

РАСТЕНИЯ-АНТИГИСТАМИНЫ: эффективные рецепты

№13
ИЮНЬ
2018

НАРОДНЫЙ Лекарь

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**МАРТЫНОВА
ЖАБКА
СНИМАЕТ
БОЛЬ**



**Сердечник
луговой:
готовим
«энергетик»**

**Как победить
БЕССОННИЦУ?**

*История исцеления
«Фасоль спасла
от операции»*

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:
идеальные пары
продуктов**

**Целебные травы
для ПИТОМЦЕВ**

**ХУДЕЕМ,
СЧИТАЯ
КАЛОРИИ:
5 мифов**

АЛЛЕРГЕНЫ:
найти и обезвредить



16+

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2018 ГОД

Подробности
на стр. 35

Читайте в номере:

Натуральные средства защиты от кровососов стр. 19



При аденоме простаты поможет каланхоэ

стр. 22



Маятник «выбирает» продукты

стр. 34



Как убрать складки на спине?

стр. 29



Болезнь – это отклонение от нормальной жизнедеятельности, и это аксиома. Но ведь болеют даже те люди, которые ведут здоровый образ жизни и следят за своим организмом...

Откуда к нам приходят болезни? Из-за неправильного питания, далекого от стандартов образа жизни, вредных привычек. Да, все так. Но внутреннее состояние тоже оказывает негативное влияние на самочувствие, не замечали?

Внутреннее состояние – это эмоции человека, его психика. Негативные эмоции могут выражаться физически – это «холодок» в животе, боли в сердечке, шумы в ушах, напряжение в мышцах и многое другое. Эти ощущения беспокоят, вызывают напряжение.

Вы скажете, что некоторые эмоции неизбежны и, к сожалению, неотвратимы (гибель близких и родных людей).

Некоторые эмоции предотвратить трудно – это стихийные бедствия и события, связанные с ними. Но все-таки наибольшая доля приходится на источники, которые не только предотвращаются, но

еще и находятся в зависимости от самого человека и его поведения: нагрубили в магазине, поссорились с родными. Отрицательные эмоции – это накопленные обиды, глупые ссоры и т.п. Избежать этих негативных эмоций так просто, но одновременно сложно... Не дайте слететь с ваших уст грубому слову, промолчите. Улыбнитесь и будьте вежливы в ответ на грубость. И одной ненужной

отрицательной эмоцией меньше. Такому поведению надо учиться. Но это того стоит – крепкое здоровье ведь ни за какие деньги не купишь!

Нина Баранова,
г. Порхов Псковской обл.



Когда мы достигаем среднего возраста, поддерживать здоровье организма становится все труднее и труднее. Я нашла для себя простой способ чувствовать себя лучше. Читаю... этикетки в магазине. Так я получаю определенную информацию, что вредно, а что полезно. И уже давно перестала принимать во внимание рекламные надписи на лицевой стороне упаковки, такие как обезжиренный, низкокалорийный. Они ведь попросту вводят нас в заблуждение! Анализирую состав продукта, и в первую очередь обращаю внимание на количество жиров, натрия и углеводов, консервантов. И в каждом

случае, чем меньшее значение будет указано, тем лучше. Количество витаминов, минералов и других питательных веществ, например клетчатки, тоже играет большую роль.

И разумеется, мы в семье давно распрощались со сладкой газировкой. Ну зачем увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета? Наш выбор – чистая вода, травяные чаи, несладкие морсы.

А еще ежедневно выбираемся с мужем на вечернюю получасовую прогулку. И спим потом прекрасно – никакой бессонницы!

Наталья Сорокина, г. Уфа

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

по содержанию _____

по оформлению _____

какие материалы вы хотели бы увидеть на страницах газеты _____

Адрес для писем: 195027, Санкт-Петербург, а/я 70; lekar@pmpress.ru

Аллергены в пище обнаружит детектор

Для аллергиков, особенно страдающих тяжелыми формами недуга, любой прием пищи превращается в «русскую рулетку». Даже малейшие частицы аллергена, попавшие в блюдо, могут вызвать реакцию организма – от легкой сыпи до анафилактического шока.

Исследователи из Гарвардской медицинской школы решили облегчить жизнь людям с подобными проблемами и создали новый детектор, который проанализирует состав пищи и в случае присутствия аллергена немедленно оповестит об этом человека.

Новое устройство получило название iEAT. Оно может быть помещено на связку ключей и состоит из трех основных частей: коллектора пищи, который



производит отбор пробы, собственно анализатора, который идентифицирует аллергены, и приложения, принимающего данные с устройства на смартфон пользователя.

Менее чем за 10 минут iEAT способен обнаружить аллергены, даже если их

содержание очень низкое (настолько, что их наличие едва может выявить лабораторный анализ). К примеру, обычный анализатор выявит присутствие глютена в пище при соотношении 20 мг на 1 кг. А новому устройству достаточно 0,1 мг на 1 кг.

Пока что детектор нацелен на распознавание в пище 5 аллергенов: пшеницы, арахиса, фундука, молока и яичных белков. Однако разработчики намерены расширить его возможности и научить анализатор распознавать больше аллергенов, в том числе и непищевых (к примеру, пестицидов).

Кроме эффективности и мобильности у аппарата есть еще один несомненный плюс – его цена. Сейчас производство одного такого детектора обходится ученым в 40 долларов США, что позволяет надеяться на не очень высокую рыночную стоимость iEAT в будущем.

Все об аллергии читайте в теме номера на стр. 4-9.

Туалет и ночной сон

Если вы проснулись посреди ночи и поняли, что вам нужно в туалет, не заставляйте себя ждать до утра, а поднимитесь и идите. Многие люди, особенно пожилые, оттягивают этот момент из опасения, что потом не заснут до утра. Однако полный мочевой пузырь в любом случае помешает засыпанию, поэтому откладывать поход

в туалет нет смысла. Израильские гериатры дают пожилым людям еще один совет: если туалет расположен далеко от спальни, если вы боитесь упасть в темноте или слишком слабы, чтобы совершать путешествие в одиночку, поставьте рядом с кроватью горшок либо стул-туалет. В любом случае это лучше, чем терпеть до утра.

Причина ожирения – современное питание

Британские и голландские ученые утверждают, что причина эпидемии ожирения, охватившей развитые страны, в неправильном питании, а не в малоподвижном образе жизни. Ученые обобщили данные исследований, проведенных в Европе, США и развивающихся странах, и пришли к выводу, что современный человек не менее активен и подвижен, чем 20 лет назад. Другими словами,

количество калорий, которое он ежедневно затрачивает на различные физические действия, за два истекших десятилетия не уменьшилось. Но за этот период существенно изменились характер и количество пищи, употребляемой людьми в западных странах: она стала более калорийной, да и порции заметно увеличились. Эти факты дают основание считать, что проблема лишнего веса обусловлена системой питания, а не снижением физических нагрузок.



Не смешивайте таблетки!

Избегайте принимать разные лекарства при одной проблеме. Такое смешение может привести к непредвиденному результату, а иногда даже опасно для жизни, считают немецкие ученые.

Например, бывали случаи, когда родители не могли дождаться снижения температуры у ребенка и пытались сделать это с помощью разных препаратов. Так, одному четырехлетнему малышу мать на протяжении 3 часов дала жаропонижающий сироп, потом ввела свечу, а когда и это не помогло, растерла в порошок таблетку для взрослых. В результате у ребенка возникло поражение печени.

Никогда не превышайте дозировку и точно соблюдайте тот промежуток времени между приемом таблеток, который рекомендован на упаковке.



АЛЛЕРГЕНЫ: найти и обезвредить



Об истоках аллергии нам расскажет **Ольга СЕМЕНОВА**, врач-аллерголог МСЧ №157 (Санкт-Петербург).

Пыль? Кошки? Клубника? Пыльца?

— Ольга Ивановна! Аллергией в народе иногда называют любое покраснение, опухшее и зудящее место, кашель, насморк и так далее. А какова природа этого заболевания на самом деле?

— Аллергия (греч. — другой, иной, чужой плюс воздействие) — реакция иммунной системы в виде повышенной чувствительности организма к некоторым веществам (аллергенам). Наука, занимающаяся аллергией, называется аллергология.

— Что именно может стать аллергенами чаще всего?

— Аллергенами могут выступать разные вещества, например **бытовые**: домашняя пыль, клещи домашней пыли; **растительного происхождения**: пыльца деревьев, сорные и злаковые травы.

► Некоторые любители животных думают, что аллергия появляется только на шерсть питомцев. Мол, можно купить каких-то безопасных в этом отношении зверьков... Это неверно. Аллергеном является не только шерсть, но и эпителий, и моча животных (собак, кошек и др.), яд насекомых.

— Мы часто слышим об аллергии на пищевые продукты...

— Да, это нередкое явление. Причем у каждого человека аллергеном может быть разный продукт. Лекарственные препараты (антибиотики, анестетики и др. тоже могут стать аллергенами. Поэтому врачу, перед тем как он назначит лечение или перед операцией, надо сказать о ваших аллергенах.



Остерегайтесь плесени и латекса

— Какие аллергены еще можно назвать?

— Плесневые грибы (чаще это грибы рода пенициллиум и альтернария, «проживающие» во влажных/сырых помещениях, — в старых домах, в земле, в том числе в цветочных горшках). Также аллергеном может быть и латекс (что зачастую вызывает трудности в работе определенных специалистов, работающих в перчатках, — хирургов, уборщиц и др.).

— У моей знакомой появляется зуд на руке под часами или браслетом. Это аллергия?

— Да, существует и такая разновидность крапивницы, которую провоцируют давящие предметы одежды (ремни, часы, браслеты, тугое белье и т.п.). Кроме основных часто встречающихся выше перечисленных аллергенов причинами аллергических реакций (в частности, крапивницы) могут выступать такие факторы, как холод (холодный воздух, лед), вода.

Зуд, чихание, отеки

— Как проявляются аллергические реакции?

— Аллергические реакции могут проявляться по-разному. К самым частым

► В зависимости от симптоматики существуют разные аллергопатологии:

- Аллергический ринит
- Атопический конъюнктивит
- Бронхиальная астма
- Ангioneвротический отек (его до сих пор многие называют отеком Квинке)
- Крапивница
- Анафилактический шок
- Инсектная аллергия (аллергия на укусы насекомых) и др.

клиническим проявлениям следует отнести: сыпь, сухость, шелушение и зуд кожи, насморк, чихание, слезотечение, зуд в глазах, одышка, удушье, кашель, першение в горле, отеки век, губ, кистей и др. В некоторых случаях может повышаться температура.

► При **АНАФИЛАКТИЧЕСКОМ ШОКЕ** (самом серьезном проявлении аллергических реакций снижается артериальное давление и человек теряет сознание. Данное состояние может быть фатальным).

Пищевая аллергия чаще проявляется кожными реакциями: высыпаниями, зудом, трещинами, сухостью и шелушением кожи. Чаще страдают дети (как правило, от 6 месяцев и старше). Но и взрослый контингент





Памятка для родителей

Наиболее часто аллергия отмечается у детей в виде кожных проявлений (покраснение, зуд, сыпь, шелушение), также нередко бывают респираторные аллергозы (ринит, бронхит, ларинготрахеит). Кожные проявления аллергии чаще всего связаны с пищевыми аллергенами, наличием глистной инфекции, лямблиоза. Что делать, если ваш ребенок склонен к аллергическим реакциям:

1 Посетить педиатра с целью уточнения диагноза, выявления и исключения возможных причин аллергии, определения тактики ведения вашего ребенка.

2 Получить консультацию аллерголога.

3 Если у вашего ребенка имеются пищевые непереносимости, обязательно сообщить об этом сотрудникам детского сада.

4 Всем детям с любыми аллергическими проявлениями необходима гипоаллергенная диета! Исключить индивидуально непереносимые продукты и изделия, содержащие их в минимальных количествах. **Исключаемые продукты:** курица, рыба, морепродукты, яйца, коровье молоко, сыры; копчености, колбасные изделия, все маринованные и консервированные продукты, особенно продающиеся в магазинах в банках; приправы, специи, соусы; красные овощи (помидоры, морковь, красный перец, свекла). А также баклажаны, квашеная капуста, щавель, сельдерей; красные и оранжевые фрукты и ягоды (ананасы, дыня, красные яблоки, клубника, малина, земляника, черника, вишня, виноград, хурма, гранаты, слива и т.д.), все цитрусовые фрукты; газированные и фруктовые воды; ароматизированная жевательная резинка и йогурт; курага, изюм, инжир, финики; мед, орехи; все сорта грибов; карамель, мармелад, шоколад; кофе, какао, фастфуд; все продукты, в составе которых присутствуют красители, ароматизаторы, консерванты, эмульгаторы; все экзотические для вашей местности продукты.

5 Гипоаллергенный быт:

- ежедневная влажная уборка квартиры, в комнате не должно быть обилия мягкой мебели;
- необходимо убрать все ковры, тяжелые массивные шторы, мягкие игрушки; мягкая мебель должна быть закрыта плотными, легко стирающимися накидками;
- спальные принадлежности должны быть изготовлены из синтетических материалов (нельзя – пух,

хлопчатобумажную вату), в плотных наволочках; необходима еженедельная смена постельного белья (обработка кипячением);

- не посещать зоопарк, цирк; не заводить домашних животных, птиц, рыб, цветущих растений;
- хранить книги на закрытых полках;
- не носить шапки, шубы из натурального меха с длинным ворсом;
- не использовать бытовую химию; косметику, парфюмерию;
- НЕ КУРИТЬ в квартире;



• в помещениях, где находится ребенок, не должно быть плесневых грибов. Используйте очистители воздуха и пылесосы со специальными фильтрами, кондиционер с фильтрами для очистки воздуха на выходе, своевременно меняйте фильтры.

! Внутри кондиционеров могут размножаться плесневые грибы – сильнейший аллерген.

Помните, что при несоблюдении рекомендаций 4 и 5 пунктов, любая медикаментозная терапия будет неэффективной!

6 Медотвод от введения гамма-глобулина, профилактические прививки по индивидуальному графику, строго вне обострения и со специальной подготовкой.

7 Занятия физкультурой вне помещений без участия в соревнованиях и сдачи норм.

8 Закаливание и профилактика простудных заболеваний (занятия в бассейне, ЛФК, массаж, длительные прогулки на воздухе, дыхательная гимнастика, курсы поливитаминов).

▶ **Аллергические реакции, как правило, возникают на повторное поступление аллергена в организм. При первичном контакте с аллергеном иммунная система лишь вырабатывает иммунный ответ и клинические проявления могут отсутствовать.**

→ Продолжение. Начало на стр. 4.

– Скажем несколько слов о перекрестной аллергии...

– Мало кто знает, что при аллергии на пыльцу деревьев и трав возможна перекрестная аллергическая реакция при употреблении определенных пищевых продуктов (например, на яблоки, картофель, морковь, вишню, черешню, петрушку, персики, орехи, хлебобулочные изделия, подсолнечное масло и семена подсолнечника и даже латекс. При аллергии на клещей домашней пыли не исключается перекрестная реакция на ракообразных. И это далеко не полный список!). Такие перекрестные реакции возникают по причине схожего состава самих аллергенов. Аллергия на пищевые продукты может проявляться круглогодично.

Как диагностируется и лечится аллергия?

– Для диагностики аллергических реакций используют разные методы:

- Клинический анализ крови
- Биохимический анализ крови
- Анализ крови на иммуноглобулин Е общий (для диагностики общего аллергического фона)

● Анализ крови на специфические иммуноглобулины к определенным аллергенам (существуют даже панели аллергенов)

- Кожные пробы с аллергенами
- Спирография и др.

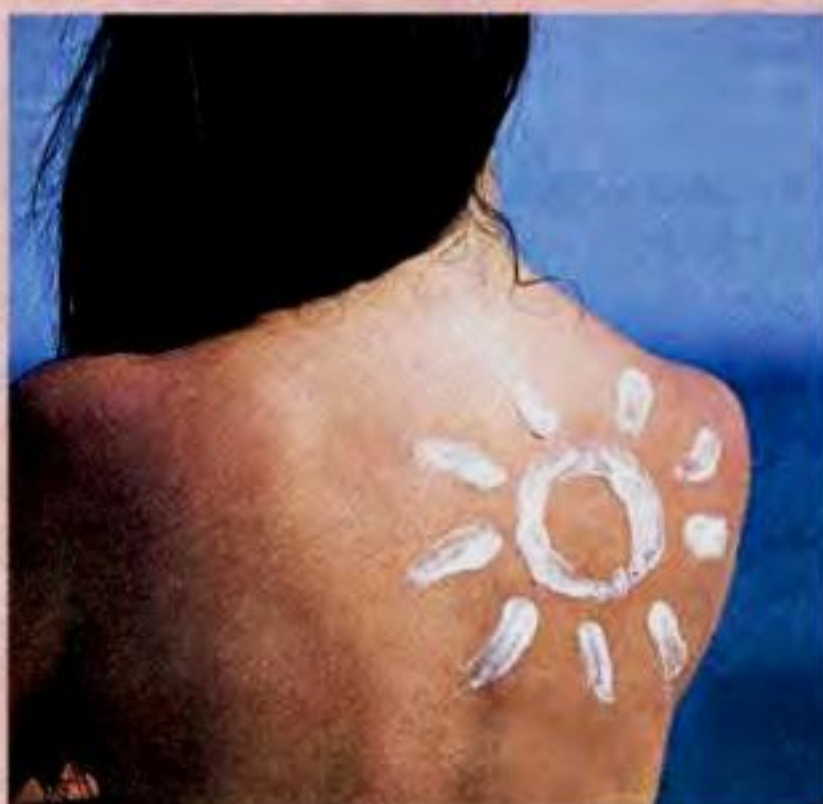
– **Что надо делать, чтобы предотвратить аллергию?**

– С целью предотвращения аллергических реакций пациентам, страдающим аллергическими заболеваниями, врачи-аллергологи рекомендуют:

- гипоаллергенную диету (исключение из рациона причинно-значимых аллергенов);

- гипоаллергенный быт (при аллергии на домашнюю пыль, клещей домашней пыли, плесневые грибы и т.п.).

Аллергия на солнце



Фотодерматит (фотодерматоз, солнечный дерматит, солнечная крапивница) – довольно распространенное явление. В большинстве случаев он поражает людей со светлой кожей, чаще женщин. Даже после недолгого пребывания на солнце на открытых участках кожи появляются красные пятна и волдыри небольшого размера, начинаются зуд и жжение. Реже наблюдаются отеки кожи и слизистых оболочек. В тяжелых случаях при длительном пребывании на солнце возможны потеря сознания, дыхательная недостаточность, перебои в работе сердца, судороги.

Заболевание развивается в результате воздействия солнечных лучей на открытую кожу. Раздражение кожи может происходить из-за взаимодействия с другими факторами:

- аллергенными веществами, которые могут скапливаться на поверхности кожи,
- скрытыми заболеваниями,
- слабостью иммунной системы,
- приемом некоторых лекарственных препаратов.

– **А как аллергия лечится?**

– Назначают медикаментозную терапию (прием антигистаминных препаратов, наружные средства, глазные капли и назальные спреи, блокирующие аллергические реакции, ингаляционные препараты для купирования приступов удушья, сорбенты для скорейшего выведения аллергенов из организма и многое другое).

Существует такой метод лечения, как АСИТ (аллерген-специфическая иммунотерапия), при котором у пациентов

Как уберечься от солнечной аллергии?

- Загорайте только в тени деревьев или под зонтом.
- В первые дни загорайте всего по 5-10 минут.
- Используйте солнцезащитные средства с высокой степенью защиты.
- В жаркие солнечные дни носите светлые легкие хлопчатобумажные вещи.
- Будьте осторожны с использованием декоративной косметики, кремов и гелей.
- Перед приемом медикаментов посоветуйтесь с врачом о противопоказаниях для применения в солнечные дни.
- Укрепляйте иммунитет.
- Проверьте состав крови и работу печени.
- После приема ванны тело неплохо обтирать миндальным маслом с ментолом, а если его у вас нет под рукой, то хотя бы соком свежих помидоров.
- При возникновении волдырей неплохо делать компрессы из аптечной ромашки.
- Весьма эффективно смазывание волдырей салицилово-цинковой пастой (Лассара).
- Хорошо снимают кожное воспаление аспирин и индометацин.
- Желательно принимать витамины группы В (особенно В6 и В12), а также витамины С и Е.
- Аллергикам рекомендуется прием специальных антигистаминных препаратов.
- Эффективным может быть смазывание пораженных участков кожи соком алоэ.

с выявленной сенсibilизацией к определенному аллергену вырабатывают иммунный ответ путем инъекционного, перорального (прием таблеток), интраназального (использование капель в нос) введения аллергена. Данный метод позволяет многим пациентам навсегда избавиться от аллергических реакций.

▶ **В случае появления симптомов аллергии нужно незамедлительно обращаться к врачу-аллергологу и не заниматься самолечением.**

Подготовила Т. Зазорина



АМБРОЗИЯ:

стоит побережься даже здоровому!



сканирование SAsA

В современном мире существуют виды растений, которые далеко отошли от мест своих естественных обитаний, какие-то из них расселены человеком, а какие-то попадают в новые места случайно. Если растение жизнестойкое и агрессивное, то его относят к группе инвазионных. Именно таким растением является амброзия полыннолистная. Она попала в Россию из Северной Америки с семенами красного клевера и очень быстро расселилась почти по всей территории страны, став бичом для людей, склонных к аллергии.



▶ Амброзия представляет реальную угрозу для здоровья, в местах ее массового произрастания аллергикам рекомендуется брать больничный во время цветения этого сорняка. Пыльцевые зерна амброзии имеют самый высокий индекс аллергенности. Даже здоровый человек, вдыхающий эту пыльцу, становится аллергиком более чем на 10 дней.

Микроскопическая пыльца амброзии с воздушными массами разносится на сотни километров и может оседать там, где это растение никогда не росло. Вдыхание ее провоцирует развитие бронхиальной астмы, может привести к отеку Квинке и даже летальному исходу. К возникновению аллергической реакции нужно относиться очень серьезно, проводить профилактические меры и укреплять иммунитет. В этом также способны помочь простые народные способы, которые помогут снизить неприятные симптомы, ускорить выздоровление. Но начинать бороться с аллергией нужно заранее, задолго до начала сезона цветения амброзии!

Профилактика аллергии

- Проветривать дом только в безветренную погоду. Затяните окна двумя слоями марли и перед проветриванием опрыскивайте марлю настоем мяты перечной: 2 ст. ложки мяты перечной залить 200 мл кипятка, настоять 10 минут, процедить. Опрыскивать сетку на окнах, рамы, подоконники.

- Придя домой с улицы, обувь нужно сразу вымыть, а верхнюю одежду положить в стирку. Принять теплый душ, тщательно промывая волосы и кожу. Вместо ополаскивателя хорошо использовать травяной настой, который успокаивает кожу, снимает воспаления и зуд: по 1 ст. ложке календулы и Melissa, 2 ст. ложки ромашки аптечной залить в термосе 1 л воды, настаивать 30 минут, процедить.

АНТИГИСТАМИННЫЕ ТРАВЫ

Лечение лекарственными травами нужно проводить в комплексе с традиционной терапией и диетой, чтобы не возникло перекрестных аллергий.

- Вполне сравнима с аптечными антигистаминными препаратами эффективность порошка **белокопытника обыкновенного**. В ступке измельчить в порошок листья и стебли и принимать по 1 кофейной ложечке 3-4 раза в день после еды. Курс приема 30 дней.

- **Крапивное вино** используется для профилактики аллергии и укрепления организма. 50 г свежей крапивы, собранной до цветения, измельчить и залить 0,5 л красного сухого вина. Настаивать 7 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 50 мл ежедневно на ночь. Курс приема 3 недели. Проводить курсы рекомендуется дважды в год.

- **Отвар корня лопуха обыкновенного** отлично очищает организм от аллергенов: 3 ст. ложки измельченного корня залить 1 л воды. Довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут. Остудить и процедить. Отвар можно немного подсластить медом, чтобы смягчить горький вкус. Принимать по стакану 4 раза в день после еды. Курс приема 7 дней.

Три способа борьбы с симптомами

1 Ароматерапия помогает расслабиться и снимает раздражение. Достаточно взять обычную белую свечу, зажечь фитиль и капнуть рядом с фитилем 1-2 капли эфирного масла мяты перечной или эфирного масла лаванды. Лавандовое масло лучше использовать перед сном.

2 Настой для промывания слизистых оболочек хорошо снимает отеки, покраснения. 2 ст. ложки ромашки аптечной, 1 ст. ложку тысячелистника залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать горло, промывать нос, ополаскивать воспаленные участки.

3 Чай для полной победы над аллергией делают из череды: 1 ч. ложку череды залить в термосе 150 мл кипятка, настаивать 20 минут. Процедить. Пить чай 3 раза в день после еды. Курс приема 3 месяца.

Алевтина Кремнева,
потомственная травница

Лекарство от аллергии – ВОДА, СОЛЬ И... ЛЮБОВЬ

Скорее всего, вы слышали рекомендации пить не менее 2 л воды в день. Но наверняка вы не знали, что вода – это самое лучшее натуральное средство для предотвращения и лечения аллергии и многих других заболеваний.

Все дело в обезвоживании организма

Хроническое обезвоживание – главная причина аллергии (в том числе на пыльцу и пищу) у подавляющего большинства людей. Это открытие доктора медицины Ф. Батмангхелиджа, которое он описал в книге «Вы не больны, у вас жажда». Его революционный подход к лечению аллергии и других хронических заболеваний с помощью простой воды эффективен, удобен и доступен всем. В книге описано множество случаев излечения с помощью воды людей, десятилетиями страдающих аллергией (иногда болезнь протекала настолько тяжело, что приходилось узнавать дневной прогноз содержания пыльцы в воздухе, чтобы решить, выходить ли из дома).

Для лечения аллергии обычно применяются разные типы антигистаминных препаратов. Гистамин – это не злодей, как обычно считают. Он регулирует большинство важных аспектов деятельности иммунной системы. Однако он сворачивает некоторые из своих функций регулирования ради выполнения более насущных программ борьбы с обезвоживанием.

▶ Когда мы испытываем недостаток воды, гистамин заботится о том, чтобы имеющаяся в организме вода расходовалась экономно и распределялась в соответствии с приоритетностью функций. При увеличении поступлений воды производство гистамина и его избыточное высвобождение пропорционально уменьшаются.

С физиологической точки зрения вода сама по себе обладает очень сильными, естественными антигистаминными свойствами в организме.



Сколько нужно пить воды?

Тем, у кого сердце и почки функционируют нормально, следует начинать с 2 стаканов воды за полчаса до каждого приема пищи, 1 стакана воды через 2,5 часа после еды и, по меньшей мере, 2 стакана воды утром натощак. И пейте воду всякий раз, когда вам хочется пить, даже во время еды. **Человеку нужно выпивать в день 30 мл воды на 1 кг веса.**

Когда соль лучшее лекарство

Следует также начать регулярно принимать соль (всего 0,5 ч. ложки ежедневно, по щепотке в несколько приемов). Если вы занимаетесь физическими упражнениями и потеете, вам понадобится больше соли. Неочищенная морская соль – лучший выбор.

▶ Соль обладает свойствами натурального антигистаминного препарата. Она является веществом, необходимым для выживания людей, и в первую очередь людей с астмой, аллергиями и аутоиммунными заболеваниями.

Если у вас появятся колики или ощущение тошноты в момент приема воды – это признак недостатка соли в организме. Если ваш вес внезапно увеличился за 1 день – вы съели слишком много соли. Воздержитесь от

приема соли в течение 1 дня и выпейте как можно больше воды, чтобы повысить выработку мочи и избавиться от прибавки в весе.

При проявлении выраженных аллергических реакций необходимо немедленно выпить 3 или 4 стакана воды, затем принять немного соли (положить на язык щепотку). В такой ситуации вода и соль проявят свои сильные антигистаминные свойства и увеличат производство мочи, что позволит вывести из организма вещество, которое вызвало высыпания.

! Тем, у кого есть проблемы с сердцем и почками, и тем, кто проходит курс лечения, нужно увеличивать прием воды медленно и проконсультироваться со своим врачом, прежде чем увеличивать прием соли. Выработка мочи должна увеличиваться одновременно с увеличением приема воды. Если в течение 2 суток мочеотделение не увеличится, обратитесь к врачу.



Можно ли прекратить медикаментозное лечение аллергии?

Доктор Батмангхелидж пишет, что резко прекращать использование лекарственных препаратов ни в коем случае нельзя. Вы должны увеличивать прием воды и одновременно продолжать медикаментозное лечение до тех пор, пока не уменьшится потребность в лекарствах. Тогда вы сможете постепенно уменьшать дозу препаратов, пока потребность в них не отпадет окончательно, но держите своего лечащего врача в курсе. В особо тяжелых случаях, вызывающих лекарственную зависимость, увеличение приема воды будет повышать восприимчивость к лекарствам до тех пор, пока потребность в них не отпадет.

▶ Есть люди, у которых аллергические реакции «вулканические» по природе и очень быстро вызывают спазм бронхов или анафилактический шок. И хотя вода и соль способны помочь уже через несколько минут после приема, потребность в лекарстве должна быть удовлетворена немедленно.

Любая жидкость не то же самое, что вода

Мы привыкли считать, что любая жидкость так же полезна для человека, как вода. Но потребность организма в воде нельзя полностью удовлетворить с помощью соков, молока и др. Необходимо прекратить употребление напитков, содержащих кофеин (черный и зеленый чай, кофе, напитки типа «кола») и алкоголь, по крайней мере, до полной нормализации состояния. Жидкости, содержащие кофеин и алкоголь, обладают обезвоживающими свойствами: заставляют почки выводить часть воды, составляющей неприкосновенный запас.

▶ Основа программы лечения водой: достаточный прием воды и соли, регулярные физические упражнения, богатый минералами рацион с повышенным содержанием фруктов, овощей и жиров (включающих омега-3 и омега-6 жирные кислоты, например льняное масло), отказ от кофеина и алкоголя и... избавление от негативных мыслей.

Исцели душу

Как эмоциональные, так и физические стрессы обостряют дефицит воды в организме. «Свободная» вода, которую можно использовать для осуществления новых функций, очень быстро тратится на осуществление химических реакций, необходимых для того, чтобы справиться с любой формой стресса.

Телесная болезнь, как правило, является манифестацией неправильной душевной или духовной установки. Ученые обнаружили интересный факт: аллергические реакции под гипнозом или под наркозом отсутствуют. То есть именно сознание играет здесь первичную роль. Если у вас аллергия, то это значит, что вы кого-то или что-то в своей жизни не переносите, не принимаете (человека, сферу жизни или ситуацию).

«Если ты хочешь исцелить тело, исцели сначала душу».

Платон.

Известный психолог Лиз Бурбо считает, что аллергики обычно испытывают отвращение к кому-либо и не могут терпеть этого человека. Они с большим трудом приспосабливаются к людям или ситуациям. Многие аллергики обидчивы. Они часто считают себя объектом агрессии и превышают необходимую степень самообороны. Аллергия на цветочную пыльцу, представляющую собой символ оплодотворения и продолжения рода, может показывать особую защиту против области секса (в подсознании существует страх перед сексуальностью). Аллергия также может оказаться способом привлечь к себе внимание, особенно если она проявляется в затрудненном дыхании, когда аллергик не может обойтись без помощи других людей.

▶ Аллергическая реакция у детей – это отражение поведения родителей. Когда ребенок находится в атмосфере ссор, это также может вызвать развитие аллергии – болезнью он привлекает внимание к себе и пытается убрать противоречия между родителями.

Мастера древнего целительского искусства «Рейки» Б. Багински и Ш. Шарамон, авторы книги «Рейки – универсальная энергия жизни», предлагают найти области



жизни, которые вы вытесняете или избегаете, потому что бессознательно испытываете перед ними страх. Затем сознательно рассмотрите эти области, наблюдайте также свою оборону, свой страх и внутреннюю агрессию. Заключите мир со всем, что живет в вас, и со всем, что существует в мире. Настоящее исцеление возможно лишь тогда, когда вы сознательно включите в свою жизнь области, которых избегаете, не будете больше защищаться от них и объявлять их врагами.

«А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас».

Евангелие от Матфея (5, 44)

Припомните события перед началом болезни, тот стресс, который необходимо освободить. Пересмотрите события с новыми чувствами и эмоциями. На первом месте должно быть чувство любви.

Подготовила О. Жалевич



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



«...Каждый год, выезжая на дачу, я наблюдаю, как моя любимца овчарка Кальма с жадностью поедает какие-то травы. Еще от бабушки я слышала, что кошки и собаки так лечатся... А можно ли в домашних условиях лечить собак лекарственными травами и с их помощью отодвинуть старость у пожилых домашних питомцев, к которым мы очень привязаны?»

Ильченко П., г. Смоленск

Как лечить питомцев травами?

Народные средства для лечения домашних животных применялись с древнейших времен – тогда целители подметили, что животные могут самостоятельно излечиваться от недугов, целенаправленно ища и поедая различные травы. И в настоящее время, когда медицина и ветеринария продвинулись далеко вперед, вполне оправдано использование фитоаптеки, это реально помогает сохранить здоровье и продлить жизнь вашему домашнему любимцу. Однако прежде чем лечить собаку, кошку или другую живность с помощью трав, предварительно проконсультируйтесь с опытным ветеринаром.

Сейчас в ветеринарных аптеках можно приобрести много готовых средств фитотерапии – как для внутреннего, так и для наружного применения. Они отличаются сбалансированным составом и подобраны с учетом метаболизма именно у собак. Но из некоторых лекарственных растений готовых препаратов не выпускают, поэтому настои и отвары из них придется готовить самостоятельно.

Для неядовитых растений обычно берут 1-2 ч. ложки сухого сырья на стакан воды, настаивают в кипятке 25-30 минут или варят 5-7 минут на водяной бане, остужают, процеживают и дают в следующей дозировке на прием в зависимости от веса животного:

- до 9 кг – 15 мл настоя или отвара (3 ч. ложки);
- 9–23 кг – 20 мл (4 ч. ложки);
- 23–36 кг – 25 мл (5 ч. ложек);
- 36 и более кг – 30 мл настоя или отвара (6 ч. ложек).

Для дозирования удобно использовать шприц. Готовые настои и отвары хранят в холодильнике не более 2 суток и перед употреблением подогревают.

Курсы лечения при хронических заболеваниях составляют от 3 до 6 недель с перерывом 7-10 дней.



Выбираем травы

1 Поскольку собаки страдают от многих человеческих хворей, для них подойдут те же целебные травы, что и для нас. Так, универсальным средством при воспалительных заболеваниях ЖКТ, печени, почек служит **ромашка аптечная**. Настой из цветков (1 ч. ложка на 250 мл кипятка) дают собакам 1-4 ч. ложки в зависимости от веса животного 3 раза в день до еды. Более крепким настоем (2 ч. ложки цветков на 250 мл кипятка) промывают глаза при воспалении, лечат раны, нарывы и ожоги.

2 Незаменимым лечебным средством для собак служит **подорожник большой**. Он содержит витамины С, К, бета-каротин, флавоноиды, органические кислоты, слизи, микроэлементы, отлично нормализует желудочную секрецию, обладает отхаркивающим действием. Листья подорожника снимают воспаление, боли и способствуют заживлению ран и язв. При воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта и дыхательной системы у собак 1 ст. ложку сухих

листьев подорожника настаивают 30 минут в 250 мл кипятка, процеживают и дают 1-4 ч. ложки в зависимости от веса питомца 3-4 раза в день до еды.

3 Собакам, перенесшим курс химиотерапии от пироплазмоза, необходима поддержка с помощью витаминов и трав. Для этих целей используют как отдельно, так и в составе сборов плоды шиповника, цветки кипрея и клевера красного, траву подмаренника настоящего зверобоя, эхинацеи, цветки таволги (лабазника), корни солодки и др.

4 В пожилом возрасте собаки могут страдать онкологическими заболеваниями. Для их профилактики и лечения берут: цветки и листья иван-чая – 5 частей, трава подмаренника – 4 части, трава репейника аптечного, листья березы, цветки клевера красного, корни солодки, цветки календулы – по 3 части, листья мяты – 2 части. 1 ст. ложку сбора заваривают в 300 мл кипятка, настаивают в термосе 2 часа, процеживают. Дают пить по 2-5 ч. ложек 3-4 раза в день до еды.



Советует
провизор,
травник
**Лидия
Николаевна
Дьяконова**

? «У моей лучшей подруги сын стал наркоманом. На это больно смотреть, тем более что сама подруга очень хороший, образованный и культурный человек. Могут ли травы помочь при наркомании?»

Зыкова Л. П., г. Санкт-Петербург

Как известно, наркомания лечится очень тяжело, и траволечение в данном случае не является исключением. Народная медицина предлагает для лечения наркомании **частуху подорожниковую**. В нашей стране она встречается по влажным местам повсеместно как сорное растение. Частуха растет часто, буквально сплошняком, а листья ее похожи на листья подорожника, только больше по величине – отсюда происходит и название частуха подорожниковая. Это растение применяется только в народной медицине. Частуха подорожниковая – довольно непри-



метное растение, правда во время цветения она выбрасывает метелку белых цветков величиной от 50 до 70 см, что выглядит очень декоративно, и я использую это растение для зимнего букета. Частуху подорожниковую применял еще Авиценна, он использовал ее для дробления камней в почках. Сейчас это лекарственное растение практически забыто.

▶ **Частуха подорожниковая** обладает антитоксическим действием и помогает снять тягу к наркотикам, поэтому она подходит для лечения наркомании.

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

Подготовила Е. Егорова

Помимо детоксикационного частуха подорожниковая обладает мочегонным, желчегонным и ранозаживляющим действием. 1 ст. ложку высушенной травы частухи подорожниковой заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 40-45 минут, процеживают. Полученный настой следует выпить порциями в течение дня. 3 недели нужно принимать такой настой, затем делать недельный перерыв – по такой схеме частуху подорожниковую можно принимать длительное время, причем чем дольше пить это растение, тем чище будет становиться организм.



В книге А.Л.Буданцева и Е.Е.Лесиовской «Дикорастущие полезные растения России» указываются два растения, способных бороться с наркоманией. Это частуха подорожниковая, о которой я уже рассказывала, и **адиантум**. Адиантум, называемый еще венерин волос, растет в южных местах и представляет собой разновидность папоротника. Этот один из наиболее декоративных папоротников широко культивируется в оранжереях, а также легко выращивается в качестве комнатного растения.

Обладая антиоксическим действием, венерин волос помогает снять наркотическую интоксикацию. Однако я сама это растение в своей практике не использовала, а только читала о нем в специальной литературе.

Человеку, страдающему наркотической зависимостью, необходимо поддерживать нервную систему и печень. Поддержать нервную систему помогут пустырник, валериана, пион уклоняющийся. Для очищения печени от токсинов можно воспользоваться такими травами, как горечавка, бессмертник, расторопша, одуванчик, лист березы. Лучше всего эти травы чередовать. Кроме того, рекомендую использовать солодку, которая хорошо снимает лекарственную интоксикацию.

? «Слышал, что простатит хорошо лечится корой осины. Так ли это и как ее следует применять?»

Александр Хромов, г. Нижнекамск

Кору осины применяют как эффективное средство при простатите, поскольку она губительно действует на ряд простейших. Врачи-урологи рекомендуют кору осины также при аденоме простаты. Кору осины заготавливают весной, во время сокодвижения. Из нее готовят 10%-ную настойку (50 г сырья заливают 0,5 л водки, настаивают 2-3 недели в темном месте), которую принимают по 30-40 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Надо сказать, что имеются сведения об эффективности коры осины при раке желудка, а немецкая фитотерапия успешно применяет настойку коры осины для лечения гормонозависимых опухолей: рака молочной железы, мастопатии, миомы матки, доброкачественных и злокачественных опухолей простаты.



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ



- Советы специалистов
- Секреты сохранения молодости
- Функциональное питание
- Экспертиза косметических и пищевых товаров
- Психологическая консультация

С нами вы забудете о возрасте и болезнях!

СВЕЖИЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

У ребенка ДИАТЕЗ

Если ваш ребенок ни разу не сталкивался с проявлениями диатеза, то, скорее всего, у вас просто нет ребенка или он еще совсем маленький. Иначе вы бы уже давно знали, что такое диатез – это шелушащиеся щечки, сгибы рук, покрасневшие бровки, впрочем, диатез может появиться на любой части тела малыша.

Диатез – это не болезнь

Диатез принято считать кожным аллергическим заболеванием, и большинство относятся к нему, как к заболеванию, но это не совсем так.

▶ **ДИАТЕЗ – это аномалия, характеризующаяся предрасположенностью к некоторым болезням или необычным реакциям на некоторые раздражители.**

То есть, употребляя слово «диатез», мы лишь констатируем склонность ребенка к некоторым реакциям. Нельзя лечить диатез и нельзя вылечить диатез, ведь склонности и предрасположенности не лечатся! Но можно установить конкретный диагноз и вылечить конкретное заболевание.

Как склонности и предрасположенности бывают разными, так и диатезы бывают разными. Описано их около десятка, но главными являются три:

- **Диатез экссудативно-катаральный, или аллергический** – предрасположенность к аллергическим и воспалительным заболеваниям.

- **Диатез лимфатико-гипопластический** – склонность к инфекционным и аллергическим болезням, снижение функции вилочковой железы, патология лимфоузлов.

- **Диатез нервно-артритический** – предрасположенность к ожирению, сахарному диабету, атеросклерозу, гипертонии, воспалениям суставов, повышенной нервной возбудимости.

Лечит мама, а не врач

Чаще всего у детей встречается экссудативно-катаральный, то есть аллергический диатез. Принципиальная особенность именно этого варианта диатеза состоит в том, что при склонности к аллергическим болезням реально помочь ребенку могут именно родители, а не врачи.

Все, что мы видим на коже – не болезнь кожи! Это проявление того, что внутри. Очень и очень условно ситуация выглядит следующим образом: некие вещества, попадающие в организм, не могут быть переварены в кишечнике, или не могут быть нейтрализованы печенью, или не могут быть выведены почками и легкими. В результате определенных превращений

▶ **Столкнется или нет ваш ребенок с аллергией, во многом зависит от вас. Именно в маминых силах защитить малыша от этой напасти. Начните с грудного вскармливания – во время кормления грудью соблюдайте строгую диету. Вместо цельного молока используйте кисломолочные продукты, не ешьте сахара, меда, острого, жареного и копченого, исключите цитрусовые и фрукты с яркой окраской. Ежедневно делайте влажную уборку в комнате малыша. Не вводите никакой прикорм раньше 6 месяцев.**

они провоцируют появление сыпи. Поэтому, если вы заметили, что ваш ребенок выдает аллергическую реакцию на какой-либо продукт, немедленно и надолго исключите его из питания.

Объявим войну аллергии

Если аллергия уже дала о себе знать, проявившись на коже малыша диатезными высыпаниями, то тут нужно принимать более действенные меры. И от вас потребуются более решительные действия:

- Каждый день ведите подробный дневник, в который записывайте все, что ребенок ел, при какой температуре гулял, как реагировала детская кожа на еду и погоду.

- Сдайте анализ крови на определение алерго- и иммуностатуса. Проконсультируйтесь не только с иммунологом, но и с гастроэнтерологом. Сдайте анализ на дисбактериоз, если нужно, вылечите его.

- При введении прикорма давайте только безмолочные каши, избегайте ярко окрашенных овощей-фруктов, рыбы, яиц.

- Вечернее купание тоже можно превратить в полезную процедуру. Для этого детям с зудящей, мокнущей кожей в ванну добавляйте череду, ромашку, деткам с шершавой кожей – разведенный в холодной воде крахмал или запаренные кипятком отруби.

Подготовила Е.Андреева

5 вопросов о ТОКСИКОЗЕ

Токсикоз – один из неприятных симптомов беременности, с которым сталкиваются практически все будущие мамы. Сегодня мы ответим на пять самых популярных вопросов о токсикозе беременных.

1 В чем причина токсикоза?

Точная причина токсикоза до сих пор неизвестна. Самая распространенная версия – реакция на гормональные изменения в организме. В период беременности повышается уровень ХГЧ – гормона, который вырабатывается после имплантации эмбриона в матку. Но бывает, что тошнота вызывается заболеваниями печени или щитовидной железы. Если до беременности вы часто испытывали тошноту, то можно предположить высокую вероятность острого токсикоза во время ожидания малыша. К проявлениям токсикоза стоит быть готовым и женщинам, для которых тошнота является обычной реакцией организма на переутомление, усталость, пищевые раздражители и запахи.

Если вам совсем плохо

Если при токсикозе вас не просто тошнит, а буквально выворачивает наизнанку, лучше вызвать врача, а до его прихода постараться облегчить состояние следующими методами:

- Принять теплый душ и в конце облиться прохладной водой.

- Лечь под одеяло у открытого окна, постараться расслабиться и глубоко дышать.

- Положить на правый бок к области печени теплую (но не горячую!) грелку.

- Пить часто, маленькими глотками клюквенный морс, фруктовый сок пополам со слизистым отваром геркулеса или отвара мяты. Можно сделать небольшую клизму с отваром мяты.

2 Бывает ли токсикоз в конце беременности?

Обычно токсикоз сопровождает беременных в первом триместре и стихает после 14-й недели беременности. Но в некоторых случаях он может продолжаться до самых родов. Ранний токсикоз – своеобразная защита для будущего ребенка в отличие от токсикоза позднего, который показывает, что организм женщины так и не приспособился к плоду. Если тошнота проявляется на поздних сроках, то она может свидетельствовать о нарушениях в работе ЖКТ. Если тошнота, повышение температуры, сильные головные боли резко появились на 27-й неделе, то необходимо срочно обратиться к врачу.

3 Опасен ли тяжелый токсикоз?

Крайне редко, но случается и так, что токсикоз бывает очень сильным. Из-за постоянной рвоты женщина начинает терять вес, у нее начинается обезвоживание. Проявляется дисбаланс пищеварительной системы: организм отказывается усваивать пищу. Для ребенка это не очень опасно, а вот для здоровья будущей мамы в таком сильном токсикозе нет ничего хорошего, поэтому лучше обратиться к врачу, который назначит терапию.

4 Можно ли предупредить токсикоз?

Увы, токсикоз нельзя предупредить. Все, что можно сделать, на этапе планирования беременности пройти обследование и вылечить, если есть возможность, все заболевания желудка, печени, желчного пузыря и щитовидной железы. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если периодически вас беспокоят повышенное потоотделение, нарушения работы кишечника и снижение аппетита.

5 Как облегчить токсикоз?

Если предупредить токсикоз почти невозможно, то облегчить его симптомы вполне в ваших силах. Будущим мамам важно больше отдыхать, хорошо высыпаться, особенно в первом триместре беременности: больше сна – легче токсикоз. Нужно чаще бывать на свежем воздухе, выполнять посильные физические нагрузки. Ограничивать себя в питании не стоит, но учитывайте, что маленькие порции еды снижают тошноту и к тому же улучшают метаболизм. Если тошнота мучает вас по утрам, держите под рукой что-нибудь соленое (хлебные сухарики) или кислое (кусочки лимона, зерна граната). В качестве перекусов можно использовать семечки, орехи и имбирь, все это хорошо снимает тошноту. Неприятные симптомы также снизит употребление большого количества жидкости: воды, соков, компотов. Позаботьтесь и об исключении запахов, вызывающих тошноту. Это могут быть ваши любимые духи или туалетная вода мужа – уберите флакончики подальше до лучших времен.

Подготовила Е.Андреева





На вопросы читателей отвечает медицинский психолог высшей категории **Олег Сергеевич ДОРОФЕЕВ**



В силу своей профессии мне приходится часто сталкиваться с разными людьми.

Встречаются такие, что я не могу сдержаться, чтобы не сказать что-нибудь обидное. Излишнее проявление эмоций порой ставит меня в неловкое положение, да и потом мучает чувство вины, что вот опять сорвался. Коллеги говорят, что необходимо научиться сдерживать себя, быть хладнокровным и рассудительным. Есть ли какие-то психологические приемы, которые могли бы мне помочь?

Игорь Т., 34 года, г. Краснодар

Существуют конкретные приемы, выполнение которых помогает решить проблему. Есть только одно условие: их необходимо практиковать регулярно.

1. «Принцип внутренней речи». Прежде чем произнести что-то обидное вслух, сначала проговорите фразу мысленно. Можно мысленно считать до какой-то определенной цифры, к примеру до 30, и обратно. Эти



Как научиться сдержанности

методы хорошо успокаивают и в ряде случаев помогают удержаться от эмоционального выброса. Попробуйте сконцентрироваться на дыхании.

2. «Принцип самонаблюдения». До того, как отреагировать на любую неудачу, помеху, оплошность (свою или чужую), посмотрите на себя со стороны. Нравитесь ли вы себе в роли хама, истерика или невоспитанного невежи?

3. «Принцип позитивной памяти». Обязательно вспоминайте о случаях, когда вам удавалось с успехом решить какую-либо задачу, проблему, сохранив при этом спокойствие. Это повысит вашу самооценку, внушит уверенность в своих силах

и способностях, а заодно поможет научиться хладнокровию.

4. «Принцип отстраненности». Попадая в эмоционально трудную для вас ситуацию, попытайтесь отстраниться от нее и от себя в ней. Как будто все это происходит с кем-то другим.

5. «Принцип оздоровления». Если ваша работа сопряжена с постоянными стрессами, нервными перегрузками, постарайтесь дома избегать негативных эмоций: не обсуждайте с родными и близкими неприятные новости. При первой возможности выйдите за город, на природу. Это благотворно подействует на вашу нервную систему.

Гнет заслуженного отдыха



Здравствуйте! Вот уже скоро год, как я на пенсии, но до сих пор не могу привыкнуть к этому состоянию. И дело даже не в настроении, которое чаще всего неважное. У меня нарушился сон: ночью просыпаюсь и не могу заснуть, в голове бродят всякие мысли. На душе неспокойно. Тревожусь за дочь, внука, которую увезли учиться за границу. У меня ощущения человека, вышедшего из вагона не на своей станции и в отчаянии наблюдающего, как его поезд уходит. Давит одиночество, а общаться по пустякам не хочется. Если раньше я не знала, как выглядят врачи, то теперь я с удивлением узнаю о растущем списке диагнозов, которые мне ставят разные специалисты от медицины. Боюсь, еще немного, и вообще потеряю интерес к жизни. Не знаю, что это. Может, депрессия такая, пенсионная? А если так, то как с ней бороться?

Елизавета И., 61 год, г. Новосибирск



Если воспринимать выход на пенсию как потерю к себе интереса со стороны общества, то в конечном итоге может пропасть интерес к самой себе. Что, по-видимому, и происходит. Чувство одиночества может привести к самоизоляции и полной отгороженности от контактов с людьми.

У каждого пожилого человека есть психологический ресурс. Попробуйте взглянуть на пенсионное одиночество с точки зрения расширения альтернативных вариантов общения, самораскрытия собственного «Я», возможности выбора досуга, смещения фокуса внимания на что-то новое,

на что раньше не хватало времени. Позитивный подход можно обозначить как «путь к себе». Это поиск новых занятий, активности, движение, посещение оздоровительных групп...

Здесь главное — начать. Составьте план конкретных действий. Лучше всего записать его на бумаге (что, когда и как делать) и стараться неукоснительно соблюдать.

Что касается «пенсионной» депрессии, то чаще всего пенсионеры сами создают себе плохое настроение при помощи негативных мыслей. Любые перемены пугают, но они неизбежны.



Рубрику ведет
гравд-доктор пси-
хологии, профессор
богословия, председа-
тель Собора пра-
вославных граж-
дан, член правления
Союза писателей
России (СПб), право-
славный священник
Алексей МОРОЗ

Сор из избы не выносят

Святые отцы советуют никому, кроме духовника, не рассказывать про внутренние семейные проблемы. На распросы любопытных лучше отвечать: «Все у нас слава Богу!» Человек, будучи в семье, может и слабость проявить, но при этом надеется, что близкие его поймут и простят. Он открывает им свою душу, потому что доверяет, как на исповеди доверяют священнику. Существует русская народная пословица: «Сор из избы не выносят».

► Когда муж и жена начинают друг над другом насмехаться, рассказывать сокровенное, унижать, это говорит о порочности того, кто себе это позволяет. Члены семьи открыты друг для друга, поэтому очень ранимы. От чужого человека легче перенести обиду. Но от родного...

Не тушите пожар бензином!

В семье надо стараться друг друга не раздражать. А то получается, что муж вспылит, а жена еще больше масла в огонь подливает. Пожар следует тушить не бензином, а водой, в качестве которой в данном случае выступает кроткое молчание и терпение.

► У зла есть одна особенность — оно требует подпитки. Человек, когда раздражается, хочет и других из себя вывести, заразить своей злобой. Если хулиган ударит человека, то он ждет, когда ему дадут сдачи, чтобы начать драку. Сказал бранное слово — ждет того же в ответ, а если не получает, то теряется.

Потом, когда все успокоится, можно ответить, но не в раздражении. Очень полезно молиться об умягчении злых сердец перед иконой Божией Матери «Умягчение злых

И жили они долго и счастливо...

Как найти свою половинку и быть счастливым в браке? Что такое семья и как правильно ее построить? Мы постараемся ответить на эти и другие вопросы, волнующие практически всех молодых людей.



сердец», «Семистрельная» или святым — покровителям семейной жизни Гурию, Самону и Авиву (память 28 ноября), Петру и Февронии (память 8 июля), Адриану и Наталии (память 8 сентября).

Без смирения хорошую семью не создашь

Вот приходит в храм женщина и жалуется: «Муж пьет». Священник спрашивает: «Что, он все время пил? Вышла за пьяницу?» — «Нет, — говорит, — первые пять лет не пил». Прав батюшка, который скажет: «Тебе Господь дал хорошего человека, а через пять лет он у тебя запил. Рассказывай, что ты с ним сделала, как ты его до этого довела. Не запьет же нормальный человек просто так».

Почти все проблемы в семье возникают из-за отсутствия смирения. Уж

очень любим мы друг друга перевоспитывать и заставлять жить по-нашему. Никак не хотим смиряться: мужа — перед Богом, жены — перед мужьями, дети — перед родителями. А ведь без смирения хорошую семью не создашь.

Важно помнить: если люди живут не по нашим законам, это не значит, что они живут неправильно. Нет случайных людей в моей жизни, каждый человек, которого Бог посылает, — это человек, нужный мне. Пусть он раздражительный, гневливый, злой, но моя гневная

► Святые отцы говорят, что лакмусовой бумажкой нашего духовного состояния является не то, как к нам относятся люди, а то, как мы относимся к ним. И становится ясно, что самый главный враг внутри нас самих. Это наши страсти, наши раздражительность, гневливость, дух злобы, который мы порой не замечаем.

реакция на него может показать, что я мало чем от него отличаюсь. А тот человек, которого Бог посылает, как раз и будит эти скрытые во мне качества, показывает мои грехи. И это великое счастье. Почему? — спросите вы. Потому что видеть свои грехи — значит видеть начало своего спасения. Поэтому святые отцы и заповедали молиться за своих врагов, которые помогают не только воспитывать в себе терпение и смирение, но и видеть собственную внутреннюю нечистоту.

Создавая семью, каждому нужно быть готовым измениться, чтобы любимому человеку легче жилось с нами. Измениться самому, а не изменить другого, потому что переделать в этом мире можно только себя, да и то с Божьей помощью...

Продолжение в следующих выпусках. Подробнее читайте в книге «Путь жизни — православный», Священник Алексей Мороз, педагог Т.А.Берсенева

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

Благословение Господне да пребудет со всеми благочестивыми читателями!

Фасоль от операции спасла!



«...Хочу поделиться с вами историей со счастливым финалом. Два года назад мои пожилые родители поехали открывать сезон на свою дачу. Сначала все было хорошо, а потом после работы с мотоблоком у отца заболел коленный сустав, да так сильно, что терпеть не было сил. На своей машине он поехать уже не мог и пришлось вызвать «скорую помощь». В больнице ему поставили обезболивающие капельницы, уколы, сделали снимок. А через неделю сказали, что надо готовиться к операции, так как медикаментозного лечения нет. Родители подумали, посоветовались и поехали домой. А дома мама решила испробовать старинное народное средство для лечения суставов, которое еще бабушка наша готовила. Это курс лечебных отваров и чая, которые необходимо, чередуя, пить



в течение 6 месяцев, но эффект от них просто поразительный.

● **Отвар из створок белой фасоли.** Створки белой фасоли можно заготовить самостоятельно, очистив свежие стручки и тщательно высушив сырье. Или купить в аптеке. Для приготовления отвара необходимо 1 ст. ложку створок фасоли измельчить в порошок, залить 300 мл кипятка и на маленьком огне варить 10 минут. Перелить в тер-

мос и настаивать час, процедить. Отвар принимать по 80-100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема 30 дней.

Затем следует сделать перерыв на месяц, во время которого необходимо принимать другую траву.

● **Чай с сабельником.** 1 ч. ложку измельченного корня сабельника залить в термосе 150 мл кипятка. Настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за

30 минут до еды. Курс приема 30 дней.

Таким образом, получается, что в течение полугода отец чередовал прием отвара фасоли и чая из сабельника. На ночь мама делала ему компресс с настойкой из корневища сабельника.

● **Настойка корня сабельника.** 50 г сухого измельченного до порошкообразного состояния корня сабельника залить 500 мл 40%-ного спирта или водки. Убрать в темное место на 3-4 недели, периодически встряхивая. Готовая настойка будет коричневого цвета. Марлю, смоченную в настойке, наложить на больной сустав, обернуть пленкой, укутать. Можно оставить на ночь.

Лечение оказалось эффективным, колено выздоровело! Вот уже 2 года, как отец о боли и не вспоминает, живет полноценной жизнью».

Клочко В. П., г. Брянск

ЗАМЕТКИ ТРАВНИКА

Сердечник луговой зарядит бодростью



По берегам ручьев, на влажных полянах и заливных лугах цветет сердечник луговой. Цветки у него небольшие, бело-лиловые, с четырьмя лепестками, а стебель сочный, по вкусу напоминающий цикорий. Сердечник луговой собирают во время цветения, срезая верхнюю часть растения на треть или половину высоты.

Цветки и стебли содержат большое количество витамина С, гликозиды горчичного масла, флавоноиды и горечи. Гликозиды и горечи норма-

лизуют работу ЖКТ и улучшают аппетит. Витамин С является мощным антиоксидантом, который защищает организм от старения и способствует обновлению клеток. Флавоноиды укрепляют стенки сосудов.

▶ **Сердечник луговой используется в народной медицине как желчегонное, противосудорожное, седативное и сосудистое средство.**

● **Чай из цветков сердечника лугового:** 2 ст. ложки цветков травы залить 250 мл кипятка. Настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Курс – 2 недели.

● Очень популярен **кефирный смузи из свежей зелени сердечника**. В нем содержатся витамины, белки, минералы и другие полезные вещества. Напиток восстанавливает

силы, оздоравливает организм, насыщает витаминами, борется с упадком сил и апатией, помогает при излишней сухости кожи и кровоточивости десен. Кефирный смузи с зеленью сердечника лугового рекомендуется готовить и пить раз в год курсом в 10 дней. Заряд бодрости на весь год обеспечен!

● **Витаминный напиток:** по 250 мл несладкого йогурта и кефира, 1 среднее яблоко без сердцевин, сок из 1 лимона, 1 средний апельсин с кожурой, 20 г зелени сердечника лугового, по 20 г сныти и листьев одуванчика. Все измельчить и взбить в блендере в однородную массу. Порцию 250 мл выпивать вместо полдника или перед ужином, не чаще двух раз в день. Курс приема 10 дней.

Алевтина Кремнева,
потомственная травница





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

Родимое пятно на щеке

? «У дочери с рождения родимое пятно на левой щеке, очень заметное. Девочке уже 4,5 года. Что ей ответить, как успокоить, если она спросит, почему у других детей нет пятен, а у нее есть? Педиатр говорит, что пятнышко не представляет угрозы здоровью, но ведь для девочки это серьезный косметический дефект!»

Светлана Тимохина, г. Красноярск



Не стоит акцентировать внимание ребенка на том, что это именно дефект. Не вдаваясь в медицинские подробности, объясните, что это самое обычное родимое пятнышко, что такие же есть у многих людей, причем на самых разных участках тела, даже на подошвах и под волосами — просто их не видно. Главное, поддерживать адекватную самооценку ребенка. Да, она немножко отличается от остальных детей в группе, но это совсем неплохо, даже наоборот — пятнышко на щеке делает ее особенной, ни на кого не похожей.

Определить самостоятельно изменение пятна очень сложно, но вы должны понимать, что большинство случаев меланомы начинается именно с таких новообразований. Отслеживайте изменение образования, и если вы заметите, что родимое пятно растет, краснеет, трескается и так далее, сразу обратитесь к врачу.

Осторожно: анафилактический шок

? «Мой сын страдает пищевой аллергией. Боюсь, что течение болезни будет ухудшаться, прибавятся новые аллергены. А какой вид аллергии является самым опасным и может повлечь летальный исход?»

Елена Антипова, г. Краснодар

Самая опасная нозология — анафилактическая реакция. Она может возникать на разные аллергены. Но чаще всего — на пищу или лекарства. При анафилаксии возникают симптомы со стороны не менее чем двух систем организма. Например, проявляются высыпания на коже и одновременно становится тяжело дышать.

Правда, такой гиперчувствительностью страдают всего около 2% населения, но это большая цифра и огромная проблема для всего мира. Дети чаще всего реагируют на молоко, яйца, рыбу. Взрослые — на арахис и морепродукты. Еще у взрослых, особенно пожилых, добавляется тяжелая реакция на лекарства. Прежде всего, на антибактериальные препараты и местные анестетики.

Также анафилаксия может возникать во время операций, когда человеку вводят большое количество препаратов. Крайнее проявление анафилаксии — это анафилактический шок. И, к сожалению, люди, страдающие такой тяжелой формой, когда это происходит в первый раз, как правило, не знают о своей аллергии.



При подобной реакции нужно использовать адреналин. Но с собой обычно его никто не носит, поэтому вызывайте «скорую». После первого эпизода очень важно, чтобы человек обратился к специалисту и ему поставили диагноз «анафилаксия». Потому что в следующий раз приступ может быть тяжелее. После того как пациенту поставили диагноз, он получает специальную укладку с необходимыми медикаментами и описанием последовательности действий.

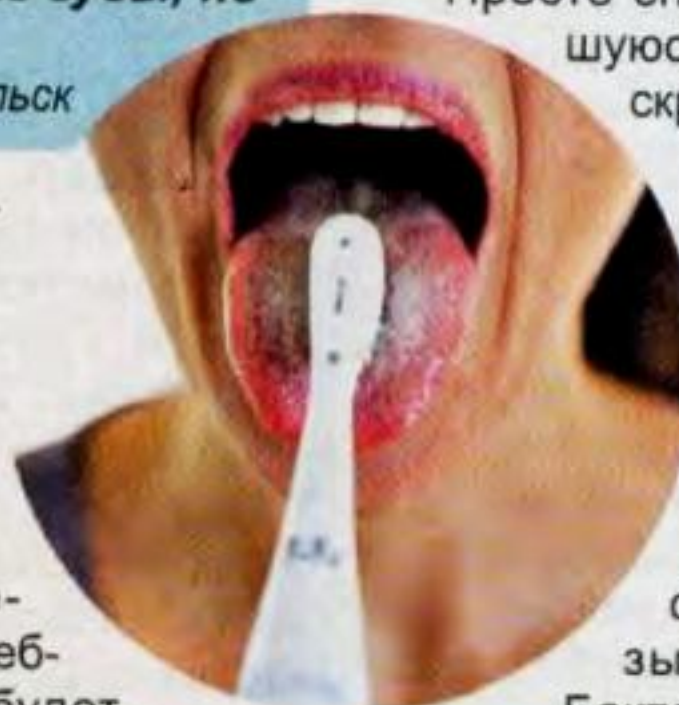
Зачем чистить язык?

? «Говорят, что чистить нужно не только зубы, но и язык. А зачем?»

М.И. Реутов, г. Архангельск

Зубы по утрам чистим? Да. Надо взять за правило перед этим чистить еще и язык. Об этом люди знали с древности.

Лучше всего для чистки языка обзавестись специальным скребком (идеально, если будет из серебра). Берем его и аккуратно, но тщательно снимаем весь налет с языка от корня к кончику. Кстати, хороший скребок можно сделать из



пластмассового станка для бритья. Просто снимите бритву, а оставшуюся часть используйте как скребок.

Что дает чистка языка? Через поверхность языка из организма удаляются шлаки и токсины. Плюс там накапливаются бактерии, которые со слюной затем переносятся на зубы и десны, вызывая разные болячки.

Бактерии на языке — частая причина неприятного запаха изо рта. Вы освобождаете от налета вкусовые рецепторы и начинаете более тонко чувствовать вкус пищи.

Гусиная лапка, или Мартынова жабка

Как только ни называют в народе это лекарственное растение: и гусиная лапка, и гусеница, и жабник, и судорожная трава, и Мартынова рука. А все потому, что целебные свойства лапчатки гусиной помогают справляться со многими заболеваниями. Народная медицина использует лапчатку гусиную для лечения заболеваний кишечника, нервных заболеваний и депрессий, головной боли и судорог в ногах. Высушенные корни лапчатки гусиной, зашитые в саше, помогают справиться с усталостью. Считается, что именно такая подушечка подняла с печи Илью Муромца.



НАЙТИ И РАСПОЗНАТЬ

Лапчатка гусиная растет вдоль лесных дорог, по берегам рек и водоемов, а также на открытых полянках. Это связано с небольшим размером растения, при котором ему трудно было бы конкурировать с более высокими и мощными растениями. Внешний вид у нее запоминающийся: стебель травянистый, может достигать 50 см в длину, ползучий и легко укореняющийся в узлах. От каждого укорененного участка отрастает новая розетка листьев. Листья прикорневые, длинные, рассеченные, непарноперистые, с нижней стороны покрыты густым серебристым опушением и шелковистые на ощупь. Цветки небольшие, пятилепестковые, желтого цвета, расположены на длинных цветоножках, ароматные. Цветение начинается в конце весны и длится до конца лета.



ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Все части растения лапчатки гусиной имеют богатый состав. Они содержат большое количество дубильных веществ, углеводы, крахмал, жирные и органические кислоты, холин, витамин С, каротин, калий, кальций, магний, марганец, железо.

- Лапчатка гусиная оказывает противовоспалительное действие на организм и понижает содержание вредного холестерина в крови.

- Вяжущие свойства помогают лечить диарею, гастрит, маточные кровотечения, подходят для полосканий при ангине, фарингите и стоматите.

- Трава оказывает мышечно-сократительное, спазмолитическое действие и хорошо помогает при судорогах мышц, а также купирует болевой синдром.

КАК ЗАГОТОВИТЬ

Заготовку начинают с началом цветения растения. Лекарственным сырьем считаются корневища и вся надземная часть растения.

Надземную часть аккуратно срезают, стараясь, чтобы цветы не осыпались, а сырье не загрязнилось. С каждого квадратного метра поросли лекарственного растения срезают не больше 20%, чтобы они могли восстановиться.

При заготовке корневищ растения аккуратно подкапывают лопатой, отряхивают от земли и промывают проточной водой в день заготовки.

Сушат сырье на сетчатых поддонах в тени. Траву аккуратно ворошат 2-3 раза в день, следя, чтобы лепестки не осыпались. Сухие корни и траву хранят отдельно, в бумажных пакетах или картонных коробках. Срок хранения 2 года.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

- **Чай от судорог в ногах:** 2 ст. ложки сухой травы лапчатки гусиной, по 1 ст. ложке сухой мяты перечной и ромашки залить в термосе 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и процедить. Пить по стакану 2 раза в день. Курс приема 2 недели.

- **Отвар для полоскания при ангине, стоматите, фарингите и кровоточивости десен:** 2 ст. ложки травы лапчатки гусиной, по 1 ст. ложке цветков календулы и ромашки залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Остывшим отваром полоскать рот 3-4 раза в день после каждого приема пищи.

- **Настой для нормализации давления:** 10 г травы залить

в термосе 200 мл кипятка, настаивать 8 часов. Принимать 2 раза в день по 100 мл за полчаса до еды.

- **Отвар от диареи, гастрита, холецистита:** 10 г сухих измельченных корней лапчатки гусиной залить 300 мл кипятка. На маленьком огне кипятить 20 минут, дать остыть и процедить. Принимать каждые 2 часа по столовой ложке.

- Корни лапчатки входят в состав известного башкирского бальзама «Капова пещера». А свежую зелень можно добавлять в витаминные салаты для лечения весеннего авитаминоза.

- В косметологии отвар этой травы используют для подкрашивания волос в светло-рыжий цвет и лечения жирной перхоти.



ГНУСНЫЕ МИНУТЫ лета

Лето приносит с собой не только долгожданное солнце и тепло, но и полчища гнуса – насекомых, которые питаются кровью человека и животных. Для защиты от укусов насекомых помимо различных химических средств существуют и народные. Они нужны не только детям, но и взрослым людям, склонным к аллергическим реакциям.



Комары и мошки

Сезон активности комаров и мошек начинается в апреле, а заканчивается в сентябре, но при изменении погоды этот период может увеличиваться почти на месяц. Они не любят жару и яркое солнце, зато в темное время суток и в пасмурную погоду жалят без передыха. Некоторые комары и мошки могут являться переносчиками инфекционных заболеваний, поэтому желательно не допускать их укусов. В этом помогут действенные отпугивающие средства, которые можно приготовить самостоятельно. Они не менее действенны, но намного безопаснее.

Опытные туристы считают, что у кровососущих насекомых есть цветовые предпочтения. Так, комары будут чаще садиться на голубую одежду, слепни не любят белый цвет, а мошка облетает желтый.

Отпугнем кровососов

- 50 г свежих корней пырея промыть, нарезать на кусочки по 1 см, залить 0,5 л воды, довести до кипения и прокипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Полученным отваром ополаскивать лицо, протирать открытые участки тела. Подходит и взрослым, и детям. Лосьон хорошо защищает от комаров, мошек и москитов.

- Чтобы спокойно спать ночью на даче или в походе, приготовьте аромалампу со свечой. Для того чтобы комары и мошки оставили вас в покое, в аромалампу капните 2 капли гвоздичного масла.



Если комар укусил...

Детям сложно выносить зуд, они часто расчесывают места укусов до крови. Чтобы этого не произошло, носите с собой чистую сырую картофелину. Чтобы быстро снять зуд, нужно к месту укуса прижать свежий срез картофелины так, чтобы на кожу попал картофельный крахмал. Дождитесь, пока крахмал высохнет и застынет корочкой, зуда больше не будет.

Слепни

Это самые крупные из кровососущих насекомых, и укусы их не только болезненны, но часто сопровождаются аллергической реакцией. Место укуса опухает, краснеет, становится твердым и горячим. Слепни особенно активны в жаркую солнечную погоду при температуре выше +25°C. Очень большое количество слепней собирается около воды, на людных пляжах и на пастбищах, где пасут скот.

► **Крупный слепень способен сосать кровь из человека в течение 30 минут и высосать до 20 мл крови! Столько же, сколько 70 комаров.**

При укусе слепня

- Укушенное место быстро опухает. Если есть возможность, то к нему нужно приложить замороженный настой из трав: по 1 ст. ложке календулы



Привлекают агрессивных насекомых

- **Влажная поверхность**, если человек вспотел или только что выкупался.
- **Темные и горизонтальные поверхности**, например, когда люди, наклонившись, собирают ягоды. На стоящего вертикально человека в светлой одежде они нападают реже.
- **Привлекают слепней и резкие движения** – если человек машет руками или пытается убежать. При нападении насекомых лучше застыть на месте и плавно поправить одежду: раскатать рукава и застегнуться.

и пиретрума залить в термосе 200 мл кипятка, настаивать 60 минут, процедить. Разлить в формочки для льда и заморозить.

► **Прикладывая к пораженному месту кусочек льда с травами, вы снимаете отек, уменьшаете болевые ощущения и обеззараживаете место укуса.**

- Бывает, что у укушенного человека появляются симптомы общего недомогания, слабость, головная боль, ломота в суставах. В этом случае нужно заварить травяной чай: 1 ст. ложка листьев черной смородины, по 1 ч. ложке крапивы, корня валерианы, череды, корня солодки залить 300 мл кипятка. Довести до кипения, кипятить 3 минуты, снять с огня, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

*Алевтина Кремнева,
потомственная травница*

**Горький шоколад
и яблоки**

Яблоки богаты клетчаткой и кверцетином (антиоксидантом). Сочетание яблок с темным шоколадом (какао не менее 70%) дает великолепный результат в деле укрепления сердечно-сосудистой системы, снятия стресса и активизации иммунной системы. В горьком шоколаде присутствует катехин, который в сочетании с кверцетином и дает такой мощный толчок для организма. Эта «сладкая парочка» – активное профилактическое средство онкологических проблем, сердечных и сосудистых патологий.

Зеленый чай и лимон

Богатый витамином С лимон усиливает антиоксидантные свойства катехинов зеленого чая, создавая источник энергии и вкуса. Поэтому, если вы любите и пьете зеленый чай с лимоном – наслаждайтесь и дальше этим вкусным и полезным напитком.

**Капуста брокколи
и свинина**

Несмотря на то, что диетологи не рекомендуют регулярно употреблять свинину, совсем отказываться от этого мяса не стоит. Она богата селеном, который активно борется с раковыми клетками. В сочетании же с капустой брокколи, богатой сульфорафаном, этот эффект увеличивается примерно в 13 раз.

Идеальная ПАРА

Сочетание различных продуктов в одном блюде открывает новые возможности для создания вкусовых впечатлений. Однако каждый из компонентов может усиливать или ослаблять полезное воздействие другого на организм. Какие же сочетания продуктов усиливают полезные свойства друг друга?

**Свежие овощи
и натуральный йогурт**

Свежие овощи, богатые клетчаткой и витаминами, отлично сочетаются с натуральным йогуртом. Он богат кальцием и бактериями, нормализующими работу ЖКТ. Клетчатка создает благоприятную среду для усвоения кальция. Можно приготовить салат из свежего сельдерея (стебля, корня) с йогуртом, помидоров и огурцов, моркови, листьев салата и пекинской капусты.

Авокадо и шпинат

Шпинат давно выращивают на своих грядках многие дачники, а авокадо – постоянный гость на полках супермаркетов. Употребление шпината без растительных жиров дает малоэффективные результаты. А при соединении их в одной тарелке получается великолепный результат – каротин и лютеин из шпината усваиваются гораздо быстрее.

**Зелень петрушки
и лимонный сок**

Петрушка – один из ценнейших растительных продуктов по содержанию железа. В сочетании с витамином С она способствует его усвоению организмом. Столовая ложка рубленой петрушки содержит суточную норму железа, поэтому почаще делайте салат из свежих овощей с петрушкой и лимоном.

**Помидоры
и говяжья печень**

При дефиците железа в организме (симптомы: низкий гемоглобин, головокружения, хроническая усталость, нарушения в работе сердечной мышцы), рекомендуется включать в рацион печень. Она активно способствует улучшению состояния. Но если к ней добавить богатые витамином С и антиоксидантами свежие спелые помидоры – железо из печени усвоится гораздо лучше.

**Помидоры
и оливковое масло**

Культура сочетания помидоров с оливковым маслом присуща жителям Италии. По статистике они редко испытывают проблемы с сердечно-сосудистой системой. Содержащийся в сочной мякоти зрелых помидоров ликопин как раз и оказывает столь целебное воздействие на организм, а усиливает его сочетание с натуральными жирами. Оливковое масло первого отжима – идеальная пара для помидора.

Мясо и розмарин

Если при мариновании мяса вы добавите веточку розмарина, то сможете частично нейтрализовать воздействие канцерогенов, которые получаются при жарке или запекании мяса (ими богата любимая всеми румяная хрустящая корочка). Это объясняется тем, что розмарин богат антиоксидантами, которыми он щедро делится с мясом во время маринования.

**Овсянка
и апельсиновый сок**

Один из популярных завтраков в странах американского континента – овсянка и апельсиновый фреш. Это популярное сочетание продуктов объясняется содержанием в них обоих фенолов. Они нормализуют работу ЖКТ, избавляют от токсинов и шлаков.

Подготовила А. Соловей

Применение Морозника Кавказского для похудения и лечения различных заболеваний

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

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



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

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

- Снижает количество приступов при заболевании эпилепсией.

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

- Способствует лечению бессонницы, психоза и неврозов различного происхождения.

- Рекомендуются при инсульте в комплексной терапии с софорой японской.

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

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

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

ОТЗЫВЫ О МОРОЗНИКЕ КАВКАЗСКОМ:

■ «Много прочитала отзывов в Интернете о морознике кавказском, что он ядовит, что люди от него травились и т.д. Но на свой страх и риск решила попробовать и сделала заказ на морозник с подробной инструкцией. И не ошиблась! Пропив полный курс, избавилась от гипертонии, остеохондроза, головокружения, отеков ног, понизился сахар, наладился стул, похудела на 17 кг, короче, жива и здорова! И я поняла, что главное – соблюдать дозировку, ту, что рекомендуют знающие специалисты, а в Интернете пишут все кому не лень, все что в голову взбредет или кто неправильно принимал морозник, не по инструкции. Или просто антиреклама! Ведь все лекарственные травы в той или иной степени ядовиты, главное, соблюдать правильную дозировку».

■ «Что я только ни делала, чтобы похудеть: пила зеленый кофе, ела ягоды Годжи, сидела на всевозможных диетах (кремлевская, Дюкана, по группе крови и т.д.), пока не попробовала морозник кавказский. Пропила полный курс, соблюдала все рекомендации, и вот результат – я похудела на 19 кг, при росте 170 см я весила 100 кг, сейчас 81 кг, и это, конечно, еще не финиш, надо еще 10 кг сбросить и закрепить результат. Буду продолжать прием морозника!»

■ «Сначала хочу вас поблагодарить за то, что вы приносите людям здоровье. Благодаря морознику снизился вес, уменьшилась в размерах киста яичника, улучшилось настроение, появилась легкость. Боюсь сглазить, но, кажется, наросты на пальцах рук начали уменьшаться...»

■ «Морозник мне очень помог. Мне делали УЗИ и не нашли фибромиому. И маммолог не нашел кисту в груди. Похудела с 76 кг до 68 кг, и вес стабилизировался...»

■ «Мои результаты превзошли все ожидания. Я похудела на 32 кг (в начале лечения я была 135 кг, за 1-е полугодие я похудела на 11 кг, а за 2-е на 21 кг). Сахар в крови снизился с 11,8 до 6,0. Перестала болеть спина, прошли головные боли, исчезли отеки, щитовидка была увеличена – пришла в норму. Напрасно говорят, что это яд. Да, яд, но он спасает, очищая организм, в маленькой дозе. Все, глядя на меня, удивляются, тоже хотят похудеть, а пить боятся, а напрасно!!!»

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

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

■ «Морозник мне помог, похудела на 15 кг, давление пришло в норму, понизился сахар».

■ «Пропила полкурса, осталась довольна – похудела на 12 кг, исчезла киста на почке».

■ «Пропила полгода, здорово похудела и даже забыла про пиелонефрит».

■ «Боли в груди прошли, уплотнения стали мягче и меньше в размерах. Полипы в матке уменьшились».

■ «Пропила полный курс – похудела на 25 кг, суставы перестали болеть, остеохондроз не беспокоит, песок в почках не обнаружен, узелки на щитовидной уменьшились».

■ «Пропила 2 курса, вес ушел с 85 кг до 65 кг, нормализовалось давление, от миомы остался крохотный узелок, прошла изжога, спасибо за вашу работу и за разумные цены».

Высылаем наложенным платежом молотый корень Морозника Кавказского по цене 100 г (на курс 6 месяцев) – 1000 руб. + почтовые расходы (мерная ложка и подробная инструкция прилагаются). 353204, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, д. 87. Тел: 8-918-344-11-81, 8-938-477-78-98, 8(861-62)6-38-42. Эл. почта: 89180902870@mail.ru. Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна. Наш сайт: МОРОЗНИК-КАВКАЗА.РФ. ВЫСЫЛАЕМ ТОЛЬКО ПО РОССИИ.

Лекарь эвкалипт



«...Как растет эвкалипт, я никогда не видела, но лечусь им всю жизнь. Мне сейчас 65, а 30 лет тому назад вылечила себе эвкалиптом язву желудка.

Не раз я лежала со своей язвой в больнице, лечили меня на совесть, но желудок как болел, так и не переставал болеть. У мужа моего был друг, родом из Грузии. Он передал нам листья эвкалипта и научил, как сделать состав: на 100 г эвкалиптового листа — 0,5 л водки, 0,5 кг меда, настоять 21 день в темном месте.

Пить перед едой по 1 ст. ложке. Рецепт этот помогает от многих болезней, но при язве желудка его следует заедать кусочком сливочного масла.

Как-то случилось, что внучка наша кашляла, не переставая, с трех лет, а ей на тот момент было уже шесть, не помогали никакие лекарства. Уже даже направили в тубдиспансер проверяться... Стали мы ей давать по 0,5 ч. ложки эвкалиптовой настойки — и все, уже



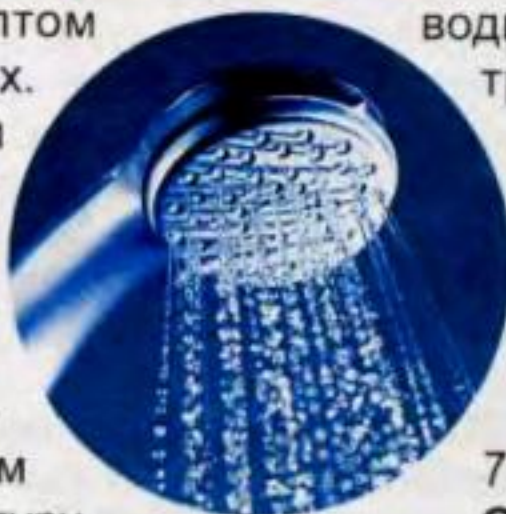
через неделю кашель пропал совсем! Эта настойка помогла многим нашим знакомым: одному холецистит вылечила, у другого исчезли проблемы, связанные с нулевой кислотностью, третья от изжоги избавилась... Кроме всего прочего, как я смогла убедиться в дальнейшем, эвкалипт нормализует работу поджелудочной железы, печени и желудка, повышает жизненный тонус».

Т. В. Сибирцева, п. Хлебниково, Московская обл.

Мои контрастные обливания



«...Делюсь рецептом от болей в коленях. Мне не помогали никакие мази и лекарства. Спасли только контрастные обливания под душем. Попробуйте поочередное обливание коленей то горячей, то совсем холодной водой. Температуру



воды можно менять не более трех раз. Боли в суставах у меня стали постепенно проходить, и вскоре я совсем выздоровела. Раньше с тросточкой ходила, а теперь без нее. Недавно отметила свое 77-летие...»

О. Э. Барсова, г. Кострома

Каланхоэ для простаты



«...Хочу поделиться с мужской аудиторией читателей «Народного лекаря» проверенным методом лечения аденомы простаты.

Нижние листья каланхоэ промойте и пропустите через мясорубку, чтобы вышло 100 г. Эту смесь залейте в бутылку с широким горлышком, куда добавьте еще 200 г водки. Поставьте в темное место на 10 дней, пару раз взболтайте. Процедите. Бутылочку храните в холодильнике на нижней полке. Дозировку выдерживайте строго 1:2 — 100 г каланхоэ на 200 г водки, либо 200 г каланхоэ на 400 г водки.

Принимайте утром натощак за 20 минут до еды по 1 ч. ложке и вечером до еды 1 ч. ложку. Через некоторое время сделайте перерыв на 2 недели. В дальнейшем можете пить по 1 ч. ложке в любое время суток».

Н. А. Васильев, п. Дубки, Нижегородская обл.



Уже в продаже!



«ДАЧА КРУГЛЫЙ ГОД» — это:

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

По рецепту английских врачей



«...Рецептом этим поделился со мной человек, который долго болел тромбофлебитом с нарушением кровообращения. А заимствован рецепт из практики английских врачей, которые установили, что жители морских побережий, употребляющие **рыбий жир**, почти не страдают склерозом и тромбофлебитом. Оказалось, что рыбий жир улучшает кровообращение и эластичность сосудов. Принимать рыбий жир надо 2 раза в день по десертной ложке за 30 минут до еды.

Хорошо разжижает кровь и успокаивает воспаленные сосуды **спиртовая настойка плодов конского каштана**. 10 г плодов измельчите, залейте 100 мл водки. Настаивайте неделю в темной стеклянной посуде, не забывая взбалтывать. Процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды».

М. А. Краснов, д. Ушаково, Смоленская обл.

Мазь от тромбофлебита



«...Как и многие пожилые люди, страдаю от варикоза. Однажды на ноге образовалось небольшое

черное пятнышко, очень болезненное. Хирург посмотрел и сказал, что на этом месте скоро образуется язва, а я сама поделать ничего не смогу, поможет только операция. А мне этого совсем не хотелось. Перелистала все подшивки с народной медициной и нашла состав

мази против тромбофлебита. Купила в аптеке все, что было нужно, и стала готовить эту мазь. Делюсь рецептом, поскольку мне помогло — через неделю от черного пятна и следа не осталось! ля пригото-



ния чудодейственной мази возьмите свиное топленое сало, сок репчатого лука, сок алоэ, мед, мази Вишневского

и ихтиоловую, хозяйственное жидкое мыло. По 1 ст. ложке каждого из компонентов поместите в кастрюльку и, помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Остудите, нанесите мазь на воспаленную вену, приложите чистую ткань и забинтуйте, но не туго. С этой по-

вязкой можно ходить весь день и на ночь оставить. Потом наложите новую повязку со свежей порцией мази. Делайте так, пока мазь не закончится».

Л. И. Ильинская,
г. Борисоглебск

Морковь и изюм гонят камни



«...Мой рецепт растворения камней в почках проверен на родственниках и знакомых.

500 г моркови почистите, нарежьте кубиками, 500 г изюма без косточек промойте и сложите все в эмалированную кастрюлю, залив 1 л воды. Доведите до кипения, но не кипятите, выключите огонь. Закройте кастрюлю крышкой, сверху плотно обмотайте фольгой и поставьте в духовку на самый слабый огонь на 8 часов. Затем кастрюлю выньте, остудите в течение часа. Жидкость слейте в отдельную посуду, а изюм с морковью отожмите через ткань. Отжатый сок смешайте с жидкостью, слитой из кастрюли. Отвар получится темно-коричневого цвета, храните его в холодильнике. Делать новую порцию лекарства следует через день, чтобы не прерывать лечение.

Принимайте 3 раза в день по 100 мл за полчаса до еды 1-2 недели до полного выхода камней, которые, превратившись в песок, выходят незаметно. До начала лечения и после сделайте для проверки УЗИ, чтобы убедиться, что камни исчезли».

Р. Абашева, Татарстан



ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

Разработано и производится «Инфарма»

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ

В хорошую погоду хочется большей активности. Однако перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте.

Массаж с использованием косметического крема

«ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его эффективность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов

и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

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



КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. И это не только косметическая проблема. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи. Для больных диабетом сохранить здоровые ногти и кожу стоп жизненно необходимо.

Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от «запущенных» изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой.

Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «ФУНДИЗОЛ» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь.

Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при сахарном диабете.



90 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И НА САЙТАХ: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, LekMos.ru, apteki.ru, Apteki.su и др.
Справки по применению: (495) 729-49-55 www.inpharma2000.ru

Черная редька от гайморита

«...Когда я заболела гайморитом, долго лечилась теми лекарствами, что врачи прописывали. Боль прошла, а вот гайморит нет. Боялась, что отправят на прокол. Но вовремя услышала народный рецепт, который спас меня от операции.

Натрите на мелкой терке черную редьку, положите ее на бинт и приложите между бровей, покрыв и крылья носа. Держите 30 минут, терпите, может немного жечь. После компресса смажьте кожу жирным кремом. Процедуру эту лучше всего делайте на ночь. Через некоторое время гнойные выделения начнут отходить».

Т. А. Чумизова, Московская обл.



Скорая помощница свекла

«...У внучки под мышкой появилась твердая шишка. Поначалу не беспокоила, потом стала болеть нестерпимо, к вечеру особенно. Доктор сказала, что нужно пропить антибиотики и мазать шишку противовоспалительными мазями. Но мы на тот момент находились вдали от цивилизации, за городом, и на даче у нас не оказалось ни антибиотиков, ни мазей. Сосед по даче, дед Николай, посоветовал нам лечение красной свеклой, которой у нас было вдоволь на огороде. Листья я хорошенько вымыла, свеклу натерла на терке, положила на лист и приложила внучке к шишке на ночь. Наутро, когда сняли повязку, увидели, что шишка заметно порозовела, но была еще твердая. На вторую ночь



снова приложили компресс из свеклы, и на шишке к утру появилась белая точка. А на пятое утро она прорвалась. Вот и все лечение, без мазей и антибиотиков».

З. Ю. Аксакова, п. Грушовое, Воронежская обл.

Вернет здоровье и сохранит семью

«...Знаю хороший рецепт от алкоголизма, который помогает также при бессоннице, физическом и умственном переутомлении, раздражительности, депрессии и импотенции. Трава чабреца, листья толокнянки, корневища с корнями левзеи сафлоровидной, трава полыни и зверобоя, корень дягиля, лист смородины. Все травы по отдельности мелко измельчите

и смешайте в соотношении 1:1:3:0,5:2:1:2. 2 ст. ложки сбора залейте в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте около 5 часов, процедите, отожмите. Добавьте затем сок 1 грейпфрута и 1 ст. ложку меда. Принимать 2-3 раза в день по 150 мл за полчаса до еды в течение двух недель, можно повторить курс через неделю».

О. Т. Корнилов, г. Видное

АНТИКРИЗИСНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Ответы на вопросы читателей и советы на все случаи жизни:

• ВЫГОДНЫЕ ПОКУПКИ • КУЛИНАРИЯ
МЕДИЦИНА • РЫБАЛКА • РЕМОНТ • ДАЧА
ПСИХОЛОГИЯ • ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
КОНСУЛЬТАЦИИ ЮРИСТОВ И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

МЫ ИДЕМ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ!

НОВЫЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Ох уж это сало!

«...От полиартрита я сама себя вылечила. Поначалу стали плохо сгибаться пальцы на правой руке, а на ладони появились затвердения и ощущение, как будто током бьет. По ночам не спала от болей. Спустя недели полторы те же симптомы появились и в левой руке. Тут я не на шутку перепугалась. Стала лихорадочно выискивать рецепты народной медицины. Что-то пробовала, но не помогло. А у мамы моей твердая уверенность — все болезни лечатся нутряным свиным салом. «Попробуй, —



говорит, — должно помочь». Напарила я руки на ночь в горячей подсоленной воде, смазала их обильно этим самым нутряным топленым свиным салом, надела хлопчатобумажные перчатки и спать легла. Утром промыла руки горячей водой, сделала массаж рук — терла их о шерсть, сделала гимнастику для пальцев — сгибала-разгибала. Вечером повторила процедуру. Уже дней через

5 боли ночью беспокоили не так сильно. Но на полное выздоровление ушло почти полгода...»

С. И. Вьюгина, Ленинградская обл.

Лечат меня калина да клюква

«...Гипертония у меня уже много лет. В больнице пришлось полежать. Но потом я решила, что пора серьезно браться за свое здоровье, не хочется ведь заработать инсульт или инфаркт... Почитала литературу и сейчас лечусь народными средствами, которые и вам советую.

● Калина растет у многих за городом. Целебными свойствами обладают почти все ее части, но лучше использовать только ягоды, собранные в сентябре. Сделайте «холодное» варенье из калины: ягоды переберите, промойте, растолките и добавьте мед, варить не нужно. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке. Можно калину и сахаром засыпать, но с медом средство целебнее.

● Попробуйте приготовить еще и такое лекарство: стакан ягод калины залейте 1 л горячей воды, кипятите 10 минут, добавьте 3 ст. ложки меда. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.



● Лекарство от повышенного давления можно приготовить из клюквы. Смешайте в равных количествах пропущенную через мясорубку клюкву с медом. Принимайте по 1 ст. ложке за 15-20 минут до еды 3 раза в день.

● Хорошо помогает при гипертонии такая смесь: 6 ст. ложек меда размешайте с 6 ст. ложками яблочного уксуса. Принимайте во время еды и на ночь по 1 дес. ложке этой смеси ежедневно в течение всего года, без перерыва. Давление снижается, головная боль исчезает, улучшается сон».

В. И. Кузьменко,
г. Санкт-Петербург

Ингалятор своими руками



«...Предлагаю сделать простой и надежный ингалятор для вдыхания микрочастиц соли. Его хорошо использовать для диафрагменного эндогенного дыхания. Лечению поддаются многие заболевания верхних дыхательных путей, астма, бронхиты, полинозы, вазомоторные риниты, синуситы, фарингиты. Улучшается состояние сердечно-сосудистой, вегетативной нервной и иммунной систем, психоэмоциональной сферы.

Дно пластиковой бутылки объемом 1,5-2 л проколите шилом – отверстий сделайте побольше. Бутылку заполните на треть морской солью – все, ингалятор готов к использованию. Если бутылку с солью хорошо потрясти, то можно получить сильную концентрацию лекарства, а без тряски будет слабее. Можно, по вашему усмотрению, увеличивать или уменьшать объем соли в бутылке.

Техника лечения такая: наполните легкие «солевым воздухом», выпятив при этом живот, задержите дыхание на 3-5 секунд и сделайте продолжительный выдох через нос – до 25-30 секунд.

Начинать такое лечение, конечно, лучше после консультации с лечащим врачом. Нужно знать и противопоказания: дыхательная недостаточность, гипертония, склероз сосудов сердца и головного мозга, постинфарктное и постинсультное состояния, склонность к кровотечениям.

Для всех остальных такой солевой ингалятор станет хорошим помощником в сезон простудных заболеваний. А если лечение вам не потребуется, то каждый раз перед выходом из дома вдохните немного морского соленого воздуха – тогда простуда будет обходить вас стороной...»

С. Гнутов, г. Курчатова,
Курская обл.

Авторы писем получают приз 500 рублей

Конкурсный купон

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

ФАМИЛИЯ		ИМЯ		ОТЧЕСТВО	
ДАТА РОЖДЕНИЯ		СЕРИЯ И НОМЕР ПАСПОРТА			
ТЕЛЕФОН (с кодом города)		КЕМ И КОГДА ВЫДАН ПАСПОРТ			
ИНДЕКС		ОБЛАСТЬ, НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ			
УЛИЦА		ДОМ	КОРП.	КВАРТИРА	
Я согласен/согласна, чтобы мое письмо, приложенные к письму фотографии были опубликованы в газете «Народный лекарь». Я подтверждаю, что указанные материалы созданы мной лично и не содержат незаконных заимствований.					Подпись

Почему нам не спится?



О том, как быстро уснуть и проснуться бодрым, рассказывает врач высшей категории, сомнолог **Сергей ВАСИЛЬЕВ** (Санкт-Петербург).

– Сергей Алексеевич, ваша медицинская специальность называется «сомнолог». Что это за врач?

– Сомнолог – это специалист, который занимается расстройствами сна любого генеза.

– Каковы наиболее частые причины бессонницы?

– Бессонница – это не только невозможность уснуть вечером, но и если человек просыпается ночью или рано утром и не может снова заснуть. Причины ее можно долго перечислять! Это различные нервные расстройства, синдром беспокойных ног, перелеты, синдром обструктивного апноэ сна, расстройство кровообращения, заболевания щитовидной железы, одышка, приступы кашля, различные боли, алкогольная зависимость. Поэтому надо сначала выяснить причину бессонницы.

Безопасное снотворное

– Какое снотворное вы бы посоветовали?

– Если бессонница длится до недели и возникает из-за какого-либо стресса, то лечение не требуется. При более длительной бессоннице надо выяснять ее причину. А если говорить о медикаментозной терапии, то надо обязательно посоветоваться с врачом. Он вам выпишет лекарства, у которых минимальный риск побочных



эффектов, минимальное влияние на параметры дыхания во сне, минимальный риск развития зависимости и синдрома отмены, отсутствует выраженное последствие в утренние и дневные часы.

Все для здорового сна

– Как влияет на сон обстановка в спальне? Картины на стене?..

– Кровать использовать только для сна, а не для работы или просмотра телевизора. Обои выбирать в пастельных тонах: бежевые, голубые, любые оттенки серого, не ярко-зеленые или желтые. В спальне не должны преобладать обои и портьеры красного или оранжевого

цвета, так как это цвета бодрости и агрессии. Но самое главное, что бы в спальне было во время сна темно! Спокойные пейзажи и фотографии родственников всегда психологически больше успокаивают, а значит, способствуют сну.

– У английских аристократов в спальнях холодно...

– В настоящее время считается, что каждый человек должен выбрать для себя оптимальный температурный режим. Но доказано, что в спальне не должно быть жарко. Влажность воздуха необходимо поддерживать на уровне 50-60%. Перед сном спальню обязательно проветривайте.

– Какую подушку лучше выбрать – большую или маленькую? Одеяло – пуховое или синтепоновое?

– Постельные принадлежности должны быть удобными и комфортными для спящего. Поэтому кому-то подходит маленькая подушка, а другому – большая. Но надо помнить, что подушки надо чистить или стирать (если возможно) не реже чем раз в полгода и заменять раз в 3 года. Матрас нужно заменять каждые 7-10 лет. Под одеялом должно быть ни жарко, ни холодно. Одеяла делятся на зимние, летние и всепогодные. Наибольшее ощущение прохлады



Безвредные домашние средства от бессонницы

● Полезно выпить на ночь теплого молока с ложкой меда или съесть фрукты.

● Помогают отвары мяты, боярышника, пустырника, валерианы, мелиссы или комплексные препараты на их основе.

● Но самое главное – не курить, по крайней мере, за 2 часа до сна, не выпивать более 50 мл крепких алкогольных напитков. Если выпить

на ночь, сон будет менее полноценным, выпивший человек обычно храпит больше и чаще. Вы можете утром проснуться с головной болью, разбитым. У всех настолько различная переносимость и чувствительность к алкоголю, что рекомендовать его как лекарство нельзя. К тому же со временем принимаемая доза становится недостаточной, и вы можете стать алкоголиком.

дают тонкие одеяла с синтетическим наполнителем, но они плохо впитывают влагу. Наибольшее тепло и впитывание влаги – шерстяные, но они не подходят аллергикам. Наиболее легкие и упругие – пуховые, но и они могут вызывать аллергию. Самые дешевые – ватные, но они тяжелые и впитывают различные запахи.

К какому специалисту обращаться?

– Любое длительное соматическое заболевание может привести к неврозу. Поэтому первыми расстройствами сна занимаются специалисты широкого профиля, а если они не справляются, если бессонница уже превратилась в невроз, они направляют пациентов к неврологам, психотерапевтам или сомнологам.

– **Опасно ли, если человек ходит по ночам во сне?**

– Это лунатизм, или сомнамбулизм. Лунатизм – это хождение или другая активность во время сна. Обычно появляется после поражения головного мозга в виде травм, в том числе

Сколько часов должен спать человек?

В среднем человеку нужно спать 6-8 часов. Однако известно, что Наполеону и Эдисону было достаточно спать 4 часа. А художник Брюллов и Эйнштейн спали не менее 9 часов.



родовых, сильного психоэмоционального переживания, менингитов и энцефалитов, но также может быть связан с наркотиками, алкоголем. У детей причина обычно неизвестна, но может быть связана с усталостью, предыдущей бессонницей или тревогой. При лунатизме человек выглядит бодрствующим, хотя в действительности спит; встает и ходит, может присесть, двигать мебель, перебирать книги, одеваться или раздеваться, пройти по коридору в туалет или ванную. Глаза открыты, пустое выражение лица, человек может невнятно разговаривать. Для консультации надо обратиться к врачу-сомнологу.

– **Одна наша читательница замечает, что у ее мужа во сне быстро двигаются ноги. Это что, нервное заболевание?**

– Установлено, что произвольные движения ног во время сна обусловлены нарушениями, вызываемыми снижением содержания в организме человека железа и дофамина. Это неврологическое расстройство, возникающее в момент засыпания и продолжающееся во время сна, оно довольно широко распространено во всем мире. Как лечиться – посоветует врач, назначит необходимые препараты.

▶ **Важно не столько само по себе отсутствие ночного сна, сколько наше отношение к этому. Но при повторяющихся бессонницах человек становится раздражительным, у него снижается работоспособность, он быстро устает. Также результатом могут стать выраженная депрессия, ожирение, диабет, инсульт и даже самоубийство.**

Подготовила Т.Зазорина

СОВЕТУЕТ ТРАВНИК

Травы от бессонницы

Очень часто в пожилом возрасте нарушается сон. Возникает бессонница, всю ночь приходится бродить по квартире, ворочаться с боку на бок, принимать снотворные лекарственные препараты, капли. Самое простое, что можно сделать перед сном – это прогуляться вечером на свежем воздухе, легко поужинать и принять настой успокаивающих или сердечных трав, сердечно-сосудистые капли.

1 Традиционно рекомендуются и повсеместно используются **сердечно-сосудистые капли**. Их можно приготовить из аптечных настоек: настойка боярышника – 25 мл, настойка пустырника – 50 мл, корвалол – 60 мл. Все смешать и принимать по 40-50 капель вечером.

2 **Успокаивающий фиточай.** В равных частях смешать пустырник, валериану, синюху, хмель, пион, ромашку, цетрарию, мяту, марианник, дягиль. 2 ст. ложки залить

1 л кипятка. Настаивать в термосе 8-10 часов. Пить по 2/3 стакана вечером и на ночь. Эти препараты следует пить длительное время.

3 Хорошо успокаивает нервы, благоприятно воздействует на сердце, расширяет сосуды и нормализует артериальное давление **валериана**.

▶ **Валериана обладает мягким снотворным действием, не давая ощущения утренней сонливости и разбитости, улучшает работу сердца, печени и желудочно-кишечного тракта, снимает стресс, тревогу, беспокойство.**



● **Настой:** 2 ст. ложки измельченных корней залить 1 л воды. Кипятить 15 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 45 минут настоять. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день независимо от еды.

● **Капли:** 200 г высушенных корней залить 1 л 70%-ного спирта, настаивать в темном месте при



комнатной температуре 20 дней. Принимать по 20-30 капель 3-4 раза в день. Курс приема препаратов валерианы: от 2 недель до 2-3 и более месяцев.

4 **Иван-чай:** 2 ст. ложки измельченной травы залить 1 л воды. Кипятить 20 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 40 минут настоять. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день независимо от еды. Можно также приготовить и заваривать копорский чай, когда листья кипрея подвергают ферментации.

Вишнев В.Н., врач-фитотерапевт, профессор

Худеем, считая калории:

5 ОСНОВНЫХ МИФОВ

Гармония между потреблением калорий и их тратой – единственная дорога к идеальной фигуре. Однако за время следования по этому пути многие худеющие пытаются форсировать события. Они забывают о том, что грань между рациональным подходом к достижению своей цели и мифами, которыми наполнена наша жизнь, очень тонкая и порой приводит к тому, что процесс похудения тормозится или вовсе сводит на нет все усилия. Подсчет калорий дневного рациона помогает снизить жировые отложения и удерживать стабильный вес.

Рациональный подход требует снижения калорийности рациона всего на 20%, чтобы процесс похудения шел нормально, без стресса для организма. Нормальным считается потеря веса в неделю от 500 до 900 г. Больше – уже перебор.

Расчет калорийности дневного рациона с учетом вашего веса, роста,

физической активности, а также возраста можно выполнить на калькуляторе калоража. Подбрав меню, соответствующее вашему дневному калоражу, вы будете медленно, но уверенно продвигаться к достижению своей цели.

Тем не менее многие поклонники данного подхода к похудению совершают ошибки, которые мешают им похудеть. Мы решили развеять 5 распространенных мифов любителей подсчета калорий для похудения.

Миф 1

Уменьшение калорийности рациона до минимальных значений поможет быстрее сбросить вес.

На первых этапах, если человек снизит калорийность рациона примерно на 40%-50%, он начнет стремительно худеть. Однако это в начале. Для организма такой подход – сильный стресс. Как только он адаптируется, то замедлит метаболизм в надежде сохранить имеющиеся запасы. Организм продолжит худеть, но интенсивность процесса будет снижена до уровня снижения калорийности всего на 20%. К чему так напрягаться? Результат будет одинаковый! При менее калорийном меню риск срыва гораздо больше и чувство голода намного сильнее. Поэтому независимо от того, какой вес вы планируете сбросить, не стоит уменьшать калораж дневного меню больше, чем на 20%.

Миф 2

Если вес перестал снижаться при соблюдении калоража, нужно снизить калорийность.

С проблемой «замершего веса», или с «фазой плато», сталкивается каждый худеющий. Многие начинают волноваться по этому поводу и снижают калорийность, но этот путь неверный, так как приведет лишь к еще большему торможению похудения. Наоборот, нужно немного добавить калорий (около 50 ккал), этого будет достаточно, чтобы снова активизировать процесс похудения.

Миф 3

Нарушения диеты можно компенсировать последующим разгрузочным днем.

Незапланированный разгрузочный день – дополнительный стресс для организма. Не стоит вводить его в заблуждение, что еда закончилась

и нужно приступить к накоплению. Если вы съели неположенные продукты, то на следующий день рекомендуется снизить калорийность меню примерно на 200-300 ккал. И все!

Миф 4

Интенсивные тренировки допускают послабления в диете и отказ от подсчета калорий.

Так рассуждают многие, кто после тренировки позволяет себе плотный ужин и сладости. Однако даже самая активная тренировка компенсируется всего одной плиткой шоколада. Если же не следить за своим рационом, то можно легко превысить допустимый лимит и не похудеть, а поправиться. Делая расчет своего дневного рациона, вы наверняка уже учли уровень своей физической активности, а значит считать калории все равно нужно!

Миф 5

При похудении до нужных параметров можно есть все, что угодно, и не считать калории.

Если вы хотите, чтобы ваши усилия пропали даром – так и делайте. Но чтобы избежать набора веса, важно после окончания похудения постепенно увеличивать калорийность рациона – в среднем на 50 ккал в неделю. Правильный подсчет калорий – это безопасный и простой способ преобразования вашей фигуры. И ключевое слово здесь – правильный!

Подготовила А.Соловей



КАК УБРАТЬ СКЛАДКИ НА СПИНЕ

Жировые складки на спине – проблема многих женщин. Особенно она актуальна в летнее время года, когда хочется носить легкую и полупрозрачную одежду. Неэстетичные складки под бюстгалтером расстраивают и приводят к тому, что женщина «упаковывает» себя в мешковатые одежды, полностью скрывающие тело. Мы расскажем о том, как быстро и просто избавиться от складок на спине.

Главное – настрой и правильная мотивация! Помните, что нет ничего сложного в том, чтобы начать регулярно заниматься дома. Для этого не нужно приобретать дорогостоящий абонемент в спортзал, выкраивать время на его посещение и стесняться своей неуклюжести перед другими тренирующимися или тренером. Ваш дом – поле битвы за стройное тело!

▶ **Упражнения для сжигания жировых отложений на спине важно выполнять регулярно и с высокой интенсивностью.**

Интенсивность в данном вопросе играет большое значение, так

как именно она запускает процесс сжигания жира. Когда мышцы сокращаются с высокой интенсивностью, продуцируется молочная кислота. Она активизирует гормон роста, а тот в свою очередь стимулирует скорость метаболизма. После интенсивных упражнений в организме еще пару часов он идет более быстрыми темпами, а значит быстрее вы сможете избавиться от ненавистных складок на спине.

Комплекс упражнений желательно выполнять через пару часов после еды. Если времени прошло больше, то нужно немного подкрепиться: съесть стаканчик йогурта или половину банана.



Из положения стоя:

● Используем небольшой утяжелитель (0,5-1 кг). И.П. – ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Одну руку вытягиваем вперед вместе с гантелей, а вторую отводим назад, как при натягивании тетивы лука. Затем поменять положение. Для каждой руки выполнить по 12-15 раз.

● Используем гимнастическую палку. И.П. – ноги на ширине плеч. Палку кладем на плечи, обхватив кистями рук ее концы. Слегка наклонив корпус вперед, выполняем развороты корпуса влево/вправо. Стремиться концом палки дотянуться до противоположной стопы. В каждую сторону сделать по 12-15 раз.

● Используем гимнастическую палку. И.П. – ноги на ширине плеч, спина прямая, палка на плечах, кисти рук на концах палки. Повороты корпусом в разные стороны. Выполнить 12-15 раз.

● Используем гимнастическую палку или гантели. И.П. – ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, ноги слегка согнуты в коленях, палка в опущенных руках впереди. Подтягиваем палку к животу, локти «смотрят» назад. Делаем 12-15 раз. Если берете в руки гантели, то поднимаете руки по очереди: одну вверх, вторая вниз.

Из положения лежа на животе:

● И.П. – руки вытянуты вперед, можно взять небольшие гантели. Приподнять корпус и отвести согнутые в локтях руки назад до смыкания лопаток, прогнувшись

в пояснице. Вернуться в И.П. Выполнить 10-15 раз.

● И.П. – прямые руки сомкнуть сзади над ягодицами. Приподнять корпус над полом и прогнуться в пояснице, отрывая прямые ноги от пола. Задержаться в этом положении минуту, затем вернуться в И.П. Повторить несколько раз.

● И.П. – прямые руки вытянуть вперед. Приподнять корпус и ноги над полом и выполнять движения ногами и руками, имитируя «брасс». Делать не менее минуты, затем короткий перерыв (15 секунд) и повторить. 3 подхода.

● И.П. – прямые руки вытянуть вперед. Поднять правую руку и левую ногу, растягивая тело вперед и назад одновременно. Задержаться в такой растяжке на 3-4 секунды и вернуться в И.П. Для каждой ноги/руки сделать по 10-15 раз.

● И.П. – прямыми руками сзади взяться за голени и зафиксировать положение на минуту.

● Упражнение «планка» заставляет напрягаться все мышцы тела, в том числе спины. Стоять в этом положении до 1 минуты. Если сложно стоять на прямых руках, можно выполнять, опираясь на локти.



Подготовила А.Соловей

ЗЕЛЕННЫЕ ХРАНИТЕЛИ красоты

Маски из зелени – эффективное средство для регулярного ухода за кожей лица. Зелень можно купить на рынке, можно собрать у себя в огороде или на подоконнике – главное, чтобы она была свежей, с яркими сочными листочками. Полезными будут и укроп, и петрушка, и даже замороженный шпинат – ведь эти продукты для красоты и здоровья заповеданы нам самой природой!

ПЕТРУШКА

Отбеливает кожу, возвращает ей молодость, гладкость и упругость, придает цветущий вид, разглаживает мелкие морщинки.

● 4 ст. ложки измельченных листьев петрушки залейте горячим молоком так, чтобы залитая зелень превратилась в кашеобразную массу. Смесь остудите, заверните в льняную салфетку, распрямите и аккуратно уложите на лицо. Отдохните так 20 минут, затем снимите маску. Дайте коже высохнуть и умойтесь минеральной водой. Если такую маску делать регулярно через день, поры на лице сужаются, морщинки становятся менее заметными.

УКРОП

Обладает бактерицидными свойствами, избавляет от прыщей и угрей, от пигментных пятен и веснушек, отбеливает, снимает отеки, освежает уставшую кожу.

● 2 ст. ложки измельченного укропа (лучше раздавить в ступке) смешайте с 1 ч. ложкой оливкового масла, добавьте 1 ч. ложку овсяной муки и снова все перемешайте. Нанесите смесь на лицо на 15 минут, затем смойте теплой водой. Маска подходит для всех типов кожи.

ЩАВЕЛЬ

Листья щавеля отличаются высоким содержанием органических кислот и витамина С, обладают отбеливающим и очищающим эффектом.

● Измельчите пару листьев щавеля, несколько листочков рябины и черной смородины, добавьте к ним 1 ст. ложку сметаны или сливок, размешайте. Нанесите на лицо на 15 минут, смойте теплой водой. Маска насытит кожу витаминами.

ШПИНАТ

Особенно хорош для зрелой, сухой, шелушащейся кожи. Разглаживает мелкие морщинки, улучшает цвет лица, борется с прыщами, веснушками и пигментными пятнами. Полезные свойства не уменьшаются и после заморозки, и после термического воздействия.

● Маска от мелких морщин: 1 ч. ложку сока шпината смешайте с 1 ч. ложкой 30%-ных сливок и 1 ч. ложкой масляного раствора витамина А. Нанесите на лицо на 20 минут, а затем снимите ватным диском, пропитанным в молоке.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Обладает восстанавливающим и омолаживающим действием, глубоко питает, освежает кожу, придает ей упругость и эластичность, снимает воспаления.

● Широкую часть стебля сельдерея натрите на мелкой терке или измельчите в блендере, добавьте 1 ч. ложку сливок жирностью 10% и 1 ст. ложку овсяной муки. Полученную массу нанесите на лицо на 20 минут. Эта маска подходит для сухой и нормальной кожи, хорошо питает и очищает.

РУККОЛА

Это растение содержит уникальное вещество, которое борется с бородавками и папилломами. Сок рукколы глубоко увлажняет, омолаживает, тонизирует, возвращает коже лица мягкость и эластичность.

● 2 ст. ложки измельченных листьев рукколы смешайте с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 ч. ложкой мякоти алоэ. Нанесите средство на лицо на 20 минут, смойте теплой водой. Такая маска избавит кожу от шелушения.

БАЗИЛИК

Очищает и выравнивает кожу, придает ей сияние, тонизирует, омолаживает, избавляет от прыщей, стимулирует клеточный обмен.

● 5-6 листиков базилика хорошенько измельчите. Взбейте слегка белок куриного яйца, добавьте к нему измельченный базилик, 0,5 ч. ложки морской соли, перемешайте и нанесите на кожу лица на 10 минут. Смойте теплой водой. Эта подтягивающая маска – прекрасный вариант для стареющей, обвисшей, зрелой кожи лица. Она также рекомендуется для проблемной кожи.



Добавьте перчика!

Всем нам хорошо знакомые специи обладают множеством различных целебных свойств, поэтому их часто используют не только в кулинарии, но и в косметологии, на их основе делают лекарственные маски и аппликации, лосьоны и тоники, а входящие в их состав антиоксиданты обладают омолаживающим и оздоравливающим эффектом.

ПРИПРАВЫ ДЛЯ ЛИЦА

Лавровый лист

Служит основой для лосьона, который выводит из кожи токсины, омолаживает ее и уменьшает морщины.

- 2 шт. лаврового листа залить в термосе 200 мл кипятка и дать настояться до остывания. Процедить. Протирать лицо настоем утром и вечером. Курс – 30 дней. Хранить настой в холодильнике.

Имбирь

Обладает антисептическими свойствами, стимулирует кровообращение, улучшает цвет лица и убирает раздражения и высыпания.

- Омолаживающая маска:** смешать по 2 ст. ложки тертого имбиря и сока граната. Смесь нанести на чистую кожу лица, сверху покрыть марлевой салфеткой и подержать 20 минут. Смыть теплой водой.

- От прыщей и высыпаний.** 1 ст. ложку ромашки залить 100 мл кипятка, дать остыть и процедить. Полученным настоем залить 50 г белой глины до консистенции жидкой сметаны, добавить 2 ст. ложки натертого имбиря, 3 капли эфирного

масла чайного дерева. Массу нанести на кожу лица, шеи и декольте на 15 минут, а потом смыть прохладной водой. Маску можно делать 1-2 раза в неделю.

Корица

Лечит кожу, которая склонна к повышенной жирности и высыпаниям. Маски с ней помогают очистить поры, а при постоянном использовании избавляют от пятен и рубцов, оставшихся после прыщей.

- 2 ч. ложки порошка корицы, по 3 ч. ложки сухих сливок и молотых овсяных хлопьев, 2 ст. ложки жидкого меда, 4 капли масляного витамина Е. Перемешать и нанести на чистую кожу лица на 20 минут. Снять остатки ватным диском и ополоснуть лицо прохладной водой.

! Прежде чем использовать специи, протестируйте их действие на небольшом участке кожи.

Забота о руках

Куркума

Обладает способностью заживлять кожу, снимать воспаления и раздражения.

- 2 ст. ложки гороховой муки, 1 ч. ложка куркумы, 2 ст. ложки 30%-ных сливок, 1 ст. ложка меда. Все тщательно перемешать, полученную смесь нанести на чистую кожу рук и оставить на 30 минут. Смыть теплой водой. Маску можно делать через день, лучше на ночь.

Горчица

Отлично очищает и тонизирует кожу, а также обладает легким отбеливающим эффектом.

- 1 яичный белок взбить, продолжая взбивать, добавить по 1 ст. ложке лимонного сока и порошка горчицы. Смесь нанести на кожу рук и оставить на 7-10 минут. Смыть прохладной водой. Такую маску можно делать не чаще 1 раза в неделю.



Для здоровых волос

Красный жгучий перец

Стимулирует кровообращение в коже головы, улучшает рост волос и уменьшает их выпадение.

- 1 ч. ложка молотого перца, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка меда, 20 мл коньяка, 1 куриный желток. Все ингредиенты перемешать и растереть до однородности. Маска наносится на влажные волосы, начиная от корней. Волосы обернуть пленкой и укутать. Маску держать на волосах 40 минут, потом смыть. Такую маску делают 2 раза в неделю в течение месяца. Через 3 месяца курс можно повторить.

Букет специй

Ополаскиватель для волос помогает бороться с перхотью, убирает раздражение и зуд.

- По 4 шт. гвоздики и душистого перца, 6 шт. перца черного, 1 палочку корицы залить в термосе 200 мл кипятка и дать настояться 1 час. Полученным настоем ополаскивайте волосы после каждого мытья. Курс лечения волос 3 недели, потом нужно сделать перерыв на 2 месяца и курс можно повторить.

Подготовила
Л. Озерова



Первая неделя июля может пройти весьма активно. Если вы настроены многого добиться, дерзайте, но старайтесь это делать без лишнего риска. 13 и 27 июля последовательно произойдут солнечное и лунное затмения. Будьте внимательны к своему здоровью, не принимайте ответственных решений до и после затмений в течение 2-3 дней. Месяц не слишком подходит для любых хирургических операций – по возможности их стоит перенести на другое время.

1 Воскресенье
3 фаза. 19 лунные сутки с 23.00.
Луна в Водолее.

Позаботьтесь о состоянии ваших ног. При склонности к варикозному расширению вен ногам лучше дать отдых, стоит меньше на них стоять. Плавание оказывает положительное влияние на нижние конечности. Бережное отношение к себе требуют и глаза – не переутомляйте их. Снизьте нагрузку на нервную систему.

2 Понедельник
3 фаза. 20 лунные сутки с 23.23.
Луна в Рыбах с 20.32.

День не особенно продуктивен. Любые начинания могут завершиться безрезультатно или не так, как планировалось. Не нервничайте: больше шансов осуществить задуманное появится вечером. Не рекомендуется лечить заболевания нервной системы, глаз, тем более их оперировать. По-прежнему стоит беречь ноги.



3 Вторник
3 фаза. 21 лунные сутки с 23.43.
Луна в Рыбах.

Основное внимание уделите стопам ног. Лечить и оперировать их нельзя, а вот позаботиться о них просто необходимо. Забота может включать легкий массаж, ванночки с морской солью. Правда, лучше педикюр не делать. Нельзя лечить и оперировать печень. Благоприятное влияние оказывает сегодня музыка.

4 Среда
3 фаза. 21 лунные сутки.
Луна в Рыбах.

По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим. В первой половине дня дела идут легко и слаженно. Во второй все сложнее. До обеда есть шанс не только преуспеть, но и кое-что изменить в домашней сфере, образе жизни и питания. Сегодня хорошо усваиваются морепродукты, рыба.

5 Четверг
3 фаза. 22 лунные сутки с 00.01.
Луна в Овне с 07.51.

Людам, страдающим головными болями, стоит иметь при себе лекарства от этого недуга. Не рекомендуется оперировать голову, органы дыхания, руки, лечить, удалять и имплантировать зубы. В психологическом отношении день непростой из-за желания выяснять отношения. Старайтесь во всем находить позитив.



6 Пятница
4 фаза. 23 лунные сутки с 00.18.
Луна в Овне.

День может восприниматься как не вполне комфортный, в связи с чем не стоит планировать ответственные мероприятия. Старайтесь оградить себя от стрессов: на нервной почве может начаться головная, зубная боль. Хорошо, если удастся обойтись сегодня без помощи стоматолога: лечить зубы не рекомендуется.

7 Суббота
4 фаза. 24 лунные сутки с 00.36.
Луна в Тельце с 15.52.

Рекомендации по сохранению здоровья для первой половины дня те же, что и вчера. Утро благоприятно для посещения парикмахерской. От посещения же косметолога пока лучше воздержаться. Во второй половине дня неустойчивость эмоционального фона может привести к перенапряжению, стрессу.

8 Воскресенье
4 фаза. 25 лунные сутки с 00.55.
Луна в Тельце.

Берегите горло, голосовые связки. Сегодня лучше действительно отдыхать, чем работать. Отдохнуть можно везде, где вам будет комфортно: будь то баня или массажный кабинет. Для получения душевного комфорта можно сходить на музыкальный, танцевальный концерт или самому заняться танцами.

9 Понедельник
4 фаза. 26 лунные сутки с 01.18.
Луна в Близнецах с 19.59.

Горло, органы, проецирующиеся на него, находятся в зоне риска – ничего из вышеперечисленного нельзя лечить и оперировать. Нельзя лечить и органы дыхания, печень. День не подходит для поездок на любые расстояния, постановки диагноза. Досужие разговоры могут отнимать много сил и времени.

10 Вторник
4 фаза. 27 лунные сутки с 01.46.
Луна в Близнецах.

Органы дыхания, верхние конечности сегодня уязвимы: их нельзя лечить и оперировать. Хороший период для общения, обучения, но важно все это успеть до позднего вечера. Излишняя впечатлительность в это время может искажать суть разговора. Особенно неблагоприятно отражается на здоровье сейчас алкоголь.

11 Среда
4 фаза. 28 лунные сутки с 02.23.
Луна в Раке с 20.58.

По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим. Тема общения, передвижения по-прежнему актуальна, так что не сидите на месте, больше двигайтесь. Занятия велоспортом, теннисом сегодня очень полезны как для легких, укрепления мышц ног, так и для нервной системы. Нежелательно делать маникюр.

12 Четверг
4 фаза. 29 лунные сутки с 03.13.
Луна в Раке.

Может обостряться душевная восприимчивость, поэтому лучше обойтись без накала страстей. Потребность в уединении сегодня вполне оправдана. Прежде всего, потому что действительно лучше не попадать в места большого скопления людей. Здоровье зависит во многом от эмоций. Уязвим желудок, молочные железы.

13 Пятница
НОВОЛУНИЕ в 05.49.
Луна во Льве с 20.32.

Солнечное затмение. По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим. Важные дела отложите в сторону: период новолуния и затмения не располагает к начинаниям. Эмоциональное спокойствие, обращение к своим истокам поможет преодолеть негативные моменты дня. Будьте аккуратны на дорогах.

14 Суббота
1 фаза. 2 лунные сутки с 05.34.
Луна во Льве.

Наблюдается склонность к расточительности, победить которую можно четким планированием финансовых затрат. Тем более что день не располагает к приобретению одежды, обуви. Можно покупать косметику. В плане здоровья уязвимы сердце, верхняя часть спины. Расходуйте экономно свои силы.



15 Воскресенье
1 фаза. 3 лунные сутки с 06.58.
Луна в Деве с 20.32.

По-прежнему стоит беречь сердце и спину. Нельзя удалять капиллярные сосуды. Старайтесь правильно питаться: жирную пищу лучше сегодня вообще исключить из рациона. Для укрепления сердца полезно есть изюм, курагу. Большая часть дня, вплоть до вечера, непродуктивна, поэтому не стоит загружать себя делами.

16 Понедельник
1 фаза. 4 лунные сутки с 08.24.
Луна в Деве.

При совмещении рационального подхода и делового настроя хорошо решаются текущие вопросы в быту, работе. Под занавес дня на смену активности может прийти лень и апатия, так что старайтесь завершить свою деятельность не слишком поздно. В это время усиливается рассеянность. Сегодня уязвим живот.

17 Вторник
1 фаза. 5 лунные сутки с 09.49.
Луна в Весах с 22.43.

Благодаря планированию, последовательности в действиях можно многого достичь в первой половине дня. Не упустите это время. После обеда результативность сделанного снижается, и лучше не браться за значимые дела. В течение всего дня не рекомендуется лечить и оперировать область живота.

18 Среда
1 фаза. 6 лунные сутки с 11.10.
Луна в Весах.

Много вопросов появляется в сфере партнерских отношений. Но не всегда найдутся готовые решения и ответы. Важно терпение. Несдержанность может приводить к конфликтам. Утро – подходящее время для обращения к стоматологу, в том числе получения экстренной помощи. Нельзя лечить и оперировать почки.

19 Четверг
2 фаза. 7 лунные сутки с 12.29.
Луна в Весах.

Благоприятный период приходится на дневное время. Утром и вечером препятствия могут появляться на ровном месте из-за атмосферы общей конфликтности. День подходит для светского легкого общения, действий, направленных на укрепление иммунитета. Нельзя лечить почки, эндокринную систему.

20 Пятница
2 фаза. 8 лунные сутки с 13.45.
Луна в Скорпионе с 04.14.

Нарушения в питании приведут к сбою в работе прямой кишки. Имеющим эти проблемы стоит ограничить себя в употреблении острых блюд, мяса. Не рекомендуется лечить и оперировать прямую кишку, репродуктивные органы. Будьте сдержанны: обстановка может накаляться из-за вспышек ревности, агрессии.



21 Суббота
2 фаза. 9 лунные сутки с 14.58.
Луна в Скорпионе.

Днем хорошо решаются хозяйственные вопросы. Перемены даются не легко, но приведут к качественным изменениям, в том числе и в эмоциональной сфере. Поздним вечером лучше не решать вообще никаких проблем, особенно в узком семейном кругу. Рекомендации по здоровью те же, что и вчера.

22 Воскресенье
2 фаза. 10 лунные сутки с 16.08.
Луна в Стрельце с 13.13.

По сравнению с предыдущим днем положительных возможностей становится больше. Сегодня благоприятно проявлять щедрость. Культурная жизнь богата событиями – выбор за вами. Даже общее состояние здоровья способно улучшаться. В этот день можно побаловать себя вкусной едой, но все же в разумных пределах.

23 Понедельник
2 фаза. 11 лунные сутки с 17.15. Луна в Стрельце.

Лечить, оперировать тазобедренные суставы, печень и заниматься донорством нежелательно. Вечером трудно общаться: старайтесь быть тактичнее друг к другу. Не время решать финансовые вопросы. Не рекомендуется посещать косметолога. Солнце входит в знак Льва, в ведении которого находится сердце.



24 Вторник
2 фаза. 12 лунные сутки с 18.16.
Луна в Стрельце.

Рекомендации по сохранению здоровья совпадают с днем предыдущим. Нежелательно посещение косметолога, особенно, если предстоит делать инъекции. Лучше подальше держаться от алкогольных вечеринок, всевозможных клубов знакомств, по крайней мере, если есть намерение серьезных отношений.

25 Среда
2 фаза. 13 лунные сутки с 19.10.
Луна в Козероге с 00.50.

День включает в себя множество рекомендаций по сохранению здоровья: необходимо беречь сердце, нервную систему, глаза. Кости и зубы также ослаблены в этот день – нельзя их лечить, тем более оперировать. Желание свободы может повлечь за собой разрушительное деструктивное поведение.

26 Четверг
2 фаза. 14 лунные сутки с 19.56.
Луна в Козероге.

Медицинские рекомендации пока те же, что и вчера. Поухаживать за кожей лица сегодня будет полезно. Эффективны маски из глины, с коллагеном. В течение дня старайтесь заниматься тем, что придает уверенность. Люди с ослабленным здоровьем могут чувствовать недомогание. Помогает свежий воздух.

27 Пятница
ПОЛНОЛУНИЕ в 23.21.
15 лунные сутки с 20.34.
Луна в Водолее с 13.42.

Лунное затмение. День непростой. Не пренебрегайте правилами безопасности на дороге. Не оставляйте детей без присмотра. Хирургические операции можно делать только в экстренных случаях, для спасения жизни. Плановые, обычные операции лучше перенести на другое время.

28 Суббота
3 фаза. 16 лунные сутки с 21.04.
Луна в Водолее.

Рутинная жизнь надоедает, меняется настроение. Но не стоит осуществлять перемены резко, в противном случае это негативно отразится на нервной системе. Уязвимы голени, сухожилия, глаза. Не рекомендуется посещение парикмахерской. Не пере едайте за ужином: прежде всего это грозит лишними килограммами.

29 Воскресенье
3 фаза. 17 лунные сутки с 21.29.
Луна в Водолее.

По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим. Все дела лучше пойдут в первой половине дня. Но если не успеваете уложиться, ничего страшного, все-таки выходной день. Можно отдохнуть в компании друзей. Усиливается интерес ко всему необычному. Новая информация способна дать пищу для ума.

30 Понедельник
3 фаза. 18 лунные сутки с 21.50.
Луна в Рыбах с 02.29.

День не подходит для лечения и оперирования стоп ног, лимфатической системы. Утро – хорошее время для решения застаревших психологических проблем. Визит к психологу даст в этом случае хорошие результаты. В течение всего дня нежелательно делать педикюр, сдавать анализ крови, лечить печень.

31 Вторник
3 фаза. 19 лунные сутки с 22.08.
Луна в Рыбах.

Рекомендации по сохранению здоровья совпадают с предыдущим днем. Если вы посещаете бассейн, баню, помните, что сегодня легче заразиться грибковыми заболеваниями, не забывайте о мерах предосторожности. У людей, склонных к аллергии, могут учащаться приступы этого заболевания.

растущая
Луна

убывающая
Луна

В прогнозе указано московское время.
Учитывайте разницу в других
часовых поясах.

Астролог Екатерина Кудряшова.
С вопросами к астрологу вы можете
обращаться в редакцию.

СНИМАЕМ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

В наше время люди все чаще ощущают слабость и усталость, и причиной этого может быть как неблагоприятная экологическая среда, так и последствия перенесенного заболевания, дефицит йода в рационе, некачественная вода и пища. Чтобы взбодриться, многие употребляют кофе и другие напитки, которые содержат стимулирующие вещества (колы, энергетики). Но вместо подзарядки они истощают энергетические ресурсы организма...

Обойдемся без кофеина

Если вы переутомились и ощущаете тяжесть в голове, полезно принять теплую ванну, съесть кусочек свежей рыбы, выпить отвар или настой трав: мяты, мелиссы. А при упадке сил принять душ.

При переутомлении умственного характера включите в рацион богатые фосфором продукты (яйцо, рыбу, орехи, сыр, свежие овощи), ежедневно принимайте контрастный душ, ходите босиком. Полезно принимать настой трав: по 1 ч. ложке цветов

липы и перечной мяты заварить стаканом кипятка, настоять 15-20 минут и принимать по половине стакана после обеда и ужина. Усталость снимает также петрушка, содержащая много железа.

Помогут адаптогены и розмарин

Элеутерококк назначают при переутомлении, неврастении, в восстановительный период после перенесенных тяжелых болезней. Он возбуждает центральную нервную систему, усиливает двигательную активность, увеличивает умственную работоспособность, усиливает остроту зрения, нормализует содержание сахара в крови, повышает основной обмен и аппетит.

Усталость снимет **розмарин**: купите эфирное масло розмарина и подышите его ароматом.



Содержащиеся в полевом салате (корн-салате) вещества успокаивающе действуют на центральную нервную систему.

Успокаиваем нервы

Запах валерианы благоприятно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы. Для снятия эмоционального напряжения, улучшения сна и работы сердца рекомендуется открытую баночку с корнем валерианы поставить на ночь у изголовья кровати.

Снимают переутомление, головную боль, укрепляют сердечную мышцу орехи, изюм, сыр. В один прием следует съедать не менее 30 г грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.



Если у вас постоянная слабость, принимайте за завтраком чайную ложку меда. Пройдет немного времени, и к вам вернется бодрость и хорошее настроение.

Маятник поможет выбрать полезные продукты

Ученые Института натуропатии рекомендуют определять качество и полезность потребляемых продуктов (конкретно для вашего организма) с помощью маятника – прибора простого, самодельного, но эффективного.

При покупке продуктов мы в первую очередь обращаем внимание на их внешнее состояние. Но качество зависит от многих составляющих, которые по внешнему виду определить невозможно. И здесь на помощь приходит маятник. С его помощью можно определить качество покупаемого продукта, лекарства, выяснить какие-то бытовые вопросы (куда я положил нужную вещь?) – маятник знает все, так как он действует на уровне нашего подсознания, а оно знает больше, чем наш сознательный разум.

Для маятника годится любой груз в несколько граммов, подвешенный

на нитке или веревочке. Можно взять гвоздь или стержень, заостренный на конце, прикрепить к «грузу» двойную нитку, либо тонкую цепочку длиной 12-18 см. И прибор готов.

Я не ошибся, маятник – это прибор, показывающий результат измерения, а приемником, его чувствительным элементом является сам человек. Маятник лишь показывает, как реагирует наше тело, наша нервная система на тончайшие колебания в организме, недоступные нашему сознанию.

Откликаясь на задаваемый вопрос, маятник приходит в движение. Движения у маятника могут



быть четырех видов: от себя – к себе («да»), влево – вправо («нет»), против часовой стрелки («не могу отвечать») и по часовой стрелке («не хочу отвечать»). Но у вас формы ответов могут быть другими, их необходимо уточнить перед началом работы, сделав соответствующие запросы маятнику.

Валентин Дубин, натуропат

Спрашивайте у продавцов
серию тематических журналов о здоровье
«Народный лекарь. СПЕЦВЫПУСК»



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
по каталогу «Подписные издания» **П2126**

*Подписывайтесь
и будьте здоровы!*

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ
ПОДПИСКА
НА 2018 ГОД**



**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ
в любом отделении
«Почты России»**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Каталог российской прессы:
16532

Каталог «Роспечать»:
14535

Каталог «Подписные издания»:
П2094

Каталог «Казпочта»
(для жителей Республики Казахстан):
64639

**Подписка —
это выгодно!**

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

ФЕНИКС
медиа групп

8 800 333 77 18

изготовление макета
и все консультации —
БЕСПЛАТНО!

vdm@fenix-media.com
www.pm-press.ru

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
© «Народный лекарь», №13(442) 16+
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77-68203 от 27.12.2016.
Учредитель: Черняков В.Л.
Издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс».
Адрес издателя: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 51, литер Ж, офис 244.

Адрес для писем: 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 70.
Телефон (812) 372-50-54; e-mail: lekar@pm-press.ru.
Отдел распространения: тел./факс (812) 372-50-57;
e-mail: kot@pm-press.ru. Сайт: www.pm-press.ru.

Главный редактор: Т. Фаина.
Дизайн и верстка: С. Бондаренко.
Корректор: И. Старостина.

Отпечатано в типографии АО «Кострома»: 156010,
г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. Тираж 265 000 экз.
Заказ №2633-18. Подписано к печати 08.06.2018 г.
в 17:00. Дата выхода в свет: 21.06.2018. Цена свободная.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены.
Фото в номере: shutterstock.com.

Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП»
Телефон 8-800-333-77-18. Звонок из любого региона России — бесплатный. Сайт: www.fenix-media.com;
e-mail: vdm@fenix-media.com.

Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН
Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан. Свид. №15334-Г от 28.04.2015 г. Собственник: ТОО «Крос-Пресс».
Директор: Черняков Т.В. Адрес: 050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 351а. Отдел распространения: тел. 8(727) 247-88-92, e-mail: kros-press@mail.ru.

Следующий номер в продаже
с 5 июля. Не пропустите!

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Многофункциональный парогенератор

2500 руб.

990 руб.



Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Выработывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Многофункциональный парогенератор борется с неприятными запахами с одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90x200 **2990 руб.**

140x200 **3390 руб.**

160x200 **3690 руб.**



Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов — разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра

1710 руб.

990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

В комплекте 3 бюстгалтера Ах Бра

Набор кастрюль «Kaiserhoff»

(Кайзерхофф) 12 предметов

(Пр-во Германия)

4990 руб.

3990 руб.



Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-ти слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.

Чудо-светильник

«Нано свет»

1500 руб.

590 руб.

Второй светильник в ПОДАРОК!

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Чудо-светильник состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитка. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Светильник использует 3 батарейки типа ААА.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке получения призов спрашивайте по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций до 21 июля 2018 г. Реклама.

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1290 руб.

790 руб.



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт - нервущиеся колготки! Колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движение и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Утилизатор отходов «Санэкс»

1790 руб.

990 руб.

Хит продаж!



Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Эту проблему вынуждены решать и владельцы дач. Значительно упростить задачу может «САНЭКС» для септиков и выгребных ям. Средство способно перерабатывать жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, «САНЭКС» перерабатывает ее содержимое в воду и полностью ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 гр. хватит на четыре летних сезона.

Новейший автоматический веник

1800 руб.

990 руб.



Прибор, который просто необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек или электричества. Прикасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.

Новое поколение ножей с мраморным покрытием «Сила гранита»

1350 руб.

790 руб.

Новинка!



Увеличительные очки-лупа «BIG VISION»

(Биг Визион)

1500 руб.

790 руб.



Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Ультразвуковой отпугиватель кротов на солнечных батареях

1750 руб.

990 руб.



Отпугиватель кротов работает на солнечных батареях, что позволяет забыть о замене обычных батареек! Прогонит с участка кротов, крыс, мышей и др. Генерирует неповторяющееся ультразвуковое излучение, к которому невозможно адаптироваться — вредители уходят быстро и не возвращаются. Площадь воздействия до 350 м. кв. Безопасен для людей и домашних животных.

Москитная сетка на дверь (Размер 194 x 105 см.)

1250 руб.

690 руб.



Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто крепится за считанные секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складываются и во время стирки сохраняют свои свойства.

Швейная мини-машинка

2790 руб.

1990 руб.



Очень компактная мини-машинка! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив свои деньги на посещение ателье. Подарите своим вещам вторую жизнь. Вы пришьете заплатку, декоративный элемент, сошьете красивую одежду своими руками. Сможете шить, используя ножную педаль, то сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цв., сантиметр, ножницы, шпильки с нитками 32 цветов, наперсток - 2 шт., 30 иголок, нитковдеватель, вспарыватель.

Прибор для удаления волос

1520 руб.

1190 руб.



Прибор быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Маникюрный набор в подарок!

Усилитель звука

1790 руб.

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный «Иар зум» со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Шланг «Икс-Хоз»

30 м - **990 руб.**

45 м - **1390 руб.**

60 м - **1790 руб.**



Уникальный* шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего — износостойкого из нейлона. *Конструкция «два в одном» позволяет шлангу увеличиваться в размерах до 3-х раз от своего изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактен и занимает очень мало места при хранении или перевозке.

Купите шланг «Икс-Хоз» и получите разнорезимный садовый пистолет в ПОДАРОК!

Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

С дисплеем + ДУШ

2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.

Отпугиватель грызунов и насекомых

1290 руб.

990 руб.



Устройство для отпугивания мышей, тараканов, жуков, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроен уютный ночник.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ С 9.00 ДО 21.00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503.