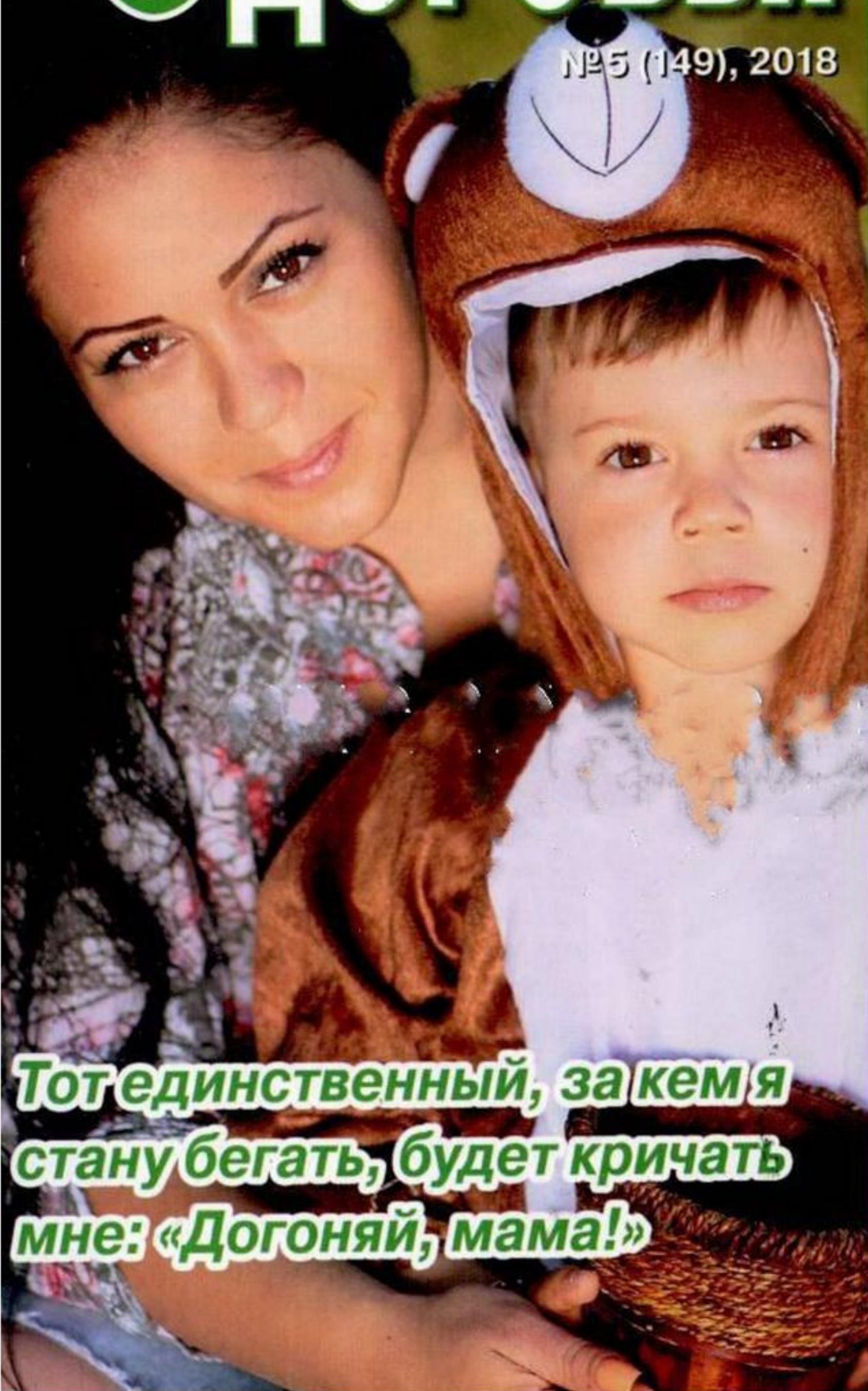


АБУКА ЗДОРОВЬЯ

вашего

№ 5 (149), 2018



**Тот единственный, за кем я
стану бегать, будет кричать
мне: «Догоняй, мама!»**

В НОМЕРЕ:

Ангина	3
Бели	5
Воспаление надкостницы	7
Гастрит	11
Гипотония	13
Гликемический индекс	15
Головная боль	19
Диабет	21
Заболевания сердца	23
Курение	27
Менструация	29
Нарушение зрения	33
Ожог	35
Опущение матки	37
Отеки	39
	41
Тубостуда	43
Психология отношений	45
Псориаз	47
Рак молочной железы	51
Ревматизм	55
Синяк	57
Фурункулез	59
Эластаза	61

Подписные индексы: Официальный каталог «Почта России» П1316,
каталог МАП 10143. Интернет-подписка на сайте: vipishi.ru

Притча о треснувшем горшке

У пожилой женщины из Китая было два больших котелка, в которых она носила воду. Один котелок был с трещиной, в то время как другой был безупречен.

Целых два года изо дня в день женщина приносila домой только полтора котелка воды. Конечно, це- лый котелок гордился сво-ими успехами. Но бедный треснутый котелок стыдился своего недостатка; ему было жалко, что он выполнял лишь половину работы. И однажды у родника он заговорил с женщиной: «Мне так стыдно,

потому что из-за трещины в моем боку вода все время выливается по дороге к вашему дому».

Старушка улыбнулась: «А заметил ли ты, что цветы ра-стут на твоей стороне тропинки, но не на стороне другого котелка? Это оттого, что я всегда знала о твоем изъяне, потому посадила семена цветов с твоей стороны дороги, и каждый день, воз-вращаясь обратно, ты поли-ваешь их. В течение двух лет я могла собирать эти краси-вые цветы и украшать ими дом. Если бы ты не был та-ким, какой ты есть, то не бы-ло бы и этой красоты!».

От редактора: Так наши недостатки, наши трещины, изъяны могут стать досто-инствами. Главное, не стес-няться их, принимать их и ис-кать в них пользу для себя и окружающих.

И когда мы научимся та-ким образом любить себя, мы сможем понять и окру-жающих людей, которые так же не идеальны, как мы с вами. Их грешные поступки и недостатки перестанут вас раздражать и злить, а мир покажется намного добре.



Ангину можно выполоскать за два дня!

Наиболее простым и единственным средством от ангины является **мед**. По составу мед похож на человеческую кровь, так как содержит 22 микроэлемента, а кровь человека – 24. Поэтому когда ангина еще только начинается, нужно в течение нескольких часов пожевывать сотовый мед.

Существует хорошее народное средство – взять 1 ст. ложку **меда** (лучше жидкого) и 1 ч. ложку **перца красного жгучего**. Перемешать и захватывая пальцем немного смеси, отправлять себе прямо поглубже в рот и проглатывать. Делать это через каждые 20-30 минут. Очень хорошо прогревает, гной исчезает.

Отвар календулы (ноготков): 1 ст. ложку измельченных цветков календулы залить стаканом кипятка, поставить на 1-2 мин. на слабый огонь, затем снять с огня и поставить настаиваться. Процедить и полоскать горло каждые 3-4 часа.

Сок красной свеклы. Натереть свеклу на терке, отжать сок, добавить на стакан сока 0,5 столовой ложки уксуса и полоскать этой жидкостью горло 5 раз в день. При хронических фаринги-

тах, тонзиллитах, ларингитах эффективным средством является отвар свеклы: свеклу среднего размера залить водой и варить до мягкости, затем охладить, процедить и использовать этот отвар для полосканий.

Раствор из куркумы и пареной соли (по половине чайной ложки порошка куркумы и соли развести стаканом теплой воды). Хорошо продезинфицирует горло и снимет воспаление в горле, а также поможет удалить слизь.

Желательно в течение дня для большего эффекта чередовать отвары и растворы для полоскания. И полоскать горло и ротовую полость нужно через каждые 2 часа, выполоскивая за раз стакан жидкости.

Вера Костина, г. Псков

Ангина многолика: существует целых 7 разновидностей этого заболевания! Это катаральная, лакунарная, фолликулярная, флегмонозная, фибринозная, герпетическая и язвенно-плеччатая ангины.

Эффективная смесь

(при хроническом бронхите, тонзиллите, ларингите, ангине)

Перемешать 1 кг соли с 2-3 столовыми ложками смеси порошка горчицы, молотого перца или имбиря, взятых в равных частях.

Соль со смесью нагреть на сковороде, чтобы стала горячей, затем пересыпать ее в металлический таз или другую емкость и погрузить в нее ступни ног, предварительно надев тонкие хлопчатобумажные носки. Держать ноги в горячей смеси до ее остывания. В течение суток можно прове-

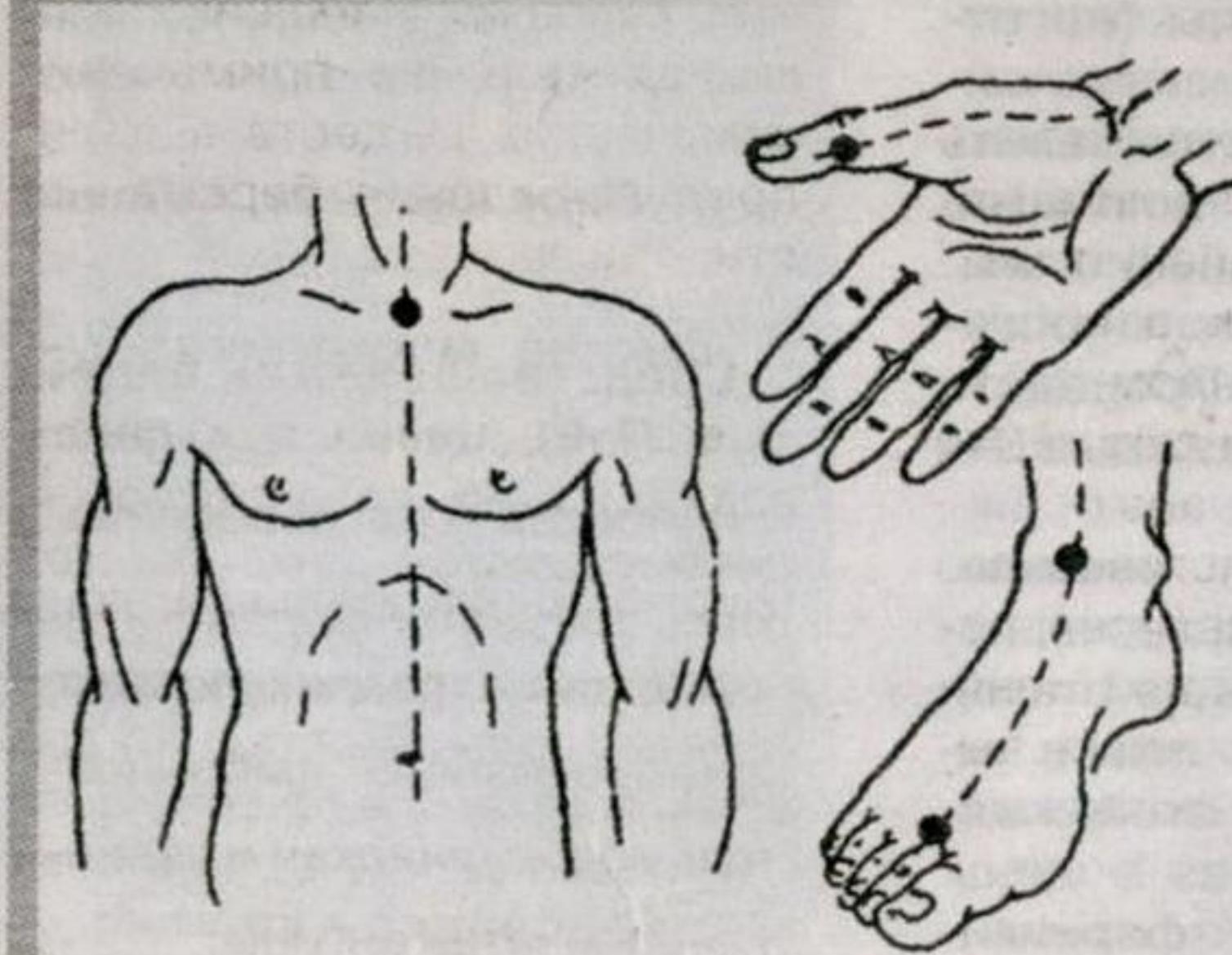
сти 4-5 таких приятных лечебных процедур.

Такая смесь очень эффективна при радикулите, при болях в суставах – прикладывать к больному месту. Достаточно для оздоровления 12 процедур, проводенных по 10-15 минут.

При болях в горле.
Растворить по 1 ч. ложке соли и соды в 200 мл воды. Полоскать горло раствором несколько раз в день до выздоровления.

Вера Викторовна Харлова,
г. Алапаевск

Точечный массаж при ангине и тонзиллите



Нажимать на точки подушечкой указательного пальца, вызывая болевые ощущения в течение 2-3 минут.

Куда бы вы дели женские бели?

Хочу поделиться с девушками и женщинами некоторыми секретами лечения женских заболеваний.

Бели являются патологическим симптомом, и их не следует смешивать с выделениями из половых органов, когда наблюдаются...редмондистральные дни, при половом возбуждении и во время беременности. Нормальные выделения желез слизистой оболочки влагалища – прозрачные светлые, скользкие, полужидкие, тягучие. При заболеваниях половых органов и некоторых общих заболеваниях, особенно болезни крови, длительной интоксикации (кишечные паразиты, хроническое отравление и т. п.) характер выделений может изменяться.

Бели наблюдаются также при застойном явлении в малом тазу при смещении матки, расстройстве кровообращения, обусловленном заболеванием сердца и легких. Но в большинстве случаев бели – симптом гинекологического заболевания воспалительно-го характера. При этом меняется цвет, консистенция выделений, запах, исчезает прозрачность.

Желтоватые и зеленова-

тые бели указывают на гнойное воспаление, например при гонорее. При дрожжевой инфекции выделения творожистые, при стрепто-, стафилококковой – жидкие и липкие.

Сукровичные бели вызываются злокачественным изъязвлением тканей половых органов, что бывает при сарките, фиброзе, раке и др. заболеваниях.

Чрезмерные или необычные по характеру выделения вызывают зуд, жжение и постоянное ощущение влажности. Бели могут возникать при опущении стенок влагалища, разрывах промежности, спринцевании концентрированным дезинфицирующим раствором, при долгом ношении колпачка на шейке матки, длительном применении химических веществ в целях предупреждения беременности, при запорах.

Средства лечения белей

- При водянистых белях, возникающих от малокровия, рекомендуется пить настой травы барвинка малого: 3 щепотки сухой травы на стакан горячей воды. Выпить небольшими глотками в течение дня.

Пить по рюмке в день сока ягод **барбариса и калины**.

- Пить по 2-3 чашки в день навар из соцветий **тысячелистника** или из корней **земляники**, особенно лесной.
- Почаще жевать цветки **белой акации**, проглатывая их сок.
- Отвар корней **полыни (чернобыльника)**. Взять 20 г корней и залить 200 мл кипятка. Настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при болях с болями.
- Пить чай, настоянный на **доннике лекарственном**, и принимать ванны, в которые добавляют это растение.
- Жевать 3 раза в день свежие плоды **можжевельника**: начиная с 4 ягод, увеличивать их количество каждый прием на одну, доведя до 13, и затем уменьшать до 4 ягод.
- Залить 15 г плодов можжевельника 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Внимание! При острых воспалениях почек можжевельник принимать нельзя.

Спринцевания при белях

- Залить 2-4 ст. ложки травы **зверобоя** 2 л воды, кипятить 20 минут, процедить. Использовать для спринцевания.
- Настой ветвей и плодов

омелы белой следует применять для спринцевания при белях и эрозии шейки матки. Настой для наружного применения из расчета 3 ст. ложки омелы на 2 стакана кипятка. Настоять 30 минут, процедить.

Внимание! Омела противопоказана беременным, т.к. ядовита.

- Настойка соцветий **календулы**. Взять 25 г соцветий и залить 100 мл спирта. Для полоскания, клизм и спринцеваний брать 1 ч. ложку настойки на 1 стакан воды. Применять как эффективное заживляющее средство при изъязвлениях слизистой оболочки рта, трещинах в заднем проходе, белях у женщин.

Спринцеваться следует теплым раствором; чрезвычайно важно воздержание от половых сношений в период лечения. В это время рекомендуется ходить в парную баню 2 раза в неделю.

Следует помнить, что употребление в пищу семечек подсолнечника может вызвать бели.

Ольга Викторовна Степанович-Саврасова, потомственный народный лекарь, г. Волжский
К.О.В.Саврасовой обращаться по тел. 8 (8443) 59-55-77.

Из справочника

Периостит – это воспаление тонкой, но плотной соединительнотканной оболочки, покрывающей кость (надкостницы).



Периостит и его варианты

Простое воспаление

Оно является асептическим процессом, возникает вследствие различных травм или же присутствия воспалительных очагов, близко расположенных к надкостнице.

Как правило, рассматриваемый вид воспаления надкостницы отлично поддается лечению, врачи в состоянии купировать патологический процесс за 5-6 дней. Крайне редко простая форма периостита переходит в хроническое течение.

Фиброзное воспаление надкостницы

Развивается при длительном раздражении надкостни-

цы, что может произойти, например, при хроническом артрите, некрозе кости или хронической язве трофического характера с локализацией в голени. Для фиброзного периостита характерно постепенное начало и хроническое течение.

Симптомы фиброзного воспаления надкостницы:

- отек мягких тканей умеренной интенсивности в месте развития воспалительного процесса;
- в месте поражения имеется утолщение кости;
- место локализации патологического процесса отличается безболезненностью даже при интенсивной пальпации.

Если больной проходит грамотное лечение основного заболевания, то рассматриваемый процесс начинает регрессировать, то есть воспаление сходит на нет.

Обратите внимание: если фиброзный периостит протекает длительное время, то может произойти поверхностное разрушение костной ткани, есть даже сведения о случаях озлокачествления пораженного участка.

Гнойное воспаление надкостницы

Развивается при проникновении инфекции из внешней среды, распространении микробов из соседнего гноевого очага либо при пневмии. Как правило, возбудителями гноевого воспаления надкостницы являются **стафилококки или стрептококки**. Чаще всего отмечается данный вид периостита в длинных трубчатых костях – например, большеберцовой, бедренной или плечевой, а если виновником патологии стала пневмия, то возможно формирование множественных очагов воспаления надкостницы.

Начальный этап развития гноевого периостита характеризуется воспалением надкостницы, появлением в ней серозного или фибринозного экссудата – вот он-то как раз

и превращается потом в гной. Внутренний слой надкостницы пропитывается гноем и начинает отделяться от кости, в образовавшемся пространстве между костью и надкостницей формируется абсцесс. Дальнейшее развитие рассматриваемого заболевания вариативно:

- гной разрушает участок надкостницы и проникает в мягкие ткани, что приводит к формированию флегмоны. Эта флегмона может в будущем либо распространиться в мягкие ткани, либо вскрыться наружу через кожу;
- гной отслаивает большой участок надкостницы, что приводит к ограничению питания кости и образованию поверхностного некроза.

Обратите внимание: гноевое воспаление надкостницы может иметь неблагоприятное развитие, и тогда гной будет проникать в костномозговую полость, что провоцирует развитие остеомиелита.

Гноевое воспаление надкостницы характеризуется острым началом:

- больной жалуется на сильные боли;
- температура тела повышается до субфебрильных показателей;
- появляются головные боли и общая слабость.

«Ремонт костей» с окопником

«Живокост» – так в народе называют окопник лекарственный. Это одно из самых древних огородных растений. В древности его выращивали ради молодой зелени и побегов. Молодые стебли, очищенные от кожуры, использовали, как спаржу, для приготовления пюре, супов, винегретов, молодые листья – как шпинат для приготовления салатов и т. д.

Произрастает окопник лекарственный практически по всей территории Европы, а также в южных областях Сибири и Урала на влажных лугах, по берегам озер, болот, вдоль канав, по краям полей, среди кустарников, вдоль дорог, на дне оврагов.

Окопник обладает противовоспалительными, кровоостанавливающими, вяжущими свойствами.

Целебными свойствами обладает весь окопник, однако наиболее популярно использование его корней. В народной медицине из корней и корневища окопника изготавливают настойки, мази, настои.

В своем составе окопник содержит большое количество связанныго кальция,

который способствует быстрому восстановлению костной ткани. Также в нем содержатся алкалоиды, дубильные вещества, аспарагин, витамин С, крахмал, слизи, микроэлементы, следы эфирного масла.

В народной медицине окопник используют при переломах костей, ведь главной особенностью окопника является его способность ускорять восстановление поврежденных тканей, в том числе костной, поэтому он широко используется **при переломах костей, вывихах суставов, повреждении надкостницы**.

Окопник лекарственный применяется для снижение давления, при поносах, маститах, различных внутренних кровотечениях. Для лечения злокачественных опухолей применение окопника в сочетании с болиголовом пятнистым дает прекрасные результаты. В данных случаях настой или настойку корней следует принимать внутрь и наружно (одновременно) в виде ванн, промываний, примочек, компрессов.

Для приготовления настойки из корней окопника нужно взять 50 г измельчен-

ных корней и залить 0,5 л воды. Поставить в темное место, хорошо размешивать, настаивать в течение трех недель. Применять по 30-40 капель 3 раза в день на 50 мл воды за 30 минут до еды.

А чтобы приготовить настой из корней окопника, возьмите 2 чайные ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка. Настаивайте 6-8 часов, процедите, затем набухшие корни повторно залейте 1 стаканом кипятка и спустя 20-30 минут процедите. Первую и вторую порции

настоя слейте вместе. Настой принимайте по 1-2 столовые ложки через каждые 2-3 часа.

Так из окопника можно приготовить вытяжку, которую в народной медицине применяют в изготовлении мази для лечения ожогов, воспалений, порезов, экземы, трофических язв, гайморита и аденоидов, воспалений мышц.

Применять мазь нужно 2-5 раз в день, нанося тонким слоем на проекцию больного органа.

Наталья Владимировна

Марухненко,
лекарь-травник,
сертифицированный
специалист по
Российскому травничеству,
внештатный сотрудник
Института Фитотерапии,
г. Майкоп

К Н.В.Марухненко за консультацией и заказом фитосредств обращаться по тел.:
8-928-471-99-73 (Мегафон),
8-918-423-17-48 (МТС); 385008,
а/я-21, г. Майкоп, р. Адыгея.

на правах рекламы



ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Желание читателя для нас – закон!

В содержании не нашли заболевания, которое вас интересует? Или хочется еще больше рецептов по вашему заболеванию? Позвоните, напишите нам об этом – в следующем же номере мы выполним вашу просьбу.

Адрес редакции: 603152, г. Нижний Новгород, а/я 38;
тел. 8 (831) 214-87-71.

Препарат из чаги

Для того чтобы вылечить гастрит, нужно определить, какой он у вас, есть ли воспалительный процесс, какая кислотность и провериться на наличие хеликобактерий, так как основные препараты для лечения назначаются с учетом этих показателей, симптоматики и стадии болезни.

Также важно выяснить, есть ли сопутствующие болезни ЖКТ – панкреатин, холецистит, чтобы не навредить. На личном опыте могу сказать, что вылечить можно даже хронический гастрит с частыми рецидивами и ярко выраженной симптоматикой – болями, диспепсией, нарушением пищеварения и изжогой, когда медикаментозное лечение дает нестойкий результат. Одним из мощных в лечении гастрита в не зависимости от его

типа является препарат на основе вытяжки гриба Чаги «Бефунгин», который обладает противовоспалительным, восстанавливающим и противоопухолевым действием, обезболивает, повышает аппетит и снимает неприятные симптомы – тошноту, рвоту, проблемы со стулом. Также благотворно влияет на общее состояние истощенных больных при язве и других серьезных болезнях ЖКТ.

Мне удалось вылечить гиперацидный гастрит и бескаменный холецистит за месяц, после недельного употребления по одной столовой ложке до еды уже чувствуется улучшение. Всем, у кого гастрит, рекомендую, врачи его, кстати, тоже советуют.

Лидия

Пиво из каштана

Вот рецепт целебного «пива»: на 3 литра кипяченой воды берут 10-20 плодов каштана (в зависимости от размера, очищенных от кожуры, разрезанных пополам, но не мельче – а то будет горчить), помещают их в марлевый мешо-

чек с камушком и опускают на дно банки. В воду добавляют 1 стакан сахара и 1 чайную ложку сметаны. Закрывают горлышко банки тремя слоями марли, настаивают в комнате 2 недели. И получается вкусное «пиво» («квас»), кото-

рое пьют 3 раза в день до еды по 150 мл (детям по 50 мл).

Этот напиток запускает в действие механизм самоочищения организма и от радионуклидов, и от тяжелых металлов, избавит от множества болезней! Он полностью восстанавливает эпителиальные поверхности желудка и кишечника (полезен тем, у кого гастриты, колиты, энтериты, дисбактериозы, язвы), снаб-

жает организм различными макроэлементами: кальцием, калием, медью, кобальтом и другими, которые обычно теряются организмом при попадании радиации, облучении, инфекционных и хронических заболеваниях, при стрессах, при диабете. И это будет ваш эликсир молодости!

**Ольга Викторовна Климова,
травник-целитель, г. Анапа**

Что такое атрофия слизистой желудка

Эта патология представляет собой хроническое состояние, при котором внутренняя оболочка органа постоянно воспалена. Вследствие этого клетки постепенно отмирают, а новые, которые появляются в процессе регенерации, перестают функционировать. На этом этапе пациенту еще можно помочь.

Если же человек не об-

ращается за помощью, постепенно клетки перестают регенерировать. Зато начинают трансформироваться, приобретая злокачественный характер. Параллельно возникают тяжелые осложнения болезни. А заканчивается этот патологический процесс в большинстве случаев раком желудка и мучительной смертью пациента.

Гастрит можно вылечить музыкой

Это действительно так. Сегодня существует целое направление в медицине, которое помогает бороться с проблемами желудка, — музыкотерапия. Язвы, как считают исследователи, лучше лечатся при регулярном прослушивании «Вальса Цветов» Чайковского, а гастрит «успокаивает» «Соната №7» Бетховена. Ну что, вы все еще не любитеходить в филармонию?

Что может пригодиться гипотонику?

● Для уменьшения депрессивных расстройств очень хорош **зверобой** в любых формах. Залить спиртом сухую измельченную траву в пропорции 10:1, настаивать 2 недели, принимать до 4 раз в день по 30-40 капель на 100 мл воды. Для отвара столовую ложку зверобоя кипятить в 250 мл воды 5 минут, разделить на 4 приема за полчаса до еды. Или настаивать в течение 2 часов 3 ложки сухой травы в стакане кипятка, употреблять, как и отвар.

● Попробуйте положить под язык размолотый **лавровый листок**. Рассасывать его 5 минут и выбросить. Отмечается повышение давления.

● **Сбор трав с бессмертником** во главе хорошо повышает давление. Взять 3 ложки бессмертника, по 2 ложки крапивы, зверобоя, аира, 1 ложку мордовника. Смешать ингредиенты, 2 ложки сбора заварить 0,5 л кипятка и 15 минут настаивать. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана трижды в день. Польза будет и для печени. Осторожно употреблять

тем, у кого повышенна кислотность желудка.

● Рассасывать на языке **щепотку соли** для повышения давления очень давний способ. Или съедать два ломтика основательно посланного хлеба в день.

● Пол чайной ложки **молотой корицы** настоять в стакане кипятка. В остывший напиток положить пару ложек натурального меда. Утром до завтрака выпить этот чай. Если давление очень низкое, можно такую же порцию употребить и за 2 часа до сна. При необходимости незначительно повысить давление подойдет кусочек хлеба с медом, посыпанный корицей.

● Две большие головки **лука в шелухе** и 100 г сахара поместить в литр воды. На медленном огне варить 15 минут. Отвар выпивать за день порциями по 0,5 стакана.

● Употребление в пищу сырого **корня сельдерея** также помогает при гипотонии.

● **Свежеотжатый гранатовый сок**, разведенный пополам с водой, через некоторое время нормализует давление.

Селедка для гипотоника

Врачи заметили, что артериальное давление часто снижается у тех, кто ест нерегулярно. Большие промежутки между приемами пищи вызывают значительные колебания уровня сахара в крови. Это, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на тонусе сосудов. Поэтому главное правило гипотоника – есть нужно регулярно, но понемногу. Категорически исключаются диеты, особенно предназначенные для быстрого избавления от лишнего веса.

Давно известно, что артериальное давление повышают соленые блюда. Соль задерживает в организме воду. В результате жидкость остается в сосудистом русле, и давление держится «на уровне». Неслучайно при повышенном артериальном давлении соль рекомендуют ограничивать. Многие гипотоники интуитивно чувствуют «полезность» соли для своего организма и любят селедку, сыр и другие

продукты с высоким содержанием хлорида натрия.

В восточной медицине считается, что пища, несущая энергию инь, расслабляет тело. Употребляемая в избытке, она порождает чувство усталости и ведет к снижению кровяного давления. **К продуктам с энергией инь** восточные медики относят сахар, картофель, молоко, сметану и сливочное масло. Поэтому гипотоникам на востоке эти продукты есть не советуют при устойчивом снижении кровяного давления.

Народная медицина для стабилизации давления рекомендует ежедневно выпивать стакан **виноградного сока**. Есть еще прекрасный рецепт **тонизирующего напитка**: пучок петрушки пропустить через соковыжималку вместе с зубчиком чеснока, четырьмя морковками и двумя корнями сельдерея. Пить получившийся сок надо в течение дня.

У повышенного и пониженного давления симптомы могут быть одинаковыми: головная боль, тяжесть в затылке, головокружение, сердцебиение, ноющая боль в сердце, тошнота, раздражительность, нервозность и т. п. Но понять истинные показатели давления поможет только тонометр.

Как мы усваиваем углеводы?

Гликемический индекс (ГИ) – это условное обозначение скорости расщепления любого углеводосодержащего продукта в человеческом организме по сравнению со скоростью расщепления глюкозы, чей гликемический индекс принято считать за эталон (ГИ глюкозы = 100 единиц).

Продукты с высоким гликемическим индексом 70 и выше ГИ

Пиво	110
Финики, гамбургер	103
Крахмал, белый хлеб, бублики, гренки жареные	100
Сдобные булки, печенный, жареный картофель, картоф. запеканка, пастернак	95
Лапша из риса, белый рис, консерв. персики, абрикосы, мед, пирожки, хот-дог	90
Кукурузные хлопья, тушеная или вареная морковь, попкорн, корневой сельдерей	85
Картофельное пюре, мюсли с изюмом, крекеры, пончики, карамель, леденцы, сгущенка	80
Тыква, арбуз, рисовая каша с молоком, несладкие вафли, кабачковая икра	75
Пшено, шоколадные батончики (типа «Марс»), мол. шоколад, круассан, сладкая газировка, перловка, сахар, чипсы, манка, макароны из мягких сортов пшеницы, халва, сырники, соки в упаковке, варенье	70

Продукты со средним гликемическим индексом 50-69 ГИ

Пшеничная мука	69
Ананас, быстрорастворимая овсянка	66
Черный дрожжевой хлеб, пшеничная мука, апельсиновый сок, джем, вареная или тушеная свекла, мармелад, картофель в мундире, консервированные фрукты и овощи, ржаной и цельнозерновой хлеб, макароны с сыром, изюм, зефир, пастила	65
Оладьи, пицца, бананы, мороженое, дыня, майонез, сметана, овсяная каша, какао, длиннозерновой рис, кофе и черный чай с сахаром, вареники, пельмени, блины	60

Консервир. кукуруза, виноградный сок, кетчуп, горчица, спагетти, суши, печенье песочное, маргарин, сыр плавленый, фета	55
Клюквенный, яблочный и ананасовый сок б/сахара, манго, хурма, киви, коричневый рис, апельсин, сладкий йогрут, котлеты, шницель свиной, рыбные котлеты, омлет, говяжья печень жареная, кофе натуральный б/сахара, яйцо, желток	50

Можно ли изменить ГИ?

Гликемический индекс продукта меняется, например, в результате промышленной переработки:

ГИ отварного картофеля «в мундирах» – 65, печеного – 95, картофеля-пюре быстрого приготовления 83, картофельных чипсов – 83;

ГИ рисового хлеба – 83, риса белого пропаренного – 70, риса белого – 60;

ГИ овсяной каши – 50, то же, быстрого приготовления – 66, овсяное печенье – 55.

Продукты с низким гликемическим индексом 49 и ниже (рекомендованы для похудения) ГИ

Сухие вина и шампанское	44
Клюква, грейпфрутовый сок, зеленый горошек консерв., кокос, цельнозерновой хлеб, апельсиновый фреш, гречка, макароны из тв. сортов пшеницы, морковный сок, курага, чернослив, баклажанная икра, говядина, крабовые палочки	40
Дикий рис, нут, яблоки, свежий зеленый горошек, китайская лапша, вермишель, кунжут, сливы, айва, натур. йогурт 0%, мороженое на фруктозе, соевый соус, колбаса вареная	35
Фасоль, нектарин, гранат, персик, компот б/сахара, томатный сок	34
Соевое молоко, абрикос, чечевица, грейпфрут, зеленая фасоль, чеснок, свекла, груша, томат, нежирный творог, груша, джем б/сахара, брусника, черника, голубика, горький шоколад, молоко, маракуйя, мандарин, зеленые бананы, курица	30

Вишня, малина, красная смородина, клубника, земляника, тыквенные семечки, крыжовник, соевая мука, жирный кефир, дробленный желтый горох	25
Артишок, баклажан, соевый йогурт, лимон, морская капуста	20
Миндаль, брокколи, капуста, сельдерей, кешью, капуста цветная, белокочанная и брюссельская (в любом виде), перец чили, огурец, орехи, спаржа, имбирь, грибы, кабачок, репчатый лук, лук-порей, оливки, арахис, сыр тофу, соя, шпинат, соленые и маринованные огурцы, отруби, кефир, черная смородина, оливки и маслины	15
Авокадо, зеленый перец	10
Листовой салат, семечки подсолнуха	9
Зелень укропа, петрушки, ванилин, корица, орегано, креветки, твердый сыр	5

Когда необходимо потреблять продукты с высоким ГИ

- при серьезных физических нагрузках;
- после длительных спортивных тренировок;
- при резком снижении сахара в крови, (например, у инсулинозависимых больных).

Когда необходимо потреблять продукты с низким ГИ

- при желании похудеть;
- при ведении малоподвижного и сидячего образа жизни;
- во время вынужденных снижений активности, например, при болезни;
- при желании восстановить метаболические процессы;
- при заболевании сахарным диабетом 2 группы.

Помните!

Когда вы употребляете продукты с низким ГИ, пища усваивается медленно, уровень сахара поднимается и понижается постепенно, а не скачкообразно.

ГИ и калорийность – одно и то же?

Калорийность – количество энергии, получаемой организмом при расщеплении веществ, поступивших с едой. Энергетическая ценность измеряется в калориях. Норма калорий при расщеплении продуктов:

- 1 грамм углевода – 4 ккал;
- 1 г белка – 4 ккал;
- 1 г липида – 9 ккал.

Понимание состава продукта дает возможность корректировать рацион для диабе-

тиков. Калорийность указывает различия в энергозатратах разных продуктов. Не всегда низкокалорийные продукты обладают низким гликемическим индексом. Например, семечки подсолнуха высококалорийны, но их ГИ – 8 единиц. Они долго перевариваются, защищая от чувства голода и обеспечивая постепенное увеличение глюкозы.

При диабете важнее гликемический индекс.

Глюкоза – наша энергия

Именно гликемический индекс позволит нам узнать, насколько быстро глюкоза из продукта, который мы употребили, попадет в кровь. Уровень глюкозы является основным показателем количества энергии в организме человека. Так, когда человеку не хватает энергии, уровень глюкозы в крови снижается, и человек начинает испытывать голод.

Если же уровень глюкозы достигает максимума, то при этом начинает работать поджелудочная железа, вырабатывая инсулин – гормон, благодаря которому глюкоза правильно распределяется по нуждающимся в ней тканям организма, а ее избыток откладывается в виде жировых запасов.

Важно для диабетика

Вместе с ГИ надо учитывать количество быстрых сахаров. Например, ГИ банана – 60, и он содержит – 25 грамм углеводов на 100 грамм продукта, при этом – всего от 0,33 до 1 г – клетчатки. Вот это уже серьезный показатель. Много моно-, ди- и трисахаридов и малый процент клетчатки могут дать серьезный скачок сахара в крови. Поэтому диабетикам бананы употреблять не следует.

Покажи кулак своей боли

Наш мозг очень любит ассоциации.

Приведу небольшой пример.

Как Вы думаете, какую страну в средневековой Европе неофициально называли «Рашка», а официально по-латински именовали **“Rascia”** и **“Rassia”**, а жителей этой страны в официальных документах называли **“Rasciani”**?

Небольшая подсказка: со временем эта страна обрела флаг, состоящий из красной и синей горизонтальных полос, и герб в виде двуглавого орла на красном фоне.

Ассоциация нам подсказывает ответ: речь, конечно, идет о нашей стране – России.

Но это ошибочный ответ, показывающий силу ассоциаций.

Речь идет о государстве сербов, которое возникло в XI веке на осколках распадавшейся Византии, и из которого в XIII веке образовалось Королевство Сербия.

“Рассияне” для средневековой Европы – это совсем не жители Древней Руси, а жители Сербии. Причем, у венгров и немцев это именование сербов сохранялось до XX века.

Нам это кажется очень удивительным, т.к. ассоциация подсказывает совсем другой ответ.

Ассоциации – очень сильная вещь.

Обычно мы на них обращаем мало внимания, но на самом деле ассоциации можно использовать для управления и собственным здоровьем, и собственными желаниями.

Хочу рассказать **об одном простом методе, помогающем снимать мышечные напряжения и спазмы**.

Если освоить этот метод, то можно научиться быстро избавляться от головной боли и от спастических болей различного характера (в желчном пузыре и поджелудочной железе, в желудке и в яичниках и мн. др.).

Также этот способ подойдет для преодоления вредных желаний – желания закурить, желания выпить, желания съесть еще одну и явно лишнюю конфетку.

Способ этот построен на ассоциации.

- Прямо сейчас найдите на своем теле очаг мышечного напряжения.

Может быть у Вас напряжены скулы. Или трапециевидные мышцы. Или мышцы поясницы. И т.п.

Допустим, что Вы обнаружили, что у Вас напряжены мышцы лба.

- Сожмите кулак любой руки

ки и постараитесь подстроить напряжение кулака так, чтобы оно стало равным напряжению мышц лба.

В этот момент появится четкая ассоциативная связь напряжений в сжатом кулаке и мышцах лба.

● После того, как Вы почувствовали, что такая ассоциативная связь образовалась, разожмите кулак, расслабьте его. И в этот момент мышцы лба также расслабятся.

Этот способ можно применять при головной боли.

● В момент, когда Вы чувствуете головную боль (обычно головная боль – это просто напряжение мышц черепа), то так же сожмите кулак и постараитесь подстроить напряжение кулака под интенсивность головной боли.

Когда такая подстройка про-

изойдет, то достаточно будет расслабить кулак, и боль тут же исчезнет.

Этот способ можно использовать и для преодоления вредных влечений, например, к сигарете, алкоголю, сладкому.

Ведь каждое наше желание сопровождается вполне определенным мышечным напряжением в теле. В момент, когда у Вас появляется желание, то в теле появляется и мышечное напряжение, характерное именно для этого желания.

Если на своем желании сосредоточиться, а затем установить ассоциативную связь со сжатым кулаком, то после расслабления кулака, исчезнет и вредное желание.

Обязательно попробуйте.
Алексей Фалеев, автор портала «Школа своего Тела»,

<http://www.faleev.ru>

Когда виноваты глаза

Дискомфорт в глазах, над бровями появляется при переутомлении глаз, если человек долгое время напрягает их, например, работает за компьютером.

Причиной того, что болит лоб над бровью, может стать и заболевание:

- Глаукома.



а)



б)

- Повышение внутриглазного давления.

- Косоглазие.

- Близорукость и дальтоничность (если человек не носит очки).

Даже неудачно подобранные линзы могут вызвать боль, особенно если их долго носить.

Отжимайся – и сахар снизится

Студентка из города Кемерово Башкурова Ксения Васильевна наблюдала за занятиями лечебной гимнастикой больных с диагнозом сахарный диабет 1 типа. Исследование длилось с октября 2011 г. по май 2012 г. и включало 2 цикла занятий (каждый по 3 месяца) различными физическими упражнениями. Измерялся уровень сахара в крови: если до упражнений он был в среднем 10,7 ммоль/л; сразу после упражнений – 8,1, через час после упражнений – 7,2.

Так что вы можете тоже провести свое собственное исследование и понаблюдать, как измеряется сахар в крови после тех или иных физических нагрузок. Однако будьте готовы к следующим реакциям организма при диабете 1 типа (об этом предупреждают специалисты И.И.Дедов, В.В.Фадеев, А.С.Шахтамиров, 2003):

1 Физические упражнения увеличивают скорость всасывания инсулина из места инъекции. Упражнения способствуют повышению потребления глюкозы без увеличения потребности в инсулине. Но инсулина должно быть достаточно, иначе мышечные

клетки не смогут поглощать глюкозу.

2 После физической нагрузки увеличивается риск гипогликемии, так как организм использовал запасы гликогена печени во время активных упражнений.

3. При систематических занятиях физическими упражнениями легче предсказать изменения уровня гликемии, чем при нерегулярных занятиях.

4 Физическая нагрузка самостоятельно, без инсулинотерапии, не может использоваться как сахаронизжающее средство при лечении сахарного диабета 1 типа.

Врачи американской диабетической ассоциации рекомендуют регулярную физическую активность всем больным сахарным диабетом с учетом их состояния и сопутствующих заболеваний. Специалисты считают, что больной сахарным диабетом может заниматься многими видами физической культуры — элементами спортивных игр, бадминтоном, плаванием, катанием на велосипеде, коньках и лыжах (предпочтительно на короткие расстояния). Однако специалисты

считают противопоказанными такие виды, как подводное плавание, альпинизм, авто-, мото- и авиаспорт, бокс, борьба, бег на длинные дистанции, лыжные гонки и ряд других видов спорта, требующих высокого напряжения

и больших затрат энергии её источника – глюкозы. Кроме того, для больных сахарным диабетом целесообразны умеренные и дозированные физические нагрузки в щадящем и щадяще-тренировочном режиме.

На столе у диабетика

Тем, кто страдает проявлениями сахарного диабета, необходимые лекарства прописывают врачи. Но одновременно можно принимать и растительные препараты, которые усиливают действие принимаемых лекарств.

Полынь. 10 г (2 ст. ложки) сухой измельченной травы поместить в стеклянную бутылочку, залить 100 мл 40-процентной водки, плотно закрыть пробкой и настаивать 8 дней в темном месте. Затем хорошо взболтать, процедить, отжать сырье, вылить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном и прохладном месте. Принимать по 15-25 капель перед едой 3 раза в день.

Лавровый лист. Способствует снижению сахара в крови. Приготовление: 10 лавровых листьев средней величины поместить в стеклянную или эмалированную посуду, залить 600 мл (3 стаканами) кипят-

ка, накрыть крышкой и настаивать в течение 2-3 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Хрен. Нужно взять корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец. Корень тщательно вымыть, но не чистить. Затем мелко измельчить и засыпать в литровую бутылку.

Далее очистить и вымыть 9 зубчиков чеснока, измельчить их и также поместить в бутылку с хреном.

Всю массу залить свежим пивом по плечики бутылки и поставить в темное место на 10 дней. После этого процедить.

Первые два дня принимать настой хрена и чеснока на пиве по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, в последующие дни – по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Виктор Анатольевич Крылов,
Ленинградская обл.,
г. Сосновый Бор

Для укрепления сердца

Регулярная дозированная физическая нагрузка, как показывают многочисленные исследования, снижает риск инфаркта наполовину. Движение влияет на сердце эффективнее, чем самые лучшие антихолестериновые препараты.

Сердце и вся система кровообращения в первую очередь нуждаются в движении, ведь именно физические нагрузки не позволяют застывать крови, увеличивают приток кислорода к ней, способствуют улучшению обмена веществ и укреплению иммунитета.

Для улучшения кровообращения и, следовательно, для всей сердечно-сосудистой системы в целом полезны упражнения для рук и ног – вибрация, махи, вращения. Ниже мы приводим комплекс, рекомендуемый для улучшения работы сердечной мышцы, который нужно выполнять ежедневно 15-20 минут, довольно интенсивно, но не перегружая себя.

Людям, страдающим частыми болями в сердце или перенесшим инфаркт миокарда, следует соблюдать предельную осторожность и при выполнении упражнений чутко прислушиваться к своему организму, при первых

же негативных сигналах прекращая занятия или снижая темп и количество упражнений.

Ветряная мельница

Стоя, пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, плечи развернуты. Делайте вращательные движения руками вперед – вверх – назад, постепенно увеличивая скорость движения до максимально возможной. Начинать нужно с 10 таких кругов, постепенно, день ото дня, увеличивая их количество до 50. Цикл повторяется сначала в одну сторону, а затем в обратную.

Циркуляция крови

Стоя в прежнем исходном положении, поднять руки на уровень плеч и развести их в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, левая – по правому, причем руки перекрещиваются поочередно, сначала правая рука над левой, затем наоборот. После удара верните руку в исход-

ное положение, выставляя вперед грудную клетку. При отсутствии неприятных ощущений или болей в сердце попробуйте выполнить это упражнение более энергично, от 10 до 50 раз.

Вибрация ног

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите правую ногу на высоту 20 см от пола, сделайте короткий толчок вперед как можно резче, от пятки к носку, затем поменяйте ноги. Начинайте упражнение с 10 толчков на каждой ноге, со временем увеличивая до 50 повторов и более.

Улучшение кровообращения в руках и пальцах

Стойте прямо, пятки и носки вместе, поднимите руки перед собой, грудь вперед. Сильно потрясите расслабленными кистями. Сделайте таких 15 энергичных встряхиваний обеими кистями; затем сильно сожмите руки в кулаки 15 раз, каждый раз разжимая и раздвигая пальцы как можно сильнее.

Кровообращение в голове

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, наклонитесь

вперед как можно ниже, руки должны висеть свободно и расслабленно, практически касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед – назад. В первые дни начните делать такое упражнение всего по два-три повтора, затем, внимательно контролируя свое самочувствие, чтобы избежать возможного головокружения, попробуйте увеличить количество повторений сначала до 10, а впоследствии до 50 раз.

Кровообращение в ногах и нижней части тела

Лечь на спину, руки в стороны. Поднять прямую правую ногу, выдох. Вернуться в исходное положение, вдох. Проделать аналогичное движение левой ногой. Повторить от 4 до 8 раз.

Лежа на спине, подтянуть колени к груди с помощью рук, сделать выдох. Вдох производится при возврате в исходное положение. Количество повторений также от 4 до 8. Подобное и предыдущее упражнения способствуют улучшению кровообращения в ногах и нижней части тела, препятствуют появлению варикозных узлов, укрепляют сосуды.

Здорово ли ваше сердце?

1. 30 секунд делайте наклоны вперед, не сгибая колен, доставая кончиками пальцев до пола. Норма для мужчин до 45-50 лет – 20 раз, для женщин – 15 раз, для мужчин старше 50 лет – 12 раз, для женщин – 10 раз. Успели? **Да – 0; нет – 2.**

2. Через пару минут после упражнения посчитайте пульс. Ваш результат меньше 100 ударов в минуту? **Да – 0; нет – 2.**

3. Можете постоять минуту на одной ноге? **Да – 0; нет – 2.**

4. Поднимитесь по лестнице на второй этаж. Посчитайте пульс. Количество сердечных ударов в минуту не должно превышать разницы между чистом 180 и вашим возрастом. Уложились? **Да – 0; нет – 2.**

5. Насколько можете быстро походите по комнате. Остановитесь, посчитайте пульс. Он укладывается в разницу между числом 180 и вашим возрастом? **Да – 0; нет – 2.**

6. Последние пару лет на здоровье не жалуетесь. Если подхватите простуду, то хвораете не больше недели. **Да – 0; трудно сказать – 1; нет – 2.**

7. У вас нормальная масса тела. **Да – 0; не уверен – 1; нет – 2.**

8. Артериальное давление

в норме: в состоянии покоя не превышает 130 (140)/ 80 (90) мм ртутного столбика. **Да – 0; не всегда – 1; нет – 2.**

9. Спите всегда крепко, не меньше 6 часов в сутки. **Да – 0; не всегда – 1, нет – 2.**

10. У близких родственников не было инфарктов, заболеваний сердечно-сосудистой системы. **Да – 0; затрудняюсь ответить – 1; нет – 2.**

11. Не реже 3-х раз в неделю занимаетесь спортом или активно двигаетесь. **Да – 0; иногда – 1; нет – 2.**

12. Хотя бы пару раз в неделю едите свежие фрукты и овощи. Ограничиваите потребление жирного, сладкого. **Да – 0; иногда – 1; нет – 2.**

13. Не курите, пьете не больше 2-3-х чашек кофе в день, алкоголь – умеренно, не чаще 1 раза в неделю. **Да – 0; не всегда – 1; нет – 2.**

14. После тяжелого дня на работе вечером дома отдыхаете и расслабляетесь хотя бы часок. **Да – 0; редко – 1; нет – 2.**

15. Стараетесь не конфликтовать, а если споры возникают, пытаетесь разрешить их сразу, а не затягивать. **Да – 0; иногда – 1; нет – 2.**

16. При легком недомогании лечитесь народными средствами, не прибегая к сильнодействующим препа-

ратам. Да – 0; как придется – 1; нет – 2.

Подведем итоги

От 0 до 10 баллов. Вы относитесь к здоровью бережно, и потому оно у вас в полном порядке. В обозримом будущем сердечные недуги вам не грозят.

От 11 до 19 баллов. Что-то вы не особо заботитесь о своем «пламенном моторе».

И напрасно – запчастей к нему не продается. Так что побольше ходите пешком, старайтесь правильно питаться и на всякий пожарный сделайте ЭКГ.

От 20 баллов и выше. Скорее всего, ваши сердце и сосуды уже сейчас в опасности! Пока не случилось беды, срочно обращайтесь к кардиологу и пройдите полное обследование.

Что там болит в груди?

Иногда обычному человеку сложно понять, что именно у него болит: то ли сердце, то ли это межреберная невралгия. Как различить?

● Продолжительность болей при сердечных патологиях меньше. Ее интенсивность не увеличивается, если прощупывать пальцами тот участок, где болит.

● При невралгии не помогают кардиологические препараты, однако боль может немного уменьшаться после приема успокоительного.

● Сердечные заболевания сопровождаются аритмиями, затрудненным дыханием, скачками давления. Невралгия не сопровождается одышкой, а изменение

частоты сердечных сокращений имеет психологическую природу, поэтому быстро проходит.

● Двигательная активность не оказывает значительного влияния на интенсивность болей сердца. При невралгии движения усиливают болевые ощущения, пациент не всегда может пошевелиться.

● Распознать причину можно и по тому, какой препарат поможет устраниить боль. Боль при коронарной патологии снимается глицерином, при межреберной невралгии помогают нестероидные противовоспалительные препараты. Это может быть Диклофенак, Нурофен.

Что страшнее – жить с курильщиком, или курить самому?

Слышали ли вы о том, что с 15 декабря прошлого года вступил в силу закон о запрете курения в общественном месте? Под общественным местом понимаются детские площадки, входы в метро, остановки общественного транспорта, территории у входа в магазины, детские сады и школы, санатории, больницы и поликлиники и т.д. Кстати за курение в подъезде родной многоэтажке тоже должен штраф, но поговорить я сегодня хочу не о законах, а о здоровье. И основной вопрос повестки дня – что страшнее, жить с курильщиком, или курить самому.

И что нам теперь с этим делать?

Причем не только рядом с курящим мужем, отцом или дедом, но и соседом, ведь в многоэтажных домах запах табака быстро распространяется в соседние квартиры по вентиляции. Сейчас в моем подъезде из курящих все-го один или два соседа, которые живут выше меня и по целику дню находятся на работе. А раньше самый злостный курильщик жил прямо подо мной, смолил весь день из ок-

на своей кухни или с балкона, аромат стоял тот еще.

Давайте посмотрим, как такая «ароматическая» атака действует на курильщика и на его окружение. Сначала **о курильщике**. Допустим, он в день выкуривает 1 пачку сигарет с фильтром, таких нормальных, средних по цене и по качеству. Что при этом происходит в его организме? А вот что: человек глубоко затягивается, а потом так же мощно выдыхает втянутый дым из легких в окружающую среду. При вдохе в мозгу включается механизм очищения, и при выдохе выбрасывается 90–95% вдохнутого никотина.

Если в пачке 20 сигарет, то с помощью нехитрой формулы можно посчитать, сколько наш курильщик получил никотина за истекшие сутки на самом деле. 20 сигарет = 100%, x сигарет = 90%, таким образом, x = 20 умножить на 90 и разделить на 100 = 19. Это означает, что количество выдыхаемого никотина равно 19 сигаретам. Итог, **на самом деле курильщик за день получил всего одну сигарету из пачки, состоящей из 20 штук.**

А что же произошло с теми 19-ю сигаретами, которые ор-

ганизм так успешно выплюнул наружу?

А ничего с ними не случилось, их вдохнули некурящие родственники, жена, мама, дочка, ну, или соседи, к которым сигаретный смог пробрался по вентиляционным трубам или через открытые форточки. И, поскольку эти люди активными курильщиками не являются, а получают никотин из окружающего воздуха, то последний из их организма практически не выводится. Ну, может, в количестве 10-15%, не больше. И ответ на поставленный выше вопрос «что страшнее, курить самому, или жить с курильщиком», напрашивается сам собой.

Я думаю, что введение закона по антикурению, о котором я говорила в начале статьи, кого-то и одернет, ведь штрафы за его несоблюдения исчисляются суммой в несколько тысяч, но не законом единым, не пугалками и штрафами строятся отношения между людьми. Я думаю, ситуация изменится лишь тогда, когда мы научимся хоть чуть-

чуть любить и ценить друг друга. Когда каждый курящий мужчина будет сдерживать свое желание, простите за грусть, пососать сигарету, находясь рядом с любимой женщиной или гуляя со своим ребенком.

Этой статьей я хочу объяснить каждому, кто не может расстаться с сигаретой, что его удовольствие может сыграть с ним дурную шутку, отразившись на здоровье и продолжительности жизни дорогих ему людей. Дорогой читатель, если вы курите и не собираетесь бросать это «интересное» занятие, тогда хотя бы курите так, чтобы ваши домашние не дышали вашим никотином. А если не курите, но среди ваших друзей и знакомых есть заядлые курильщики, покажите им эту статью или объясните ее смысл своими словами. Пусть каждый начнет с себя, и тогда мир станет чище, здоровье крепче, а жизнь ярче и счастливее, или вы со мной не согласны?

Татьяна Суркова,
<http://zdravotaniya.ru>

Кстати

- Термин «курение» появился только в конце семнадцатого века. До этого, он часто упоминается как «сухое пьянство».

- Женщины в Соединенных Штатах все чаще начали курить публично в 1920-е годы, когда сигарета была принята рекламодателями как символ равенства, бунта и независимости женщин.

Скажем по секрету

Новое поколение выбирает... новые средства гигиены! На смену прокладкам и тампонам приходят менструальные чаши. Они набирают все большую популярность среди молодых девушек.

Хотя, к этому случаю можно отнести поговорку о том, что все новое – это хорошо забытое старое. На самом-то деле менструальные чашечки (колпачки) были впервые произведены в 1930-х годах и поступили в продажу в то же время, что и первые тамpons. Просто в это раннее поствикторианское время дотрагиваться до своего влагалища не считалось приличным. Производители тампонов преодолели этот барьер, предлагая одноразовые аппликаторы, которые производятся и используются до сих пор. Однако при использовании менструальных чашечек нужен был подход «вручную», поэтому в то время они приобретались только самыми либеральными женщинами и постепенно отошли в тень.

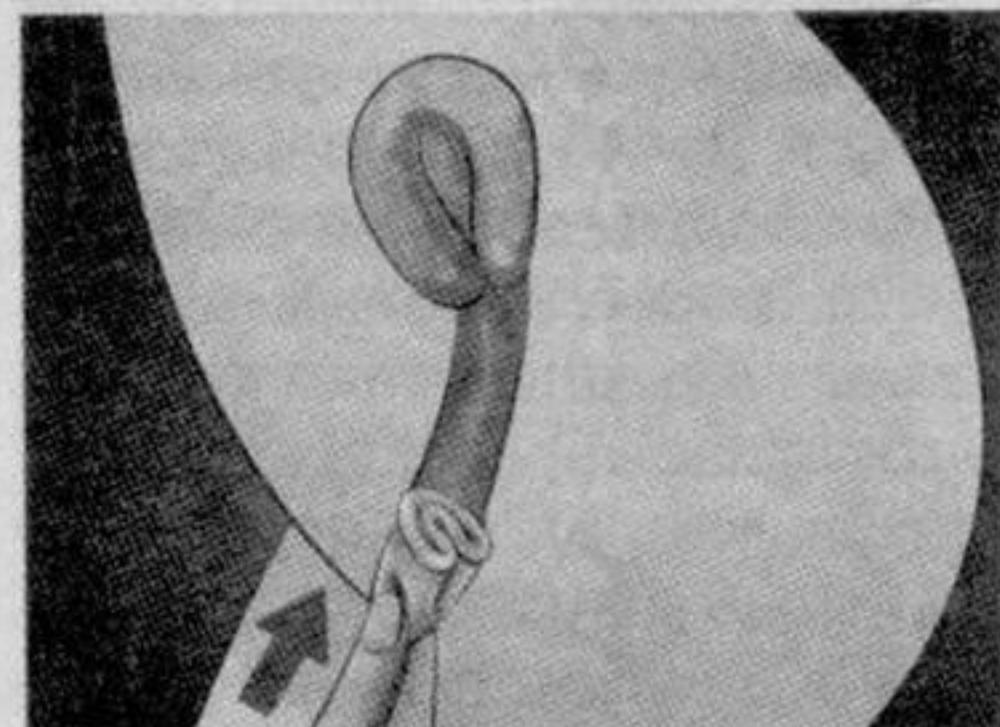
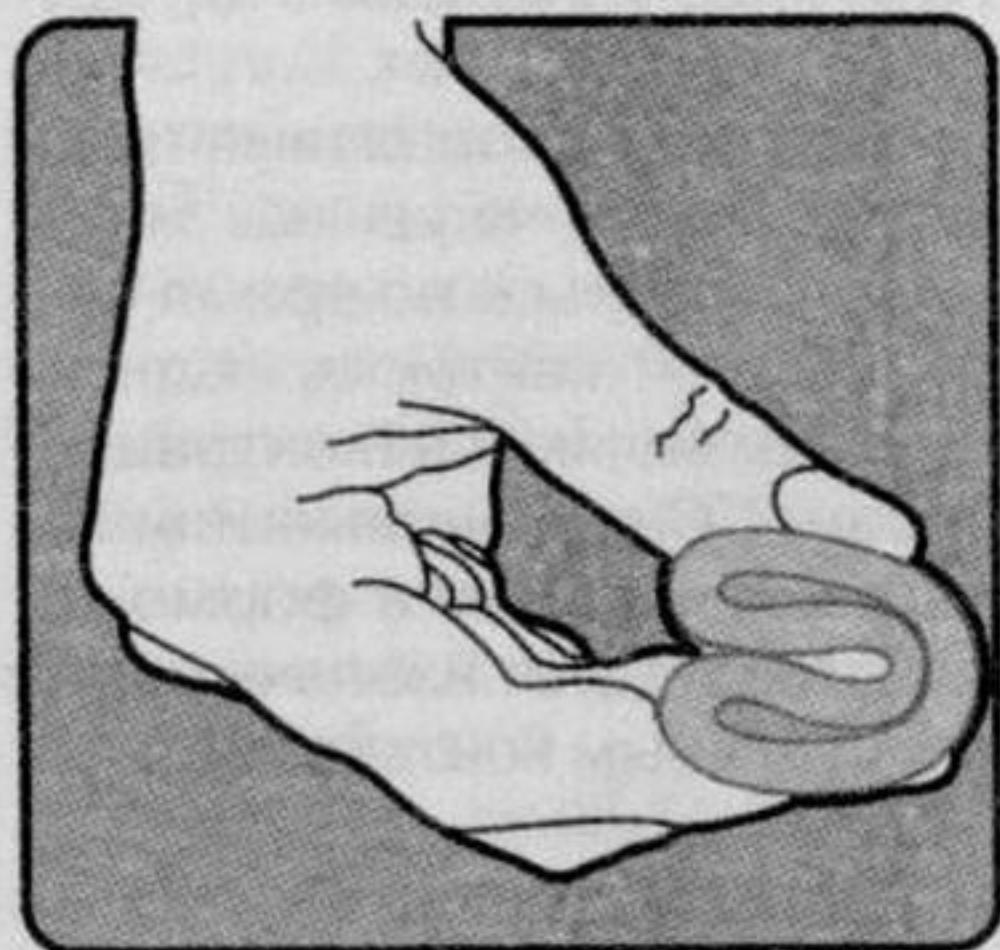
Что такое менструальная чаша

Менструальная чашечка (также менструальная чаша, менструальный колпачок, менструальная капа от англ. *menstrual cup*) – емкость, помещаемая во влагалище для

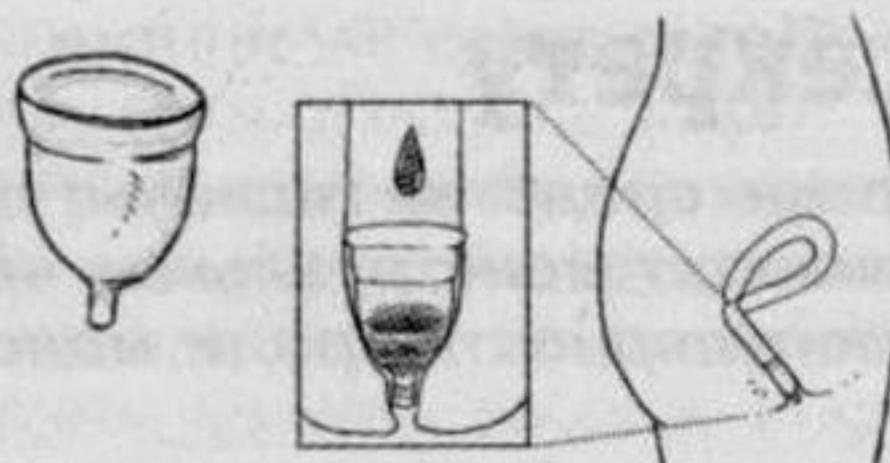
сбора менструальных выделений.

Существуют два типа менструальных чашечек:

- мягкие, гибкие, одноразовые чашечки, сделанные из полиэтилена и напоминающие контрацептив-диафрагму.



- второй, наиболее распространенный тип: чашечка



в форме колокола, сделанная из резины (латекса), медицинского силикона или термопластического эластомера. Такие чашечки являются многоразовыми и могут использоваться до 10 лет. Некоторые производители рекомендуют заменять чашечку каждый год, другие – раз в 5-10 лет.

Мягкие одноразовые менструальные чашечки могут использоваться во время сексуального контакта, однако они не являются контрацептивами. Силиконовые или латексные чашечки в форме колокола следует извлечь перед сексуальным контактом.

Преимущества

Экономия: менструальные чашечки могут использоваться до 10 лет. Некоторые производители рекомендуют, а также некоторые женщины предпочитают заменять чашечки каждые 5 лет. Начальные вложения в менструальную чашечку больше, чем в другие гигиенические средства, но они окупаются при длительном использовании.

Экологические причины. Хлопок, используемый с большинстве тампонов и прокладок, отбелен, что тоже считается вредным для экологической обстановки и оставляет следы диоксина на хлопке, который в свою очередь может быть канцерогеном.

В среднем женщина использует за свою жизнь 11000 тампонов и прокладок.

Портативность: во время путешествия удобно брать с собой одну чашечку вместо нескольких прокладок или тампонов.

Комфорт: так как менструальная чашечка находится непосредственно внутри тела, она не создает ощущения компресса, как гигиенические прокладки. Также нет и неудобств, которые может причинять хвостик от тампона, намокая после мочеиспускания. Чашечка предотвращает ощущение пересушивания, которое могут создавать тамpons. Чашечка может использоваться заранее, до начала менструации, что может быть удобным для женщин с нерегулярным менструальным циклом.

Удобство использования: менструальная чашечка может вместить больше жидкости, чем даже тампон для сильного кровотечения, по-

этому можно реже посещать ванную.

Размеры

Как правило, менструальные чаши выпускаются в двух размерах:

S (малый) – пригодный для женщин, которые не рожали или для женщин до 25 лет;

L (большой) – для рожавших женщин или женщин старше 25 лет

У разных производителей капы одного размера могут существенно отличаться.

Менструальные чаши имеют разные формы „хвостика“ или «ручки для захвата»: плоский, трубчатый, шарик, кольцо или вовсе не имеют ничего. У чаш с „хвостиком“ его рекомендуют укоротить до нужной длины ножницами.

Цвет

Менструальные чаши бывают как прозрачными, так и окрашенными в разные цвета.

В цветных чашах есть красители (сертифицированные), а в прозрачных нет. Прозрачные чаши быстрее утрачивают свой первоначальный внешний вид – желтеют от выделений, на цветных желтизна не заметна. На белой прозрачной чаше очень хорошо видны все загрязнения, а значит, ее легче поддерживать в идеальной чистоте.

Правила размещения чаши во влагалище

На первый взгляд, кажется, ничего сложного в этом нет. Однако при первом применении у женщин возникают трудности. Просто не удается правильно вставить во влагалище. Следуя простым рекомендациям можно упростить себе работу, ускорить процесс:

- Перед началом процедуры следует хорошо вымыть руки с мылом, чтобы не занести инфекцию.

- Определиться с позой. Женщины вставляют менструальную чашку на корточках, сидя на унитазе, подняв одну ногу на поверхность, стоя, лежа. В общем, как кому удобно. Мышцы влагалища должны быть расслаблены. В таком случае вставить менструальную чашку будет намного проще.

- Менструальную чашку следует смочить водой либо обработать смазкой на водной основе.

- Сложить капу вдвое. Так будет проще ее вставить во влагалище. Пальцами левой руки следует раздвинуть половые губы, а правой продвинуть капу так, чтобы кончик хвостика был приблизительно на глубине 1-2 см. Если чашу вставить глубже, чем это требуется, возможно, подтекание.

- Чтобы чаша раскрылась внутри влагалища, приняла правильное расположение, следует провернуть ее за основание вокруг своей оси. Материал капы внутри организма размягчается, прилипает к стенкам влагалища, не дает жидкости вытекать наружу.

Если чашку удалось вставить правильно, она не будет ощущаться при смене позы, движении. Женщина не будет ощущать дискомфорта.

Как правильно использовать капу

Производители указывают, что капа может оставаться внутри около 12 часов. Микроорганизмы начинают размножаться спустя 2 часа нахождения в благоприятной обстановке. Следовательно, извлекать капу необходимо хотя бы 1 раз в 4 часа, независимо от того насколько она заполнена. Понятно что ночью женщина вставать так часто не захочет. Чашу необходимо очистить, вставить непосредственно перед сном и извлечь сразу после пробуждения. При этом угроза размножения бактерий все же остается.

Менструальная чашка позволяет женщине принимать ванну, плавать в бассейне, водоемах. Она не выпуска-

ет менструальные выделения наружу, не пропускает воду внутрь. Однако злоупотреблять этим не стоит. В воде можно находиться не более 20 минут, она должна быть комфортной температуры.

Как извлечь чашу

Извлекать капу из влагалища необходимо за хвостик. Однако существуют некоторые нюансы. Если просто за него потянуть, чаша останется на месте. Возникнет впечатление, что вставить ее гораздо легче, нежели извлечь. Как вынуть чашечку? Есть одна хитрость.

- Перед процедурой следует помыть руки с мылом.
- Нащупать основание чашки, немного на него надавить пальцами. Такое действие нарушит герметичность чашки, она свободно вытянется.
- Делать это нужно над унитазом, поскольку может пролиться кровь.
- Менструальную капу одноразового применения выбрасывают вместе с содержимым. Затем следует вставить другую. Чашу многоразового применения нужно очистить от выделений, помыть под проточной водой, затем теплой водой с мылом. Немного просушить и можно использовать снова.

Как определить, что у вас ухудшается зрение

Снижение зрения может произойти из-за возраста, из-за инфекционных заболеваний или наследственных факторов. При снижении остроты зрения показано ношение корректирующих линз (очкив или контактных линз), а также лечение с помощью различных консервативных и хирургических методов. Если вы подозреваете, что у вас ухудшается зрение, важно вовремя обратиться к врачу.

1 **Обратите внимание, щуритесь ли вы.** Возможно, вы с усилием щурите глаза, чтобы рассмотреть какой-то предмет получше. У людей с плохим зрением часто присутствуют различные патологии формы глазных яблок, нарушено строение хрусталика или роговицы. Эти нарушения блокируют правильное попадание пучка света на сетчатку, из-за чего изображение получается нечетким. Когда человек щурится, он сужает пучок света, из-за чего повышается четкость видения.

2 **Обратите внимание на головные боли.** Головные боли могут быть вызваны перенапряжением глаз, которое, в свою очередь, обусловлено стрессом и большой зрительной нагрузкой. Повышенное напряжение глаз нередко возникает во время вождения автомобиля, работы за компьютером, просмотра телевизора в

течение длительного времени, чтения и других занятий.

3 **Обратите внимание на двоение в глазах (диплопию).** Диплопия – это два изображения одного и того же предмета. Двоение может возникнуть как в одном глазу, так и в обоих. Диплопия может быть обусловлена неправильной формой роговицы либо такими заболеваниями, как катаракта и астигматизм.

4 **Обратите внимание на появление ореолов.** Ореол – яркий круг, окружающий источник света (чаще всего, фары автомобиля). Обычно такие ореолы появляются в темноте (например, ночью или в темном помещении). Причиной появления ореолов может стать близорукость, дальнозоркость, катаракта, астигматизм и пресбиопия.

5 **Обратите внимание на разные блики.** Блики возникают из-за

источника света, направленного в глаза, который портит восприятие изображения. Обычно блики возникают в дневное время и могут проявиться из-за близорукости, дальнозоркости, катаракты, астигматизма или пресбиопии.

6. Обратите внимание на размытость и нечеткость видения. Помутнение и потеря остроты зрения влияет на ясность видения. Помутнение зрения может произойти как в одном глазу, так и в обоих. Это главный симптом близорукости.

7. Обратите внимание на ночную слепоту (гамералопию). Гамералопия – это нарушение видения в ночное время или в темном помещении. Это состояние обычно усугубляется, когда человек выходит с яркого уличного света в темное помещение. Причиной ночной слепоты может стать катаракта, близорукость, воздействие разных лекарственных препаратов, дефицит витамина А, нарушение строения сетчатки и врожденные аномалии.

<https://ru.wikihow.com>

Операция Лэсик

Я была одной из первых в нашем городе, кто сделал себе лазерную коррекцию зрения. Вошла, так сказать, в экспериментальную группу. А деваться мне было некуда. Я почти не видела. Зрение было – минус четырнадцать.

Все случилось после травмы в детстве. Мы хулиганили, лазили на козырек дома. Вот с него-то я и упала вниз головой на землю. С высоты примерно второго этажа. С тех пор зрение стало резко ухудшаться. Обидно то, что в роду у нас хорошая наследственность и никто очки не носит. Брат-близнец до

сих пор все видит замечательно, а я...

И вот тогда, 20 лет назад, я сделала себе операцию. Были сомнения, но я рискнула. Все эти годы я хорошо видела и очень благодарна врачам.

**Ирина Замятинова,
г. Нижний Новгород**

От редактора. Название операции происходит от сокращенного «LASIK», что означает на языке медицины «лазерный кератомилез», то есть отделение лоскута роговицы, коррекция нижележащих слоев и восстановление целостности внешней оболочки глаза.

Что делать, если Вы случайно обожгли пальчик?

Сразу подчеркиваю, здесь речь не идет о каких-то сильных ожогах, затрагивающих большую площадь. Как, например, на пожаре, что сейчас очень актуально в России.

Тут надо сразу вызывать скорую. Или, по крайней мере, обратиться ко врачу амбулаторно. Но я сегодня не об этом.

Речь пойдет о тех случаях, когда Вы пальцем или двумя случайно прикоснулись к чему-то горячему. Например, к сковородке или паяльнику. Как можно быстро и эффективно помочь себе в таком случае?

Существует масса средств против ожогов. Продаются они чаще всего без рецепта. Названия приводить не буду, они все время меняются. Конечно, следовало бы иметь такое в аптечке. Очень хороши подобные средства в виде аэрозоля. Немного брызнуть на ожог, и все в порядке.

Но это в том случае, если такое средство у Вас есть и Вы точно знаете, где оно находится. При ожоге медлить нельзя ни в коем случае. И если Вы начнете копаться, искать такое средство, которое якобы было когда-то куплено – потеряете драгоценное время.

Что же делать? Есть ли простой способ, который моментально уменьшит боль от ожога и не даст развиться осложнениям? Конечно, есть! Причем оно испытано лично мной десятки, если не сотни раз.

«Постойте-постойте, – скажете Вы. – Это пишет врач или пожарный? Откуда это у Вас было столько ожогов?» Все, на самом деле, очень просто. В детстве и юности я увлекался паянием различных схем – приемники, усилители и так далее. А когда паяешь, нет-нет, да и схватишься случайно за паяльник или брызнешь припоем. Вот я и применял это средство еще с тех времен. Действует безукоризненно и моментально.

● *Итак, если Вы обожгли палец, сразу суньте его под холодную воду. И держите под струей целую минуту, а то и две. Это если случай произошел дома. На природе просто суньте палец в речку или что там у Вас будет поблизости.*

Обожженное место охлаждается и боль почти сразу же проходит. После этого помажьте палец любым жиром. На кухне годится постное или сливочное масло. У меня бы-

Одну столовую ложку сбора больная заварила 0,5 литра кипящей воды. Настаивала 1 час. Процеживала и пила по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды и перед сном.

13.08.91 г. ей произведена тотальная резекция (экстерпация) левой молочной железы. С 16.09.91 г. по 16.10.91 г. проводилась ЛТ левой половины груди. В конце курса был сильный бронхит, гастрит, сухой кашель, боль в левой стороне грудной клетки, тошнота, плохой аппетит, боль в подложечной области после еды, слабость.

Стала пить теплый настой сбора по 1/4 стакана каждый час. Все явления бронхита, гастрита быстро прошли.

Анализы крови и мочи нормализовались. Пила настой сбора растений с 28.12.90 г. по 20.11.91 г. непрерывно. Через 8 дней после начала приема настоя прекратилось недержание мочи и больше не повторялось. Чувствовала себя хорошо. Аппетит был хороший, жалоб не было.

**Карл Абрамович Трескунов,
врач-фитотерапевт,
академик ЕАН и РАН,
к.м.н.**

С последователями
К.А.Трескунова можно связаться по тел. 8-800-775-65-02 (бесплатный по России) и 8-916-501-56-09; информация на сайте www.treskunov.ru.

на правах рекламы

На что жалуются больные с опущением матки?

Чаще всего опущение органов мочеполовой системы встречается у женщин пенсионного возраста. К врачу такие пациентки обычно приходят с жалобами на чувство постороннего предмета во влагалище, постоянные болезненные ощущения внизу живота, а также на видные невоору-

женным глазом «бугры» и «выпячивания» в области промежности.

Кроме того, симптомами опущения матки обычно являются хронические запоры, недержание мочи, а также болезненные ощущения во время половых контактов.

Провокаторы отечности

Одутловатость, толстая пористая кожа, отеки глаз – проявление веностаза на лице.

Венозный застой часто проявляется в виде отека скальпа в теменной и лобной зонах. Его тактильно можно обнаружить, пропальпировав голову. В этом случае на костной части черепа будут лежать лишние отечные ткани, зачастую их границы четко очерчены, что можно представить в виде шапочки-ермолки.

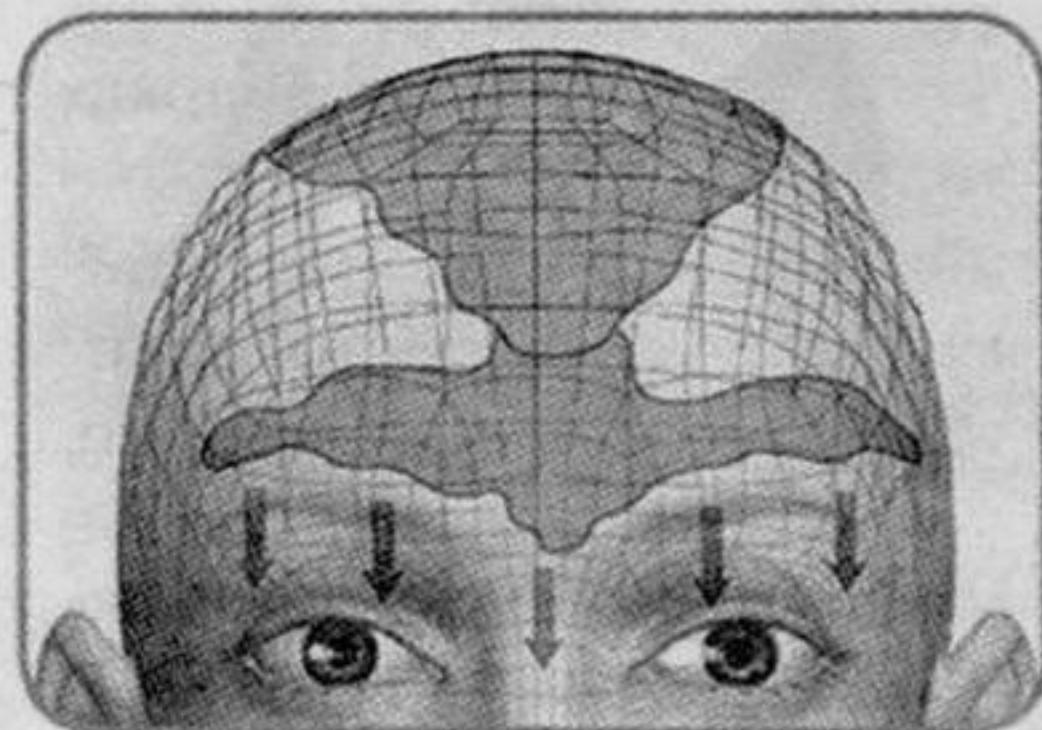
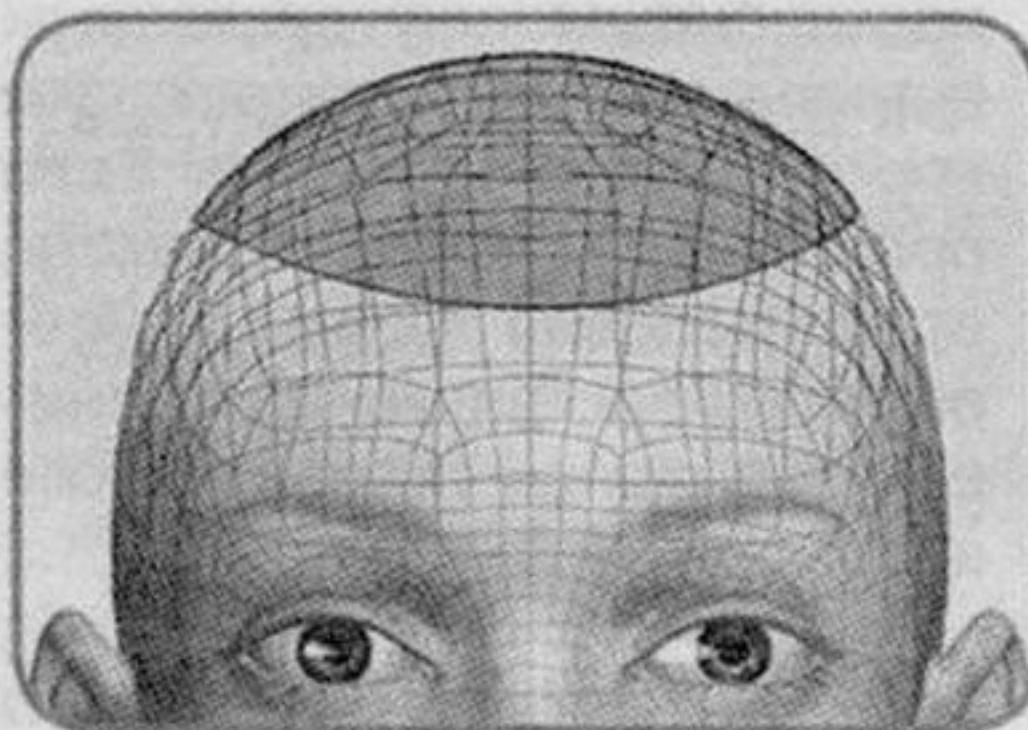
Поэтому не стоит думать, что проблемы веностаза достаточно не касаются – с большой долей вероятности можно предполагать, что наличие отечности или пастозности лица вызвано именно этим симптомом.

При наличии венозного застоя цереброспинальная жидкость начинает накапливаться в полости черепа, увеличиваясь в объеме. «Поэтажно» просачиваясь с крыши черепа, она начинает затекать сна-

чала в лобную часть, а затем и в ткани глаз, приводя к отекам и росту глазных грыж.

На лицевой части черепа проблемы веностаза способны приводить к формированию выпуклых надбровных дуг в виде «мыска» над бровями. Понятно, что в них повинны не только биомеханические деформации – поведение лобной мышцы и лобной кости. Активное участие в формировании подобного отека может играть именно венозный застой.

Показателем веностаза может являться также общая пастозность (рыхлость, припухлость) лба, странная его неподвижность. Далеко не всегда зеркально чистый лоб с полным отсутствием мимических морщин, являющийся предметом гордости своего владельца, служит показате-



лем здоровья. Если при этом ткани лба толстые, пастозные, а его кожа жирная, пористая, то это наводит на подозрения о жидкостном застое. Морщины потому и не могут формироваться, что между кожей и мышцами находится жидккая прослойка, препятствующая их заламыванию.

Веностаз зачастую выдает себя не только толстыми надбровными дугами в виде «мыска», что обычно присуще мужчинам, но и может формироваться в верхней части лба (женский вариант).



«Мысок» на лбу как возможный признак веностаза

Линия роста волос во втором случае повторяет форму «мыска». Эту очерченную припухлость можно разглядеть при жестком свете. Если бы не было веностаза, то мимические морщины повторяли бы форму «мыска», дугообразно расходясь от центра к периферии. При веностазе же лоб гладкий и неподвижный, мимических морщин нет.

Для многих станет удивительным тот факт, что патологическая выпуклость глаз, объясняемая генетической наследственностью, на самом деле имеет под собой причину веностаза (правда, уже не мозга, а орбитальной области). Вы сможете убедиться в этом, слегка нажав на глазное яблоко. Ощущение напряженности и болезненности станет доказательством того, что глаз находится под давлением лишнего количества воды. И это естественно, так как веностаз в области глаз всегда сопровождается повышенным внутриглазным давлением, провоцирующим впоследствии глаукому. Если причиной венозного застоя стала родовая травма, то серьезные проблемы со зрением начинаются уже с детского возраста.

Развиваем силу легких

Гимнастика – это один из важнейших методов восстановления после пневмонии и профилактики новых рецидивов заболевания.

При острых пневмониях выполняется комплекс дыхательной гимнастики с включением упражнений в покашливании. Проводится массаж грудной клетки с разогревающими мазями и последующим укутыванием больного одеялом (обернув предварительно грудную клетку махровым полотенцем).

При хронической пневмонии рекомендуются лечебная гимнастика и согревающий массаж грудной клетки, прогулки в лесу (сквере), бег трусцой (вначале чередование ходьбы и бега), езда на велосипеде, прогулки на лыжах.

Примерный комплекс лечебной гимнастики при хронической пневмонии

1. И. п. – лежа. Одну руку положить на живот, другую – на грудь, «дышать животом» 30 с.

2. И. п. – то же. Руки вверх, ноги согнуть в коленных суставах – вдох. Руки вниз, ноги выпрямить – выдох. 5-6 раз.

3. И. п. – то же. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Руки в стороны – вдох, обхватить ими себя – выдох. 4-6 раз.

4. И. п. – то же. Ноги подтя-

нуть к животу, руками взяться за колени – вдох; ноги выпрямить, руки вниз – выдох. 6-8 раз.

5. И. п. – то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки на груди. Повороты ног влево и вправо. По 4-6 раз в каждую сторону.

6. И. п. – сидя на стуле. Руки в стороны – вдох, обхватить себя руками – выдох. 5-6 раз.

7. И. п. – то же. Руки к плечам. Вращение рук вперед и назад. По 6-8 раз.

8. И. п. – то же. Руки на живот, «дышать животом» 30-60 с.

9. И. п. – то же. Руки вверх – вдох, наклониться вперед – выдох. Вдох делать через нос, а более продолжительный выдох через рот. 5-6 раз.

10. «Ходьба» сидя 20-30 с.

11. И. п. – стоя. Руки с мячом вперед. Повороты туловища вправо и влево. По 4-6 раз в каждую сторону.

12. И. п. – то же. Руки с мячом вверх – вдох, руки вниз – выдох. 6-8 раз.

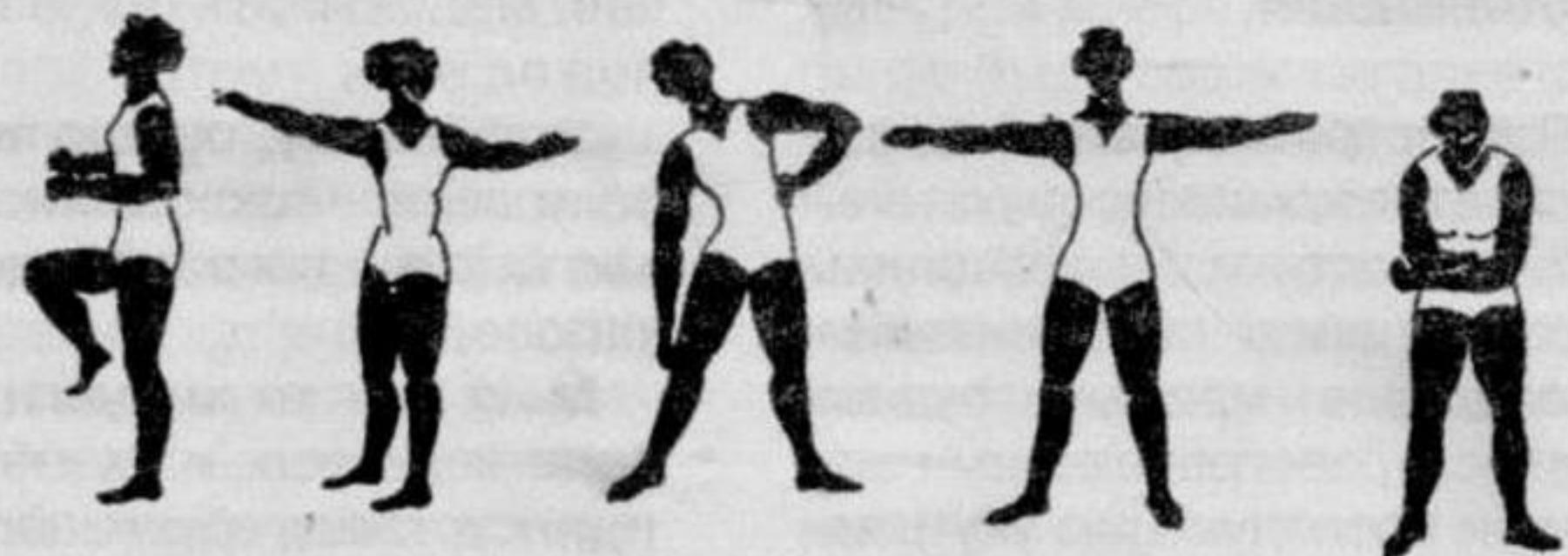
13. И. п. – то же. Вращение рук в плечевых суставах влево и вправо. По 6-8 раз в каждую сторону.

14. Ходьба на месте 30-40 с.,

бег на месте 15-30 с. Полезны дыхательные упражнения во время ходьбы.

В.И.Дубровский, академик

РАЕН, МАНПО и Нью-Йоркской академии наук, доктор медицинских наук, профессор



Примерный комплекс лечебной гимнастики при хронической пневмонии и бронхите

Имбирный корень

История имбиря идет из глубокой древности. Еще в 5 веке нашей эры имбирные растения выращивали в горшках. Моряки брали с собой в долгие морские походы, чтобы защитить себя от цинги. Поскольку свежие корневища имбиря долго сохраняют свою свежесть, он стал первой восточной специей, проникшей на Запад.

Хваленные синтетические лекарства теряют свою привлекательность в сравнении с природной целительной силой имбиря. Имбирь укрепляет память, лечит печень, усиливает потенцию, рассеивает газы в кишечнике, является простым и эффективным средством для снятия головной боли, при ушибах, растяжениях, радикулитах.

Так как имбирь разжижает кровь, за счет этого мозг лучше снабжается кислородом. Регулярное употребление имбиря в пище в небольших количествах увеличивает внутреннее тепло, стимулирует пищеварение.

Опишу те рецепты, которые используются в моей семье.

От простуды пьем чай с имбирем: в один стакан кипятка добавляем одну чайную

ложку порошка имбиря, можно добавить заварку обычного чая, мед, выпить и сразу лечь под одеяло.

Этот же чай хорошо выпить, если вы переохладились – он вас быстро согреет и не даст заболеть.

Мазь от радикулита – в домашних условиях мазь готовится следующим образом: в 100 г внутреннего свиного жира (топленого) добавить одну столовую ложку порошка корня имбиря, тщательно размешать. Смазывать болезненные места 2-3 раза в день. Мазь хранить в темном прохладном месте.

От кашля – в одном стакане меда размешать одну чайную ложку порошка имбиря, варить на слабом огне около 3 часов, изредка помешивая. Остудить и принимать по одной чайной ложке 3 раза в день; если масса затвердеет, отрезать от нее кусочки, равные по объему чайной ложке, и съедать, запивая теплым чаем. Это лекарство поможет избавиться от сухого кашля – сначала будет отхаркиваться мокрота, затем кашель сойдет на нет.

**Любовь Ивановна
Булыгина,
травник-целитель,
Липецкая обл.**

Как вывести слизь из бронхов и легких

● Смешать 1 стакан измельченного листа алоэ, 1 стакан измельченной корки свежего лимона и 3 стакана меда, настоять 1 неделю. Принимать по 1 ст. ложке перед каждой едой не менее 40 дней. Затем перерыв на 10 дней и повторение курса. Лечиться продолжительное время. Заодно лечит ЖКТ и почки. Можно принимать при диабете 2 типа.

● Смешать 3 стакана измельченного сухого багульника с цветками, полстакана измельченного корня алтея и 6 розеток от 6 головок чеснока (основание головки, скрепляющее зубчики). Залить смесь 1 л сухого красного вина «Каберне» и поставить на

20 минут на водянную баню. Снять, долить пол-литра анисовой водки и настоять 1 неделю. Принимать по 50 капель каждые 3 часа, независимо от еды. Курс – 28 дней, затем перерыв на 1 неделю и повторение курса. Лечиться продолжительное время.

Одновременно 2 раза в день – утром и вечером – наклеивать на нос на 1 час перцовый пластырь шириной 1,5 см и длиной от уха до уха. Курс не менее 10 дней. Одновременно через день съедать по утрам кусочек хлеба с 2 каплями раствора Люголя.

**Мария Вячеславовна
Веселова,
травник-целитель,
г. Майкоп**

Сосновый мед

Слава мончегорского травника Юрия Руденко – негромкая. В основном он помогает советами и травами родным и друзьям, а также знакомым. Вот его рецепт приготовления соснового меда.

● Весной осторожно собрать с сосны желтые от пыльцы шишки. Уложить в банки на 2/3 объема. Сварить сироп (можно с минимумом сахара) и залить им содержимое банок. Желательно добавить сок брусники, поскольку это хороший консервант, или долеку лимона с корочкой. Укупорить банки железными крышками.

Применяется при заболевании органов дыхания, простуде, нехватке витамина С, как дезинфицирующее, отхаркивающее и общеукрепляющее средство.

Людмила Карху, Мончегорск

Набери в рот воды. Хотя бы на 15 минут

Нередко приходится слышать от женщин жалобы на мужа: «Ждешь его с работы, хочешь пообщаться, поговорить, а он придет, молча поест, не слушая, о чем я ему рассказываю, а потом садится за компьютер, пасьянс раскладывает. Или в телевизор уткнется. Обидно!»

Что и как в этой жизни получается – сложный вопрос. Особенно если он касается двоих – мужчины и женщины.

Две половины одного целого, каждая из которых неповторима. У каждой только ей свойственное предназначение, отобранное путем эволюции и надежно зашифрованное в геноме.

Природа строго распределила функции. Женщине – продолжать род, беречь домашний очаг. Мужчине – создавать пространство для своего рода, семьи и защищать их.

Каждому даже тип дыхания определен соответствующий. У женщин он грудной, у мужчин более глубокий брюшной. Брюшное дыхание требуется для хорошего кровоснабжения внутренних органов и мышечной ткани, что важно для человека, выполняющего тяжелый физический труд. Грудное дыхание поверхностно, не требует больших усилий. Крик при таком типе вылетает практически мгновен-

но, так быстро, что осмысление не успевает с ответом.

Мозг мужчины и женщины функционирует по-разному. Если у мужчины активизировано правое полушарие, отвечающее за визуально-пространственную координацию, то напрасно требовать от него немедленной беседы, она будет ему даваться с трудом.

Нужно дать какое-то время, чтобы муж отдохнул, и самое главное, активизировал свое левое полушарие, контролирующее вербальные функции.

А вот у женщины активированы оба полушария, поэтому она может делать несколько дел одновременно, да еще при этом много говорить.

Напрасно жены думают, что мужья их не понимают. Они все понимают, но не успевают обрабатывать поток всей информации, которую на них буквально обрушивает жена. Бедный, бедный муж! Вместо заслуженного ужина при свечах, с приятной музыкой в обществе обворожительной су-

пруги он получает еду у "терминатора".

● Есть так называемое правило 15 минут. То есть первые 15 минут женщине лучше молчать и активно кормить мужа. Хорошо, если он удобно устроится, а то и приляжет.

● После этого наступает правило 2-х часов, но уже для мужчины. Он должен рассказать о том, как прошел день.

Поэтому контроль речи – единственное, что сохраняет мир в семье. Казалось бы, мелочь, но из-за этих 15 минут рождаются конфликты в семье, которые и провоцируют разводы. Кстати, большинство разводов и возникает из-за этого.

Ну, а если муж, немного отдохнув, предложит жене рассказать о том, как прошел день, то надо также усвоить несколько правил.

● Во-первых, будь мудрой. Помни, что тебя слушают, но более одной темы за один ужин не затрагивай. Во-вторых, если просишь о помощи, дождись, пока муж проблему обдумает, и не засоряй пространство мыслями вслух.

И еще: самое важное произносится в конце разговора.

**Лариса Нурлыгаянова,
психотерапевт.**

**Статья предоставлена
дружественной нам газетой
«Красная поляна»**

Как говорить, чтобы ребенок услышал вас

Если Вы хотите, чтобы ребенок действительно вас услышал, используйте эти простые приемы:

● **Установите зрительный контакт с ребенком.** Прежде чем давать указания, опуститесь на один уровень с малышом и поймайте его взгляд, чтобы привлечь внимание к себе. Вы можете помочь себе фразами: «Маша, посмотри на меня», «Дима, я хочу тебе кое-что сказать».

● **Обращайтесь к ре-**

бенку по имени. «Катя, я хочу тебя попросить...», «Таня, послушай меня, пожалуйста».

● **Излагайте свои требования кратко.** Первое предложение должно объяснить ребенку, чего от него хотят. Чем дальше вы объясняете, тем больше вероятность, что ребенок останется «глух» к вашим просьбам. Длинные путаные объяснения дают ребенку ощущение, что вы сами не уверены, чего хотите.

Предводитель русского травничества

Об этом человеке ходила легенда, что аура его достигает 8-метровой величины, а студенты до такой степени заражаются от него энтузиазмом оздоровления нации посредством трав, что потом лечат с неведомым им до селе подъемом всех и каждого. Еще до знакомства заинтриговал меня Владимир Федорович Корсун так, что захотелось и самой проверить: что правда из услышанного о нем, а что миф.

Фактической правдой оказалось то, что Владимир Федорович – доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН и заведующий кафедрой фитотерапии Российского университета дружбы народов. Несомненной правдой является и то, что влюблен он в целебные травы настолько, что вполне способен увлечь своей любовью каждого, да и провести потом в нашей стране мирную фитореволюцию, чтобы и врачей, и все взрослое население обучить хотя бы азам фитотерапии. Только 8-метровой ауры я не увидела (ну да это в силу отсутствия у меня ясновидения).

С таким вот удивительным человеком сегодня я хочу познакомить всех читателей и предложить вашему вниманию нашу беседу.

- С нашим изданием сотрудничают многие травники (из Краснодарского края, Майкопа, Липецка, Воронежской области, Алтая, Новосибирска), которые получили образование и сертификаты на вашем факультете фитотерапии. Но эти люди пришли к траволечению от практики, для них изучение трав и лечение ими стало второй профессией. А есть ли среди ваших студентов профессиональные медики?

- Конечно: большая часть наших слушателей – врачи.

- Но ведь врачи обычно

вступают в конфронтацию с народной медициной?

- Это надуманная чиновниками конфронтация. Просто врачей не учат лекарственным свойствам трав. Только в некоторых учреждениях нашей страны есть курсы фитотерапии: в Уфе, Улан-Удэ, Рязани. А фитотерапии надо учить всех с четвертого курса, будущим врачам необходимы эти знания. Особенно тем, кто потом будет работать в сельской местности.

Никогда не приравняются условия лечения в городе и в селе. Денег не хватает на все.

Поэтому в сельской местности надо развивать профилактическое, оздоравливающее лечение с широким использованием трав. Но, к сожалению, врачей этому никто не учит. Кому это надо? Минздрав, администрация города не соглашается на проекты по обучению фитотерапии. Чиновники думают о себе, а надо думать о больных, которым нужно лечение и эффективное, и дешевое. Травы – это как раз тот самый вариант.

- А насколько активно в своей практике применяют потом фитотерапию врачи?

- Мы проанализировали этот вопрос: активно применяют фитотерапию процентов 70. А эффективность фитотерапии как метода зависит от того, полностью ли врач работает как фитотерапевт или использует ее дополнительно. Я, например, работаю только как фитотерапевт. А вот знакомая врач из Иваново сочетает медикаменты и травы. Потому что если она не будет применять фармпрепараты – не будет получать зарплату. Ведь в рамках государственной программы медицинского страхования она как врач просто обязана предложить пациенту набор лекарств, который входит в алгоритм лечения. Надо шире внедрять фитопрепараты в стандарты

лечения большинства хронических заболеваний.

- Есть ли такие травники, которые приезжают к вам учиться, но сами тоже делятся своими наработками, прописями?

- Есть такие. Мы всех просим написать итоговую работу. Иногда в ней курсанты делятся своими наблюдениями, опытом, рецептами. Некоторые прошли подготовку не только у нас на кафедре, но и занимаются исследовательской работой, оформляют патенты, участвуют в конференциях, съездах и активно работают. И это несмотря на то, что они не имеют высшего медицинского образования.

- Что нужно для того, чтобы поступить на кафедру фитотерапии в РУДН?

- Достаточно паспорта, копии документа о предыдущем образовании. Приемных экзаменов нет. Обучение у нас платное.

- Это ваша инициатива – организовать такую кафедру в Москве?

- Да. Фитотерапией я занимаюсь около 40 лет. Но только последние 11 лет преподаю на курсах. Из них последние шесть лет – на кафедре.

- А как вы пришли к фитотерапии? Какое у вас первое образование?



Владимир Федорович Корсун

- У меня медицинское образование, я врач, окончил Минский мединститут. Но с самого начала деятельности интересовался и медициной, и фитотерапией.

Но к применению растений в лечении меня подтолкнул друг, с которым я познакомился в 1972 году 25 сентября. Он лежал у меня в медсанбате, я был военным врачом. Он заболел псориазом. Когда я его

смазал дегтем – он спросил: «Нет ли какого другого средства, чтобы не пачкаться серой, дегтем или нафталаном? Может быть, с травами?» И я стал искать, заниматься изучением этого вопроса. Мы нашли причину заболевания, нашли средства... У друга удалось добиться клинического выздоровления, когда проявление болезни исчезли. Но псориаз – болезнь на всю

жизнь. Друг сильно понервничал (мать умерла недавно) – опять началось обострение.

- А какая причина псориаза?

- Вирусная медленно текущая лимфотропная инфекция. Передается при переливании крови, по наследству, в очень редких случаях – при контакте. Лечить ее надо, конечно, не только внешними средствами, но и препаратами для внутреннего употребления. Это самые обычные травы: эвкалипт, шалфей, череда, чистотел, таволга, мелисса, чага, иван-чай. Основное их действие – противовирусное. Выбор зависит от того, какие травы с подобным действием растут в вашей местности.

- Часто в последнее время слышала, что псориаз лечат строгой диетой. Есть ли особые рекомендации по питанию, когда вы лечите это заболевание?

- Нет, особой диеты при лечении псориаза мы не советуем. Единственное требование: меньше копченого, соленого, жареного и после семи вечера не есть. Меньше употреблять спиртных напитков. Если решили выпить, то только красное вино, разбавленное наполовину водой. Спиртное ухудшает работу печени, а печень имеет отношение к псориазу.

Еще простуда провоци-

рует обострение псориаза. Лекарства имеют провоцирующее действие. Например, заболели суставы: если вы приняли нестероидные противовоспалительные препараты – они ухудшат течение псориаза. Поэтому чтобы в такой ситуации избежать обострения, суставы надо лечить другими средствами, из трав это могут быть таволга, декоп (сабельник).

- Многие обыватели относятся скептически к траволечению, как будто это мало эффективно по сравнению с синтетическими препаратами. Какой случай из вашей практики мог бы переубедить такого скептика и доказать, что травы могут решить даже очень серьезные проблемы со здоровьем?

- Скептиков таких много, но вся жизнь говорит о том, что чаще надо применять травы, особенно при хронических заболеваниях, в центрах профилактики, которые сейчас открылись в стране. Сегодня на приеме у меня был такой скептик, который целый месяц принимал таблетки для сна. А сна нет. Я ему травы назначил: пустырник, боярышник, мелисса, пион, пасифлору – и он стал лучше спать.

Записано И.Медведевой

Привыкание организма к ядам

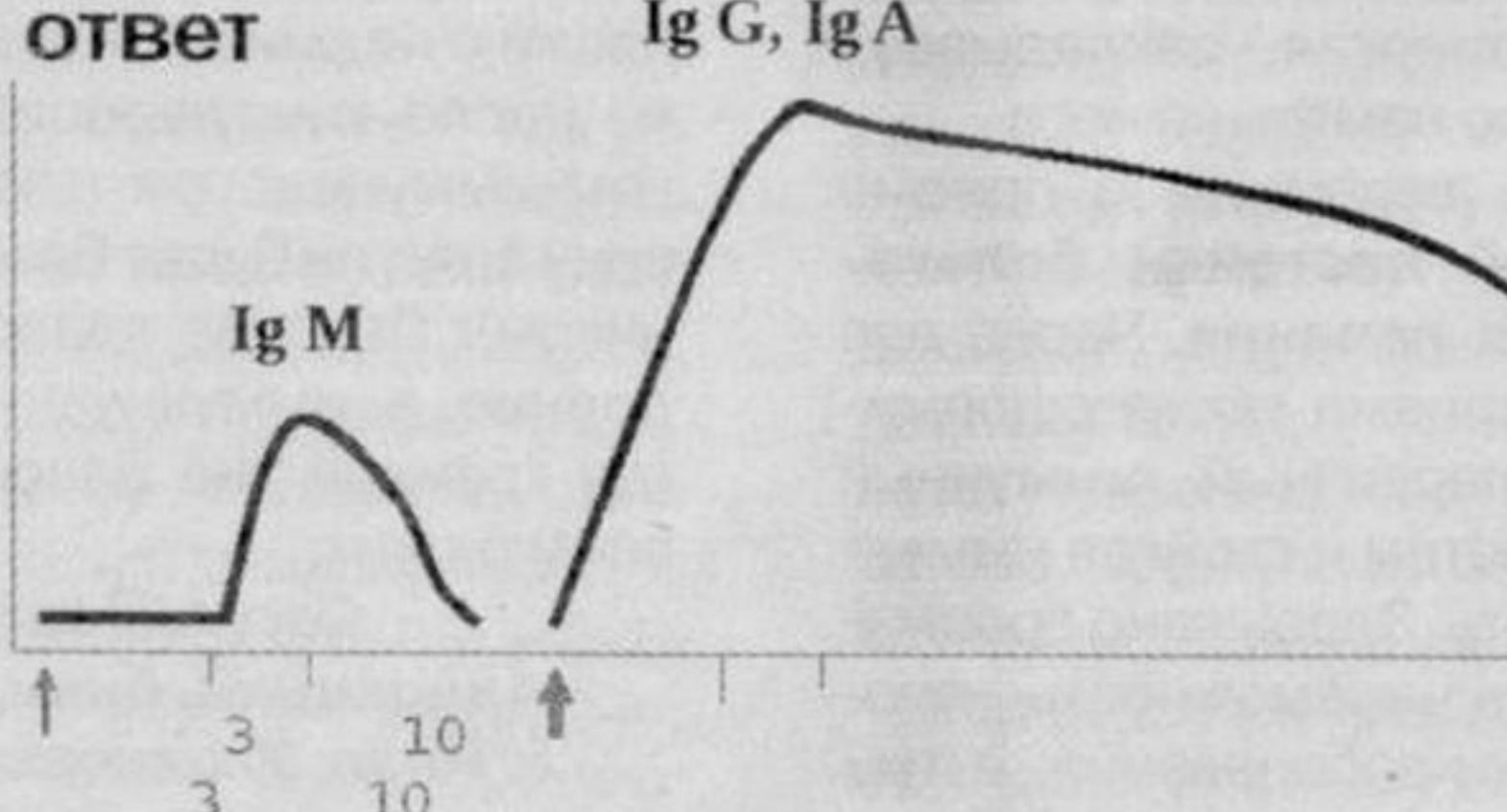
Из средневековых источников известно, что восточные правители, боясь отравлений от других претендентов на власть, некоторое время принимали малые дозы ядов, – в основном мышьяк, и в случае попытки отравления большими дозами мышьяка – не погибали, т. е. отравить их именно мышьяком было невозможно. В то же время изучающий старинные документы русский врач лейб-медик Николай Федорович Аренд заметил, что эти правители практически не болели опухолевыми заболеваниями. Почему? При приеме малых доз ядов, обычно после двухнедельного курса, формируется так называемый пер-

вичный иммунный ответ, когда после сложных иммунных реакций (см. схему) синтезируются антитела, уничтожающие в организме все инородное, – чужой белок, бактерии, вирусы, погибшие клетки и. т. д., в том числе отчасти опухолевые клетки.

Отчасти потому, что опухолевые клетки обладают слабой антигенностью (инородностью) и быстро уничтожены быть не могут, – это длительный процесс. В то же время, кроме антител, в организме формируется группа лимфоцитов, обладающая в течение нескольких лет иммунной памятью на яд, – по типу вакцинации. Так вот, в случае повторного попадания

ТИПЫ ИММУННОГО ОТВЕТА

- Первичный иммунный ответ
- Вторичный иммунный ответ



яда в организм лимфоциты с иммунной памятью на яд мгновенно приступают к уничтожению этого яда, не дав организму погибнуть. Это явление называется вторичный иммунный ответ, и он в разы и в десятки раз сильнее первичного иммунного ответа, причем иногда столь мощного, что потрясает всю иммунную систему. Это все равно, что разворотить муравейник: в борьбу вступает вся иммунная рать – моноциты, макрофаги, нейтрофилы, зозинофилы, лейкоциты, базофилы, лимфоциты.

Но если того правителя попытаются отравить другим ядом, например цикутой, то иммунная система на него не среагирует, антитела к нему и иммунная память сформируются не ранее, чем через месяц.

К чему эти длительные рассуждения? А к тому, что привыкнуть к яду организм не может, это инородный чужой белок, который организм отторгает всеми возможными способами, а отвергая, закладывает иммунную память на него.

Теперь вспомним о приеме известной **настойки болиголова для лечения**. Через две недели приема также сформируется первичный иммунный ответ, а затем и стойкая иммунная память. Здесь явно просматривается возможность профилактики заболеваний, в том

числе опухолевых. Если есть генетическая предрасположенность к опухолям, то достаточно пропить месяц настойку болиголова по 5 капель 4 раза в день на 100 грамм воды и забыть. Вспомнить, если какая-то опасная инфекция или опухоль обнаружится. Вторичный иммунный ответ на прием настойки болиголова будет мгновенным, своевременным и сильным. Но надо понимать, что вторичный иммунный ответ направлен не на уничтожение опухоли или инфекции, а на уничтожение яда, а уже ПОПУТНО будет уничтожаться все инородное, в том числе опухолевые клетки.

Если говорить о болиголове, то в болиголове есть несколько ядов, в том числе конин, х-пропилпиперидин, псевдоконин, и на каждый яд сформируется свой вторичный иммунный ответ. Поэтому чередовать яды в лечении не желательно, можно просто дезорганизовать иммунную систему. Но в любом случае всякие манипуляции с ядами проводить только после консультаций с врачом-иммунологом (участковый врач вряд ли будет Вам помощником). Лечение ядами – внедрение в иммунную систему, где граница «не навреди» совсем рядом.

**Сергей Николаевич
Андрюшин, биоинженер,
г. Инза, Ульяновская обл.**

Из листьев грецкого ореха

Мой рецепт лечения сотрясения мозга, церебрального арахноидита с сильными головными болями, рассеянного склероза, внутричерепного давления: нужно 100 штук листьев грецких орехов, сорванных 25 сентября (как свежих, так и сухих). Но все сразу готовить их не нужно. Нужно разделить их на четыре части.

25 листьев грецкого ореха, сорванных 25 сентября, положить в эмалированную кастрюлю, залить 2 л воды. После того как закипит, томить их на медленном огне 1,5 часа.

Процедить, листья выбросить, а в отвар добавить 1 кг сахара или цветочного меда и варить на медленном огне 3 часа. Пить это лекарство по столовой ложке утром на тщак.

Одновременно с листьями заведите такую настойку: 5 штук плодов конского каштана залить 0,5 водки и настаивать 7 суток; периодически взбалтывая. Пить по 35-40 капель один раз в день, в обед до еды.

Он снижает протромбин, рассасывает тромбы, снимает воспалительные процес-

сы, как в сосудах головного мозга, так и в венозных сосудах конечностей, очищает желчные протоки, снимает спазмы кишечника, нормализует сон, аппетит, улучшает работу сердца и снимает депрессию, одышку, хорошо помогает после инсульта.

И еще для очистки сосудов головного мозга, улучшения памяти сделайте настойку из перегородок грецких орехов.

- 1 стакан перегородок надо запить бутылкой водки, настаивать 2 недели. Пить по 1 чайной ложке 1 раза в день, вечером, в течение 10 дней. Потом на неделю сделать перерыв, потом все повторить сначала, пока не закончится настойка.

Итак, утром вы принимаете настойку из листьев, в обед – настойку из плодов конского каштана, вечером – настойку из перегородок грецкого ореха.

Настойку из листьев грецкого ореха можно принимать долго, до года. При улучшении состояния можно сделать перерыв на месяц. Этими рецептами вы вылечите много болезней.

Рецепт лечения рака молочной железы. Равное ко-

личество листьев грецкого ореха и крапивы смолотить в кофемолке. Взять 4 столовые ложки порошка, размешать с 0,5 кг жидкого подогретого меда и принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Листья грецкого ореха собирают в мае. Сушат сырье, раскладывают тонким слоем. Срок хранения – 2 года. Листья грецких орехов оказывают общеукрепляющее, тонизирующее, кровоочищительное, сосудорасширяющее, бактерицидное, противовоспалительное, аппетитное, желчегонное, мочегонное действие. Листья грецкого ореха – это лучшее лекарство **от сахарного диабета**, а также чудесный источник калия. Из грецких орехов, где тоже есть калий, он на 70% выводится из организма. А из отвара листьев калий полностью усваивается. А калий – это безупречная работа сердца!

Настой листьев принимают при истощении организма, малокровии, воспалении лимфоузлов, при различных новообразованиях в молочной железе, при заболеваниях сосудов, подагре, туберкулезе легких, кровохарканье, повышенной потливости. Крепкий отвар листьев используют для укрепления

и роста волос, им полощут горло при ангине.

Мой знакомый лежал в онкологии, его уже готовили к операции **на лимфоузлах** (подчелюстных). По моему совету жена стала поить его такой настойкой: 1 горсть сухих листьев грецких орехов залить литром кипятка, настаивать 40 минут и пить, сколько хочется и когда хочется в течение 12 дней.

Теперь, если вдруг муж почувствует увеличение, сразу заваривает 1 литр настойки листьев, принимает и все проходит.

Если разыгрывается **холецистит**, для лечения и профилактики применяется такой настой трав: лист грецкого ореха, корень цикория и трава чистотела. Брать все-го поровну, столовая ложка смеси заливается 600 г кипяченой водой и настаивается полчаса. Пить по стакану до еды 3 раза в день. Кушать после этого можно не бояться.

Листья грецкого ореха вместе с перегородками и скорлупой хорошо лечат щитовидную железу, зоб, мастопатию, миому, кисту, затушевывают белые пятна витилиго.

Николай Иванович Чуреков, Краснодарский край, г. Тихорецк

Венчальное дерево-антибиотик

Верба, и ветла, и ракита – одно и то же дерево – ива белая. Таинственное значение верба имела задолго до христианства. В дохристианской Руси обряд венчания совершался вокруг ракитового куста. Этот обряд считался законным и в христианские времена. Например, Степан Разин, взявший власть на Дону, возвратил прежний обычай – венчаться не в храмах, а около вербы.

Существовали и еще обычаи, связанные с ивой. Чтобы в доме царили мир и согласие и не было «переполоха», нужно вбить в стену колышек от вербы.

Применяют иву и для лечения: внутрь при дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, лихорадке, кровотечениях из внутренних органов, туберкулезе, гинекологических болезнях, тифе, ревматизме (при этом уменьшаются боли и отеки в суставах), подагре, как отхаркивающее средство – при ангине, ОРЗ, наружно – для полоскания рта и горла, ножных ванн при варикозном расширении вен, потливости.

● **Отвар коры ивы:** заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченной коры, настоять в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 0,5 часа, процедить в горячем виде и довести объем жидкости до

первоначального. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 0,5 часа до еды при лечении ревматизма или 5-6 раз при других заболеваниях.

● **Настой коры вербы:** заварить кипятком 1 стакан сушеною измельченной коры, настоять 30 минут, вылить в бачок или таз с горячей водой и держать в этом отваре ноги до тех пор, пока вода не остывает. Использовать для облегчения болей при варикозном расширении вен. Такие ванны помогают также при грибковых заболеваниях и в начальной стадии рожистых воспалений. При варикозном расширении вен принимают ножные ванны (до колен) из отвара коры ивы и дуба, взятых в равных долях.

Веточки любой разновидности ивы помогают при головной боли – их слегка размачивают, кладут на лоб или на темя и сверху повязывают платком.

Подготовила О.Тимофеева

Мазь из березовых почек

Такая мазь очень хорошо подходит для снятия болей в суставах при обострении. Но сделать ее надо заранее. Сейчас как раз весна, и можно самим заготовить почки березы. Понадобится их 400 г. Кроме того, нужно будет масло сливочное (800 г); камфора в порошке (8 г).

Масло сделайте сами, взбив сливки из коровьего молока. Это важно. В эмалированной кастрюльке готовьте мазь, выкладывая слоями сначала масло (примерно 1,5 см), затем березовые почки (1,5 см). Накройте кастрюлю и обмажьте те-

стом, чтобы пар целебный не выходил. На сутки поставьте томиться в духовку. Утром отожмите масло из почек и в полученную смесь добавьте камфору.

Мазь храните в холодильнике, а по вечерам натирайте ею больные суставы. После чего утепляйте шерстяными тканями.

Пейте чай из почек на ночь. Потеть будете, а с потом и хворь выходить станет.

Во время лечения березовыми почками следует отказаться от мяса и рыбы.

Л. Зуйкова

Поверили в силу хрена

У меня в огороде растет хрен, но я никогда не придавала ему какого-то особенного значения до одного случая. Ко мне приехала подруга, с которой мы когда-то работали вместе и не виделись 7 лет. Она между прочими историями рассказала, как мужу (а он давно страдает диабетом) грозила гангрена и ампутация пальца. Нога болела – сил нет. И тогда они почему-то поверили в силу хрена и стали его есть в больших количествах и делать ванны. И удивительным образом боли прекратились.

У меня же болели на тот момент суставы и я тоже поверила в силу хрена и стала делать ванны.

50-70 г корней и листьев необходимо растереть и положить, завернув в марлю, в ванну с температурой воды до 40 °С. Проследите, чтобы вода равномерно перемешалась с соком хрена. Принимайте ванну на ночь в течение 10 минут.

На самом деле – мой ревматизм через неделю уже отступил.

Алена Романова,
г. Воронеж

Всеми цветами радуги

Фингал под глазом – вещь интересная. Он по ходу выздоровления будет переливаться всеми оттенками – от темно-фиолетового до желтого. Все это говорит о том, что травма проходит определенные стадии, во время которых нужно применять совершенно разные методы лечения. О том, когда полезно приложить холод, а когда грелку – читаем!

Первейшим средством борьбы с фингалом является **холод**. В этом плане можно воспользоваться любым достаточно холодным предметом, который есть под руками – льдом, холодной металлической ложкой или замороженным продуктом. Важно начинать прикладывать холод сразу после ушиба и делать это каждый час, примерно по 10-15 минут.

● Такая терапия позволит сузить кровеносные сосуды и предотвратить разрастание кровоподтека.

Что касается **болевых ощущений**, которые возникают при малейшем касании синяка, их можно устраниć приемом Анальгина, Ибупрофена или любого другого обезболивающего средства.

Со второго дня можно переходить к **удалению отека под глазом**. Для этой цели подойдет маска из сырого картофеля или компресса с разведенным до кашеобразного состояния **крахмалом**.

Кроме того, удалить отек

можно при помощи **листьев алоэ, подорожника, капусты либо петрушки**, перемолотых до кашеобразного состояния. Готовая кашица любого из растений накладывается на образовавшийся синяк на 1 час 3-4 раза в день.

После того, как спадет отек, кровь под кожей запечатывается, а **гематома станет фиолетовой**, можно использовать средства для рассасывания синяка. Для этого можно воспользоваться **йодом**, нанося на синюшный участок йодную сеточку. Благодаря йоду, пораженный участок прогревается, а значит, в области гематомы усиливается кровообращение и некрасивый синяк рассасывается. Еще более эффективным средством для скорейшего удаления синяка станет **обычная грелка или нагретое яйцо**, которое кладется в полотняный мешочек и 3-4 раза в день прикладывается к пораженному участку.

Н.Новикова

Если вам дали в глаз

Коль такая неприятность случилась – синяк выступит наверняка. Конечно, не хотелось бы ходить на потеху публике с бланшем, поэтому постараемся побыстрее избавиться от него.

Итак, как и при любой травме сначала прикладываем холод в течение получаса. Затем чаще всего для лечения гематом используется старый до-

брый знакомый Троксевазин, который обладает мощным рассасывающим действием. Его рекомендуется наносить на чистую сухую кожу не реже, чем раз в час. В том случае, если лечение начато своевременно, синяк исчезает всего за двое-трое суток. Для сравнения – без лечения синяк исчезает не меньше, чем через неделю.

Вызывайте скорую!

Обращайтесь за экстренной помощью, если:

- У пострадавшего наблюдаются изменения зрения (особенно двоение) или его потеря;
- При невозможности двигать глазом;
- Травма такова, что инородный объект мог проткнуть глаз или попасть в глазное яблоко;
- В глазу имеется кровь;

- Наблюдается деформация глаза;
- Имеются рассечения в области глаза, на лице или на голове;
- Произошла потеря сознания;
- Присутствуют тошнота, рвота и/или головокружение, неспособность ходить;
- Из носа, ушей или глазного яблока течет кровь или прозрачная жидкость.

Обращайтесь к врачу, если:

- Присутствует нарушение зрения;
- Испытываете сильную боль и отек, который не спадает;
- Вокруг глаза имеется опухоль, не причиненная травмой;
- Имеются признаки общей инфекции (например, лихорадка, повышение температуры, покраснение, истечение гноя);
- Имеются нарушения настроения, забывчивость или сонливость, тошнота, рвота и/или головокружение;
- При подозрении на глазную инфекцию.

Замучили фурункулы

На поверхности кожи здоровых людей почти всегда можно обнаружить стафилококки и стрептококки, которые при определенных условиях приобретают способность вызывать гнойничковые заболевания.

Если фурункулы возникают часто, то можно подозревать ослабление защитных сил организма при нарушении обмена веществ, функций желез внутренней секреции, злоупотребления алкоголем.

Если больной хроническими гнойничковыми заболеваниями кожи к тому же еще **чувствует себя нервно и раздражительно**, начать лечение лучше с лекарственных растений, обладающих седативным действием: трава пустырника обыкновенного, корни синюхи голубой, корни валерианы лекарственной, трава лагохилуса опьяняющего, корни пиона уклоняющегося.

В качестве **противовоспалительных и противозудных средств** в комплексном лечении применяют: настой корневищ пырея ползучего, настой фиалки трехцветной, настой корня аира болотного, настой цветков василька синего.

Как общеукрепляющие, противовоспалительные, адаптогенные средства и

с целью нормализации функции желез внутренней секреции, повышения реактивности организма рекомендованы: настойка женьшеня обыкновенного, спиртовой экстракт элеутерококка колючего, настойка плодов лимонника китайского, спиртовой экстракт левзеи сафлоровидной, настойка заманихи высокой, настой листьев эвкалипта, настойка аралии высокой, жидкий экстракт родиолы розовой, отвар коры ольхи серой, отвар семян овса посевного с шелухой на молоке (2 стакана овса на 5-6 стаканов кипящего молока), настой цветков календулы лекарственной, настой листьев крапивы двудомной, настой травы череды трехраздельной, свежий или консервированный сок алоэ древовидного по 1 ч. ложке до еды 3 раза, настой травы хвоща полевого, настой цетрарии исландской и др.

С этой же целью рекомендованы сборы трав:

- Корни лопуха - 5 ч. (часть), трава репешка - 1 ч.,

трава зверобоя – 1 ч. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, варить 5 минут и процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день до еды;

- Корни девясила – 1 ч., трава зверобоя – 2 ч., цветки ромашки – 2 ч., трава душицы – 2 ч., плоды шиповника – 2 ч., листья черники – 2 ч., корни заманихи – 2 ч., цветки яснотки белой – 2 ч., цветки клевера лугового – 2 ч. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 часа и пить по 75 мл 3 раза в день;

- Цветки календулы – 1,5 ч., лист подорожника – 1,5 ч., цветки ромашки – 1 ч., трава шалфея – 1,5 ч., трава зверобоя – 2 ч., корни девясила – 1,5 ч., трава хвоща полевого – 1 ч. Способ приготовления, как у предыдущего сбора. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Эвкалиптовое масло и галеновые препараты из листьев растения широко применяют при гнойных процессах, вызванных стрептококками и стафилококками. Назначают отвары, примочки, настойки эвкалипта.

Медвежья желчь – уникальное бактерицидное натуральное средство, содержащее ценные ферменты, микроэлементы, минеральные вещества – с успехом

наружно применяется для лечения гнойных поражений кожи, связанных со стрептококковой и стафилококковой инфекцией у человека и животных.

Масло зверобоя, новоиманин (антибактериальный препарат, получаемый из зверобоя продырявленного), настойка и отвар зверобоя оказывают бактерицидное и противовоспалительное действие, стимулируют процессы регенерации в тканях. После вскрытия гнойного очага рекомендуется ежедневно применять повязки с маслом зверобоя, в фазе стихания воспалительных явлений и появления грануляций используют мазь из каланхоз. Сроки лечения всех видов гнойных процессов при использовании этого метода сокращаются в 1,5-2 раза.

Оксана Валерьевна Панкова,
методист-консультант
по традиционным
системам оздоровления,
г. Липецк

К О.В.Панковой обращаться за консультацией и заказом фитосредств по тел.:
+7 (4742) 47-30-34,
+7-951-307-08-69.

на правах рекламы

Как проверить работу поджелудочной железы?

Сдать анализ на эластазу! Панкреатическая эластаза в человеческом организме продуцируется исключительно поджелудочной железой.

Проходя через пищеварительный тракт, эластаза не подвергается разрушению и попадает в двенадцатиперстную кишку, где участвует в разложении белков.

При недостаточном количестве или повышенном числе фермента человек может испытывать серьезные проблемы со здоровьем. При своевременной сдаче анализа можно быстро составить план лечения и вернуть человека к нормальному образу жизни.

Какова норма фермента в кале?

Расшифровка анализа способная показать сбои и проблемы в работе поджелудочной железы. Норма эластазы в кале не должна превышать число в 500 мг на каждый грамм кала.

Нижняя граница нормы находится на уровне 200 мг. В идеале анализ должен показывать усредненное значение, что говорит о хорошей работе поджелудочной железы.

Если показатели находятся слишком близко к верхней или нижней границе, есть вероят-

ность назначения повторного анализа или дополнительного обследования. Иногда лаборатории могут сдвигать показатели нормы, так как разрабатывают свою шкалу для анализа. Поэтому перед сдачей стоит уточнить этот вопрос у вашего лаборанта.

При незначительном превышении нормы эластазы в кале не стоит сильно волноваться и подозревать у себя какие-то болезни.

На показатели могут повлиять такие факторы, как частое использование слабительных и расслабляющих препаратов.

Если же показатели вышли далеко за пределы **500 мг на 1 г кала**, стоит обратиться за назначением дополнительного обследования во избежание появления таких серьезных заболеваний, как рак поджелудочной железы, острый панкреатит и желчекаменная болезнь.

В большинстве случаев такие заболевания дополнительно сопровождаются болезненными ощущениями в области живота и нижних отделов спины.

Как сдавать анализы на содержание эластазы?

Чтобы сдать анализ для выявления точного количества панкреатической эластазы в кале, нет необходимости собирать несколько доз исследуемого материала.

Для постановки диагноза понадобится 2-5 г кала, собирать который можно в любое время суток. Для забора понадобится стерильный лоток с крышкой. Важно следить, чтобы при заборе в контейнер не попала урина.

Если у человека дефекация нерегулярная или нет возможности попасть в лабораторию в конкретный день, взятый для анализа материал можно хранить в холодильнике в закрытой посуде в течение одной недели.

Перед сдачей анализа для лабораторного исследования на точное количество панкреатической эластазы нет необходимости придерживаться какой-то диеты или ограничивать себя в конкретных продуктах.

Но перед сдачей кала важно **полностью исключить** слабительные препараты, медикаменты, способные угнетать или увеличивать перистальтику кишечника, а также запрещено использование ректальных свечей для лечения любых заболеваний.

Ни при каких обстоятельствах больному нельзя делать очистительные клизмы, а также принимать большое количество растительного масла для улучшения работы кишечника. Эти действия сильно смажут картину анализа, не дав возможности установить точное количество фермента в кале.

Пониженное количество панкреатической эластазы

Пониженное количество фермента не менее опасно, нежели ее увеличенное число. В том случае, когда больной замечает у себя следующие симптомы, важно срочно сдать анализ кала:

- частые запоры и проблемы с дефекацией;
- изменение цвета каловых масс;
- появление кислого или гнилого запаха после опорожнения кишечника;
- появление в каловых массах непереваренной пищи;
- пенистость кала;
- появление крови и слизи после дефекации;
- частые боли в животе;
- рвота и тошнота;
- болевые ощущения в области поджелудочной железы.

Наиболее частой причиной снижения фермента является **панкреатит**, который может протекать у человека в острой

или хронической форме. В таком случае стоит немедленно начать лечение, чтобы избежать серьезных осложнений.

Очень опасно снижение панкреатической эластазы из-за возможного развития **муковисцидоза**, к лечению которого важно приступить на начальном этапе болезни. Малейшее промедление в этом случае грозит пациенту смертью.

Сахарный диабет любого типа также может спровоцировать снижение фермента, что приведет к недостаточному количеству инсулина в кро-

ви и опасности проявления гликемической комы, помните об этом.

Таким образом, анализ на выявление количества панкреатической эластазы в кале позволит точно определить степень работоспособности **поджелудочной железы** и назначить соответствующее лечение. Игнорирование подобного анализа может привести к ухудшению состояния человека и срочной госпитализации, при отсутствии лечения также возможен летальный исход.

При каких симптомах необходим анализ?

Исследование кала назначают при расстройствах пищеварения, для которого характерны определенные симптомы:

- Каловые массы меняют цвет, консистенцию и запах. Бывают вязкие, кашицеобразные, с фрагментами непереваренной пищи. По цвету стул серый или с зеленым оттенком, имеет сальный вид.

- В редких случаях у пациентов бывает полифекалия – интенсивная диарея, количество испражнений в сутки 1000 г и более.

- Диспептические признаки – вздутие живота из-за

повышенного газообразования, тяжесть после приема пищи, иногда тошнота и изжога.

- Общие (субъективные) признаки – слабость, вялость, снижение трудоспособности, рассеянное внимание, незначительное повышение температуры тела (не более 37,5°C), обезвоживание, потеря аппетита, массы тела, нарушение поведения.

- Из-за нехватки белка развиваются отеки. Дефицит витамина K провоцирует развитие анемии, образование мелких подкожных кровоизлияний.

В каких случаях назначается анализ?

Анализ на определение панкреатической эластазы в кале назначается при подозрении на следующие заболевания:

- кистозный фиброз;
- хронический панкреатит;
- желчекаменная болезнь;

- хроническая недостаточность железы;
- болезнь Крона, термальный илеит (воспаление кишечника);
- задержка физического развития у детей;
- травмы поджелудочной железы;
- опухолевые процессы в органе.

Сок редьки чистит печень

Предлагаю старинный способ очищения печени и суставов, лечения поджелудочной железы. Я его выписала из какого-то справочника, сама лечилась и некоторые мои подруги тоже удачно очищали с помощью редьки печень.

● Хорошо промыть 10 кг редьки и, не очищая от корузы, пропустить через мясорубку. Отжать сок через пресс или через марлю. Получится около 3 л сока, остальное – жмы.

Сок хранить в холодильнике, **жмы перемешать с медом** (на 1 кг жмы – 300 г меда или 500 г, в крайнем случае, сахара) и хранить в теплом месте под гнетом.

Сок начинать пить по 1 ч. ложке через час после еды, дозу постепенно увеличивая до 1 ст. ложки, 2 ст. ложек и до

половины стакана. При болях в печени на нее кладут грелку. Но боль обычно ощущается в начале курса, затем исчезает. Соли выходят незаметно, однако очистительный эффект при этом огромный. Пока пьете сок редьки, избегайте острых и кислых продуктов. Желательно соблюдать диету, исключая не только мясо и рыбу, но и яйца, сдобу, крахмал, жирные блюда.

Жмы применять после того, как кончится сок. К этому времени он уже заквасится. Едят его во время приема пищи по 1-3 ст. ложки.

Этот рецепт хорошо помогает поджелудочной железе. Причем, если соблюдать все четко и с диетой лечиться, то можно сбросить лишний вес.

**Лариса Новикова,
Тамбовская обл.**

Антибиотики и гормоны

Антибиотики (от греч. Anti – «против» и bios – «жизнь») – лекарственные вещества микробного происхождения, обладающие противомикробными (главным образом антибактериальными) свойствами. То есть, исходя из названия, это вещества, вырабатываемые одними живыми организмами для уничтожения других. При этом антибиотики – это целый ряд различных лекарственных препаратов. Так, если в названии присутствует элемент **«циллин»**, то данный препарат относится к антибиотикам группы **пенициллина**: **метициллин**, **ампициллин**, **бациллин** и др.

Наличие в названии препарата элемента **«циклин»** (от греч. Kyklos – «круг») указывает на принадлежность его к антибиотикам группы **тетрациклина**: **доксициклин**, **метациклин** и др.

В названии некоторых антибиотиков существует также словообразовательный элемент **«мицин»** (от греч. Mykes – «грибок»). Например, **олеандомицин**, **стрептомицин**, **гентамицин** и др.

Словообразовательный элемент **«сульфа»** обязательно присутствует в названиях препаратов, относящихся к противоинфекционным сульфаниламидам: **сульфадимезин**, **сульфазин**, **сульфален** и др.

Название «гормональные» (от греч. Hormon – «двигающий») объединяет целый ряд различных лекарственных веществ и природного, и синтетического происхождения. Они являются аналогами функций организма. Так, наличие в названии препарата элемента **«эстр»** (от греч. Oistros – « страсть») означает, что в нем содержатся **эстрогены**, то есть женские половые гормоны: **синэстрол**, **димэстрол**, **эстрадиол** и др. А элемент **«андр»** (от греч. Andros – «мужчина») свидетельствует о содержании в препарате **андрогенов** – мужских половых гормонов: **метандрен**, **андрофорт** и др.

**Дмитрий Александрович
Макунин, сотрудник
Станции скорой
медпомощи, д. Орлово,
Владимирская обл.**

Газета сама найдет вас!

Понравилась наша газета, но не всегда можно найти ее в киосках? Оформите подписку на удобный для вас срок в любом почтовом отделении России. Мы вам помогли и уже наполовину заполнили бланк. Вам осталось вырезать абонемент, заполнить его своими данными, а работников почты попросить узнать стоимость подписки по вашему региону.

Подписной индекс нашей газеты 10143 в каталоге МАП
Подписной индекс П1316 в официальном каталоге «Почта России»

Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		На <input type="checkbox"/> газету <input type="checkbox"/> журнал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Азбука вашего здоровья		(индекс издания)											
(наименование издания)		Количество комплектов											
На 201_ год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		(адрес)							
(почтовый индекс)													
Кому		Фамилия И.О.											
Линия отреза													
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА							
П.В	место	литер	На <input type="checkbox"/> газеты <input type="checkbox"/> журналы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
(индекс издания)													
стоимость	подписки		руб.		количество комплектов								
	каталожная		руб.										
	переадресовки		руб.										
На 201_ год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		Город											
(почтовый индекс)													
Село													
Район													
Улица													
Дом		корпус		квартира									
Кому		Фамилия И.О.											
Телефон													

Согревающее дыхание

Когда вы зябнете или в какой-либо части тела будете чувствовать неприятный холод, например, на улице, то ускорьте шаг и начните считать «от одного до семи». На счет «раз» начните вдыхать воздух и при счете «семь» - закончите. Теперь задержите дыхание на четыре секунды и затем медленно выдохните через губы, сложенные как для свиста. Выдох должен длиться тоже семь секунд.

Когда вы таким образом сделаете несколько вдохов

и выдохов, начните сжимать кулаки - все крепче и крепче. При этом нужно напрячь мышцы рук и задержать дыхание, пока продолжается это напряжение мускулов. При выдохе снова расслабьте мускулы.

Вскоре вы заметите, что через все ваше тело пройдет жар. Он будет тем сильнее, чем отчетливей вы представите, что вошедшее дыхание проходит через все тело до пальцев ног и кончиков пальцев рук.

Чай перед дорогой



Я каждый раз очень нервничаю, когда надо куда-то ехать. Хорошо, если на поезде, а когда на самолете, то я вовсе не могу заснуть перед поездкой, так волнуюсь и переживаю.

Моим спасением стал чай

из трав, который успокаивает и дает возможность выспаться перед трудной дорогой.

Возьмите: корень валерианы лекарственной, шишки хмеля, траву зверобоя, траву чабреца в одинаковых пропорциях, смешайте.

Насыпьте в термос 2 столовых ложки смеси, залейте 2 стаканами кипятка и оставьте на час. Пейте по половине стакана перед поездкой и в дороге.

**Анна Евдокимова,
г. Кострома**