломбы могут служить 10 лет и более.

Правда, есть одно «но»: если работа проведена качественно, на пломбу в дальнейшем не приходилось чрезмерной нагрузки и человек соблюдал все правила гигиены.

Самостоятельно понять, все ли в порядке с пломбой, сложно. Есть явные признаки нарушения. Например, изменение цвета вокруг пломбы, ощущаемая ее пористость при прикосновении языком, появление болей и застревание еды. Однако единственно верным способом своевременной диагностики нарушения пломбы будет



осмотр у врача (делать это нужно ежегодно) и рентгенография зуба.

Вторичный кариес может долгое время протекать незаметно, но в один неожиданный момент пломба выпадет (в лучшем случае) или зуб сломается. Профилактический осмотр и своевременное лечение помогут этого избежать.

Если врач заметит патологический процесс, он высверлит старую пломбу, проведет лечение каналов и поставит новую. Это сэкономит вам и деньги, и время – восстановление разрушенного зуба или лечение осложненного периодонтита обойдется намного дороже.

Шумовой детокс

Правда ли, что для улучшения слуха нужно периодически устраивать разгрузки, погружаясь в полную тишину? Как это работает?

Н. Самойленко,
г. Санкт-Петербург

Отвечает врач-отоларинголог Д.С. Арефьева

Так же как глаза устают, а зрение снижается от компьютера и часто сменяющихся кадров в телевизоре, наши уши и слух страдают от постоянного шума. Особенно это касается жителей больших городов, где звуки улицы пробиваются даже через двойные рамы, а в квартире постоянно создается фоновый шум от работающих электроприборов



из соседних квартир даже во время ночного сна. Еще больше страдает слух у любителей громкой музыки. Ушам нужно давать отдых, хотя бы на час в сутки погружаясь в абсолютную тишину.

Отключите телевизор, радио, компьютер. Закройте окна и задерните шторы. Вставьте в уши беруши, которые можно купить в любой аптеке. Закройте глаза и просто наслаждайтесь полной тишиной. Вы можете вздремнуть или просто, дыша спокойно, полежать и представить красивую картинку, вспомнить приятные для вас звуки – шелест листвы, шум дождя, журчание ручейка или пение птиц. Именно представить, а не слушать их в записи.

Такая ежедневная медитация тишины не только поможет вам расслабиться, но и улучшит слух, дав отдых ушам и нервной системе.

Гастрит от нервов

Сейчас доказали, что гастрит и язва желудка связаны с бактериями. Значит ли это, что стресс никак не влияет на их появление – раньше го-

ворили, что эти болезни напрямую связаны с нервами?

Ирина Буркова,
г. Смоленск

Отвечает врач-гастроэнтеролог В.С. Васильева

Действительно, во многих случаях воспаление слизистой желудка и появление на ней язв связано с действием особой бактерии хеликобактер. Это, пожалуй, единственный микроб, который может жить и даже процветать в агрессивной кислой среде желудка. По статистике, от 50 до 70% случаев гастрита и язвы определяются этой бактерией.

По этой причине во время диагностики назначается дополнительное обследование на хеликобактер. Если она есть, в схему лечения включаются антибактериальные препараты, которые значительно ускоряют выздоровление.

Однако у нас остается еще 30-50%, при которых микроб в желудке не обнаруживается. Они могут быть связаны, помимо неправильного питания, отравлений, курения и злоупотребления алкоголем, со стрессами. К тому же наличие бактерии не всегда приводит к болезни, но, если

человек пережил острый стресс или подвержен ему постоянно, микроб, который до этого сдерживался иммунной системой, начинает быстро размножаться и приводит к язве. Почему?

Стресс, будь он физический или психический, – ситуация для нашего организма экстремальная. При его воздействии организм начинает экономить энергию и силы, в первую очередь направляя их на защиту жизненно важных функций – деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем. Пищеварение таковой не является.

В результате уменьшается кровоснабжение желудка и кишечника, падает выработка защитной слизи, ферментов, иммунных клеток, которые производятся в слизистой. Значительно снижается снабжение клеток желудка кислородом и питательными веществами.

Происходит спазм мелких сосудов пищеварительного тракта, нарушается моторика его мышц.

Если стрессовая ситуация затянулась, защитные барьеры перестают работать нормально, стенки желудка атакуются не только бактериями, но и желудочным соком, основной компонент которого – соляная кислота. Все это может случиться, даже если вы следуете здоровому питанию, соблюдаете диету, у вас нет вредных привычек.

Умение расслабляться, избавляться от стресса (методик много, этому вопросу посвящены десятки книг и статей) – важная мера профилактики гастрита и язвы. Если вам

не удастся справиться со стрессом самостоятельно, обратитесь к специалисту – неврологу, психологу или психотерапевту.

Травы и аллергия

Можно ли при аллергии вместо химических антигистаминов использовать какие-то лекарственные травы?

С.О. Кутяева,
г. Краснодар

Отвечает врач-аллерголог В.П. Савченко

Уважаемая читательница! Траволечение при аллергии используется, но крайне осторожно. Не будем забывать, что очень часто аллергическая реакция возникает как ответ на попадание в организм пыльцы определенных растений. Если в состав принимаемого вами сбора или настоя входит трава, которая приводит к аллергии, или родственное ей растение, ваша реакция усилится еще больше.

Именно по этой причине рекомендуется делать пробы, чтобы выяснить, какие аллергены приводят к ответу иммунной системы в вашем конкретном случае. Само собой, после этого нужно избегать этих аллергенов.

Это не значит, что травы для вас запрещены. В лечении хронической аллергии используются растения, которые уменьшают ее проявления, например, снимают отеки (листья брусники, плоды

можжевельника, петрушка), улучшают работу печени (расторопша, ромашка, артишок), снижают общие симптомы аллергии (девясил, тысячелистник). Я настоятельно советую обсудить вопрос включения фитотерапии с лечащим врачом.

Второй важный момент – не начинать сразу принимать сложные сборы, а попробовать каждую траву по отдельности. Аллергия малопредсказуема. То, что поможет одному человеку, у другого может вызвать реакцию. Следуя принципу постепенности, вы поймете, какое растение для вас противопоказано. По этой же причине не стоит принимать биодобавки, так как их состав сложен и не всегда точно указан на упаковке.

Запомните также, что в экстренных ситуациях, когда у вас появились острая аллергическая реакция, помогут только антигистамины. Еще раз напоминаю, что эти препараты не вызывают привыкания и обладают очень малым количеством побочных действий, самые распространенные из которых – сонливость и заторможенность.



Пушистый доктор



Каждый, у кого есть кот, знает – эти существа способны на многое. Даже на волшебство! Ведь иначе и не назовешь те чудесные выздоровления, которые происходят благодаря усатым-полосатым.



Все любят праздники

Мы получили квартиру в новом доме. Можно сказать, что нам повезло – у нас очень приятные соседи: мы дружим семьями, ходим друг к другу в гости. По нынешним временам это большая редкость.

Как-то раз на праздник мы организовали застолье в нашей квартире. Веселье, танцы, игры с детьми. Двери нараспашку – то одни соседи подойдут, то другие. Веселились допоздна....

А потом, когда кого-то из гостей провожали, мы заметили, как из нашей квартиры выходит соседский кот Васька и направляется к себе домой. Хозяйка этого усатого-полосатого в тот вечер были у нас в гостях. И, увидев своего питомца, они были в шоке. Они-то думали, что их Васька находится дома, спит... А он, оказывается, тоже в гости к нашей Мурке сходил.

Мы тут же решили посмотреть, а чем же наша кошка занимается. Идем на кухню, а там картина маслом: наша кошка сидит около миски, а рядом с ней – еще какой-то кот приبلудный. Все выглядело так, как будто коты тоже решили активно пообщаться, вместе скоротать вечерок.

А.И. Гоюкина, г. Дмитриев

Специалист экстра-класса

Вот уже несколько лет я на пенсии. Много времени провожу за рукоделием, занимаюсь внуками. Но порой возраст дает о себе знать – то сердце заночет, то давление подскочит. А иногда и настроение может омрачиться ни с того ни сего. Или усталость навалится – да такая, что точно мешок мне на плечи кто-то взвалил.

Можно, конечно, побежать в аптеку за горстью разноцветных пилюль. Но меня всегда выручает домашний доктор – с хвостом, на четырех лапах, с мягкой шерсткой, мокрым носом и сладким «мур-мур». Мой котик Клео всегда чувствует, когда я болею. В такие моменты ложится на грудь, мурлычет, жалеет, лапами обнимает. И это помогает – успокаивает, снимает стресс, сил прибавляет.

Помню, как невестка, будучи беременной, мучилась головными болями. А таблетки в тот период ей нельзя было принимать. И вот сидела она на диване, пытаясь отвлечься чтением книги. Голову перетянула шарфиком, уснуть не могла. Тут зашел Клео (а обычно в это время он уже спал богатырским сном) и направился прямо к невестке, запрыгнул ей на плечи. Полежал, помурчал – всего минут пять, не больше. И у невестки все прошло, как рукой сняло. Вот какой у нас кот – целитель, специалист экстра-класса!

И.И. Жукова, г. Нефтекамск

Коты осваивают технику

Маме на работе подарили пылесос, который самостоятельно передвигается, ползает по ковру, как черепаха. Естественно, всем нашим котам эта штука понравилась. Как только мы включали этот пылесос, коты начинали охотиться на него.

А как-то раз ночью я проснулся от того, что услышал какие-то странные звуки. Что такое? В чем дело? Включаю свет. И тут из прихожей прямо в мою комнату едет пылесос. А на нем с важным видом восседает кот Ребус, а два других – Никки и Кокос – следуют за ним. Проезжая мимо,

кот Ребус посмотрел на меня с презрением. Тут пылесос ударился о край шкафа, развернулся. И Ребус поехал в прихожую.

Я подумал: «Кажется, коты эволюционируют! Сообразили, на какую кнопку на пылесосе надо нажимать».

С тех пор наши коты, зная, как надо включать пылесос, очень часто развлекаются. Причем забавно и то, что они катаются по очереди: сначала – один, потом – другой, а затем – третий.

Я считаю, что в доме, где есть коты, всегда уютно и тепло! Они поднимают



нам настроение, радуют нас, а иногда поражают своими хитростью, смекалкой. Может быть, именно поэтому мы их так любим?

А. Науменко, г. Дюртюли

На страже здоровья

Был период, когда меня очень мучил панкреатит: даже небольшое нарушение диеты приводило к тому, что поджелудочная железа напоминала о себе сильной болью. Приходилось лекарства принимать...

Но, когда в нашем доме появился кот Арко, у меня все постепенно пришло в норму. Стоило мне только принять горизонтальное положение, он тут же подбегал и, не спрашивая, запрыгивал мне на живот – минут 20 топтался, делал массаж. Просто затапывал! Хоть Арко был не очень тяжелый (5 кг), но

когда эта тушка самозабвенно плясала на мне достаточно долго, то этот вес был для меня весьма ощутимым. А прогнать кота нельзя было – Арко сразу обижался.

И тогда я придумал такую штуку. Я позволял Арко выполнять массаж минут так пять, а потом начинал гладить его – мол, молодец-молодец. И он, довольный и с чувством исполненного долга, укладывался спать прямо на моем животе.

Когда Арко засыпал, я аккуратно перекладывал его на другое место. Все счастливы и довольны.

Со временем про хронический панкреатит я забыл, чему был очень рад!

Есть у Арко еще один талант – он безошибочно определяет, когда кто-то из членов семьи на взводе, «закипает». Арко тут же подходит к «пациенту», трется о ноги. Если это не помогает, то Арко встает на задние лапы и выпускает коготки. Эта процедура действует отрезвляюще – «пациент» переключает внимание на кота. А тот, хитрец и ловкач, тут же начинает ластиться, тереться и облизывать «пациента». Ну как тут не улыбнуться!

А.И. Давко, г. Азов

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!



Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



На вопросы
отвечает
врач-диетолог
Надежда
ДОБРЯКОВА

Живя в век больших скоростей, мы привыкли к быстрому транспорту, мгновенному Интернету и доставке готовых блюд на дом, занимающей максимум час. Такого же темпа принято ожидать и от диеты – она должна сработать и дать желаемый результат как можно скорее. На самом деле, это нереально, а эффект, если он достигается, исчезает еще быстрее.

Внимание: экспресс-диеты

Вес и стройность – разные вещи!

Экспресс-диеты, которых на просторах Интернета и в журналах существуют сотни и даже тысячи, обещают скоростную потерю веса. Показатели часто зависят только от фантазии их авторов – от килограмма за день (в самых радикальных случаях) до 10-15 килограммов за месяц у тех, кто не так наглеет. Возможны ли такие потери массы тела за такой короткий срок? Да, абсолютно. Можно даже сдвинуть стрелку весов еще сильнее. Вот только жир, от которого мы хотим избавиться, здесь абсолютно ни при чем!

При следовании всем экспресс-диетам в первую очередь организм теряет воду. Эта жизненно важная для нас субстанция тяжела, один ее литр весит ровно килограмм. Жир легче воды на 10-15%, к тому же, в отличие от последней, он спрятан в клетках, из них вытащить его не так просто. Его потом еще нужно «сжечь», превратить в энергию, которую надо обязательно потратить. Вода же удаляется легко, давая значительное снижение массы тела.

В экспресс-диетах обычно ограничиваются соль и углеводы, которые удерживают воду, которые добавляются продукты с мочегонным действием (кофе, зелень, салаты). Или они предполагают сухое голодание, ограничивающее потребление сочных продуктов и жидкостей. Стрелка весов быстро двигается в нужную вам сторону за счет потерь воды.

Когда ресурс выведения лишней жидкости исчерпан и организм находится на грани обезвоживания, начинают «таять» белки, то есть мышцы.

Жир очень устойчив, организм рассматривает его как резерв на самый крайний случай. Ему удобнее пожертвовать мышцами, чем неприкосновенным запасом жира. Мышечная ткань тяжелее жировой, а потому вы опять теряете массу тела и остаетесь все с тем же жиром!

Из-за потери мышц снижается обмен веществ в покое (мускулатура потребляет много энергии, даже если вы ничего не делаете). Это приведет к тому, что похудеть вам будет еще сложнее.

Если вы прекратите свою диету, из-за замедленного ме-



таболизма ваш вес быстро наберется снова и даже превысит изначальные показатели.

Другие опасности быстрого похудения

Любую экспресс-диету выдержать сложно, она налагает очень много ограничений, не имеющих никакого рационального объяснения. Организму нет дела до того, как вы будете выглядеть на пляже в открытом купальнике. Ему требуется определенный набор питательных веществ, витаминов, минералов, биологически активных соединений. Снабдить ими может только разнообразное сбалансированное питание. Если вы будете в течение 1-2 недель есть только отварной рис, пить кофе с тостом или кефир, уже через несколько дней начнет

возникать острый дефицит этих веществ и полный разлад в работе всех органов и систем. В первую очередь пострадают нервы, кровь, почки. Депрессии и нервные срывы, булимия и анорексия, малокровие, почечная недостаточность – самые распространенные осложнения экспресс-диет.

Быстрое снижение веса вызывает обезвоживание, а из-за распада мышечных и жировых тканей в кровь выбрасывается большое количество токсичных продуктов обмена веществ. Вымывать их при недостатке воды сложно, а потому возникает самоотравление. Оно сопровождается такими знакомыми многим любителям экспресс-похудения симптомами, как слабость, головные и мышечные боли, неприятный запах изо рта.

Сыр – отличный концентрированный источник кальция в сочетании с витамином D, без которого этот важный для нас микроэлемент плохо усваивается. Богат сыр фосфором, витаминами А, Е, РР и группы В.

Экспресс-диеты из-за дефицита многих важных соединений приводят к проблемам с кожей, волосами и ногтями.

Конечно, если вы посидели на диете неделю-другую раз в год, ничего страшного не случится. Вот только часто те, кто почувствовал быстрый результат, начинают прибегать к таким способам экстренного похудения все чаще и чаще.

Практически всегда резкое и быстрое похудение сопровождается гормональными сбоями. Прежде всего страдают половые железы, что гро-

зит нарушениями циклов для женщин и проблемами с потенцией для мужчин.

Оптимальный темп

Если с экспресс-диетами все так сложно, есть ли возможность похудеть быстро? Да, но ненадолго. Если вам действительно очень нужно сбросить вес к какому-то конкретному событию, используйте 2-3 разгрузочных дня, но помните, что это мера однократная. Если же вы хотите стать стройными надолго, запастись терпением. Лишний вес накапливается не за один день и даже не за один год. Ежемесячная потеря веса не должна превышать 2-3% от изначальной массы тела. Это считается безопасным темпом. Если ваш вес 70 кг, в месяц вам можно без вреда для здоровья терять около 2 кг. Конечно, тут все индиви-

дуально, и у людей с высокой скоростью обмена веществ снижение может быть чуть более заметным, но в целом нужно стремиться именно к этому показателю.

Единственный доказанный на сегодняшний день путь – ограничить калорийность, есть меньше простых углеводов (сахара, выпечки, полуфабрикатов), больше зелени и овощей и обязательно уделять двигательной активности не меньше часа в день, даже если это обычная прогулка в быстром темпе. Других вариантов просто нет.

Обманная безопасность

Некоторые экспресс-диеты на первый взгляд выглядят безопасными, ведь в них вроде как присутствуют только натуральные продукты, да и витамины есть. На самом деле эта безопасность обманлива.

● **Рисовая диета** обычно предполагает употребление вареного без соли риса, к которому добавляется отварная же курица. Про соль уже говорилось, ее ограничения увеличивают потери жидкости. Шлифованный рис, подобно активированному углю, абсорбирует многие ценные вещества. Организм испытывает острый дефицит витаминов и сложных углеводов.

● **Капустный суп** в разных вариантах неплохо заполняет желудок, но сильно ограничен в наборе нужных нам веществ, особенно жиров. Проблемы с нервной системой обеспечены, к тому же эффект йо-йо (быстрого набора веса после диеты) особенно силен – доказано многочисленными наблюдениями.

● **Диета на соках** позволяет обеспечить нас многими витаминами, но при этом мы почти не получаем белков и жиров, зато с лихвой потребляем фруктозу. Этот сахар намного опаснее в плане образования жира, чем глюкоза. Плюс раздражение слизистой избытком кислот.

ГЛОРИЯ: «Я предлагаю Вам **БЕСПЛАТНО МОЙ СЕКРЕТ**, который **очень скоро изменит Вашу жизнь!**»

Ничего не надо платить – ни сейчас, ни потом!

ГЛОРИЯ

Знаменитая ясновидящая заявила, что ей известен секрет, способный изменить Вашу жизнь.

БЕСПЛАТНО: КРОМЕ СЕКРЕТА, КОТОРЫЙ УЛУЧШИТ ВАШУ ЖИЗНЬ ДО ВАШЕГО СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ... ГЛОРИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ОДНО БЕСПЛАТНОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ!

Да, Глория отлично знает, о чем она говорит, предлагая Вам способ быстро изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения.

Изменения в Вашей жизни до даты Вашего ближайшего Дня рождения.

Но что это значит – изменить жизнь?

Изменить жизнь – приведем пример; выиграть крупную денежную сумму, встретить свою любовь, настоящую, серьезную; вернуть утраченную любовь; совершить во время отпуска прекрасное путешествие; купить новую машину; сделать замечательные подарки детям или внукам, а может, купить новый собственный дом; начать совместную жизнь с любимым человеком, найти работу...

Или что-то другое, очень личное, о чем Вы мечтаете уже давно и желаете, чтобы это произошло в Вашей жизни! Этот уникальный секрет может действительно помочь Вам выиграть целое состояние, или встретить любовь, или осуществить заветное желание, до того, как Вы станете на год старше!

НО КТО ЖЕ ЭТА ГЛОРИЯ И ПОЧЕМУ ОНА ВАМ ЭТО ПРЕДЛАГАЕТ?

Вы, наверное, слышали о ней хотя бы один раз в своей жизни. Это одна из самых известных ясновидящих в мире. Судите сами, именно она признана лучшей ясновидящей мира:

Именно ей присуждена Первая премия за Ясновидение («Золотой Талисман» в Женеве).

Она уже помогла тысячам людей, мужчинам и женщинам, выиграть больше денег, встретить свою любовь, осуществить свои тайные желания (здесь Вы можете прочесть свидетельства этих людей).

В настоящее время Глория хочет использовать свои необыкновенные спо-

собности, чтобы помочь Вам, именно Вам! Она хочет помочь Вам разбогатеть, или встретить свою любовь, или решить серьезную проблему до того, как Вы отпразднуете свой следующий День рождения!

Вот почему, когда она говорит Вам: «Назовите мне дату Вашего рождения – и я скажу Вам, как изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения». Вам стоит ей поверить и последовать простым советам, которые она Вам дает.

Это правда! Каждому, кто напишет Глории, чтобы узнать ее секрет, она бесплатно и без всякого обязательства покупки предложит пробное бесплатное Ясновидение.

Вы узнаете все, что увидит Глория в Вашей жизни на предстоящие месяцы в таких важных областях, как любовь, деньги, работа...

Вы получите также все советы от Глории, чтобы противостоять той или иной сложной ситуации или решить какую-то проблему...

Это Ясновидение, которое Вы получите в подарок, стоит 10 000 рублей. Но Вы, если быстро ответите Глории, получите его совершенно **БЕСПЛАТНО**.

ТЕПЕРЬ ПРИШЛА ВАША ОЧЕРЕДЬ СТАТЬ БОГАТЫМ И ЛЮБИМЫМ. ДЛЯ ЭТОГО ЗАПОЛНИТЕ ПРИЛАГАЕМЫЙ НИЖЕ КУПОН И БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОТПРАВЬТЕ ГЛОРИИ.

Посмотрите, что пишут те, кто уже поверил Глории

Г-жа О.М. из Бийска:

«Дорогая Глория, я последовала Вашим советам... Я взяла лотерейный билет и, о, чудо! Я **ВЫИГРАЛА 230 000 рублей!**».

Г-жа А.Д. из Базаса:

«...Пишу, чтобы поздравить Вас и сказать, что у Вас все получилось... **Этот человек меня полюбил!**».

Г-жа С.С. из Кемпера:

«Номера, которые Вы мне дали, выпали... **Это принесло мне кругленькую сумму в 8 000 евро.** Я даже заплакала... Хочу Вас поздравить с Вашим чудесным даром...»

Главное, не высылайте ни денег, ни фотографий. Это действительно на 100% БЕСПЛАТНО.

КУПОН НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ

Заполните и отправьте по адресу: **111123, Москва, а/я 41, для Глории. Тел.: (495) 748-85-63.**

Да, я хочу изменить свою жизнь до наступления моего следующего Дня рождения. Поэтому я прошу выслать мне письмом Ваш секрет.

Да, я хочу получить бесплатно и без обязательства покупки мое Ясновидение.

Дата рождения (Обязательно!): _____

Ф.И.О.: _____

Индекс: _____ Адрес: _____

Тел.: _____ E-mail: _____

Уже через несколько дней Вы получите письмо от Глории.

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись _____ Дата _____

Сверьте внутренние часы

Дата рождения в паспорте иногда разительно отличается от нашего мироощущения – мы чувствуем себя гораздо моложе, полны сил и оптимизма. И это замечательно, однако важно не переусердствовать.

Попробуйте определить свой психологический возраст, насколько юна ваша душа.

1. Вы еще летаете во сне? А эротические сны снятся?
а) Да – 2;
б) последний раз снялись несколько лет назад – 1;
в) такое снилось только в юности – 0.



Рис. А. Жигадло

2. Легки ли вы на подъем?
а) Это зависит от настроения – 1;
б) всегда готов (-а) выйти из дома ради интересного приключения – 2;
в) предпочитаю отдых дома – 0.

3. В какое время года у вас бывает приподнятое настроение?
а) Осенью – 1;
б) весной – 2;
в) зимой, летом – 0.

4. Какой фразой вы могли бы обозначить настроение, которое преобладает у вас в последние полгода?

а) Все хорошо, и слава Богу – 1;
б) часто бываю счастлив (-а) без видимой причины – 2;
в) тревожное – 0.

5. Что такое «Машина времени»?
а) Неосуществимая мечта конструкторов – 1;
б) современная рок-группа – 2;
в) не знаю – 0.

6. Ваша первая мысль после пробуждения?
а) Сегодня произойдет что-то необычное – 2;
б) интересно, какая погода – 1;
в) я неважно себя чувствую – 0.

7. Где бы вы мечтали оказаться в данный момент?
а) На берегу теплого моря – 2;
б) в уютной гостиной с друзьями за кружкой пива – 1;
в) у себя дома в кругу семьи – 0.

8. Когда вы общаетесь с людьми, которые намного моложе вас, что вам приходит в голову?
а) Мне кажется, что мы ровесники, я забываю о разнице в возрасте – 2;
б) интересно, а чем сейчас заняты мои дети – 1;
в) какие они шумные! – 0.

Подведем итоги

- **0-6 баллов.** Не рано ли вы состарились? И нечего ссылаться на паспортные данные. Ведь там о душе ничего не сказано. Встряхнитесь, и побольше оптимизма!
- **7-12 баллов.** У вас пора зрелости. Однако если вам нет еще тридцати, то вы слишком серьезны для своих лет.
- **13-18 баллов.** Сколько бы ни было вам лет, ваша душа еще очень молода. Постарайтесь, чтобы ей соответствовало и тело, и тогда вечная молодость вам обеспечена. Такие люди, как вы, обычно живут долго и выглядят намного моложе своих лет.



Свекла – спутник здоровья

● Свекла, благодаря клетчатке, органическим кислотам и другим элементам, регулирует обменные процессы, усиливает перистальтику кишечника, избавляет от гнилостных бактерий и является санитаром организма.

● Она содержит уникальное вещество – бетаин, которое регулирует жировой обмен, препятствует поражению печени и повышению кровяного давления. Бетаин сдерживает развитие злокачественных опухолей.

● Магний, в избытке содержащийся в свекле, способствует лечению атеросклероза, гипертонии.

● Свекла обезболивает, оказывает противовоспалительное действие, содействует выздоровлению, помогает организму бороться с депрессиями.

● Свекла полезна для здорового кровотока. Люди, в чьем рационе присутствует свекла, редко болеют малокровием.

Желе с ягодами и свеклой

Малина (или другие ягоды) – 70 г, свекла – 1 шт., сливки 15-20%-ной жирности – 150 мл, желатин – 15 г, сахар – 1 ст. л., ванилин – по вкусу, вода горячая (90°) – 75 мл.

Размешивайте желатин в горячей воде до тех пор, пока не получите густоватый раствор. Разогрейте сливки с сахаром на малом огне, но не кипятите. Всыпьте ванилин, влейте желатин. Свеклу и ягоды измельчите в блендере в однородную массу, влейте в сливочную смесь, размешайте.

Разлейте по креманкам или стаканам и поставьте в холодильник. После застывания украсьте ягодами, орешками и кокосовой стружкой.

Если у вас анемия, это ваш десерт: свекла способствует производству гемоглобина, помогает создавать новые клетки в организме, оказывает омолаживающее действие.

Идеальный пирог

Свекла – 4 шт., чернослив – 1 стакан, ядра грецких орехов – 1/2 стакана, соль – 1/3 ч. л. Для теста: мука – 140 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 80 г, соль – 1/2 ч. л.

Свеклу запекайте, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Чернослив нарежьте мелкими кусочками и смешайте со свеклой.

Приготовьте несладкое песочное тесто: муку порубите с охлажденным сливочным маслом, сложите горкой, вбейте 2 желтка, посолите и замесите. Если получится рассыпчатым, добавьте 1 ст. л. воды. Тесто положите в морозилку на 10 минут, затем раскатайте по форме. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 15 минут, затем выложите начинку и выпекайте до готовности. Готовый пирог посыпьте растертыми орехами.

Прекрасное угощение для кишечника, активизирует перистальтику и улучшает пищеварение.

Котлеты для здоровья и красоты

Свекла – 500 г, манная крупа – 50 г, яйца – 2 шт., соль, перец – по вкусу, растительное масло для жарки.

Свеклу очистите и отварите в небольшом количестве воды. Готовой свекле дайте немного остыть, затем измельчите любым способом, добавьте к свекле манную крупу и тщательно перемешайте. Яйца взбейте и влейте в свекольно-манную массу, посолите, поперчите, еще раз тщательно перемешайте. Из получившейся массы сформируйте котлеты и запанируйте их в манной крупе. Жарьте свекольные котлеты на растительном масле до готовности. Подавайте с зеленью.

Котлеты подойдут всем, кто придерживается диеты: свекла улучшает пищеварение и нормализует обмен веществ.

Шиаци – японская техника массажа



Шиаци – техника точечного массажа. Само название состоит из двух слов – «палец» и «надавливать». Хотя такой массаж имеет древние истоки, классическая школа была создана относительно недавно, в начале XX в. врачом Токудзиро Намикоси, который объединил древние техники и свел их в единую систему.

В шиаци, как и в классическом китайском и тибетском массаже, организм человека представляется как единая энергетическая система. Из-за неправильного образа жизни, стрессов, плохого питания, неблагоприятной экологической обстановки нарушается энергетическое равновесие, и от этого происходят болезни. С помощью точечного массажа можно его восстановить.

Для специалиста по шиаци все наше тело, образно говоря, представляет собой сетку из потоков энергии, и в пересечении их находятся точки

(цубо). Именно на них и идет воздействие. В этой системе используются только пальцы рук, чаще всего подушечки больших пальцев. Реже подключается основание ладони.

Воздействие осуществляется через одежду – раздеваться во время сеанса не нужно. Главное, чтобы брюки или рубашка были из легкой натуральной ткани. При надавливании в точке воздействия ощущается чувство онемения и тепла (в запущенных случаях – легкая боль) – это показатель того, что место надавливания выбрано верно и целебный процесс идет.

В каких случаях показан массаж шиаци? В первую очередь, он помогает облегчить боли – в голове, пояснице, желудке, спине, при травмах. С его помощью можно улучшить работу сердца, нормализовать пищеварение, обмен веществ. Он успокаивает стрессы, избавляет от депрессии. В принципе, идет благотворное воздействие на весь организм, ведь благодаря этому массажу возвращается энергетическая гармония.

Противопоказания к шиаци те же, что и для большинства других видов массажа. Это острые состояния, кожные заболевания с язвами и открытыми ранами, опухоли, склонность к тромбообразованию, беременность.

Зная точки «первой помощи», можно помочь себе и своим близким. Чтобы массаж оказал действие, запомните несколько важных правил:

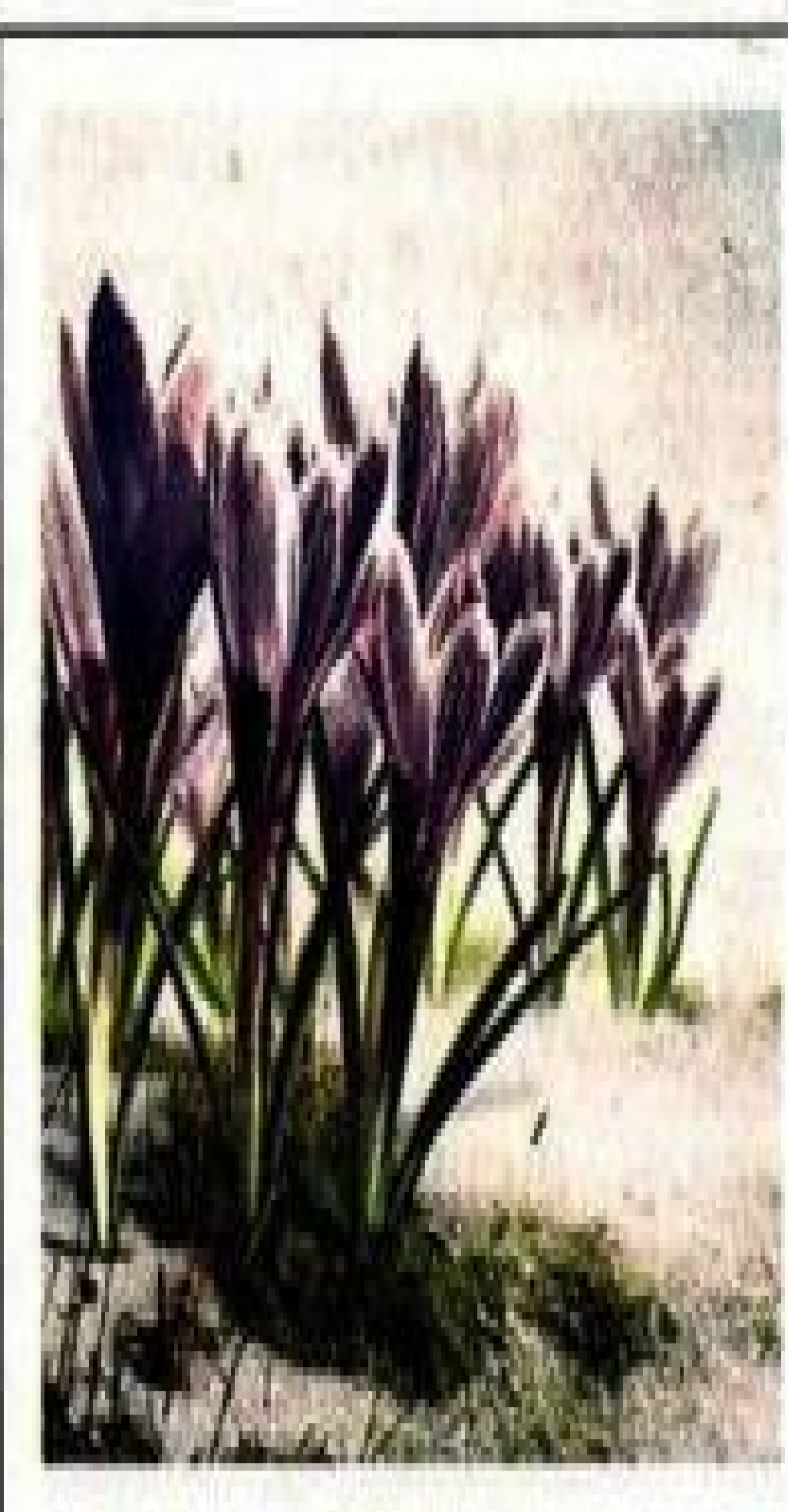
● воздействие осуществляется подушечками пальцев, поэтому предварительно обстригите ногти, чтобы не травмировать кожу;

● надавливание на точки должно быть мягким, но сильным;

● можно одновременно слегка «вкручивать» палец в точку по часовой стрелке;

● показателем того, что точка найдена правильно, является чувство тепла и легкого онемения;

● продолжительность воздействия на каждую точку может меняться от нескольких секунд до 2-3 минут. Ориентируйтесь на свои ощущения – наступление облегчения, исчезновение чувства онемения говорят о том, что можно прекратить давление.



7 **ЧТ**
с 22:29
1 лунный день,
2 лунный день с 8:28
Рекомендуется разгрузочный день, нельзя злиться, проявлять жадность. Не рекомендуется лечить аллергии, заболевания кожи, крови, печени, стоп. Показано лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта.

14 **ЧТ**
с 23:50
8 лунный день,
9 лунный день с 10:18
Опасайтесь иллюзий, во второй половине дня будьте избирательны в контактах. Не рекомендуется лечение органов дыхания, плеч, рук. Можно проводить донорские процедуры, лечить печень, желчный пузырь, бедра.

21 **ЧТ**
с 3:29
15 лунный день,
16 лунный день с 19:42
Старайтесь контролировать эмоции, не ввязываться в конфликты, по возможности исключите операции. Уязвимы почки, поясница. Показаны проведение косметических операций, лечение головы и головного мозга.

28 **ЧТ**
с 3:57
21 лунный день,
22 лунный день с 3:57
День благого слова, обретения мудрости и передачи знаний ученикам. Не рекомендуется лечение позвоночника, коленей, зубов. Благоприятно лечение заболеваний желудка, пищевода, диафрагмы, грудных желез.

1 **ПТ**
с 6:02
24 лунный день,
25 лунный день с 6:02
Меньше суеты, прислушайтесь к внутреннему голосу, развивайте интуицию. Не рекомендуются лечение заболеваний костной системы, операции на позвоночнике. Показано лечение пищевода, желудка и грудных желез.

8 **ПТ**
с 8:39
2 лунный день,
3 лунный день с 8:39
Хорошо работать с металлами, изготавливать защитные медальоны. Не рекомендуется лечить зубы, болезни головы и головного мозга. Благоприятно лечение заболеваний поясницы, почек, поджелудочной железы.

15 **ПТ**
с 11:02
9 лунный день,
10 лунный день с 11:02
Будьте внимательны – возможны обольщения, иллюзии. Не рекомендуется лечение болезней желудка и грудных желез. Показаны лечение заболеваний костной системы, выведение из организма камней, солей и шлаков.

22 **ПТ**
с 21:16
16 лунный день,
17 лунный день с 21:16
День гармонии и чистоты помыслов, молитвы и медитации, примирения с врагами. Уязвимы мочевыводящая и эндокринная системы. Показаны лечение головы, нарушений мозгового кровообращения, посещение стоматолога.

29 **ПТ**
с 4:47
22 лунный день,
23 лунный день с 4:47
Опасный день, не поддавайтесь гневу, чревоутодию. Можно избавляться от старых ненужных связей. Уязвимы позвоночник, коленные суставы, вся костная система. Можно лечить болезни желудка, пищевода, груди.

2 **СБ**
с 6:47
25 лунный день,
26 лунный день с 6:47
Воздержитесь от активной деятельности, не тратьте энергию на суету. Есть опасность переломов, травм позвоночника, не следует лечить коленные суставы, зубы. Благоприятно проводить процедуры для желудка.

9 **СБ**
с 8:49
3 лунный день,
4 лунный день с 8:49
Не рекомендуется одиночество, хорошо быть вместе с семьей, вспоминать традиции рода. Уязвимы органы головы, головной мозг. Рекомендуется лечение болей в пояснице, болезней почек, поджелудочной железы.

16 **СБ**
с 12:02
10 лунный день,
11 лунный день с 12:02
Хорошо налаживать родственные, семейные отношения, начинать строительство. Уязвимы пищевод, желудок, грудные железы. Показано лечение заболеваний позвоночника, коленей, зубов, нарушения солевого обмена.

23 **СБ**
с 4:17
17 лунный день,
18 лунный день с 22:47
Лунные ритмы способствуют отдыху и расслаблению, полезно сухое красное вино. Уязвима половая система, толстый кишечник. Благоприятны лечение шеи, горла, верхних дыхательных путей, щитовидной железы.

30 **СБ**
с 5:24
23 лунный день,
24 лунный день с 5:24
Активный день, рекомендуются силовые упражнения, йога. Противопоказаны операции в области голени и лодыжек, процедуры с глазами. Благоприятно заниматься лечением сердечно-сосудистой системы, спины.

3 **ВС**
с 7:20
26 лунный день,
27 лунный день с 7:20
День надежд и поисков, попыток осознать будущее. Уязвимы голени и лодыжки, органы чувств, нервная система. Благоприятно тренировать сосуды и лечить сердце. Полезны контрастные процедуры, массаж спины.

10 **ВС**
с 9:11
4 лунный день,
5 лунный день с 9:00
Следите за получаемой информацией, поступающими предложениями. Берегите шею, горло, носоглотку, щитовидную железу. Можно лечить заболевания почек, поясницы, воздействовать на половую сферу.

17 **ВС**
с 258
11 лунный день,
12 лунный день с 13:21
Проявляйте осторожность в обращении с колюще-режущими предметами. Берегите сердечно-сосудистую систему, спину. Благоприятно лечить варикозное расширение вен, заболевания органов чувств, нервной системы.

24 **ВС**
с 8:07
18 лунный день
Отнеситесь внимательно к контактам, они могут быть отражением вашей сущности. Не рекомендуется лечить толстый кишечник, половые органы. Благоприятно лечение щитовидной железы, укрепление голосовых связок.

31 **ВС**
с 5:51
21 лунный день,
25 лунный день с 5:51
Не рекомендуются суета и спешка, будьте спокойны, прислушайтесь к внутреннему голосу. Уязвимы нервная система, глаза, голени, лодыжки. Благоприятно заниматься лечением заболеваний сердца, спины.

4 **ПН**
с 7:44
27 лунный день,
28 лунный день с 7:44
Хорошо быть в приподнятом эмоциональном настроении, можно покупать жилье. Не следует оперировать голени, стопы, лечить артриты, органы чувств и зрения, нервную систему. Показано лечение спины, сердца.

11 **ПН**
с 9:13
5 лунный день,
6 лунный день с 9:13
День медитации, благоприятно проведение ароматерапии. Уязвимы шея, горло, связки, носоглотка, щитовидная железа, эндокринная система. Рекомендуется лечение заболеваний половых органов, толстого кишечника.

18 **ПН**
с 14:52
12 лунный день,
13 лунный день с 14:52
День милосердия и сострадания, помощи нуждающимся. Не рекомендуются нагрузки на сердце, спину, посещение бани. Благоприятно заниматься лечением голени, лодыжек, варикозного расширения вен, органов чувств.

25 **ПН**
с 8:07
19 лунный день с 0:15
Проведите ритуальную уборку, почистите помещения огнем свечи. Уязвимы тазобедренные суставы, печень и желчный пузырь, опасно донорство. Хорошо заниматься лечением заболеваний органов дыхания, плеч, рук.

Овен (с 21 марта по 20 апреля)
Овнам необходимо беречь силы, чередовать труд и отдых, избегать стрессов, отражающихся на головном мозге и нервной системе. Им следует отказаться от спиртных напитков, кофе. Пища должна быть животной и содержать компоненты, поддерживающие мозговую деятельность. Овнам нужны свежий воздух, ежедневные прогулки, занятия спортом, баня. Из элементов показано железо, из трав – розмарин.
Астролог Елена Жукова

5 **ВТ**
с 8:02
28 лунный день,
29 лунный день с 8:02
Критический день поста и воздержания. Не планируйте ничего нового, очищайте жилище, пекуте хлеб. Уязвимы кожа, печень, ступни и пальцы ног, опасно донорство. Рекомендуется лечение тонкого кишечника.

12 **ВТ**
с 17:49
6 лунный день,
7 лунный день с 9:29
День общения с природой, чтения молитв и священных текстов. Не рекомендуется лечить заболевания шеи и горла, щитовидной железы. Благоприятно нагружать и лечить репродуктивные органы, толстый кишечник.

19 **ВТ**
с 3:42
13 лунный день,
14 лунный день с 16:28
Сегодня благоприятно накапливать информацию, заниматься рукоделием. Уязвимы тонкий и толстый кишечник, опасны операции в брюшной полости. Показано лечение аллергии, ступней, болезней кожи, печени и крови.

26 **ВТ**
с 1:39
19 лунный день,
20 лунный день с 1:39
Повышенный эмоциональный фон, плохо проявлять гордыню и брезгливость. Нежелательны донорские процедуры, лечение печени, желчного пузыря. Показано заниматься лечением легких, бронхов, плечевого пояса.

27 **СР**
с 16:09
20 лунный день,
21 лунный день с 2:54
Активный творческий день, хорош для занятий в группах, путешествий. Не рекомендуется лечение коленей, позвоночника, отложите визит к стоматологу. Показаны операции в грудной полости, лечение желудка.

6 **СР**
с 19:05
30 лунный день с 8:16,
1 лунный день с 19:05
Прекрасный день для подведения итогов месяца, вечером планируйте дела на следующий лунный месяц. Берегите ступни и пальцы ног, носите удобную обувь, не пейте много жидкости. Можно лечить тонкий кишечник.

13 **СР**
с 9:49
7 лунный день,
8 лунный день с 9:49
Сегодня можно проводить разгрузочный день, очистительные процедуры. Уязвимы легкие, бронхи, плечевого пояса, руки. Благоприятно лечение болезней крови, печени и желчного пузыря, тазобедренных суставов.

20 **СР**
с 18:06
14 лунный день,
15 лунный день с 18:06
В первой половине дня хорошо начинать обучение, закладывать долгосрочные проекты. Не рекомендуется лечение желудочно-кишечного тракта. Благоприятны процедуры по очищению печени, крови, лечение стоп.

27 **СР**
с 16:09
20 лунный день,
21 лунный день с 2:54
Активный творческий день, хорош для занятий в группах, путешествий. Не рекомендуется лечение коленей, позвоночника, отложите визит к стоматологу. Показаны операции в грудной полости, лечение желудка.

условные обозначения

- фазы Луны
- полнолуние
- новолуние
- знак зодиака, в котором находится Луна



На вопросы отвечает психолог **Любовь ИГУМНОВА**

Три рецепта для здоровья зубов

У большинства людей стрессы «ударяют» по сердцу: вызывают скачки давления или пульса. У меня же затяжные проблемы очень сказываются, как это ни странно, на зубах. Как сохранить их здоровье в сложные периоды?

У.В. Валерьева, г. Тверь

Во многом здоровье полости рта определяется нашей генетикой, а также образом жизни. Поэтому в первую очередь надо отказаться от вредных привычек (курение, пристрастие к сладостям, газированным и алкогольным напиткам и т.п.). Не на последнем месте стоит и гигиена полости рта.

В последнее время и психосоматическая медицина занялась вопросом здоровья зубов.

1 Будьте собой, ориентируйтесь не только на ожидания окружающих, но и на свои желания. Заметьте: «взрослые», коренные зубы сменяют молочные, когда дети достигают возраста, в котором их уже наделяют ответственностью за совершаемые поступки. Если кариес и другие болезни разрушают зубы, возможно, человек действует не в соот-

ветствии со своими главными («коренными») убеждениями.

Если у вас проблемы с зубами, учитесь принимать свои решения и нести за них ответственность, быть самостоятельными, даже если это рискованно и непривычно.

2 Измените свое отношение к жизни, любите и радуйтесь тому, что вас окружает. Если все вокруг кажется «горьким» и «невкусным», пора что-то менять: в первую очередь в себе, своих действиях и своем отношении к жизни. Перестаньте видеть во всех людях своих личных врагов или конкурентов (вспомните, как испуганные собаки предупреждают незваных гостей – они скалят зубы). Помните, что большинство окружающих относится к вам доброжелательно или нейтрально, а вовсе не враждебно.

3 Проанализируйте и решите проблемы, вызывающие у вас злость и эмоциональное напряжение. Ведь зубы нужны для откусывания и жевания, а у животных еще и для самозащиты и нападения на добычу. Их здоровье связано с умением постоять за себя,



добиться цели, преодолевая определенные трудности, при необходимости проявить силу и агрессию. Когда мы говорим: «показать зубы», мы имеем в виду демонстрацию агрессии, готовность сражаться за свои интересы.

Не огрызайтесь на людей, но и не вытесняйте свою агрессию. Высказывайте свои возражения, отстаивайте свое мнение, но спокойным тоном (и будучи спокойными внутренне). Учитесь выражать агрессию приемлемыми способами, например, займитесь боевыми искусствами.

Первое впечатление – самое правильное?!

В психологии считается: первый ответ, который приходит в голову, – самый верный. И первое впечатление о человеке – самое правильное. Но почему? И как себя вести на встрече с новыми людьми, чтобы и им, и мне было комфортно?

Анна Евгеньевна Фролова, г. Уфа

Почему первое впечатление так сильно? При встрече с незнакомым человеком мы все в большей или меньшей степени волнуемся. При этом вырабатывается повышенное количество гормонов, которые мобилизуют наши силы (чтобы в случае опасности мы могли убежать или дать отпор) и одновременно усиливают возможности нашей памяти. Поэтому то, каким предстал перед нами человек впервые, мы запоминаем очень надолго.



Считается, что первое впечатление о человеке формируется за первые 30 секунд (максимум – за 3 минуты). Это можно успеть за это время, чтобы понравиться собеседнику?

Расправьте плечи, улыбнитесь и посмотрите в глаза человеку. На 55% первое впечатление зависит от того, как выглядит человек. Это и одежда, и внешние данные, и язык жестов. Тот, кто ведет себя уверенно, выбирает открытые позы и не избегает взгляда в глаза (но при этом остается естественным и не перегибает палку), вызывает доверие и желание продолжить общение.

Будьте вежливыми и приветливыми. Первое впечатление на 38% определяется манерой говорить.

Люди с приятным голосом, приветливые и не употребляющие нецензурные выражения, вызывают больше доверия и желания продолжать общение.

Ищите общие интересы и темы для обсуждения. Оставшиеся 7% определяются тем, что мы говорим при

первой встрече. В это время желательнее сделать акцент на нашем сходстве, а не на разнице во взглядах.

Как справиться с ленью и страхом

Как в работе, так и в бытовых вопросах и в лечении своих болезней мне часто не хватает мотивации. То появляется лень, то мешает страх, что все равно ничего не получится... Что в таких случаях советуют психологи? Как уговорить себя идти к цели, выполнять все предписания врачей, менять свои привычки?

П.Е. Решетникова, г. Ярославль

ВНП разработано множество практических советов и приемов, которые помогают быстро повысить свою мотивацию и добиться желаемых результатов. Например, рассмотрим 2 техники.

● Укрупнение. Представьте, что вам надо что-то сделать, но вам лень, не хочется, эта цель кажется вам незначительной или есть другие от-

говорки. Допустим, вам надо выполнить комплекс лечебной физкультуры или принять контрастный душ. Вы знаете, что это будет полезно для здоровья, но одна процедура вряд ли значительно изменит положение дел.

Вам надо укрупнить эту цель. Скажите себе, что этот один маленький шаг в последующем приведет к большим изменениям. Если вы регулярно будете делать зарядку или закаливающие процедуры, ваш организм окрепнет. Представьте, как вы будете выглядеть и чувствовать себя, когда будете совершенно здоровы. Это обеспечит вам достаточный уровень мотивации, чтобы выполнить пусть маленький, но такой полезный шаг.

● Разукрупнение – это обратный процесс, который нужен при наличии слишком большой или неопределенной цели. Вам неясно, что конкретно надо делать. К тому же вам страшно, что у вас не получится.

В такой ситуации надо разукрупнять или измельчать свою цель на несколько более мелких. К примеру, вы хотите вылечить хроническую ангину. Разбиваем на несколько пунктов: регулярные полоскания горла, добавление в пищу чеснока и лука, питье чая с имбирем. Возможно, вы найдете дыхательные упражнения и другие способы укрепления иммунитета и противостояния бактериальной инфекции носоглотки.

Разбив большие дела на части, вы будете наверняка знать, с чего начать. И поймете, что и ваша проблема вполне решаема.

Что такое цветотерапия?

К концу зимы у нас нередко появляются усталость, апатия, расстройства настроения. Мы списываем эти симптомы на дефицит витаминов. Но дело не только в этом. За зимние месяцы мы накапливаем еще и дефицит ярких цветов. Как его восполнить и вернуть себе гармоничное состояние?



Теплые и холодные тона

Если в детстве мы любили все яркое и красочное, то с возрастом привыкли выбирать строгие костюмы темных тонов, практичные и не выделяющиеся вещи, предметы интерьера неброских цветов и т.п. Влияет ли такой выбор на наше самочувствие и здоровье? Конечно, да. Цвета окружающего мира оказывают разностороннее действие на наш организм. Всего несколько примеров: существуют научные исследования, доказывающие, что теплые тона, окружающие человека, повышают количество эритроцитов в его крови. А холодные – снижают температуру, а также выраженность эмоций, способствуют успокоению. Заметьте: больничные палаты

и медицинские халаты всегда белые, ведь тяжело больным людям в первую очередь нужен именно покой. Нетрудно догадаться, что сильнее всего различные цвета влияют на глаза. Один из самых простых способов дать им отдых – посмотреть на голубое небо. Но через зрительное восприятие они способны подействовать и на мозг, в том числе на зоны, отвечающие за эмоции, и на настроение, регулирование обменных процессов и восстановление здоровья, планирование действий.

Все цвета радуги

Какие же цвета надо использовать при тех или иных проблемах?

● **Желтый** цвет поможет вам преодолеть неуверен-

ность в себе и легче воспринимать новые идеи. Если вы недавно устроились на новую работу или получаете высшее образование, используйте его, чтобы улучшить концентрацию внимания и память.

● **Оранжевый** восстановит ваши силы при усталости, взбодрит утром, обеспечит ощущение тепла и уюта.

● А вот с **красным** будьте аккуратны. Он тоже придаст вам бодрости и уверенности в своих силах, сделает вас энергичнее. Но в больших количествах может вызвать вспышки раздражения и импульсивность.

● **Фиолетовый** цвет пригодится вам, если вы ищете выход из сложной ситуации. Он поможет посмотреть на ситуацию с разных сторон и найти наилучшее решение.

● Если вы часто тревожитесь или злитесь, ваши цвета – **синий и голубой**. Они очистят сознание от навязчивых мыслей и страхов, успокоят, снизят агрессивность, устроят бессонницу. Но если у вас пониженное давление, не используйте эти цвета в рабочем кабинете, иначе у вас снизятся общий тонус и работоспособность.

● Наиболее универсален **зеленый** цвет. При необходимости может и успокоить, и активизировать силы. Он дарит гармонию и внутреннее равновесие.

Две противоположности

А что можно сказать насчет классических цветов: белого и черного? Вы уже знаете, что белый успокаивает. Также он очищает от неприятных воспоминаний, обид и т.п.

А черный – противоположность белого – не очищает, а заполняет новым. Он помогает усваивать информацию, систематизировать ее и на основе этого принимать решения (неслучайно черный деловой костюм – обязательный предмет гардероба политиков, бизнесменов и др.).

Но в больших количествах черный цвет может усилить склонность к грусти и меланхолии.

Поэтому старайтесь разбавлять этот цвет более оптимистичными тонами (например, черный костюм можно дополнить яркими аксессуарами).

От теории к практике

Теперь вы знаете о свойствах разных цветов и можете выбрать, какой из них наилучшим образом поможет вам при какой-то проблеме или нежелательном эмоциональном состоянии. Но как применять нужный цвет? Можно просто использовать его в одежде или оформлении интерьера, чтобы он часто был у вас на глазах. Например, в спальне можно повесить светло-голубые обои, чтобы быстро засыпать; а в спортзал – носить красную майку, чтобы чувствовать себя сильнее и выносливее.

Но этим не исчерпываются методы и возможности цветотерапии.

Рисуйте пейзажи красками, вышивайте орнаменты, в свободное время используйте те виды творчества, которые дают вам возможность разнообразить цветовую гамму. Выращивайте дома растения, цветки которых имеют приятные тона.

Что касается более простых способов, вы можете использовать цветные свечи или лампы с разноцветными плафонами, чтобы за 5-10 минут обрести нужное состояние в зависимости от ситуации.

В одежде теплых тонов мы чувствуем себя активными и энергичными, сильными и выносливыми. А в вещах холодных оттенков нам проще сохранять спокойствие, контролировать свои эмоции и принимать взвешенные решения.

Также вы можете готовить «цветную» воду, настаивая профильтрованную воду в цветной стеклянной бутылке на подоконнике, куда падают лучи солнца.

Важно, чтобы в вашем питании присутствовали продукты разного цвета. Если на вашем столе будет красная пища (красное мясо и рыба, помидоры и ягоды), вы будете получать достаточно железа и каротина. Желтые фрукты (лимоны, яблоки, бананы) обеспечат вас витамином С и др. Белые продукты (кефир, творог и др.) обеспечат вас белком и кальцием.

Учимся медитировать

Ниже вы найдете описание дыхательной медитации, которая обладает общеукрепляющим и тонизирующим действиями.

Вы прочтете текст самовнушения и будете по одной

строчке проговаривать его. Следуя ему, вам предстоит по очереди представить все цвета радуги. Но не просто «увидеть» их глазами, но еще и «вдохнуть» в себя.

Сконцентрировав внимание на определенном цвете, сделайте несколько глубоких вдохов, представляя, как вы вбираете этот цвет с воздухом и насыщаете им свой организм.

● Я вижу **красную** полосу радуги. Яркий цвет активности, целеустремленности,

энергичности. Я впитываю эти качества красного цвета.

● Следующая полоса – **оранжевая**. Цвет плодов земли. Этот цвет внушает мне энтузиазм и радость.

● **Желтый** – цвет тепла и сияния солнца. Чувствую, что силы природы окружают меня и проникают в мой организм.

● **Зеленый** цвет. Цвет травы и листья. Вижу зеленую поляну летним утром. Мир и покой приходят ко мне.

● **Голубая** полоса радуги. Цвет неба и воды, цвет спокойствия.

● **Синий** – цвет знания и вдохновения. Благодаря ему я становлюсь мудрее и успешнее.

● **Фиолетовый** – цвет интуиции, раскрывающий все возможности.

Теперь я вижу всю радугу целиком. Я вхожу в ее центр. Силы всех цветов наполняют меня.



Юлия Началова: «Подагра в 30 лет»

Профессиональный успех пришел к ней еще в детстве. И потом она регулярно появлялась в «Голубых огоньках», пела в Кремле, пробовала свои силы как актриса и участвовала в популярном телевизионном шоу на выживаемость «Последний герой». Но несколько лет назад Юлии Началовой пришлось ограничить свою гастрольную деятельность и даже уйти в тень. Причина – болезнь.

Дотянула до последнего

В последнее время артистка на публике появляется обязательно в перчатках. Но это не особый стиль звезды. Началовой приходится скрывать изуродованные болезнью кисти. Боли в руках и ногах начались у нее более восьми лет назад. Но боль то приходила, то уходила, и Юлия старалась отгонять от себя мрачные мысли. Находила разные объяснения своему состоянию:

переутомилась, перезанималась на тренажерах, на репетициях много времени уделяла танцу.

– Все откладывала лечение на потом, – признается Началова. – Сама виновата, что дотянула до того периода, когда уже стало невозможно терпеть. Боль такая, что не описать. Даже зубная с ней не сравнится.

Кисти просто выкручивало. Пришлось обратиться к врачам. Обследования показали,

что, несмотря на молодой возраст, певица больна подагрой.

– У меня мигрирующая подагра – где захотела, там и проявилась. Болят колени, бедра, плечи, мелкие суставы рук, – уточняет Началова.

Исключение из правил

Диагноз подагра для Началовой прозвучал как гром среди ясного неба. Тем более что она знала об особенностях своего недуга. Ведь он свойственен людям в возрасте, и чаще мужчинам! Но у Юли в ее тридцать с небольшим болезнь развивалась стремительно. Пальцы на руках очень быстро искорежились до неузнаваемости. Они раздуты, искривлены, а суставы увеличены до размера не крупного грецкого ореха. Под кожей заметные узелковые образования. В результате ни одежда с длинными рукавами, ни перчатки уже не скрывают дефектов. Подагра, или подагрический артрит, – болезнь суставов, вызванная отложением в них солей мочевой кислоты. Как следствие – воспаление и болевой синдром. При этом пораженные суставы не могут функционировать полноценно.

Больной подагрой должен:

- соблюдать диету;
- пить больше жидкости;
- исключить из рациона алкоголь и жирную пищу.

Несоблюдение режима питания может привести к мочекаменной болезни и ухудшению состояния пораженных суставов.

Опасная пластика

Врачи до сих пор не могут назвать точную причину воз-

никновения подагры у молодой цветущей женщины. Сама Юлия склоняется к тому, что спровоцировать болезнь могла маммопластика.

Началова 11 лет назад решила на пластику груди:

– Пошла в российскую клинику, и там вставили импланты. Когда увидела свой шикарный четвертый размер, настроение стало приподнятым, – вспоминает артистка.

Однако вскоре Юлия заинтересовалась, чем грозит организму такая операция. Она нашла немало материалов, где подробно описывались риски из-за силиконовых имплантатов. Особенно ее поразило утверждение о том, что носить в себе это – то же самое, что жить на складе химических отходов.

Испугавшись, Юлия решила на извлечение имплантатов. Но на сей раз при операции ей занесли инфекцию, развился сепсис, начали отказывать почки.

– Чуть не умерла, но меня вовремя откачали и поставили на ноги. Теперь крайне внимательно отношусь к собственному здоровью, – рассказывает Юлия Началова.

Медики и правда буквально вытащили артистку с того света. Однако работа почек окончательно не восстановилась. В результате в организме стала накапливаться мочевая кислота, которая разрушительно действует на суставы.

Эталон на всю жизнь

В детстве Юлия участвовала в популярной телепередаче «Утренняя звезда». И у талантливой девочки появилась влиятельная покровительница – певица Ирина Понаровская, ставшая наставницей юного дарования.

Она даже брала Юлю в свои гастрольные туры, где девочка приобрела бесценный опыт, который потом очень пригодился. А Понаровская осталась на всю жизнь эталонной женственности.

– Мы познакомились с ней на телеконкурсе и подружались, – вспоминает Юлия. – Я принимала участие в ее сольных концертах, а мой папа был композитором ее песен. Мне в ней нравилось все – от манеры держаться на сцене и общаться с людьми до фигуры. Она давала столько ценных советов, что, можно

сказать, с ней я окончила институт благородных девиц!

Как-то Ира заметила, что на гастролях я ем все подряд: жареное, сладкое. И показала свои фото, на которых она, двенадцатилетняя, весила 85 килограммов. Это произвело на меня неизгладимое впечатление!

Ирина Понаровская не только показала, до чего можно дойти, если распустить себя, но и открыла секреты правильного питания. Юлия записала их в блокнот, который хранит как талисман.

Началова рассказала, каких еще правил придерживается, чтобы оставаться в хорошей форме.

● Плаваю 3 раза в неделю по 20-30 минут.

● Иногда хожу во влажную римскую парную, очень полезную для вокального дыхания.

● Занимаюсь 3-4 раза в неделю в спортзале с личным тренером. В основном прорабатываю мышцы на тренажерах: один день – низ тела, другой – верх.

● Бегаю не очень много, но летом часто катаюсь на велосипеде.

Секреты стройности и радости

К 38 годам у певицы Юлии Началовой сформировались правила жизни, которые помогают ей сохранять бодрость духа и неплохую физическую форму. Она с удовольствием делится ими со своими поклонниками.

● Не надо следить за сантиметрами и килограммами.

Я весы из своей жизни совсем

убрала! Теперь слежу прежде всего за самочувствием. Принимаю витамины, стараюсь чаще отдыхать, бывать на море.

● Путь к нормальному весу начинайте не с диет, а с соблюдения режима дня. Очень важно хорошо выспаться. Здоровый сон – стройная фигура!

● Еще один секрет отличной формы – позитивное

мышление. Вы должны любить свое тело. Включив любимую музыку и глядя в зеркало, говорите себе приятные слова, настраивайтесь на лучшее, занимайтесь аутотренингом.

● Чтобы радоваться жизни, любите близких, встречайтесь с друзьями, принимайте гостей и получайте заряд положительных эмоций!

КАК РОС ЗАД МОЕЙ ЛЮБИМОЙ СУПРУГИ И ПОЧЕМУ Я НИЧЕГО НЕ МОГ С ЭТИМ ПОДЕЛАТЬ

ТЕПЕРЬ Я ТОЧНО ЗНАЮ, КАК ВСЕ НАЧАЛОСЬ И КАК С ЭТИМ СПРАВИТСЯ

10 ЛЕТ БЕСКОНЕЧНОГО СЧАСТЬЯ

Мы были знакомы 1000 лет. Мне казалось, что я знаю ее всю жизнь и даже больше. Да, в принципе, так оно и было. Я увидел ее на улице, когда мне было 5 лет, и попросил маму забрать эту девочку с собой, так она была хороша. Миниатюрная, с огромными глазами и игрушечной машинкой в руках. Мама хохотала, но в итоге мы с Катюшей выросли вместе, потому что наши мамы подружились. В первый класс вместе, на выпускном вместе, в институт вместе. Шашлыки, рыбалка и даже в машинах разбирается. Мне завидовали все друзья. Умная, красивая, вкусно готовит. Но главное - фигура. Вы не можете себе представить какая у нее была фигура. Пальцами рук я мог обхватить ее талию. Я часто так делал и слышал ее невероятный смех.

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ПОДАРОК В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я пришел домой на взводе. Я заметил, что у Кати есть секрет. Но настроения выспрашивать у меня не было. Я поел и ушел в комнату. Это был первый вечер, когда я увидел слезы моей любимой девочки. Если бы я тогда знал, что это будет только первый раз в долгой череде случаев, когда я вижу Катини слезы. Еще толь-

«Я должен был объяснить ей свое отношение к ее лишнему весу еще в первый день, как я это заметил, но я все время выбирал слова, потому что не хотел ее обидеть.»

«Вы не можете себе представить, какой махонькой и легкой она была, когда мы познакомились. Я брал ее на руки и понимал, что это самый ценный подарок в моей жизни. Стройная женщина невероятной красоты, которая оказалась моей женой.»

Алексей Н.

ко через три недели я узнал, что я буду папой. Мне было 28 лет. Каждый день я думаю о том, что уже тогда я мог все сделать по-другому. Я сделал выводы - но как же много я потерял.

СЛОЖНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Катюша забеременела поздно. Все шло прекрасно. Мы ровесники, ей было 28 лет. До этого не было времени на детей. Мы оба учились, работали, хотели пожить для себя... Господи, какая же это глупость. Когда любимая забеременела, она весила 54 кг. На каблуках она выше меня. А я 180 см. На третьем месяце о том, чтоб обхватить талию, речи уже не шло. 70 кг, на 6-м месяце 86 кг, к моменту родов 101 кг! Я понимаю, что нужно было что-то предпринимать вместе еще тогда. Но я был уверен, что это беременность, потом роды, потом кормление грудью. Дочке исполнилось 5 лет, а я все еще думал, что это временно.

И ДАЖЕ ТОГДА Я НЕ ЗАМЕЧАЛ ЕЕ ВЕСА

И даже теперь я обратил внимание не на фигуру. Катя погасла. Ей все было неинтересно, она быстро уставала, еще бы, при таком лишнем весе. Мы не выходили вместе вообще никуда. И от бесконечного сидения дома все ухудшалось. Лишний вес рос, Катя перестала краситься и наряжаться, ей стало незачем за собой следить, от вечного сидения дома портился характер, ей было скучно... Так продолжаться не могло, конечно, нужно было что-то делать.

СТАЛО ЕЩЕ ХУЖЕ - Я НАЧАЛ ЕЕ СРАВНИВАТЬ

Новый год в коллективе. Было 50 человек. Я увидел девушку, очень похожую на мою Катю. Я смотрел на нее и видел жену. Только еще до всего этого времени, которое мы провели вместе. Без трудностей, без лишнего веса, без постоянно плохого настроения. Конечно, мы сблизились - она была так похожа на тебя.

КАТЯ, ПРОСТИ

Я не знаю, как так вышло, что та стройная девушка - коллега Марина за-

ставила меня посмотреть на тебя по-другому. Мы проводили много времени вместе. Так у меня появился человек, которому стало интересно то же самое, что и мне, точнее, нам с тобой, тогда, когда мы были еще до конца вместе. Точнее, у меня стало даже два таких человека. Марина была замужем и уже спустя 6 месяцев мы с Вовой, ее мужем стали лучшими друзьями. Однажды, засидевшись у них в гостях до позднего вечера, я узнал Секрет. Секрет стройности и я - был в этом уверен - нашего будущего счастья.

ОБЫЧНЫЙ КОФЕ

Мы с Володей ужинали - Марина пила кофе, я обратил внимание, что он пахнет очень насыщенно. «Что это?» - спросил я. «Кофе для похудения. Я пью его уже пят лет.» - ответила Марина. «Для чего?» - я не мог поверить своим ушам. «Сначала для того, чтоб сбросить вес, а его у меня было почти 20 кг, а теперь для того, чтоб не набрать.» - рассмеялась Марина. А еще это очень вкусно!

МНЕ НУЖЕН ЭТОТ КОФЕ

Марина, продай мне его пожалуйста. Мне он очень нужен! - Но у тебя же нет лишнего веса, удивилась подруга. И тогда я рассказал все. Какая Катя была, и какая стала. Что я все делал для того, чтоб моя жена похудела. Как тянул ее с собой на спорт, покупал маленькую одежду, подсовывал всякие книги - и ничего не помогло мне вернуть вес любимой. А теперь я просто поменяю ее кофе на этот и все! Больше ничего не нужно делать. Это ведь так просто!

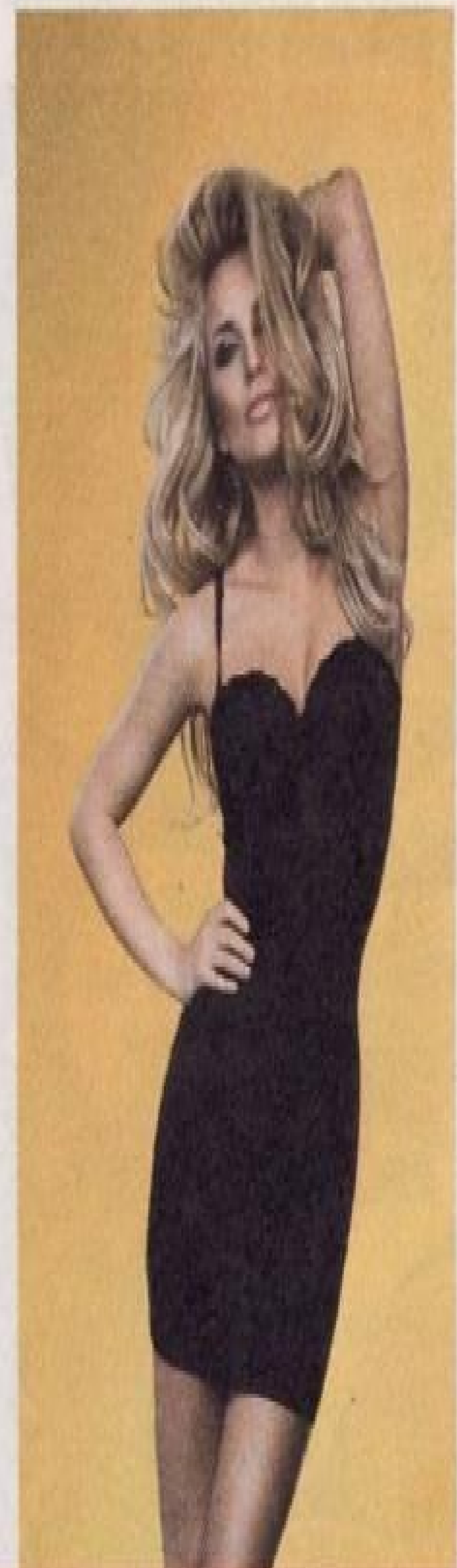
Я ВЫЯСНЯЮ, КАК

Пока я ждал доставку, которая, кстати, занимает всего три дня, я выяснил, что это за препарат и как он работает. Натуральный кофе с очень сильным экстрактом зеленого чая. В этой идеально рассчитанной пропорции кофе снижает аппетит, налаживает обмен веществ, добавляет энергии и вес тает быстрее, чем вы успеете об этом подумать. Отзывы в Интернете гарантируют больше, чем я мог надеяться. Эксперты единодушны - это действительно работает. Этот препарат сжигает жиры, даже если Вы ЕЩЕ не ЗНАЕТЕ об ЭТОМ!

ПРОШЛО ВСЕГО ШЕСТЬ

Прошло всего шесть месяцев с того дня, как я заказал в «Лаборатории клинической иммунологии» по телефону 8 495 781 42 14 первую упаковку Кофе Минсер Форте, а я не могу отвести глаз от женщины, которая сейчас со мной. На этот день рождения мы вышли вместе, впервые за долгое время. Вес Катюши уже 68 килограммов, и я почти привык, что на нее смотрят все, где бы мы

не оказались вдвоем. С первого дня, как любимая начала пить этот кофе, к ней начала возвращаться энергия. Теперь Катя требовала и вытаскивала меня куда-то ехать, двигаться, что-то делать вместе. Она даже не заметила подмены кофе, а я не мог нарадоваться тому, как она меняется.



НЕ ДУМАЙ! СДЕЛАЙ ЗАКАЗ** ЛЮБЫМ СПОСОБОМ:

по телефону* 8 (495) 781-42-14, СМС* +7 (917) 563 99 90, ВАЙБЕР, или ВАТСАП+7 (925) 007 30 03 немедленно.
Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры!

Отправь заказ на электронную почту: kofeminc@mail.ru
www.kofeminc.com

Вы пожалеете только о том, что теряли время!

КУПОН ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОФЕ МИНСЕР ФОРТЕ!

Да, я действительно хочу видеть свою любимую стройной / быть стройной, для этого заказываю:

- 3-недельный курс (похудение на 10-15 кг, минус 3 размера), 3 упаковки + 1 бесплатно. Цена - 2299 руб. Код: 238 23 142.
- 2-недельный курс (похудение на 7-10 кг, минус 2 размера), 2 упаковки + 1 бесплатно. Цена - 1999 руб. Код: 238 23 141.
- 1-недельный курс (похудение на 3-5 кг, минус 1 размер), 1 упаковка + 1 бесплатно. Цена - 1499 руб. Код: 238 23 140.

Заполните и отправьте по адресу:

115088, г. Москва, а/я №88

ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____

*Стоимость звонков и СМС согласно тарифам вашего оператора связи. **Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА. АГ78.В.14537 от 04.09.2014.

Реклама

Обжигает, но лечит

Острые продукты питания вносят разнообразие в рацион, без них не обходятся многие национальные кухни. Жгучие кушанья не только удовлетворяют наше стремление «пощекотать» вкусовые рецепторы, но и могут использоваться в качестве целебных средств.



Прогоняю хвори горчицей

Настоящий сибиряк спасается от морозов не только правильной одеждой. Помогает сохранить внутреннее тепло и здоровая калорийная пища. В нашей семье, например, каждый обед предваряет любимая закуска – сало. И, конечно, с горчицей!

Эту приправу супруг делает своими руками, к магазинному продукту у нас доверия нет. Минимум хлопот, и готова ароматная, острая паста. А оставшийся порошок сухой горчицы я использую для лечения всех домашних. Тра-

диционные горчичники – это лишь один из вариантов применения семян однолетнего растения горчицы. В них есть эфирное масло, белки, пищевые волокна, углеводы; витамин РР, минералы, гликозиды. В масле горчицы содержатся ненасыщенные жирные кислоты. Такой богатый состав определяет противовоспалительные и антисептические действия горчицы. Также при местном применении она усиливает кровоснабжение тканей. Одним словом – настоящий клад здоровья!

● Если случается заболеть бронхитом, принимаю перед сном теплые горчичные ванны. 300-400 г горчичного порошка разбавляю теплой водой до консистенции жидкой сметаны. Набираю в ванну воды температуры 35-36° и добавляю в нее приготовленную горчицу. Принимаю ванну не более 20 минут. После этого ополаскиваюсь теплой водой, вытираюсь и ложусь в постель, укрывшись теплым одеялом.

● Когда у супруга болят суставы, готовлю горчичную мазь. Смешиваю 50 г порошка горчицы, 50 г сухой камфары, 3 яичных белка и 50 мл медицинского спирта. Тщательно растираю все ингредиенты, после чего смазываю больные суставы. Если жжение умеренное, то оставляю на всю ночь, укутав шерстяным платком. Утром смываю остатки теплой водой. Для избавления от болей бывает достаточно 8-10 процедур.

● При приступах стенокардии мне на помощь также приходит горчица. Наливаю в глубокую, широкую чашку 1 л горячей воды. Добавляю 1 ст. л. горчичного порошка и размешиваю. Опускаю кисти рук в воду и держу так 5-8 минут. Затем ополаскиваю теплой водой и вытираю насухо.

▲ **Арина Павловна Рожникова, Иркутская обл.**



От боли избавят специи

Бывало, разболится зуб посреди ночи – и что прикажете делать? Понятно, что утром поневоле побежишь в больницу, так его еще дождаться нужно! В этом случае вся надежда на проверенные народные методы. Эффективно устраняет боль кашица из молотого имбиря и красного острого перца. Оба ингредиента нужно насыпать в миску в равных долях, добавить несколько капель воды и размешать до кашцеобразного состояния. Из ваты скатать турундочку, пропитать ее жгучей смесью и положить на больной зуб. Действовать нужно аккуратно, чтобы не попасть на чувствительную слизистую десны. Черный перец – тоже неплохой анальгетик. Когда ноет зуб, я беру кусок пекарской бумаги, смачиваю столовым уксусом. Одну сторону посыпаю молотым черным перцем. Прикладываю такой «горчичник» к щеке со стороны больного участка. Приятное жжение рефлекторно отвлекает внимание и успокаивает.

▲ **Антонина Ватулина, Воронежская обл.**

Чеснок при астме помог

Врачи уверяют, что навсегда избавиться от бронхиальной астмы невозможно. Но вот свести частоту приступов к минимуму – вполне реально. В этом мне помогает чеснок.

О целебных свойствах чеснока написаны целые трактаты. Кажется, нет ни одной болезни, при которой он бы оказался бессилён. В нем много аллицина, который обладает антисептическими, противомикробными, антибактериальными и даже противовирусными свойствами.

Расскажу, как с помощью чеснока утихомирить аллергическую бронхиальную астму.

✍ 100 г кашицы из измельченных зубчиков чеснока залить 150 мл водки, дать

настояться 14 дней, время от времени встряхивая емкость со снадобьем. Затем жидкость процедить и перелить в стеклянную бутылку. Обернуть ее оранжевой бумагой и хранить в темном прохладном месте. Пить по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение лучше проводить с октября по апрель. Но можно и в другое время года, главное, чтобы курс длился минимум 1,5 месяца.

Параллельно с лечением на ночь растирать грудную клетку чесночным маслом (кашицу из зубчиков размешать с растопленным свиным нутряным жиром или сливочным маслом в соотношении 1:2).

▲ **Надежда Лунькова, г. Иваново**

Черный, острый и лечебный

Когда готовлю, приправлю ими особо не увлекаюсь. Мне кажется, что их избыток забивает вкус самого блюда. Исключение делаю лишь для черного перца.

Никогда не покупаю молотую пряность. Предпочитаю использовать целые горошинки.

Измельчаю их в ручной мельнице и сразу же добавляю в кушанье. Так в приправе сохраняется гораздо больше полезных веществ, в частности алкалоида пиперина и эфирных масел.

Именно эти вещества придают черному перцу неповторимый аромат и приятную остроту. А еще

наделяют его лечебными свойствами.

Черным перцем в восточной медицине древние лекари с успехом врачевали болезни легких, желудка, сердечно-сосудистой и нервной систем, суставов и мышц. Актуально «лекарство с кухни» и по сей день.

✍ Смешать 1 ст. л. молотого черного перца с 1 стаканом меда. Массу нужно принимать по 1 ч. л. от ангины, кашля с мокротой, бронхита, как мочегонное средство при отеках и заболеваниях сердца.

▲ **Е.П. Гришкова, г. Тюмень**

Горько!

Поговорка «Хочешь сладко жить – ешь горькое» полностью себя оправдывает. По этому поводу у меня есть интересный рецепт.

Ломтик ржаного или бородинского хлеба обмакните в оливковое масло, посыпьте льняным семенем. Сверху положите 1-2 измельченных зубчика чеснока, посыпьте 1 ч. л. розмарина. Съешьте бутерброд вечером. Это средство является профилактикой онкологии, очищает сосуды от холестерина, предупреждает инсульты и инфаркты.

Такой бутерброд полезно запить следующим напитком. Смешайте 1-2 ч. л. цикория и 1/2 ч. л. порошка куркумы. Залейте смесь 1 стаканом кипятка, настаивайте 6 минут (можно добавить 1 ч. л. меда). Цикорий хорошо очищает печень от токсинов и солей, мед и куркума снимают воспаление поджелудочной железы, снижают артериальное давление.

Екатерина Плюхина, г. Москва

О красоте позаботится имбирь

С приходом холодов моя кожа начинает «капризничать». Шелушится, донимает ощущением стянутости. А может совсем нестати «расцвети» прыщиками. Со всеми этими проблемами справляется имбирный крем, который я готовлю своими руками.

Его рецепт подсказала мне знакомая, чей внешний вид для меня всегда служит эталоном. Несмотря на солидный возраст, ее кожа остается подтянутой и сияющей. Благодарить за это, по ее словам, следует имбирь.

Его чудодейственные свойства (и не только в кулинарии!) известны давно. Имбирь, богатый веществом гингеролом, тонизирует кожу, насыщает ее витаминами, избавляет от целлюлита, делает нежной и бархатистой.

Домашний крем на основе этого целебного корня мало чем уступает дорогим покуп-

ным средствам. Убедиться в этом очень легко!

Растопить 0,5 стакана какао-масла. Из тертого имбиря выдавить сок (1 ч. л.), смешать с 2 ч. л. кунжутного масла, 2 ч. л. масла абрикоса и 2 ч. л. витамина Е. Готовый крем хранить в холодильнике.

Мария Светина, Ленинградская обл.



Луковый сок вместо таблеток

Многие думают, что польза лука проявляется только тогда, когда этот овощ употребляют в пищу. Ничего подобного! Из «чи-поллино» можно приготовить множество лекарственных препаратов, как для наружного применения, так и для внутреннего. Самое простое – это сок.

Очищенную головку можно натереть на мелкой терке, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Можно воспользоваться соковыжималкой. При этом желательно жевать жвачку, чтобы не злиться слезами. Луковую кашицу отжать через марлю, и готов сок.

При камнях в почках и мочевом пузыре нужно пить свежий сок по 1 рюмке 3 раза в день.

При кашле, простудных, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и легких луковый сок смешивают с медом в пропорции 1:1 и употребляют по 1 ст. л. 3 раза в день.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течение 3 минут 3-4 раза в день. Хорошо себя зарекомендовали и марлевые тампоны с тертым луком, закладываемые в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

В.Г. Шамина, г. Калуга

Корень силы

Примите к сведению!

В народе говорят, что «хрен редьки не слаще». Может, и так, я не проверяла. Но в том, что он полезнее, ничуть не сомневаюсь.

Выращиваю целебный корнеплод на даче, и ни разу еще не случилось неурожая. Излишков хрена у меня не бывает. Что не идет в домашние заготовки, пускаю в лекарское дело. Готовлю из корней, богатых горчичными маслами, снадобья от разных хворей.

При мышечных болях в спине, при пояснично-крестцовом радикулите и болях в суставах помогает компресс из хрена. Тру его на мелкой терке и прикладываю кашицу к больному месту. Действует не хуже горчичника! А чтобы поменьше жглось,

добавляю в массу немного протертой мякоти груши.

Усилить кровообращение и быстро согреться с мороза помогает чай из имбиря с хреном. В 1 л кипящей воды засыпаю по 1 ст. л. тертого хрена и тертого корня имбиря. Накрываю крышкой и варю 10 минут на медленном огне. Затем добавляю по 2 ст. л. свежей или сушеной листовой горчицы и водяного кресса. Накрываю крышкой и настаиваю в течение 1 часа. Пью чай теплым по 200-250 мл каждые 2-3 часа.

Если чувствую, что подступает простуда, делаю так. Тру на мелкой терке по отдельности очищенный хрен и лимон с кожурой. Тщательно перемешиваю. Съедаю по



1 ч. л. 4-5 раз в день в течение 5 дней. Это средство также можно добавлять в горячий чай.

С.Б. Титкова, Пензенская обл.

Жгучая польза

Кто-то не переносит острую пищу, а я с удовольствием добавляю в блюда красный перец. Мексиканское мясное блюдо чили – одно из самых любимых.

Мой вам совет – попробуйте сделать жизнь чуточку «острее». Добавьте в нее перчинку в самом прямом смысле! Сразу почувствуете, как приевшиеся кушанья раскроют новые оттенки вкуса. И пользу для здоровья острые блюда приносят немалую.

Вещество в перце чили, вызывающее жжение, называется капсаицин. Доказано, что он фактически тормозит секрецию соляной кислоты и стимулирует секрецию щелочи

и слизи, а также усиливает приток крови к слизистой желудка, что помогает в профилактике и заживлении язв.

Если регулярно употреблять в пищу перец чили, стенки кровеносных сосудов станут эластичнее, а приступы гипертонии останутся в прошлом.

Убедилась в этом на собственном опыте! Вдобавок жгучий перчик способен снижать уровень сахара

в крови и усиливать расщепление жиров. Этот факт уж точно не оставит равнодушными всех худеющих дам! Есть и у мужчин повод чаще дегустировать острые блюда. Дело в том, что ученые выяснили: регулярное употребление перца чили повышает у представителей сильного пола уровень гормона тестостерона!

Еще я заметила, что недостаток соли в острой пище совсем не заметен. Учитывая тот вред, что наносит избыток хлорида натрия, я предпочитаю поперчить свою еду, а не пересолить.

Римма Паршутина, Московская обл.





Светлый лик блаженной Ксении

Блаженную Ксению Петербургскую почитают тысячи православных людей. Ксенюшка – так они ласково называют ее. Знают: она поможет в разных бедах и нуждах. И потому сотни паломников устремляются в Северную столицу, чтобы побывать в часовне блж. Ксении, поклониться ей и попросить о заступничестве и помощи.

Покровительница Северной столицы

Блаженная Ксения Петербургская – одна из самых почитаемых и любимых святых. Икона ее – не редкость в православном доме. А на могилке блаженной на Смоленском кладбище в Санкт-Петербурге всегда многолюдно – паломники уверены: их молитвы будут услышаны, святая им поможет! Какие только эпитеты не сопровождают ее имя: и юродивая, и святая, и скорая помощница, и блаженная. Но еще ее называют душой Петербурга – щедрой, бесхитростной.

Родилась Ксения в нач. XVIII века в семье благородных и богатых родителей. Дня ее рождения никто не знает, даже год неизвестен. А имя, которое она получила при крещении, было дано в память о древней святой – преподобной Ксении Римлянки. И это имя стало судьбоносным. Ксения значит «странница».

Восемнадцатилетней девушкой по горячей любви Ксения вышла замуж за Андрея Федоровича Петрова, придворного певчего и полковника. Брак был счастли-

вым, но недолгим. Ксении было только двадцать шесть лет, когда муж скончался. Тогда Ксения надела мундир любимого, раздала все имущество бедным, а свой дом подарила простой девушке. И стала странницей.

Странница

Жизнь Ксении была похожа на свободный полет птицы. Днем она бродила по Петербургской стороне, ночью шла за город. И там, в полях, молилась до рассвета.

Эта святая, которая презрела земные блага ради

Царства Небесного, творила чудеса – она исцеляла больных, предупреждала людей об опасностях и спасала от бедствий, всегда помогая им безвозмездно. Когда одежда мужа износилась, Ксения облачилась в зеленую кофту и красную юбку, по цвету формы Преображенского полка, и в туфли на босу ногу. Такой ее можно было увидеть в любую погоду – и в дождь, и в снег. Но она не болела – Господь хранил. Конечно, ей предлагали теплую одежду, деньги. Но она брала лишь «царя на коне» – копейки с изображением святого Георгия, которые раздавала другим нищим.

Каждому – по вере

Надо сказать, что Ксения помогала всем, без различия званий. Душа ее страдающей была. И сострадающей. Потому что знала цену горю. И по ее молитве страждущие исцелялись, в семьях водворялся мир, нуждающиеся в работе получали хорошие места.

Блаженной Ксении Петербургской молятся о создании семьи и о том, чтобы брак был счастливым, а также об исцелении, решении сложных проблем и успехах в делах.

Когда она входила в дом, то это считалось доброй приметой. Извозчики просили ее проехать с ними – в такой день выручка была обеспечена. Торговцы на базаре старались дать ей калач или яблочко – глядишь, и день будет с прибылью. Поцелует ребенка – мать радуется: будет дитя здорово и счастливо. А сколько счастливых браков устроила она, посылая невесту туда, где та должна была встретить жениха.

Помощница усердная

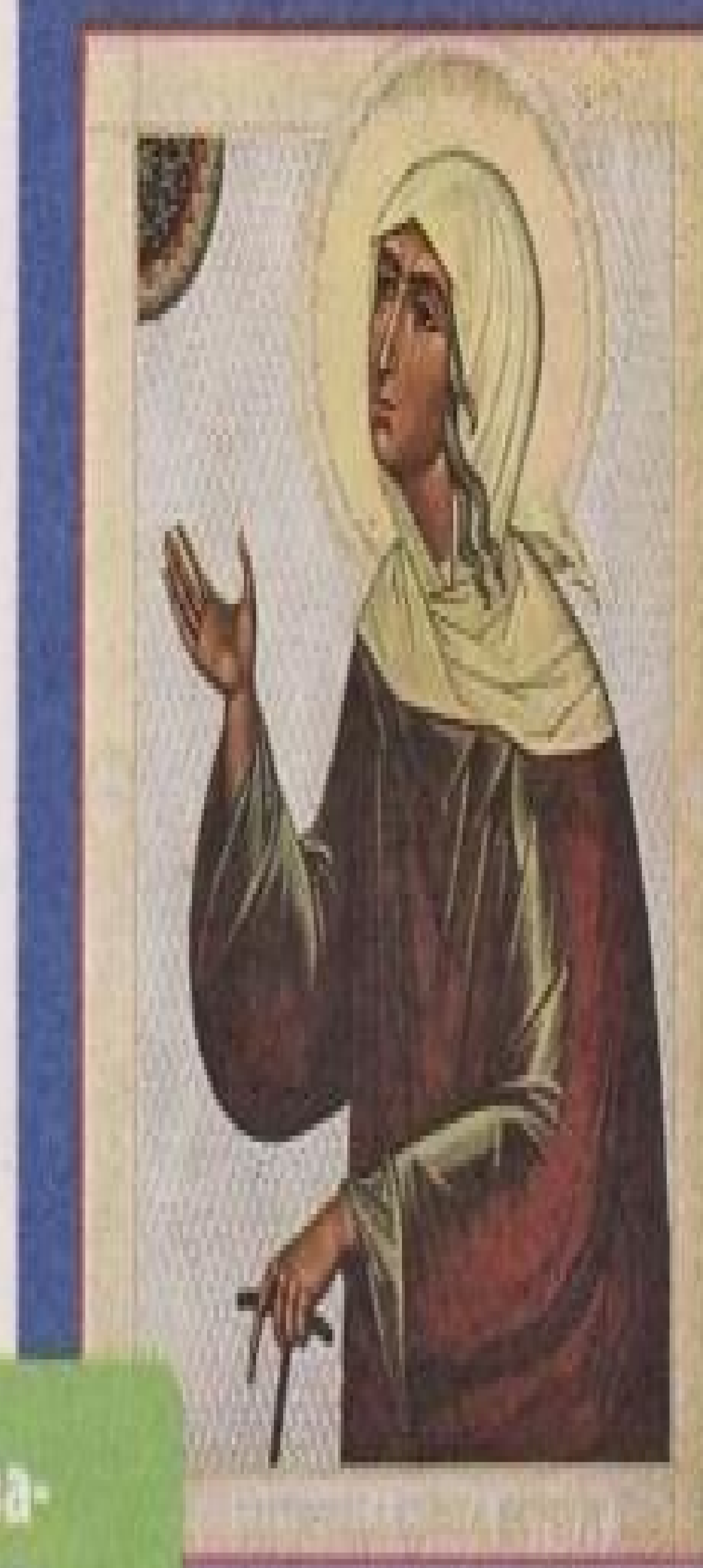
В те годы в Санкт-Петербурге на Смоленском кладбище шло строительство нового каменного храма. И Ксения с наступлением темноты стала втайне от всех носить кирпичи наверх постройки. Она хотела облегчить работу каменщиков. А те удивлялись: «Откуда берутся кирпичи?» Ответ рабочие так бы и не получили, если бы однажды не остались на ночь и не выяснили, каким образом храм «строится сам».

Здесь же, на Смоленском кладбище, Ксения и была впоследствии погребена. Могила стала местом паломничества. Но могильный холм быстро растащили – это сделали люди, почитавшие Ксению и приходившие к могилке, желая взять с собой хоть горсточку святой земли. Позже там поставили камен-

ное надгробие, но и его люди разобрали по камушкам. Поэтому в 1902 году над могилой блаженной Ксении построили часовню. По желанию богомольцев там с утра до вечера дежурили священники для совершения панихид по блаженной. И после этого страждущие получали исцеления.

Исцеляет и душу, и тело

В годы богоборчества часовню закрыли и устроили



Икона Ксении Блаженной

Празднование блаженной в день ее ангела – прп. Ксении Римлянки – 06.02 (24.01 по ст. ст.).

в ней мастерскую. Но не было силы, способной запретить народную любовь. К блаженной Ксении спешили люди. И стена, возведенная атеистами вокруг часовни, была исписана молитвенными прошениями к угоднице Божией. Особенно много таких обращений появлялось во время блокады Ленинграда – в ту пору горожане, несмотря на бомбежки, устремлялись к заветной святыне.

С теплой молитвой попадали к часовне угодницы Божией – и воцарялся мир в душе. Просили, плакали – знали, заступница усердная поможет!

В 1983 году часовню вернули Церкви, провели реставрационные работы, освятили. А спустя несколько лет блаженная Ксения была канонизирована и причислена к лику святых.

Не все могут приехать в СПб и посетить часовню, но расстраиваться не стоит – блаженная Ксения все мольбы слышит, расстояние – не помеха!

Три заветных желания

После переезда в Санкт-Петербург я не могла найти работу, да вдобавок еще и с жильем проблемы были – не удавалось найти съемную квартиру подешевле. И тогда я отправилась в часовню Ксении Петербургской. Загадала три желания. Оставила записочку.

После этого – словно крылья за спиной выросли. И все получилось: Господь и святая Ксенюшка меня услышали. Я нашла работу – о таких условиях я не могла и мечтать! Причем устроилась случайно. Звонила в одну организацию по поводу трудоустройства, но ошиблась номером и попала в другую контору. Они были удивлены этому звонку, поскольку у них только появилась вакансия, но объявлений в газету еще никто не давал. И тут мой звонок! Меня пригласили на собеседование и – приняли на работу!

И в личной жизни все устроилось наилучшим образом. Буквально через 3 месяца я встретила человека, с которым все сложилось замечательно. Вышла замуж, счастлива.

Решился и жилищный вопрос. После свадьбы я со съемной квартиры переехала к любимому.

Главное – вера. Иногда желаемое приходит в то время, когда вы уже не ожидаете, но в тот момент, когда вам это необходимо.

Жукова И.К., г. Сертолово



Дела давно минувших дней

Это произошло в послевоенные годы. Я заболела, врачи выявили базедову болезнь. У меня вырос большой зоб, глаза стали выпученными и, как мне казалось, выходили из орбит. Я обратилась к профессору. Тот предложил сделать операцию, но предупредил, что операция очень сложная и опасная. Предложил посоветоваться с родными, а потом дать ответ.

Узнав о такой ситуации, моя мама была в ужасе. Ничего не сказав, она на следующий день рано утром поехала на Смоленское кладбище, в часовню Ксении Блаженной. Там мама молилась за меня и сильно плакала. На нее об-

ратила внимание старушка, работавшая в часовне. Подошла к моей маме, расспросила. И сказала, чтобы не спешили делать операцию. Дала маслице с лампадки, что возле могилки Ксении Блаженной, и объяснила, как им надо пользоваться.

И стала я по вечерам перед сном смазывать маслицем зоб и вокруг глаз. Уже на третий день зоб и глаза приобрели нормальные формы. А когда в назначенный день я приехала к профессору на консультацию, то он не поверил своим глазам и мог только промолвить: «Это просто чудо».

О.Ф. Баранцева, г. Санкт-Петербург

МОЛИТВА БЛЖ. КСЕНИИ

Нищету Христову возлюбивши, бессмертныя трапезы ныне наслаждаешися, безумием мнимым безумие мира обличивши, смиренем крестным силу Божию восприяла еси, сего ради дар чудодейственных помощи стяжавшая, Ксение блаженная, моли Христа Бога избавитися нам от всякаго зла покаянием.

Волшебное маслице

У моего мужа на руке был шрам – след от хирургической операции, которую ему делали в детстве. И неожиданно этот шрам воспалился, кожа вокруг покраснела. А мы в ту пору только приехали на дачу, только начали приводить сад и огород в порядок. Призадумались: сразу возвращаться домой, чтобы пойти к врачу, или подождать денек? А у меня с собой было масло, которое я как раз незадолго до этого события приобрела в часовне блж. Ксении Петербургской. Я смочила вату маслицем и наложила ее на шрам, закрепила пластырем. Помолилась блж.

Ксении. На следующий день мы решили сменить повязку. Отлепили пластырь, сняли ватку. И не могли поверить: на руке – ни покраснения, ни гнойника. Сделали еще одну обработку маслицем, затем – еще. В результате – не только воспаление исчезло, но и след от шрама. Почти 20 лет муж мой прожил с этим шрамом, а тут от него не осталось и следа! Теперь и не определишь, на какой руке была эта отметина! Вот так-то! Благодарим Господа и святую блаженную Ксению!

И.Ю. Жукова, г. Кингисепп

Покровительница нашей семьи

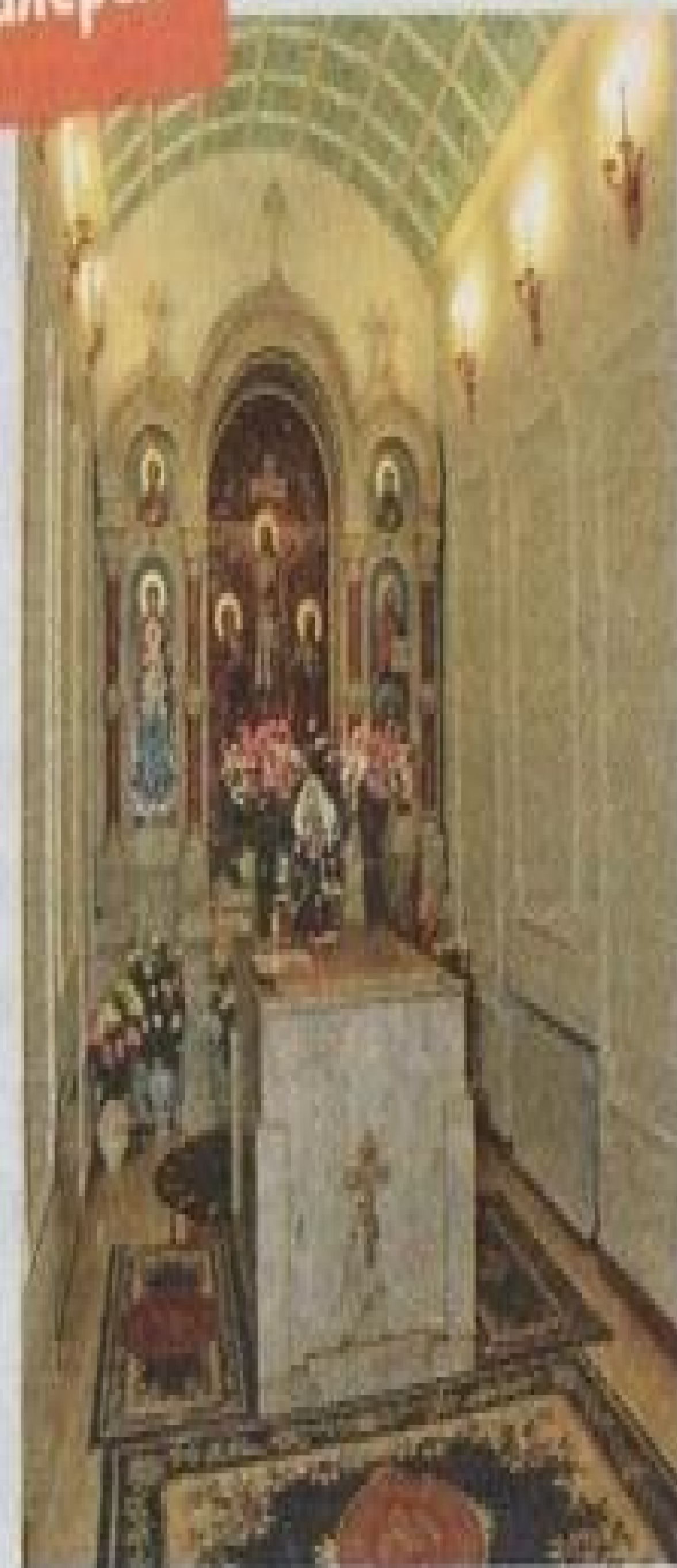
Несколько лет назад я впервые съездила в Санкт-Петербург – по путевке, на несколько дней. Было это после сложных личных отношений и разрыва с предполагаемым женихом. На одной из экскурсий нас познакомили с Васильевским островом, привели к часовне блаженной Ксении. Так как группа состояла в основном из юных девушек, то экскурсовод сказал, что к блж. Ксении обращаются по разным поводам, но чаще – с просьбами обустроении личной жизни.

Я решила воспользоваться моментом – просила, прежде всего, новую работу (после сокращения мне приходилось искать новое место), а потом – личное благополучие. Вернулась домой, занялась поиском работы. И вскоре удалось трудоустроиться! Работа – такая, о которой можно было только мечтать! А вот личная жизнь

по-прежнему не налаживалась. Так и жила три последующих года в одиночестве, все силы отдавая работе. Но однажды приняла решение: «Буду каждый день молиться блж. Ксении». И я это выполнила. Молилась и просила, чтобы святая послала мне встречу со «второй половинкой». Вскоре я встретила своего любимого. Это было сказочно. Мы стали мужем и женой, повенчались. Через некоторое время на свет появилась наша доченька Ксенюшка. Братик ее, Андрюша, тоже не заставил себя долго ждать. И еще через год послал нам Господь еще одну доченьку – Марию. Живем с мужем в любви и согласии, часто ходим в церковь. Наша заступница – блаженная Ксения. Она не оставляет нас, помогает во всем.

И.А. Деникова, г. Кондопога

Фотогалерея



Внутреннее убранство храма



Памятная доска на часовне Ксении Блаженной в Санкт-Петербурге



Мозаичный образ св. Ксении на закомарах часовни

Рута душистая – магистр здоровья

Самое древнее упоминание о ней мы находим в Библии. К ее помощи нередко обращались древние целители. Сам Гиппократ рекомендовал руту как главный ингредиент знаменитого в те времена противоядия. Этому растению, овеянному легендами, приписывали и магические свойства. До сих пор рута душистая используется для лечения многих заболеваний.

Мой доктор рядом

Растение это красивое и неприхотливое, да еще и лекарственное, очень ценное. Рута душистая способна избавить от множества проблем со здоровьем. Для этого надо просто знать ее свойства и способы применения.

Ее давно применяют в народной медицине. Она возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, избавляет от усталости, отлично тонизирует, и успокаивает нервы. Еще это женская помощница: рута вызывает и усиливает менструации (при беременности противопоказана!). Растение антисептическое, снимающее спазмы, боль и воспаление.

Ее водный настой применяют при болезнях желудка и кишечника, приливе крови к голове и застое в органах. Снадобье помогает при варикозе, сердцебиении, головокружении, повышенной нервной возбудимости. Тот же настой употребляют и при геморрое.

● Использование холодного настоя – самый простой способ применения руты: 1 ч. л. сухой травы настоять 8 часов в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до

еды, не более 2 недель (это курс лечения).

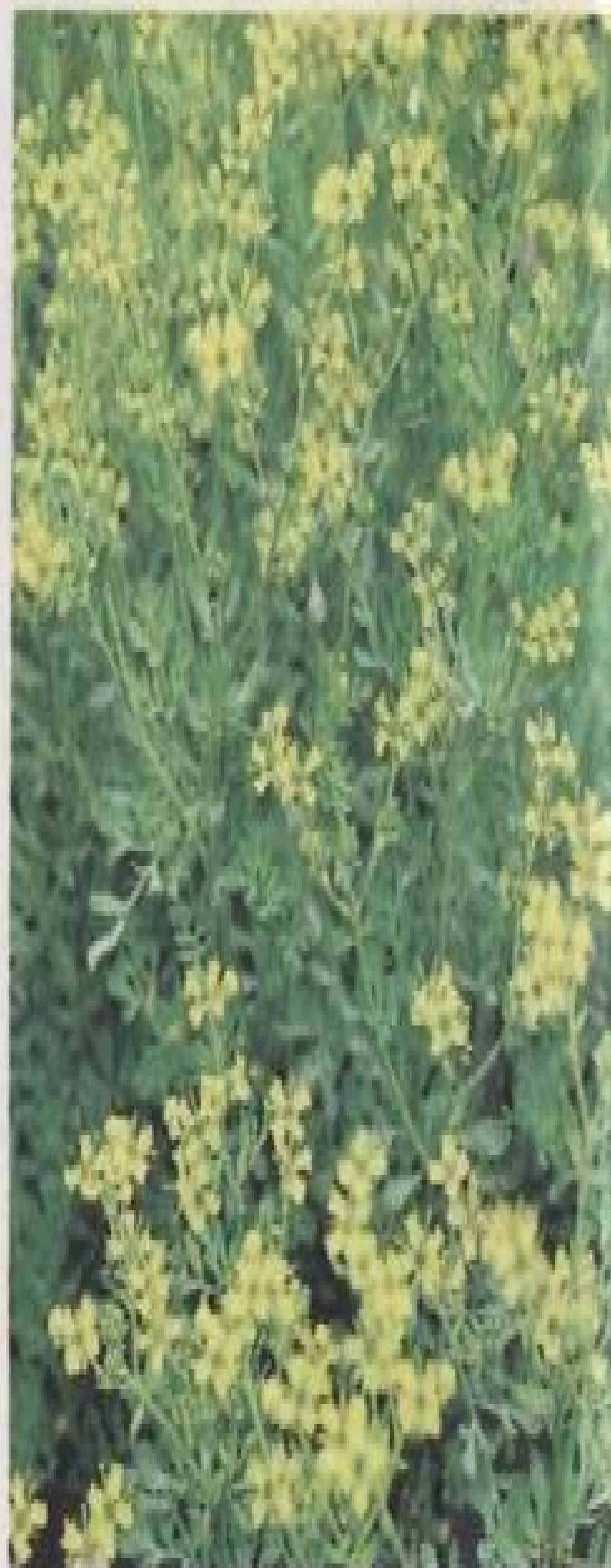
● Так можно лечиться от перечисленных заболеваний. Однако злоупотреблять руткой нельзя, важно соблюдать дозировку.

● Водный настой ее листьев часто применяют наружно – для обмываний, примочек, компрессов, чтобы быстрее заживали гнойные раны, язвы.

● Также из руты получают целебное эфирное масло, которое можно добавлять в мази для лечения ревматизма, ишиаса.

● Выручает и водочная настойка, например, при варикозном расширении вен. Насыпьте 2 ст. л. руты душистой в стеклянную посуду, залейте 1 стаканом водки и настаивайте в течение 10 дней в темном месте. Процедите и принимайте по 10 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день после еды.

● Весной, когда ощущается нехватка витаминов, я принимаю такой сбор: 1 часть листьев руты, по 2 части травы фиалки трехцветной и цветков бузины черной. Беру 1 ст. л. сбора на стакан кипятка. Кипячу 1 минуту, остужаю, процеживаю и пью по 1/2 стакана 2 раза в день.



● Моя мама считает самым лучшим средством от приступов раздражительности, тревожности следующее средство. Смешать, взяв поровну, листья руты душистой и измельченные корни валерианы, залить 1 ст. л. сбора стаканом кипятка, настоять не менее часа и процедить. Выпить постепенно в течение дня. Настой действует быстро и помогает в стрессовых ситуациях, когда не требуется длительного лечения.

Сама я тоже лечусь руткой, чтобы успокоить нервы и повысить иммунитет. Действительно помогает. Это мой доктор, который всегда рядом.

● Елена Сергеевна Бочкарева, г. Волгоград

Любовное зелье и лекарство

Бабушка мне рассказывала, что в старые времена из руты душистой готовили любовное зелье. Люди верили, что эта трава защищает их от любого зла, так что она волшебная. При разумном применении рута действительно возвращает мужскую силу и женскую притягательность.

Конечно, не стоит забывать, что лекарственные растения прежде всего используют для избавления от болезней. Но рута как раз и помогает укрепить здоровье во время климакса, а также справиться с мужской импотенцией.

➤ Для этого из нее готовят настой: берут 1 ч. л. сухой травы на 1,5 стакана кипятка, настаивают ми-

нут 5, процеживают и пьют вместо чая утром и вечером через час после еды, ничем не закусывая, не добавляя ни сахара, ни меда. Курс – от 12 до 14 дней. Лечиться так можно всего 2-3 раза в год.

Настой действует еще и как мягкое мочегонное. Онгоняет отеки, а также помогает справиться с нервозностью и положительно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта. Потом чувствуются легкость во всем теле, прилив сил. Но не стоит злоупотреблять снадобьем и постоянно пить его вместо чая. При передозировке могут пострадать почки, печень. У руты есть и противопоказания. Так что по одной чашке дважды в день, не более!

● Е.А. Маслова, г. Уфа

Всегда ясный взгляд

В юности долго ходил с опухшими красными глазами из-за частого, почти постоянного воспаления век, конъюнктивита. Меня, конечно, лечили, как полагаются, но помогало ненадолго. А исцелила подруга матери, которая увлекается народной медициной. Та женщина знает много лекарственных растений и знает рецептов с ними. Она и принесла нам сушеную траву руты душистой. Показала, как делать отвар, которым я промыл глаза. С ним же делал примочки утром и вечером.

➤ Залить 500 мл горячей воды 1 ч. л. травы и поставить на малый огонь. Потомить 15 минут, остудить и процедить.

Вылечился я примерно за месяц, причем основательно. С тех пор у меня всегда ясный взгляд. Мало того, при любых воспалениях во рту, зубной боли использую этот отвар для полосканий. Еще знаю, что примочки с ним помогают снять боль и воспаление при ушибах, при воспалении тройничного нерва. Им можно лечить даже грибковые поражения кожи. Вот такой природный доктор – рута душистая.

● В.А. Николаев, г. Омск



Чем полезна рута душистая?

● Рута душистая улучшает мозговое кровообращение, снижает артериальное давление, помогает при атеросклерозе и благоприятно влияет на работу сердца. Ее часто рекомендуют при хрупких сосудах.

● В народной медицине эта трава считается кровоостанавливающим, антитоксическим, ранозаживляющим средством. Она тонизирует, обезболивает и помогает справиться с судорогами.

● Отвар и настой травы (или только листьев) пьют при почечнокаменной болезни, некоторых гинекологических заболеваниях и спазмах желудка. Те же средства считаются ветрогонными, возбуждающими аппетит, а также спазмолитиками, усиливающими отток желчи.

● Снадобья из руты не только принимают внутрь. Используют и наружно: отвар – при воспалении глаз и высыпаниях на коже, настойку – при ревматизме, подагре, радикулите.

● Особенно часто растение назначают при болезнях, связанных с расстройством нервной системы. Например, при эпилепсии, истерии, климактерическом неврозе. Рута избавляет от таких неприятных симптомов, как повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, головокружение и головная боль.



печени. Рябина не допустит такого!

Наши предки очень ценили ее. Из ягод не только варенье делали, с ними и пироги пекли, засахаривая на зиму целыми веточками. А много ли теперь люди знают о красной рябине? В лучшем случае вспоминают настойку на коньяке. Если бы догадывались, какая она защитница здоровья, то ни за что бы не проходили мимо спелых ягод.

Н.С. Шевелев,
г. Тюмень

Ешьте красную рябину

С первым морозом отправляюсь за город и запасуюсь красной рябиной. Ведь она для меня – главное лекарство. Сейчас много говорят о необходимости очищения сосудов, печени, желудочно-кишечного тракта, изобретают сложные методики. А я по старинке много лет делаю все то же самое, но только с удовольствием.

В конце каждого года не меньше месяца ем красную рябину ежедневно по 2 стакана.

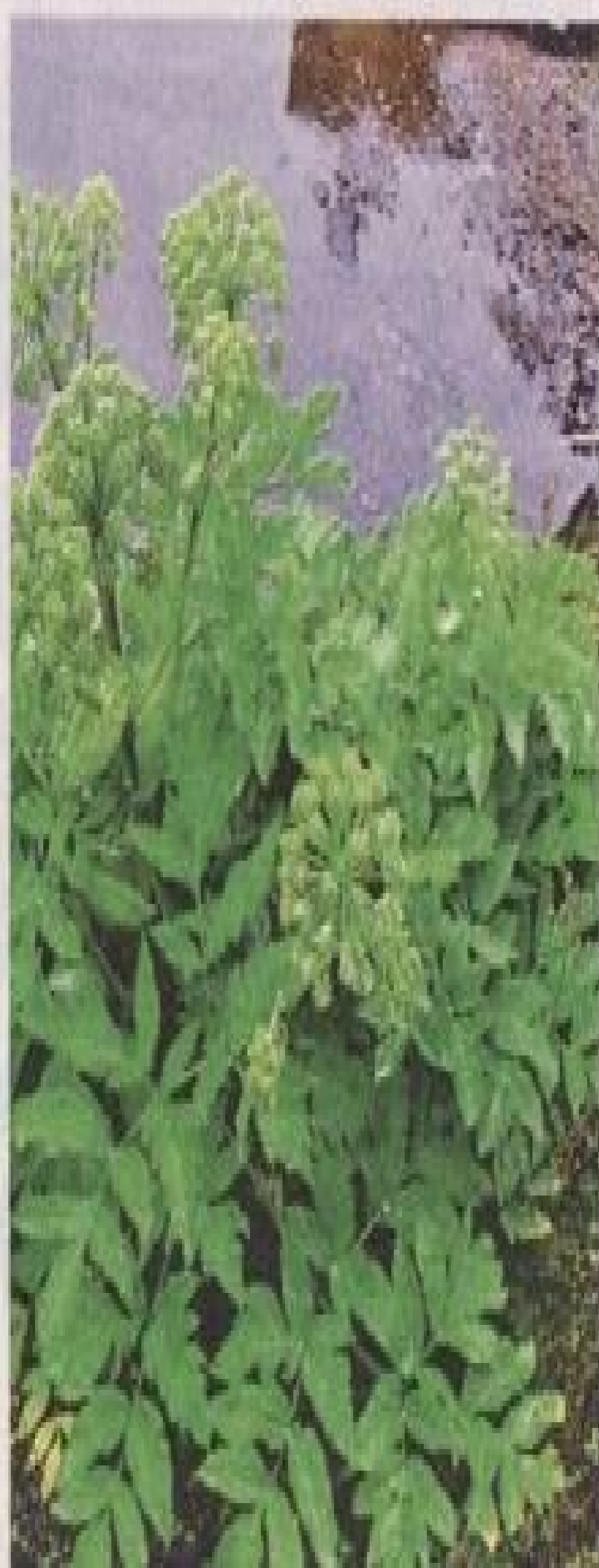
Это не только кладовая витаминов и минералов, но и настоящий санитар организма. Сок рябины очищает все сосуды, избавляя их от холестериновых отложений. Отличное средство против атеросклероза!

Мало кто знает, что рябина очищает и кровь, и печень, и даже песок выводит. Для этого надо просто есть ее ягоды. Не нравится горький вкус – добавляйте сахар, а лучше мед, и ешьте хоть с черным хлебом, хоть с чем угодно. Тогда не будет варикозного расширения вен, геморроя, склероза, болезней

Целебный деликатес из дягиля

Есть такое целебное растение – дудник лекарственный (дягиль). Корни его снимают спазмы и боль. Отвары, настои из них обычно назначают для хорошей работы желудка при повышенной кислотности, метеоризме и других нарушениях пищеварения.

Также корни дягиля применяют как отхаркивающее при заболеваниях дыхательных органов и как средство



для возбуждения секреции желчи.

Однако недавно я узнал, что используют и цветочные почки этого растения, причем в кулинарии.

➤ *Есть рецепт необычного и полезного блюда из них: нераспустившиеся цветочные почки (100 г) отварите в подсоленной воде, каждую из них обваляйте в сухарях и поджарьте в масле.*

Возьмите на заметку мой рецепт. Можете подавать это блюдо как дополнительный гарнир, но особо не увлекайтесь, все хорошо в меру.

Растет дягиль лекарственный по берегам рек и озер, он довольно-таки распространен. Знаю, что из его молодых листьев, побегов делают салаты. Попросите знатоков показать вам, как он выглядит. Есть множество других видов дудника, и некоторые из них небезобидны.

Виталий Парохин,
г. Сумы

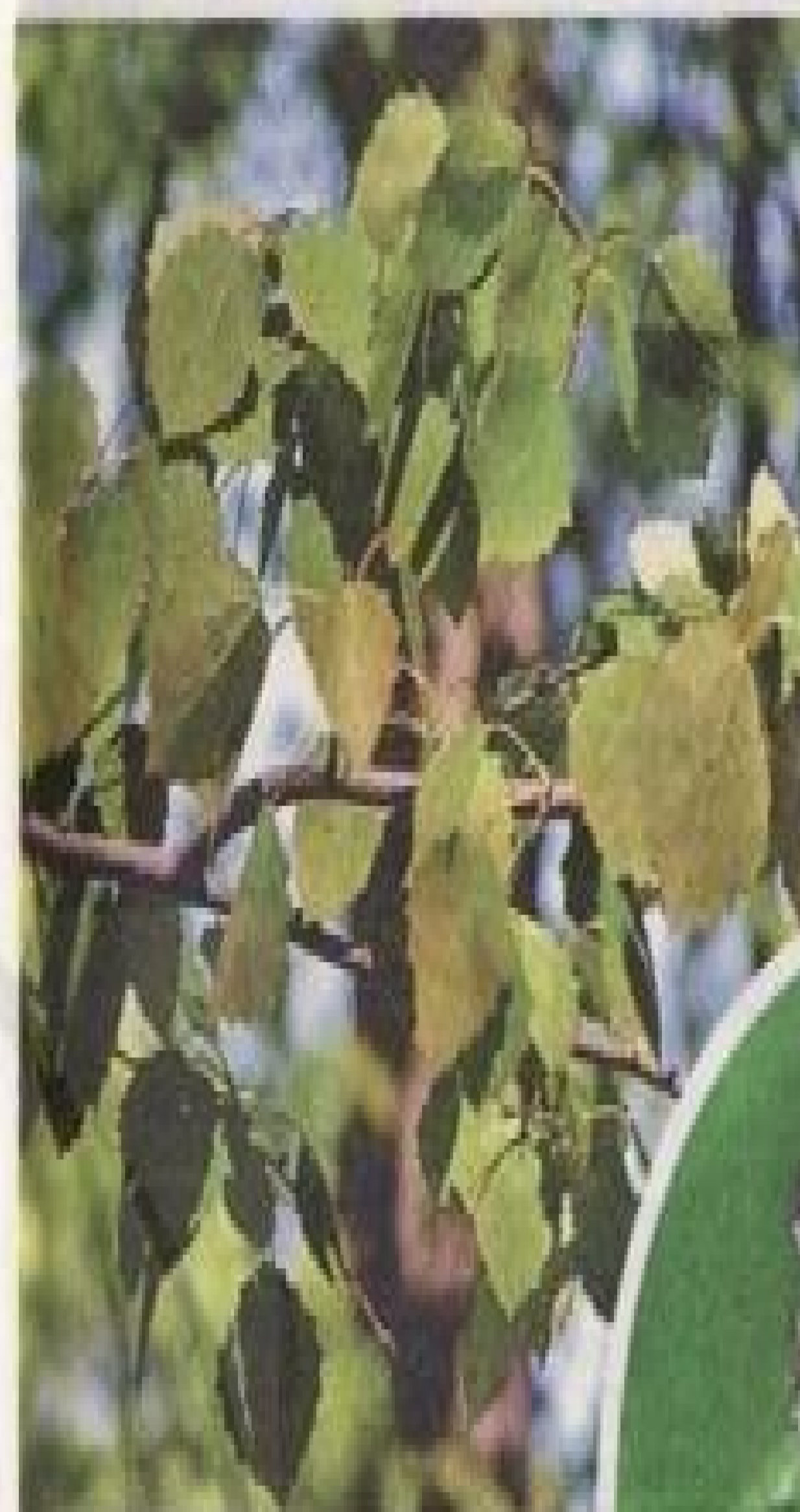
Осина вместо аспирина

В сезон простуд, который для меня начинается еще поздней осенью, уже много лет использую не аптечные средства, а исключительно природные: кору белой ивы или осины.

Про иву знают все. Она содержит салициловую кислоту, которая прекрасно справляется со многими инфекциями и помогает избавиться от слизи в дыхательных путях. Но и осина относится к семейству ивовых, и она тоже богата

природным «аспирином», поэтому у нее похожие свойства.

Весной беру внутреннюю, белую часть коры с молодых ветвей. В то же самое время люди заготавливают и почки осины, а листья – в мае-июне. Все эти лекарства противовоспалительные, антисептические, обезболивающие и ранозаживляющие.



➤ *Вот мой рецепт: 1 ст. л. измельченной коры осины залейте стаканом кипятка, прокипятите 5 минут на слабом огне и дайте настояться. Процедите и принимайте по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день.*

Виктор Самохвалов,
г. Липецк

Клевер для иммунитета

Лучше заранее приготовить к весенним вспышкам вирусной инфекции, простудам. Меня выручают запасы сушеного красного клевера.

Сама заготавливаю его, хотя растение есть и в аптеках. Считаю, что настойка из клевера лугового ни в чем не уступает

средствам из эхинацеи пурпурной – известного иммуностимулятора. Только приготовить ее гораздо проще.

➤ *Возьмите стеклянную литровую банку и доверху наполните сушеными цветками красного клевера, не утрамбовывая их. Залейте 40-градусной водкой. Настаивайте 2 недели в обычных условиях. Процедите и принимайте по 20-30 капель в небольшом количестве воды 2-3 раза в день. Курс – от 10 до 12 дней.*

Для профилактики вирусных инфекций лучше использовать настойку заранее, когда они только ожидаются.

Советую начать в конце зимы, чтобы поддержать иммунитет. Спасуюсь такой настойкой уже много лет, а рецепт узнала от своей бабушки.

Красный клевер еще и очищает кровь, лимфу. Многим он известен как средство от атеросклероза.

Анна Сергеевна
Морозова,
г. Кимры

Такой полезный смородиновый чай!

С возрастом стала замечать, что даже после легкой работы начинают болеть пальцы, запястья, все суставчики рук. Сначала думала – от



усталости, а потом поняла, что дело плохо.

К врачу ходила, диагноз поставили ревматоидный артрит.

Сняли острое воспаление в суставах, дали совет: если руки болят, не надо их перегружать. Лекарства дорогие, и я их плохо переношу.

● В итоге нашла рецепт противовоспалительного сбора: мята, шалфей и зверобой – поровну. На 1 стакан кипятка – 2 ч. л. сбора. Настоять полчаса, процедить и пить этот чай за полчаса до завтрака 3-4 недели. В год провожу 3-4 таких курса, и помогает – сильных болей нет.

● А чтобы закрепить результат, в остальное время почти постоянно готовлю себе настой из сушеных листьев черной смородины: 1 ст. л. листочков завариваю, как обыкновенный чай, и пью по полстакана 2-3 раза в день. Такой напиток ароматный, вкусный и полезный! Смородиновые листья собираю на даче и малиновые тоже сушу – все для лечения заготавливаю с лета.

Нина Андреевна
Сумина, г. Омск



Любимые тянушки-потянушки

Выпрыгнуть из постели сразу, как только прозвенит будильник, способны немногие. Да это и не приветствуется! Не прав тот, кто резко вскакивает с кровати по звонку будильника – нельзя утром торопиться, так как после пробуждения человек еще остается сонным, а тело его вялым. И тут существенную роль могут сыграть тянушки-потянушки. Простые упражнения в виде потягиваний способны привести в тонус мышцы, находящиеся в «спящем» состоянии. Наверное, именно поэтому у многих из нас утро начинается со сладких потягиваний – как-то само собой получается!

А на самом деле потягивания могут заменить полноценную утреннюю зарядку, т.к. они помогают взбодрить весь

организм и дают ему заряд бодрости на весь день.

Если зарядку, которую я называю «тянушки-потянушки», вы будете делать ежедневно, то уже через неделю вы сможете почувствовать перемены. Вы станете спокойнее и собраннее, ваша деятельность будет более активной и продуктивной, а ваше тело – более гибким.

Проснувшись по сигналу будильника и продолжая находиться в кровати, улыбнитесь, вспомнив, что начинаете новую, бьющую ключом, интересную и активную жизнь. И, не открывая глаз, заведите руки к изголовью кровати. Потянитесь широко и с удовольствием.

Оставаясь в положении лежа на спине, начните тянуть и загибать носки ног

в сторону головы. Почувствуйте напряжение в икрах. Замерьте в таком положении на 5 секунд, а потом начните оттягивать носки, будто вы балерина.

Продолжая лежать на спине, согните ноги в коленях и поочередно поведите ступнями по простыне вперед-назад (словно вы растираете ступни). Сначала выполняйте движение в медленном темпе, а затем все быстрее и быстрее.

Лягте на живот. Обопричьтесь на руки и приподымайте голову и плечи, прогнитесь, задержитесь в положении максимального прогиба на 30 секунд, затем мягко опуститесь обратно.

Сядьте на край кровати, сцепите пальцы в замок, поверните ладони наружу и поднимите руки вверх. Тянитесь изо всех сил, словно пытаетесь достать до потолка.

Встаньте на четвереньки, выгибайте спину как кошка.

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, медленно поднимите обе руки вверх и одновременно отставьте назад левую ногу. Потянитесь, выпятите грудь. Вернитесь в и.п. и повторите упражнение, отставляя правую ногу.

Держась за спинку стула, медленно отводите назад правую ногу. Высоко поднимать ее не надо, ваша цель – хорошенько потянуться всем телом, прогнуться. Повторите другой ногой.

Встаньте спиной к стене, руки разведите в стороны. Начините медленно приседать (как бы соскальзывать), а потом плавно поднимитесь.

И.И. Шаповалова,
г. Приозерск

Отдых от каблучков

Если вы, как и я, любите ходить на каблуках, запомните несколько упражнений, которые помогут снять усталость и чувство тяжести в ногах.

Вы сможете укрепить как раз те участки, которые больше всего страдают от каблуков: это ахиллово сухожилие, мышцы голени и стопы.

Встаньте ровно, поднимите правую ногу, согните ее так, чтобы бедро было параллельно полу. Напрягите мыш-

цы брюшного пресса, руки поднимите до уровня плеч и направьте их в стороны (так вам проще будет удерживать равновесие). В течение 30 секунд делайте круговые движения правой стопой. Повторите упражнение с другой ноги.

Сядьте на пол, правую ногу вытяните вперед, а левую согните и положите левую пятку на правое бедро. Постарайтесь наклониться вперед к ноге. Зафиксируйте положение на 10 секунд. По-

вторите упражнение, но уже с наклоном к другой ноге.

Встаньте на ступеньку так, чтобы часть ступни располагалась на ней, а пятки свисали. Вместо ступеньки можно использовать большую старую книгу, застелив ее салфеткой. Поднимитесь на носках максимально вверх, почувствовав напряжение в икре. Затем опустите пятки максимально вниз, стараясь коснуться ими пола.

Елена Ильинична
Орина, г. Боровск

Пять тибетских жемчужин

Расскажу вам о своем способе продления жизни, так как от него только польза. Уверен, что кому-то еще мои упражнения окажутся полезными. Они помогут дольше оставаться бодрыми, полными сил!

У гимнастики интересное название – «Пять тибетских жемчужин». Именно мудрые долгожители Тибета изобрели эти упражнения и доказали на своем примере их эффективность. Главный секрет – в регулярности. Заниматься надо ежедневно, без перерывов и исключений. В комплексе всего 5 упражнений.

1 Встаньте прямо и вытяните руки в стороны горизонтально. Начините вращаться по часовой стрелке до тех пор, пока не закружится голова. В среднем хватает 6 оборотов вокруг своей оси. Затем – 3 оборота в противоположном направлении.

2 Лягте на пол, постелив коврик. Вытянитесь, руки – вдоль тела ладонями вниз. Поднимайте ноги вертикально, не сгибая в коленях, одновременно поднимая голову. Затем медленно опустите и ноги, и голову.

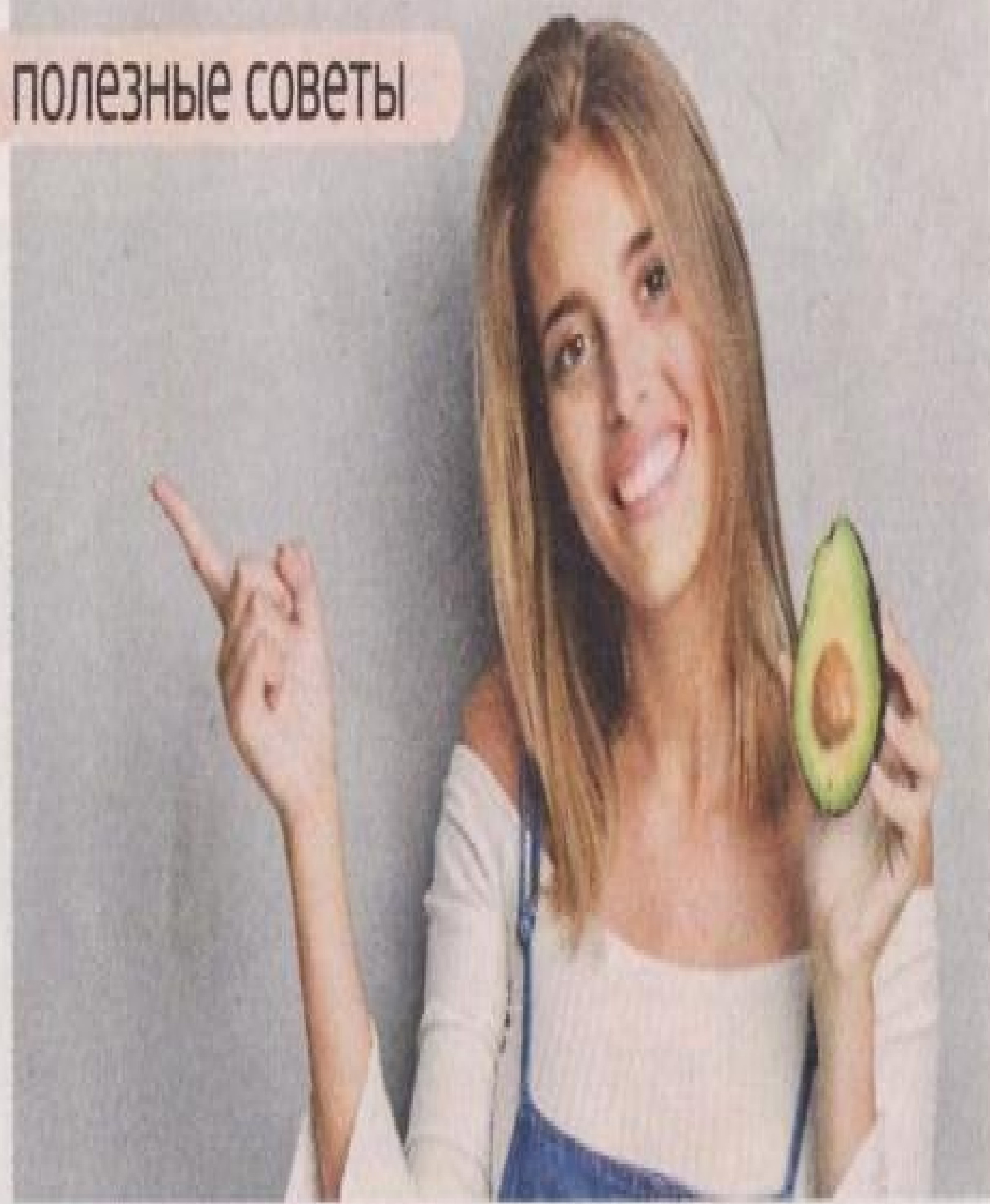
3 Встаньте на колени, руки – вдоль тела. Наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем туловище – назад, постепенно откидывая голову. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь на пару секунд и повторите.

4 Сядьте на коврик, вытяните ноги и прижмите голову к груди. Начините медленно поднимать корпус, сгибая ноги в коленях, опираясь на руки и одновременно запрокидывая голову назад. Задержитесь в горизонтальном положении на пару секунд, потом вернитесь в исходное положение, отдохните и повторите.

5 Лягте на живот. Упритесь ладонями и носками в пол. Прогибайтесь, выпрямляя руки и запрокидывая голову назад. Постепенно поднимайте таз, насколько сможете. После отдыха повторите.

О.В. Разумов,
г. Белогорск





Косточка пригодится

Авокадо – очень вкусный и питательный фрукт, но большинство хозяек используют только мякоть, избавляясь от косточки. И напрасно! Не стоит поспешно с ней расставаться, ведь это весьма ценный продукт, способный позаботиться о здоровье и красоте.

● Для наружного применения косточку авокадо нужно измельчить и смешать с небольшим количеством горячей воды до получения пасты. Такой крем подсушивает прыщи и фурункулы и заживляет кожу. Необходимо положить пасту между двумя кусочками марли и приложить к пораженному месту на 5-10 минут. Процедуру можно повторять каждый день до получения нужного эффекта.

● А если измельченную косточку смешать с касторовым маслом (1:2) и настоять 1 день, такое средство придаст блеск и сияние волосам, а также предотвратит их выпадение. Нужно нанести средство на кожу головы и мягко помассировать, надеть шапочку и обернуть голову полотен-

цем, оставив масло на волосах на 1 час, после чего промыть их теплой водой и шампунем.

● **В.Н. Лысенко, г. Уфа**

Простуду вылечит пряность

Тем, кто любит приправлять свои кушанья специями, я посоветую обратить внимание на тмин. Его семена очень ароматные и вдобавок полезны для здоровья. С их помощью можно заставить отступить простуду, ведь эфирное масло тмина обладает выраженным противомикробным действием, а железо и витамин С в его составе укрепляют иммунную систему.

● Залейте горячей водой 2 ч. л. семян тмина, поставьте на водяную баню на 10 минут. Процедите настой и принимайте по 100 мл 3 раза в день. Этот напиток – идеальное отхаркивающее и противовоспалительное средство.

● А чтобы закрепить результат, сделайте ингаляцию: 1 ст. л. тмина на стакан горячей воды. Укрыться полотенцем и глубоко вдыхать целебный пар.

● **П.Е. Никитчук, г. Омск**

Жар прогонит огурец

Я неоднократно убеждалась в том, что при высокой температуре помогают соленые огурцы, приготовленные на зиму.

➤ Берем соленый огурец, разрезаем его вдоль на 3-4 пластинки, но не слишком тонкие. На всю подошву стопы накладываем огурцы и надеваем носки, чтобы зафиксировать их на ноге.

Такой компресс не нужно снимать, пока огурец не «повянет» и не нагреется. Затем смыть все теплой водой без мыла.

А еще можно смочить в огуречном рассоле хлопчатобумажную ткань, слегка отжать. Обернуть ею лодыжки и запястья.

Как только тряпица нагреется от температуры тела, процедуру повторить. В итоге жара как не бывало!

● **Ирина Малкова, Кировская обл.**

Волшебное упражнение

Есть одно прямо-таки волшебное упражнение Сарвангасана. У нас оно называется ласково «березкой».

Она дарит красивую осанку и гибкость позвоночнику, улучшает кровоснабжение мозга и органов малого таза, тренирует мышцы спины и живота и положительно влияет на эндокринную и нервную системы.

● Нужно лечь на спину и выпрямить ноги, руки при этом должны быть вдоль тела, ладони повернуты к полу.

● Следует напрячь мышцы живота, вдохнуть, поднять ноги под прямым углом относительно тела, остаться на несколько секунд в этом положении, после чего поднять нижнюю часть спины и таз вверх, ладони в это время надо прижать к полу.

● После этого следует обхватить руками нижний край ребер, поддерживая свое тело так, чтобы на полу оставались только затылок, шея, плечи до локтей, плечевые суставы.

● В таком положении задержаться на 2-3 минуты и плавно перейти в исходное положение, не отрывая головы от пола.

Поза «березка» имеет **противопоказания** – это остеохондроз шейного отдела позвоночника, гипертония и воспалительные заболевания в острой фазе.

● **К.Г. Демидов, г. Москва**

Калина спасет от давления

От повышенного артериального давления я спасаюсь народными средствами. Причем в течение года стараюсь чередовать рецепты в зависимости от сезона.

Так, в холодную пору мне по душе снадобье, которое готовится из калины – самой главной зимней ягоды. А еще

в его состав входят мед и лимоны – признанные друзья иммунитета.

➤ Для приготовления вкусного регулятора АД нужно смешать 1 стакан измельченной свежей лимонной мякоти с 2 полными стаканами жидкого меда и 2 стаканами



свежих ягод калины. Дайте средству настояться около двух часов в тепле под крышкой, а затем перелейте его в стеклянную емкость для дальнейшего хранения.

Принимают средство по 0,5 ч. л. 3-4 раза в день, запивая прохладной очищенной водой.

● **Зинаида Герасимова, г. Саратов**

Точка – анальгетик

Если верить восточным знахарям, то любая болезнь или боль – результат того, что нарушается поток энергии в теле.

А нормализовать этот процесс помогает точка хоку, которая находится на руке. Лично мне она неплохо помогает в устранении головной боли.

Расположена точка на кисти между указательным и большим пальцами. Но, чтобы получить эффект, нужно правильно найти ее точное место.

Для этого соедините большой и указательный пальцы. Место, где с внутренней и внешней стороны ладони

получается мышечный выступ, и есть точка хоку.

Если вы испытываете сильную головную боль, найдите на одной руке хоку, а другой надавливайте на нее одновременно большим и указательным пальцами (большой – сверху, а указательный – снизу) в течение одной минуты, потом смените руки и повторите самомассаж.

Уже всего через несколько минут головная боль перестанет о себе напоминать.

● **О.В. Любичева, г. Ангарск**

Помогаем желудку

После слишком обильных праздничных застолий с несварением и болью в желудке можно справиться с помощью самых обычных продуктов, которые найдутся в любом холодильнике или кладовке.

● **Бананы.** Это легкоусвояемый продукт, который не перегрузит желудок и не заставит его интенсивно работать после застолья. Благодаря высокому содержанию калия и растворимой клетчатки бананы помогают нормализовать функцию пищеварительной системы.



● **Апельсиновый сок.** Так как недомогание часто вызвано недостаточным уровнем кислотности в желудке, то натуральные кислоты, содержащиеся в апельсинах, могут стать отличным средством. Но не стоит сочетать сок с углеводами, так как это может привести к образованию газов и вызвать еще больший дискомфорт.

● **Натуральный яблочный уксус.** Он показан для улучшения пищеварения и облегчения колик. Попробуйте напиток, сделанный из 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда, растворенных в стакане воды.

● **Мятный чай.** Он отлично помогает при тошноте, спазмах, коликах и вздутии живота. Мята способствует выработке желчи, которая необходима, чтобы справиться с жирной пищей.

К.Н. Ефремова,
Челябинская обл.

Березовые почки поделаются силой

Моя мама считает, что в каждом доме в аптечке должен быть пузырек с чудонастойкой из березовых почек. При приеме внутрь это средство избавляет от несваре-

ния желудка, простуды, облегчает состояние при язве желудка, а так же при заболеваниях почек. А если использовать ее наружно, помогает при болезнях кожи, ревматизме, геморрое, подагре и т.д.

Мама никогда не покупала готовую настойку, а делала ее сама вот по такому рецепту.

➤ Нужно 20 г сухих измельченных березовых почек залить 100 мл водки, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20-30 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Наружно настойку применяют в качестве растираний, компрессов, примочек.

Светлана Крутова,
г. Находка

Если ногу свело

После целого дня на ногах по вечерам у меня частенько икры сводит судорогой. От неприятных мышечных спазмов хорошо помогает гидротерапия. Она улучшает циркуляцию крови и помогает расслабиться. Вот, как нужно действовать.

● Провести струей прохладной воды из душевой лейки по внешней стороне правой ноги снизу вверх.

● Затем воздействовать струей на внутреннюю часть правой ноги сверху вниз.

● Провести струей воды по внешней стороне левой ноги снизу вверх.

● Когда вы достигнете колена, на несколько секунд переведите струю воды

на правое колено и вернитесь к левому, чтобы продолжить движение вниз.

● Если это возможно, проделайте такие манипуляции для задней части ног. В этом случае не нужно переходить на другое колено.

● Для того чтобы высушить ноги, используйте жесткое полотенце и немного разотрите им ноги по направлению снизу вверх.

Светлана Игоревна
Мурова, г. Тамбов

Суставы скажут спасибо!

Сегодня многие люди из-за нездорового питания, малоподвижного образа жизни или, наоборот, тяжелого физического труда испытывают проблемы с суставами и связками.

Улучшить кровоснабжение синовиальной оболочки сустава и предотвратить разрушение хряща поможет вкусное народное средство.

➤ Нужно сварить до готовности 150 г овсяной крупы. Добавить в остывшую кашу 250 мл свежевыжатого апельсинового сока, 200 мл воды, 300 г нарезанных зеленых яблок, 1 ч. л. молотой корицы, 20-30 г меда, 50 г миндаля. Все хорошенько измельчить при помощи блендера до однородной консистенции. Употреблять по 100 мл смеси каждое утро за 20 минут до завтрака.

Фрукты, богатые витамином С, действуют как противовоспалительное средство. Корица улучшает кровообра-

щение, а овес и миндаль содержат кремний, магний, фосфор и калий, необходимые для здоровья опорно-двигательного аппарата.

Людмила Боярцева,
г. Омск

Чесночный эликсир

Если прошлый год порадовал вас урожаем чеснока, не пожалейте части запасов и приготовьте из жгучих зубчиков эффективное лекарство.

➤ В бутылку из прозрачного стекла положить 12 зубчиков чеснока, каждый разделенный на 4 части. Залить 3 стаканами красного вина. Закрыть и поставить на окно, на солнце, на 2 недели. Каждый день взбалтывать 2-3 раза. По истечении срока процедить и перелить в темную бутылку.

Принимать этот ликер необходимо по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца.

Это просто чудодейственное средство! Оно выводит соли из организма, повышает работоспособность, очищает кровь, повышает иммунитет, укрепляет сосуды и улучшает обмен веществ. Незаменимо при женских болезнях и воспалениях.

Валентина Беляева,
Владимирская обл.



Зеленый коктейль

Давным-давно подруга дала отросток алоэ вера. Со временем это комнатное растение стало для меня живой аптечкой. Мясистые листья отрастают довольно быстро и служат главным ингредиентом целебных напитков.

Коктейли с алоэ – настоящее сокровище для каждого, кто желает оздоровить свой организм, зарядиться энергией, получить витаминную подпитку.

➤ Для приготовления вкусного очищающего смузи понадобится 2 стакана винограда без косточек, 3 киви, 1 апельсин, 5 листиков салата латук, 1 старый лист алоэ и 2 стакана воды. Фрукты

нужно очистить от кожуры, из алоэ выскоблить мякоть, поместить все в блендер и взбить. Получится густой смузи, который рекомендуется принимать за 30 минут до обеда.

Евгения Лимонова,
Ивановская обл.

Уколы без боли

Случается, что после неудачного укола или продолжительного курса инъекций на ягодице образуется шишка.

➤ Чтобы она быстрее рассосалась, делаю медовую лепешку. Смешиваю по 1 ст. л. сливочного масла и меда с 1 желтком. Добавляю столько муки, чтобы замесить некрутое тесто. Кусочек массы накладываю на шишку, а сверху прикрываю полиэтиленом, чтобы лучше прогревалось.

А еще хорошо помогает компресс с болтушкой. Надо взболтать одно сырое яйцо и добавить в него 50 мл 6%-го уксуса. Нанести эту массу на место уплотнения и так же закрыть куском пищевой пленки или пакета. Сверху надеть плотные хлопчатобумажные трусики. Наутро улучшение будет уже заметно.

О.Л. Пашкова,
Нижегородская обл.



Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Если давление ниже некуда

Для начала вспомним, что такое артериальное давление. Это величина, которая показывает силу давления на стенки сосудов крови, выталкиваемой сердечной мышцей. В норме верхний показатель должен быть от 100 до 120, а нижний – от 60 до 80. Когда давление повышается или понижается регулярно, то это уже свидетельствует о болезни: соответственно гипертонии либо гипотонии.

Если у вас давление пониженное, а вы себя неплохо чувствуете, то для вас, возможно, такие показатели – норма. Бывает физиологическая гипотония, например при наследственной предрасположенности. Вот и я долго считала ее просто индивидуальной особенностью. Но постепенно давление еще больше снижалось. А с возрастом самочувствие резко ухудшилось. Появилась слабость, в глазах часто темнело, и даже возникало ощущение неустойчивости, так что все время боялась упасть на ровном месте. Чаще такое случается в молодости, но когда тебе далеко за 40, то это уже повод пойти по врачам. Я и пошла. В итоге выяснилось, что пора давление повышать.

При гипертонии не так-то легко обойтись без лекарств. А для гипотоников есть средства попроще. Главное – собрать волю в кулак и заняться собой. Известно, что причинами скачков давления в обе стороны становятся хроническая усталость при рабочих и учебных перегрузках, длительный стресс, депрессия. Летом можно перегреться на солнце, по-

терять с потом много жидкости и получить приступ гипотонии. Кстати, гипотоники очень метеозависимы. Они плохо переносят не только жару, но и перепады атмосферного давления, резкую смену погоды. Спровоцировать гипотонию может недостаток витаминов С, Е, группы В, а также прием сердечных лекарств, больших доз антибиотиков, некоторых спазмолитиков и обезболивающих. И как же со всем этим справляться?

● Начала с приема адаптогенов. Утром за полчаса до завтрака принимаю 30 капель настойки женьшеня (можно элеутерококка, левзеи или лимонника – что вам больше подходит) с 1/4 стакана воды. Курс – до двух недель, затем нужен перерыв на месяц.

● После завтрака выпиваю чашку кофе или зеленого чая. И съедаю что-нибудь соленое, например кусочек сыра. Кстати, кофе следует пить не на голодный желудок, а именно после завтрака. И не превышать норму – 2 чашки в день. А вот от какао гипотоникам лучше отказаться, поскольку оно содержит вещества, понижающие давление.

● Контрастный душ с утра – отличный способ тренировки сосудов, а значит, профилактики как гипотонии, так и гипертонии. А вечером хорошо бы несколько минут полежать, подняв ноги выше уровня головы.

● Полезно растирать ноги, поясницу, живот. Советую освоить любой самомассаж. Мне помогает восточный, точечный. Воздействую на точку между носом и верхней губой



(посередине). Есть еще точка (симметричная) на мизинце, сразу же за окологтевым валиком, у корня ногтя, со стороны безымянного пальца.

● Лучшим моим средством нормализовать давление в экстренном случае стал травяной сбор из пижмы, тысячелистника, бессмертника, стальника колючего. Растения должны быть сушеные, измельченные. Для приготовления настоя 1 дес. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять минут 30 и процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и перед обедом. Курс лечения – 1 месяц.

● Полезна и смесь из 4 лимонов, 200 г меда, 50 г грецких орехов, 40 мл сока алоэ и 1 ч. л. цветочной пыльцы (если нет аллергии). Принимать по 2 ст. л. на ночь в течение месяца.

Чуть не забыла: очень важны свежий воздух, движения, полноценный сон, рациональное питание. Так что состояние при гипотонии, на мой взгляд, чаще всего зависит от самого больного.

Надежда Александровна Маслова, г. Волгоград

Насморк пройдет быстро

Заметила, что если в период эпидемий не обращать внимания на «обыкновенный» насморк, то последствия бывают печальными. Например, гайморит, избавиться от которого не так-то просто. Лучше уж сразу дать отпор вирусной инфекции. И начинать советую именно с носа.

При первых признаках насморка я начинаю промывать нос и одновременно полоскать горло, рот.

Готовлю отвар: 1 ч. л. цветков ромашки аптечной заливаю 1 стаканом кипятка, кипячу 3-4 минуты и добавляю 1 ч. л. (неполную) соли (лучше измельченной морской). Настаиваю, процеживаю и теплый отвар использую как минимум 2 раза в день, утром и вечером, для промываний, полосканий. Он должен попадать в носоглотку, но глотать его нельзя, надо все выполаскивать.

Если нет в домашней аптечке лекарственных трав, можно купить в аптеке спиртовую настойку календулы, софоры или эвкалипта. Размешивать в 1 стакане теплой кипяченой воды по 1 ч. л. настойки и соли. Применять так же, как отвар.

Меры простые, но они вас защитят от осложнений гриппа. И насморк быстро пройдет.

Ольга Иванова, г. Тула

Ночные судороги ног – дело поправимое

С возрастом, к сожалению, у нас появляется немало неприятных спутников, от которых не так-то легко избавиться. Не буду их перечислять – у каждого что-нибудь найдется. У кого храп, а у кого ночные судороги ног. Иногда они у меня бывают очень болезненными. Одна из частых причин судорог – недостаток калия в организме. Поэтому начинать следует с питания. Важно следить, чтобы с едой поступало достаточно необходимых минералов и витаминов. В качестве помощника я выбрал яблочный уксус. Как раз калия в нем содержится, как говорится, выше крыши.

Вечерами делаю с ним такой раствор: разбавляю в стакане теплой воды 2 ст. л. натурального яблочного уксуса и добавляю 1 ч. л. меда. Выпиваю незадолго до сна.

Эта смесь к тому же помогает снизить уровень «плохого» холестерина и нормализует кислотно-щелочной баланс. Думаю, неспроста китайцы употребляют так много уксуса. Он быстро действует и при судорогах. Результатом я доволен.

А.А. Тимуров, г. Тюмень

От мужских проблем

Простатит все молодеет, а как его избежать или жить с ним, многие не догадываются. Расскажу, как справляюсь сам.

Нужно приготовить настойку из коры осины, высушенной любым способом, но только не на солнце, а затем измельченной на кусочки. Можно и купить ее в аптеке.

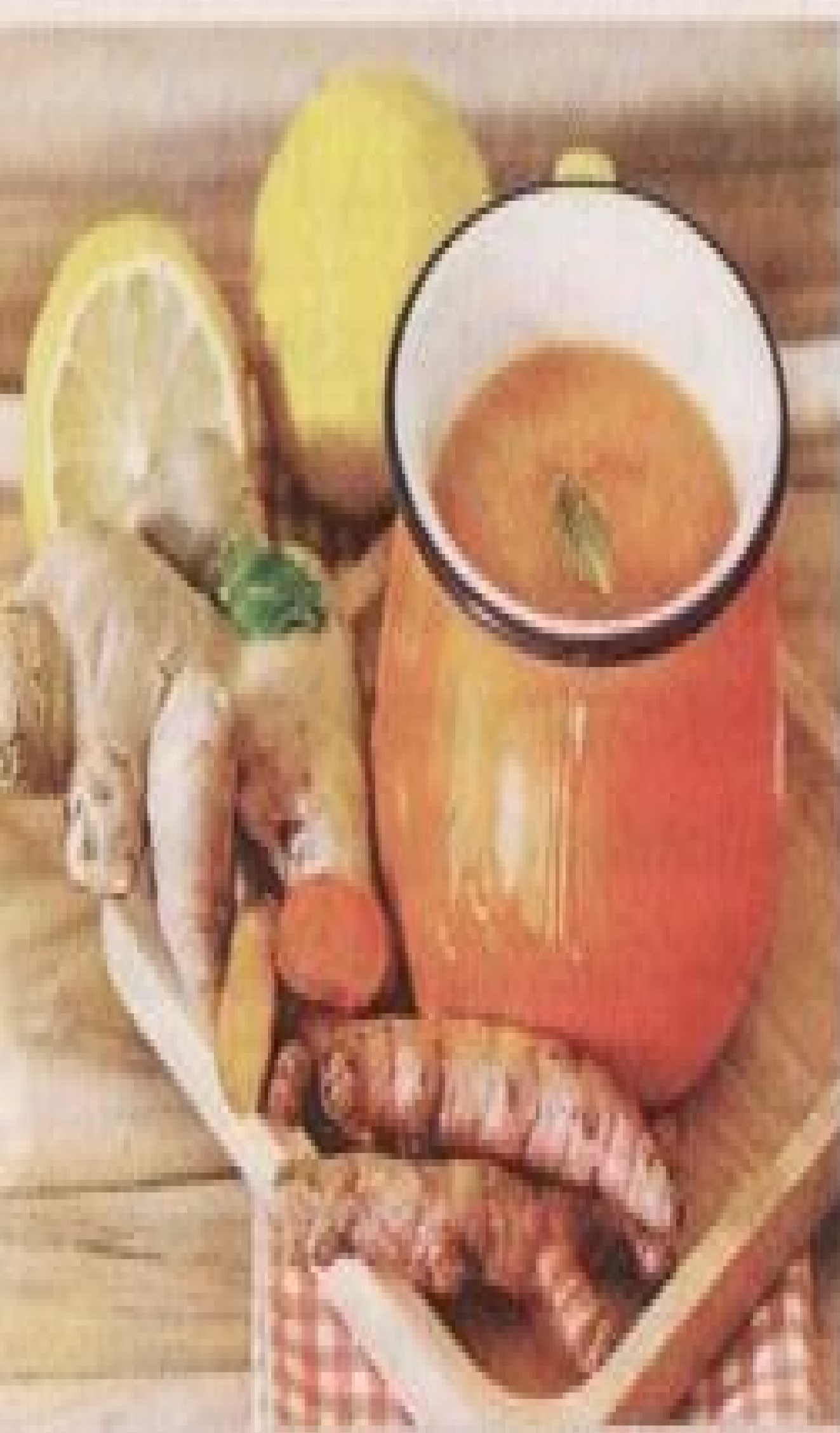
Рецепт: 100 г коры насыпать в стеклянную бутылку емкостью 0,5 л и залить 200 мл водки так, чтобы она полностью покрывала кору (можно ее уплотнить с помощью палочки). Плотно закрыть пробкой и на 2 недели поставить в темное место. У вас получится около 100 мл жидкости темно-коричневого цвета. Ее надо слить

в другую посуду, отжав сырье. Этого должно хватить на курс лечения.

Принимать настойку надо по 20 капель 3 раза в день перед едой. Запивать водой. Перерывы нежелательны.

Г. Федосеев, г. Нижний Новгород





Домашнее лекарство против гриппа

Уже не первый год перед сезоном гриппа, простуды заранее готовлю замечательное средство. Оно лучше лекарств из аптеки, так как без вреда для организма помогает справиться с любой вирусной инфекцией.

Попробуйте тоже: смешайте 1 ч. л. порошка куркумы, 1/4 стакана натурального меда и 2 капли эфирного масла лимона (по желанию). Закройте плотной крышкой и храните при комнатной температуре. Перед каждым применением не забудьте перемешивать. Для профилактики принимайте по 0,5 ч. л. смеси несколько раз в день.

Сочетание куркумы с медом усиливает антимикробную активность обоих ингредиентов. Вместе они хорошо действуют против возбудителей многих инфекций. И приготовить средство легко. В любое время оно под рукой.

Г.А. Зотова, г. Пенза

Пока есть снег

Весной суставы беспокоят чаще. Поделюсь необычным рецептом, рассчитанным на самых смелых людей. На себе проверил, и мне помогает – весенних обострений практически нет. Правда, здесь необходим разумный подход, потому что лечиться мы будем... снегом. Пока он еще не растаял.

Миску объемом около 0,5 л наполните снегом и размешайте в нем 1 ст. л. соли. Быстро разотрите ноющий сустав, а затем сразу укутайте шерстяной повязкой.

Воспаление понемногу проходит. Но не натирайте больное место снегом слишком долго. Вы должны интуитивно почувствовать, когда остановиться. Суть экстремального метода заключается в следующем.

Суставам поможет касторка

Более 20 лет сражаюсь с болями в суставах. Научился пользоваться домашними средствами. Уже знаю, как себе помочь, если все начнется внезапно.

Средств разных много, но лечиться можно и самыми простыми. Например касторовым маслом. Расскажу, как я это делаю.

Стандартную аптечную бутылочку касторки ставлю в горячую воду, чтобы масло согрелось. Затем пропитываю им фланелевую ткань такого размера, чтобы покрыть больной сустав. Сверху накрываю компрес-

Примите к сведению!

Кожных рецепторов (нервных окончаний), реагирующих на холод, у нас значительно больше, чем реагирующих на тепло. Воздействие на них многократно усиливает прилив крови, что и нужно для устранения застоя, воспаления. Знаю даже людей, которые лечатся, погружаясь в ледяную воду. Но они прошли специальную подготовку.

В. Андрейченко, г. Уфа



сной бумагой или полиэтиленом и накладываю теплую повязку.

Обычно 6 компрессов (через день) дают стойкий результат. Но даже просто растирание суставов теплым касторовым маслом улучшает состояние.

Как только осенью погода становится холодной, начинаю для профилактики каждый вечер втирать касторовое масло в больные места. После этого не бывает тяжелых приступов, и зимой болезнь прячется.

Николай Викторович Попов, г. Байкальск

Укрепляем десны

Год назад со мной случилась неприятная история: десны стали будто отслаиваться от зубов. Я не шучу, так можно и без зубов остаться! Процесс этот называется рецессией десны.

Причин масса – от неподходящей зубной щетки, неправильного использования зубочистки до индивидуальных особенностей строения челюсти.

Еще в рационе должно быть достаточно витамина С, чтобы такого не происходило.

Если процесс запустить, потребуется сложная стоматологическая операция. Иначе зуб с обнаженным корнем может быстро испортиться, и вы его потеряете. А если сразу же

заняться лечением, то можно справиться и самостоятельно. Хотя лучше все делать под контролем опытного стоматолога. Так что же предпринять?

Полоскать рот солевым раствором хотя бы 2 раза в день. Растворите 1 ч. л. морской соли в чашке теплой воды, подержите во рту несколько секунд, а затем выплюньте. Это один из лучших и самых простых способов уменьшить воспаление, боль и приостановить рецессию десны.

Полоскание кунжутным маслом – тоже отличный способ. После сна – обязательно. Это масло славится антибактериальными и противовоспалительными свойствами,



что делает его идеальным при таком диагнозе.

После каждой еды вместо воды полощу рот настоем ромашки.

Когда было кровотечение, я использовал и масло чайного дерева: по 2 капли на щетку с зубной пастой. Чистил зубы только так.

Мне все это помогает. Быстро иду на поправку.

С.А. Денисов, г. Пермь

Бессонница мне больше не подружка

Только в песне можно назвать бессонницу подружкой. И то лишь тогда, когда человек молод и влюблен. Во всех остальных случаях неспособность заснуть – жестокий враг здоровья.

Пойдешь к врачу с такой жалобой – тут же выдадут список лекарств, от которых вы, скорее всего, станете зависимыми. Мне пришлось перепробовать немало средств,

и постараться устранить их. Проблему надо решать комплексно, особенно если вы уже немолоды. Частая причина бессонницы – нездоровый образ жизни. Прежде всего я организовала свой режим работы и отдыха, перестала наедаться на ночь и начала выходить на свежий воздух перед сном.

использую его, хочу предупредить: борьба с бессонницей ни в коем случае не должна сводиться только к приему какого-то снадобья.

Сначала необходимо разобратся в причинах

и постараться устранить их. Проблему надо решать комплексно, особенно если вы уже немолоды.

Частая причина бессонницы – нездоровый образ жизни. Пре-

жде всего я организовала свой режим работы и отдыха, перестала наедаться на ночь и начала выходить на свежий воздух перед сном.

А мускатный орех принимала так: 1/4 ч. л. порошка, который можно купить в магазине или приготовить самим, размешивала в стакане теплой воды и выпивала за час до сна.

Никогда нельзя превышать дозу, иначе можно получить обратный эффект. Только в небольшом количестве мускатный орех помогает уснуть и спать блаженным сном до утра.

Он противопоказан беременным и детям. И не стоит пользоваться этим средством постоянно: как только сон наладится, прием стоит прекратить.

Светлана Александровна Невзорова, г. Москва

LEOMAX**АКЦИЯ «Счастливые шанс»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону: 8 (800) 500-1106 и ВЫИГРАЙ!****Еще выгоднее с Картой Клуба LEOMAX*****Обеденный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 19 предметов**

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.



В комплекте:

6 плоских тарелок Ø23 см,
6 плоских тарелок Ø18 см,
6 суповых тарелок Ø18 см,
1 сервировочная тарелка Ø22 см.22287-01 **3990 р.**
Цена с картой **3190 р.***Материал:
ударопрочное стекло.**Чайный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 12 предметов**В комплекте: 6 чашек по 250 мл,
6 блюдец Ø13,5 см.22287-02 **1790 р.**
Цена с картой **1490 р.*****Умный кошелек 2 в 1**В комплекте: кошелек-зарядка,
провод USB-MicroUSB, инструкция.
Материал: алюминий, пластик.
Размер: 12,7×7,5×2,2 см. Вес: 140 гр.
Объем встроенного аккумулятора:
2500 mAh. Порты: USB и MicroUSB.
Секций в кошельке: 5.17419 **990 р.**

Красный Черный

Авточехлы «Новая жизнь»

- Изготовлены из специальной ткани «Вин-Люкс».
- Защищают ваши сиденья от грязи и протирания.

В комплекте: 2 чехла для передних сидений (Ш - 60 см, В - 55 см (сиденье) + 65 см (спинка)), 5 чехлов для подголовников (30×25 см), 1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш - 135 см, В - 50 см (сиденье) + 60 см (спинка)), сумка для хранения.

17220-01 **2990 р.****Набор «Чайный гриб»**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
 - В комплекте – стеклянная банка с дозатором.
- В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

44338 **990 р.****Набор кастрюль «Богатый урожай»**

- Высокое качество стали.
- 5 объемов для разных блюд.
- Стеклянная крышка для каждой кастрюли.

Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 ~~4990~~ **3990 р.**Материал:
нержавеющая сталь,
стекло.**Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением**

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклянная крышка Ø32 см с клапаном для пара.

Объем: 4 л.
Дно казана: Ø17 см.
Высота борта: 9,5 см.22678-01 **1990 р.**

Подходит для плит любого типа.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!Срок проведения акции с 4 февраля по 4 июня 2019 г.
Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб.
Получение призов до 30.09.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект».
ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва,
ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.***Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-1106 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru**