

АКТУАЛЬНО: ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ НА АВГУСТ

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается
с января 2006 г.

Июль 2020 г. • № 7 (175)

ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ

толока

В НОМЕРЕ:

СЕБОРЕЯ
КОНЪЮНКТИВИТ
ГИПОТИРЕОЗ

Плюс рубрика

МОЙ
РЕЦЕПТ

ПОДОСИНОВИК
ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ
С ПСОРИАЗОМ И ВИТИЛИГО



По промокоду «ЛЕТО»
на сайте toloka24.ru
можно подписаться
со скидкой 15%!



НАШ ЭКСПЕРТ

АЛЛА БОРИСОВНА КИРШЕНЯ,
ВРАЧ С 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ
В ФИТОТЕРАПИИ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П1200 «Почта России»
12680 «Почта Крыма»

ISSN 1991-5918



20007>

9 771991 591679

Ежемесячный журнал-учитель для гипертоников

Оформить подписку с любого месяца можно во всех почтовых отделениях или на сайте toloka24.ru

На сайте действует скидка 15% по промокоду «ЛЕТО»



Отзывы наших читателей

Москвичка Наталья Ивановна БОЧАРОВА:

«Никогда не верила в силу гимнастики. Но когда попробовала упражнения доктора Шишонина, поняла, что этот способ «работает». Спасибо журналу «Давление в норме» за доступные рецепты и методы, которые помогают держать давление под контролем».

Татьяна КРАВЧЕНКО из Гомеля пишет:

«Несколько лет назад отказалась от кофе, опасаясь скачков давления. Но прочитала в журнале, что даже гипертонику можно утром выпить чашечку хорошего кофе. Попробовала и с топинамбуром. Необычный, приятный вкус и очевидная польза».

Александр Иванович ХАРИТОНОВ из Смоленска благодарит редакцию:

«Пять лет считал себя гипертоником и пил таблетки. Пока не прочитал в журнале о том, что капли в нос могут провоцировать скачки давления. А я ими пользовался 9 лет! Пришлось направить все силы на избавление от этой напасти. Не поверите, но и давление пришло в норму!»

Реклама

Слово редактора

Желаю вам здравствовать, дорогие наши читатели!

Говорю спасибо всем, кто с нами на протяжении многих лет, и добро пожаловать нашим новым подписчикам! Вы всегда можете поделиться своим опытом лечения болезней на страницах нашего издания, принять участие в обсуждении публикуемых советов и рецептов здоровья.

Главные темы сегодняшнего выпуска — гипотиреоз, конъюнктивит, себорея.

При более пристальном изучении такой темы, как гипотиреоз, я сделала несколько маленьких открытий для себя. Во-первых, что он может вызывать всевозможные неприятные состояния: боли в сердце, животе, суставах и мышцах (а мы-то думаем — артрит, артроз, и безуспешно глотаем препараты кальция и нестероидные противовоспалительные, зачастую причиняя организму еще больший вред). Во-вторых, что многие признаки якобы старости — сухая кожа, слабость, депрессия, заторможенность мыслей и движений — это тоже может быть гипотиреоз.

А главное — он лечится! Значит, все можно изменить и вновь почувствовать и прилив сил, и желание жить. Ведь не зря щитовидку называют дирижером всего организма, и обследование ее — первый шаг на пути к здоровью.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

Читайте в этом выпуске

ВОПРОС-ОТВЕТ

Диета при простатите 4

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Определяем кислотность 8

К СЕЗОНУ

Три аргумента в пользу

солнцезащитных средств 9

Оберег для купающихся 9

ГИПОТИРЕОЗ

Щитовидка «медлит» неспроста 10

Как же помочь

«дирижеру» организма? 11

Шесть мифов

о заместительной терапии 12

«Разбудите» щитовидку травами 13

Восполняем недостаток йода 14

Диета от Мэри Шомон 15

Выбрала лапчатку белую —

и не ошиблась 16

Не экспериментируйте

с «синим йодом»! 17

СЕБОРЕЯ

Зуд и перхоть под шевелюрой 18

Если волосы словно жиром помазаны .. 19

«Золотое» молоко против грибка 20

Волосы — нежнее шелка 20

Шампунь с нафталаном 21

Сухая себорея: что делать с перхотью? 21

Дарсонваль возвращает здоровье 22

КОНЬЮНКТИВИТ

Резь в глазах 23

Пять лучших средств от конъюнктивита

по версии Интернета 24

Примочки с настоем

перегородок грецкого ореха 25

МОЙ РЕЦЕПТ

«Пузырьки» на почке 26

Грибок стоп и луковый сок 27

Чем отпугнуть клеща? 28

Если сильно ушиблись 28

Подосиновики от псориаза 29

Если сон не идет 30

Болят ноги? Намыльте их! 31

Не расстраивайся, желудок! 31

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на август 33

Диета при простатите

? У меня простатит. Подскажите, каким должно быть питание при этом заболевании? Разрешено ли есть молочные продукты (сметану, молоко, творог)? Говорят, можно ржаные, кукурузные и пшеничные отруби, льняное семя, но в каком виде?

Иван ВАПНИК, Брянская обл.

Отвечает фитотерапевт, диетолог Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

При этом заболевании важно исключить раздражающие простату крепкие бульоны, соленые, маринованные, копченые продукты, острый и черный перец, хрень, горчицу, другие острые пряности, кислые овощи или фрукты (ягоды), продукты, вызывающие метеоризм (бобовые, белокочанную капусту, репу, редис, редьку, газированные напитки, пиво), так как газы сдавливают большую предстательную железу. Сократите потребление животных жиров, замените их растительными, предпочтительно льняным или оливковым маслом. Нежелательны крепкий чай и кофе, какао, шоколад, алкоголь любой крепости.

Полезны репчатый лук (небольшая головка на ночь), чеснок (два-три зубчика в день), имбирь, куркума (добавлять по щепотке в первые или вторые блюда), свежая петрушка, сельдерей (корень и зелень), тыквенное семя (съедать по 1 ст.л. очищенных семян два раза в день), льняное масло (принимать по 1 ст.л. с утра; оно обладает противовоспалительным и слабительным действием), семя льна (смолоть в кофемолке и добавлять по 1 ст.л. в любые блюда (кашу, картофельное пюре) или в йогурт).

Также рекомендуют включить в рацион продукты, богатые цинком: морепродукты, говядину, яйца, нежирные кисломолочные продукты (кроме кефира, так как в нем дрожжевая микрофлора), орехи, блюда из риса, пшеницы, тыквы, свеклы, моркови, цветной капусты, томатов; яблоки, вишню, груши, маслины (две-три штуки в день), тыквенный сок.

Отруби полезны для профилактики запоров (запоры вредят большой предстательной железе). Их обычно заливают горячей водой или добавляют в суп.

Пить нужно не менее 1,5-2 л воды в день, чтобы избежать повышения концентрации мочи, что тоже раздражает железу.

Развитие или обострение болезни провоцируют воспалительные процессы в легких, носоглотке, гайморовых пазухах, кариозные зубы, а также уретрит и нефрит.

Необходима физическая активность — лучше всего пешая ходьба и плавание. А вот езда на велосипеде вредит воспаленной железе. В лечебную гимнастику желательно включить упражнения Кегеля, которые ликвидируют застойные явления в железе.

Полезно пить настой ивы белой. 2 ст.л. мелко порубленных тонких веточек залить 1 ст. кипятка, держать на огне пять минут, настоять час, процедить. Пить по 0,5 ст. три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

Прием настоя дополнить лекарственными клизмами.

1 ст.л. измельченных сухих листьев эвкалипта залить 1 ст. кипятка, настоять час, процедить. На водяной бане растворить в этом настое таблетку мумие. Сначала сделать небольшую очистительную клизму, после которой — микроклизму с 50-70 мл теплого раствора мумие (удерживать 15-20 минут).

МОЖНО ЗАКАЗАТЬ

УСЛОВИЯ ЗАКАЗА
НА СТР. 32



ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА 65 ЛЕТ - А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ НА 35

Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. Болячек накопилось за всю жизнь видимо-невидимо... Как все вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу — а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить — встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я осталбенела, когда ее увидела — с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35, ей Богу! Вот я и сходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается? «А ты не слышала про академика Болотова?» — ответила она. И начала рассказывать свою историю. У нее начались большие проблемы со здоровьем, ничего не помогало, только деньги утекали сквозь пальцы. Если бы не увидала в газете статью про академика Болотова и его Бальзам — то, говорит, наверное, уже никогда бы не увиделись. Б. В. Болотов — известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе, как «царская водка». Я тог-

да сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим избавиться от проблем со здоровьем. Кстати, академику уже 90 лет и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- нормализации давления и сахара;
- уменьшения боли в спине и в суставах;
- общего омоложения организма;
- нормализации зрения.

Стою, смотрю на подругу и думаю — без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова.

250 ml
1190 руб.

500 ml
1640 руб.



Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицепа», ОГРН 1177746498930, Со ГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КОГДА НОГИ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ ЗАПИРАЕТ ВАС ДОМА?

Боль в суставах делает невыносимой жизнь любого человека. Но, чтобы себе помочь, главное – вовремя начать действовать! Узнайте прямо сейчас о природном помощнике, которому уже благодарны тысячи людей!



С этими наколенниками каждое движение приносит радость!

ПРЕВОЗМОГАЯ БОЛЬ

По данным ВОЗ, каждый четвертый взрослый житель Земли испытывает боль в суставах. А после 60-ти и, во все - с ней сталкиваются 97 человек из 100! Больше всего страдают колени. Ведь мы постоянно нагружаем их, даже когда стоим.

А между тем, с болью жизнь серьезно меняется. Подниматься и спускаться по лестнице – ежедневное испытание, дорога до ближайшего магазина – полоса препятствий. А зимой?! На улицу выйти страшно! Гололед – упадешь и уже не встанешь без посторонней помощи!

Неужели все радости жизни в прошлом? А впереди только беспомощная старость с палочкой и костьюлями? Мириться с таким прогнозом страшно! Но должен же быть выход?!

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ НЕ ТАК?

Мы часто привыкли доверять народным средствам. «Попробуй отвар корней лопуха, мне иногда помогает. А еще можно капустный лист привязывать», – советует соседка.

Но удавалось ли Вам добиться ощущимого облегчения? А когда проблема возвращается, то уже не знаешь, что и делать! Просто руки опускаются!

Но на дворе XXI век! Уже есть доступное, эффективное, а главное, недорогое средство!

МИКРОТОКИ НЕОБЫЧНОГО МИНЕРАЛА

Есть в природе завораживающее красивый минерал – турмалин. В 1880 году французские исследователи братья Пьер и Поль-Жак Кюри обнаружили, что даже при небольшом нагревании турмалин испускает инфракрасное излучение, а на его поверхности наблюдаются микротоки.

Под воздействием турмалина ткани тела человека разогреваются, ток крови усиливается, уходят боль и отеки!

Неудивительно, что ученые XXI века не остались равнодушными к этому минералу. В Японии, а затем и в других странах началась активная разработка специальных тканей с вплетенными микрокристаллами турмалина. Так появились турмалиновые наколенники, получившие широкую популярность во всем мире!

Как действует турмалин?

- Разогревает проблемную зону.
- Расширяет сосуды и улучшает кровообращение.
- Снимает боль и воспаление.
- Активизирует обмен веществ и налаживает питание клеток.

КАК РАБОТАЮТ ТУРМАЛИНОВЫЕ НАКОЛЕННИКИ

Вплетенные в ткань турмалиновые кристаллы, разогреваются от тепла человека. А магнитные вставки, которыми усилены наколенники – подпитывают больные суставы магнитным полем. Это словно физиотерапевтический аппарат с множеством полезных функций у Вас дома!

Только представьте, как инфракрасное тепло турмалина проникает глубоко в ткани. Мышцы разогреваются и расслабляются, расширяются кровеносные сосуды, улучшая кровообращение и лимфоток! «Изношенные» суставы восстанавливаются! Процесс ускоряет магнитное поле, которое налаживает обмен веществ и усиливает действие чудо-минерала.

Колени перестают болеть и ныть! Возвращается радость движения, походка становится легкой! Разве не о таком вы мечтали?

Турмалиновые наколенники с магнитными вставками помогут при множестве проблем. Особенно это важно для тех, кто не понаслышке знаком с артритом и артозом, и многими другими болезнями коленных суставов.

И это не чудо! Просто природа соединилась с высокими технологиями! Не зря множество людей уже пользуются турмалиновыми наколенниками и рекомендуют их своим близким и знакомым!

Турмалиновые наколенники прекрасно подойдут тем, у кого:

- артроз, артрит коленного сустава;
- боль (слабость) в коленях;
- судороги;
- потеря эластичности связок;
- тугоподвижность мышц;
- отечность, растяжения, ушибы, травмы коленных суставов.

ЭКОНОМИЯ И ДОЛГОВЕЧНОСТЬ

Турмалин не теряет своих свойств. А силы магнитной вставки хватит как минимум на 7 лет. Быстрый эффект (уже через 10 минут Вы почув-

ствуете приятное тепло и суставам станет значительно легче) и комфорт при ношении (не натирают, легко крепятся, регулируются по толщине ноги) Вас приятно удивят.

А экономию на мазях и пиллюлях посчитайте сами – наверняка она составит не одну тысячу рублей.

Позвольте природе самой решить ваши проблемы! Подарите себе живительное тепло турмалина, а своим близким – больше вашей заботы! Ведь человек, который живет без боли, способен на многое!

Внимание! Мошенники!

Сейчас в интернете появилось много сайтов, на которых злоумышленники под видом настоящих «Турмалиновых наколенников» предлагают дешевую подделку. Не дайте им себя обмануть!

ОПЛАЧИВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Оплатить заказ вы можете с помощью
Сбербанк Онл@йн:

- 1) Уточните сумму у оператора по тел. 8-800-777-40-18.
- 2) Откройте приложение на своём смартфоне и выберите «Оплата по QR-коду».
- 3) Наведите камеру на QR-код.
- 4) Введите сумму заказа и подтвердите оплату.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТУРМАЛИНОВЫЕ НАКОЛЕННИКИ

По бесплатной федеральной линии

8 (800) 777-40-18

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.

Стоимость комплекта

1590 руб.



433506, г. Димитровград, а/я 335, заказ К-22

(В письме укажите свой номер телефона.)

ЖАРА? ПЕРЕЖИВЕМ ВМЕСТЕ!

ПЕРВЫЙ журнал-наставник о диабете

**Оформить подписку
с любого месяца можно во
всех почтовых отделениях
или на сайте toloka24.ru**

**На сайте действует
скидка 15%
по промокоду «ЛЕТО»**

Реклама



Определяем кислотность

Есть несколько способов определить кислотность желудка самостоятельно.

- ◆ Самый простой метод — использование лакмусовой бумаги. Достаточно приложить ее к языку за час до обеда, чтобы смочить слюной. Если индикатор окрасился в розовый цвет, то содержание соляной кислоты большое. Синий цвет говорит о низкой кислотности желудка. Для максимальной точности необходимо провести проверку несколько раз и проанализировать все результаты.
- ◆ Половину чайной ложки питьевой соды растворите в стакане теплой воды и выпейте на голодный желу-

док. Если спустя некоторое время появится отрыжка, значит, кислотность повышенна.

- ◆ Если вкус лимона всегда кажется вам невыносимо кислым, то ваш желудок страдает от переизбытка соляной кислоты. Если же вы едите этот фрукт с особым аппетитом, то кислотность, скорее всего, низкая.
- ◆ Утром выпейте натощак стакан натурального сока, выжатого из яблок кислых сортов. Если появится жжение и боль в области пищевода, то кислотность желудка высокая.

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

Три аргумента в пользу солнцезащитных средств

Первый крем с солнцезащитным экраном был создан в 1936 году, и с этого времени постоянно подтверждается абсолютная необходимость таких средств.

1 Единственное, что мы можем сделать для профилактики рака кожи — нанести фотозащитный крем. Это еще и профилактика старения и пигментации кожи, появления различных новообразований, что подтверждено различными крупными исследованиями.

2 Случай развития рака кожи у людей, регулярно пользующихся кремами с высокой степенью фотозащиты, свидетельствуют скорее об их беспечности: средства даже с самым высоким уровнем SPF обеспечивают защиту кожи только на два часа. Но мало кто заботится об этом.

3 Конечно, из-за солнцезащитных кремов организм недополучает необходимый ему витамин D, но



вероятность умереть от рака кожи намного выше, чем от полного отсутствия этого витамина.

◆ Избегайте пребывания на солнце в часы его пиковой активности. Тем самым вы убережете кожу от ожогов и необходимости несколько раз в день наносить на нее химические средства защиты.

◆ Активно увлажняйте и смягчайте кожу после загара кремами с антиоксидантами: алоэ вера, ромашкой, маслом ши, зеленым чаем, пантенолом.

Юлия ГАЛЛЯМОВА, дерматолог,
доктор мед. наук, г. Москва,
аккаунт в «Инстаграм» @dr_gallyamova

Оберег для купающихся

Когда идете купаться, скажите: «Царь водяной, царица водяная, с малыми детками меня не топите, к себе надно не зовите. Ключ. Замок. Язык. Аминь».

Если видите, что человек тонет, или сами

оказались в такой ситуации, быстро произнесите: «Иисуса Христа вода держала, держи, вода, и раба грешного».

В народе считается, что после 2 августа купаться нельзя. А еще не со-

ветую лезть в воду в 12 часов дня и в полночь. Нельзя также плевать в воду. Не пренебрегайте народной мудростью. Не зря говорят — береженого Бог бережет.

Ванда БОЖКО,
г. Солигорск

ГИПОТИРЕОЗ

ЩИТОВИДКА «МЕДЛИТ» НЕСПРОСТА

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

Щитовидная железа работает в цепочке: гипоталамус — гипофиз — надпочечники — половые железы. Главный из вырабатываемых ею тиреоидных гормонов — тироксин — выбрасывается в кровь и очищает ее от инфекции. Гормоны щитовидной железы (тироксин (T_4), трийодтиронин (T_3)) регулируют обмен веществ, увеличивают теплообмен, усиливают окислительные процессы и расходование белков, жиров и углеводов, способствуют выделению воды и калия из организма, регулируют процессы роста и развития, активизируют деятельность надпочечников, половых и молочных желез, стимулируют действие центральной нервной системы. При пониженной функции щитовидной железы (гипотиреозе, эндемическом зобе) производство тиреоидных гормонов снижается, что приводит к угнетению функциональной активности всех органов и систем.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Узловые образования

выявляются у **30%** взрослых людей, зоб (увеличение железы в результате дефицита йода) — у **10-30%**.

Распространенность гипотиреоза у людей старше 60 лет составляет

6-12%. Но им сложно поставить этот диагноз из-за большого количества и тяжести сопутствующих заболеваний.

Как же помочь «дирижеру» организма?

Щитовидную железу не зря называют дирижером всей эндокринной системы. Без ее гормонов наш организм просто не может функционировать. При гипотиреозе обычно назначают заместительную терапию гормонами щитовидной железы, и многие пациенты считают, что так ее лечат. Нет, заместительная терапия – это ввод в организм тех гормонов, которые в дефиците, тогда как настоящее лечение должно быть направлено на улучшение работы щитовидки, чтобы она сама смогла синтезировать тиреоидные гормоны. А некоторые всячески избегают заместительной терапии, не желая «сидеть на гормоны», чем наносят себе большой вред.

СИМПТОМЫ ГИПОТИРЕОЗА

При гипофункции щитовидной железы часто наблюдаются апатия, вялость, сонливость, зябкость, снижение памяти, тревожность, могут проявляться депрессивные состояния, запоры, снижение аппетита, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчных путей, пониженная свертываемость крови, чрезмерная сухость кожи.

Еще один опасный симптом — дефицит гормона кальцийтонина, ответственного за встраивание кальция в костную ткань. Это приводит к разрушению костной ткани, остеопорозу.

ФИТОТЕРАПИЯ

В лечении гипотиреоза используют травы, содержащие йодид или йодтиронин (вещество, близкое по действию к медицинскому препарату L-тиroxину).

◆ 1 ч.л. измельченной сухой травы дрока красильного залить 300 мл кипятка, настоять два часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. настоя три раза

в день после еды ежедневно две недели, затем через день. Через полтора месяца сделать перерыв 10 дней, затем курс повторить.

Внимание! Растение слабоядовито, поэтому следует точно соблюдать дозировку!

◆ 3 ст.л. свежей травы жерухи лекарственной залить 2 ст. кипятка, настоять час, процедить и отжать сырье. Пить по 0,5 ст. настоя два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели.

◆ Параллельно с любым из указанных фитосредств принимать настойку женьшения — по 30 капель в рюмке воды три раза в день (не позднее шести часов вечера). Курс — месяц, перерыв — 10 дней, при необходимости продолжить.

Настойка женьшения противопоказана при гипертонии, бессоннице, нервном возбуждении. Лучше применять ее в осенне-зимний период, а не в жаркое время года.

Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Шесть мифов о заместительной терапии

Миф 1. Если принимать тироксин (синтетический аналог нашего гормона) во время или после еды, то это предотвратит негативное влияние гормона на желудок.

Если тироксин в желудке смешается с пищей, то значительная часть препарата не поступит в кровь. Тироксин принимают утром натощак, за 30 минут до завтрака. Таблетку запивают водой. До приема пищи может пройти и больше времени, главное — не меньше.

Миф 2. При гипотиреозе вредно бывать на солнце.

Нет ни одного доказательства этого факта. У пациентов с гипотиреозом нет каких-либо климатических ограничений. Живите, где хотите, только принимайте тироксин! Это же касается безумных ограничений на посещение саун и бань.

Миф 3. Если уж приходится принимать тироксин, лучше это делать в минимальных дозах.

Доза тироксина должна полностью замещать потерянную функцию щитовидной железы. Дозировку подбирают индивидуально по уровню тиреотропного гормона (ТТГ), причем целевой уровень ТТГ у пациентов может отличаться. Достигайте своих индивидуальных целей!

Миф 4. Чем чаще определять уровень ТТГ, тем лучше.

Некоторые пациенты контролируют ТТГ каждые три-четыре недели. Однако, если доза тироксина подобрана и ТТГ достиг целевых значений, достаточно делать такой анализ раз в год.

Миф 5. На тироксин можно «подсесть».

Это не так. Препарат не относится к наркотикам и не вызывает привыкания. Угасание функции щитовидной железы происходит вследствие воспаления или после ее удаления. Тироксин замещает эту утрату и в адекватных дозах не угнетает работу сохраненной ткани щитовидки.

Миф 6. Среди молодых женщин существует мнение, что снижение функции щитовидной железы — непреодолимое препятствие для наступления беременности.

Еще 100 лет назад это действительно было так. Сегодня благодаря тироксину женщина с гипотиреозом может забеременеть, выносить и родить здорового малыша.

Компенсированный гипотиреоз не является противопоказанием для планирования беременности.

Юлия ЦОЙ, эндокринолог, г. Москва,
аккаунт в «Инстаграм» @endoc_tsoy

Снижение слуха, скованность мышц, онемение и слабость рук, неустойчивость походки — иногда это не старость, а гипотиреоз.

Работа щитовидной железы во многом зависит от состояния желудочно-кишечного тракта, печени, крови и лимфы.

В единицу времени через щитовидку проходит крови в шесть раз больше, чем через почки. Поэтому, если кровь токсична, если она не до конца очищена печенью, состояние которой, в свою очередь, определяется работой кишечника, лечить исключительно щитовидную железу малоэффективно.

Нужно сначала или параллельно заниматься очищением этих органов и систем: кишечника, затем печени и, наконец, крови и лимфы.

«Разбудите» щитовидку травами

Привести в норму уровень тиреоидных гормонов и улучшить самочувствие помогут следующие растения.

◆ 1 ст.л. измельченной сухой травы дурнишника обыкновенного залить 250 мл воды, кипятить пять минут, пить по 1 ст. три раза в день. Спиртовую 10%-ную настойку (50 г сырья на 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте) пить по 30 капель на 50 мл воды за полчаса до еды три раза в день.

Противопоказания: беременность и кормление грудью, язва двенадцатиперстной кишки и желудка, индивидуальная непереносимость, хронические запоры, возраст до 18 лет. Стого придерживаться дозировок, поскольку растение ядовито!

◆ Зеленые грецкие орехи молочной спелости разрезать на четыре-шесть частей, заполнить банку на 3/4 объема, залить 60%-ным спиртом, настоять в темном прохладном месте три недели. Принимать по 30 капель на 50 мл воды три раза в день месяц. В своей практике я также широко использую травяной сбор, который отлично себя зарекомендовал. Он способствует выработке тиреоид-

ных гормонов, помогает снизить аутоиммунную агрессию, уменьшает проявление симптомов гипотиреоза (вялость, зябкость, ожирение, запоры, сонливость, отеки, снижение памяти и слуха, анемия и др.). Специально подобранный состав трав оказывает кровоочистительное, стимулирующее, иммуномодулирующее, противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Все компоненты взяты в равных частях в сухом измельченном виде. Состав сбора: трава душицы обыкновенной, бессмертника песчаного, адониса весеннего, тысячелистника, донника лекарственного, хвоща полевого, льнянки обыкновенной, мордовника шароголового, таволги вязолистной.

1 ст.л. сырья залить 1 ст. кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настоять полчаса, процедить и довести полученный отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/3 ст. три раза в день за 30 минут до еды или через час после приема.

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

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Сведите к минимуму или откажитесь вообще от овощей семейства капустных (всех видов капусты, в том числе и китайской (китайского салата), редиса, репы, дайкона, редьки, кресс-салата, хрена), а также от блюд из кукурузы, бобовых (фасоли, бобов, сои, арахиса), особенно в сыром виде – они мешают выработке гормонов щитовидной железы. Особенно негативно в этом отношении действие продуктов из сои (причем не только генномодифицированной, но и обычной, природной), которые повышают потребность в йоде в два раза и также могут вызвать увеличение щитовидной железы. Соя как добавка присутствует в колбасах, сосисках, некоторых молочных изделиях, печенье, других кондитерских изделиях.

Восполняем недостаток йода

Поскольку недостаточность функции щитовидной железы связана с недостаточным поступлением йода в организм, жизненно необходима диета, содержащая повышенные количества этого микроэлемента.

Суточная потребность в йоде — 100-150 мкг (или 0,1-0,15 мг).

Исходя из этого, нужно включать в свой рацион содержащие йод продукты, и прежде всего рыбу (от 50 мкг (тунец) до 260 мкг (лосось) йода на 100 г продукта). Много этого микроэлемента и в грецких орехах. Из овощей больше всего в свекле: в день достаточно съедать 2/3 ст. натертого на терке корнеплода. Чемпион по содержанию йода — морская капуста. 1 г сухой ламинарии содержит 20 суточных доз йода, поэтому с ней следует быть осторожнее: посыпать пищу ее порошком можно только на кончике ножа, а есть салат из нее один-два раза в неделю по 1-1,5 ст.л.

Летом полезно добавлять в свежие салаты листья,

бутоны, цветки и недозрелые семена настурции, богатой соединениями йода, а также траву дикорастущих растений: мокрицы (звездчатка средняя) и жерухи лекарственной (водяной кресс).

В зимний период дефицит йода можно восполнить хурмой (суточная доза содержится в одном крупном плоде) и фейхоа (суточная доза — в чайной ложке мякоти).

Но с йодом важно не переусердствовать, поскольку при его избытке может возникнуть не менее неприятное заболевание — аутоиммунный тиреоидит, который лечится даже труднее, чем гипотиреоз (особенно осторожно нужно давать такие фрукты детям).

Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, диетолог,
г. Москва

В 95% случаев ожирение связано с перееданием, а не с гипотиреозом.

Американская писательница Мэри Шомон сама столкнулась с гипотиреозом. Она разработала собственную диету, направленную на снижение веса и улучшение состояния ослабленного недугом организма. Ее книга «Диета при гипотиреозе» стала бестселлером.

Диета от Мэри Шомон

Главное, по мнению автора, — рассчитать дневную норму калорий: массу тела в килограммах умножить на 25 и из полученного числа отнять 200. Если итоговый показатель калорийности покажется слишком большим — ничего страшного, считает автор методики. Лучше есть часто, но небольшими порциями. Обмен веществ ускоряется после каждого приема пищи. В итоге вес будет стablyно уходить.

Для большей эффективности диету нужно совмещать с физической активностью (занятия на велотренажерах, плавание, частые прогулки на свежем воздухе).

ЧТО МОЖНО

- ◆ Продукты, которые содержат йод: морепродукты, йодированную соль (употреблять не чаще двух раз в неделю), морскую капусту;
- ◆ овощи, несладкие фрукты, свежую зелень (улучшают метаболизм, выводят лишнюю соль, жидкость, снижают отечность и способствуют похудению);
- ◆ из круп наиболее полезны овсянка и гречка (можно есть ежедневно);
- ◆ нежирное мясо, рыбу, мясо птицы, обезжиренный йогурт и молоко, миндаль, авокадо, чечевицу, бананы, тыквенные семечки;
- ◆ продукты, содержащие селен: не-

очищенное зерно, лук, бразильский орех, чеснок.

Отдавайте предпочтение запеканию, тушению, отвариванию, а также приготовлению на пару.

ПОД ЗАПРЕТОМ

- ◆ Сахар, сдобная выпечка, соевые продукты;
- ◆ кондитерские изделия, горчица;
- ◆ брокколи, кольраби, капуста, репа;
- ◆ жирное мясо и рыба, копчености, фастфуд;
- ◆ жирная молочная продукция.

Потребление воды следует сократить до 0,5 л в день.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Меню лучше составлять заранее на несколько дней, рассчитав оптимальную норму калорий.

Завтрак: гречневая каша или омлет, приготовленный на пару, овощной салат, травяной чай без сахара.

Второй завтрак: фрукты, 1 ст. воды.

Обед: суп на нежирном бульоне, запеченная рыба, компот.

Полдник: нежирный йогурт, ягоды, горсть орехов, печеное яблоко.

Ужин: нежирная отварная рыба, салат из овощей, нежирный творог с медом.

Перед сном: 1 ст. кефира.

Марина ФРОЛОВА, диетолог, г. Омск

Выбрала лапчатку белую — и не ошиблась

Я узнала о лапчатке белой, когда у меня обнаружили гипотиреоз. Врач назначил принимать гормоны щитовидной железы, но видимого результата это не давало: мое состояние не улучшалось, отеки на ногах и лице не спадали, мучили одышка и сердцебиение.

Решила, что подбрана неверная дозировка. Но стоило ее повысить, как сердцебиение и одышка усиливались. Ночами задыхалась и могла спать только сидя в подушках. Приходилось несколько раз корректировать дозировку по уменьшению, чтобы понять, на какой остановиться.

Потом начиталась разных статей в Интернете о том, что синтетический гормон щитовидной железы при пожизненном применении может вызывать онкозаболевание. Стала искать, есть ли природные аналоги этого гормона. Так и узнала о лапчатке белой. Она содержит множество полезных микроэлементов и витаминов, большое количество йода, а также альбинин, проявляющий тиреотропную активность. Обладает бактерицидными свойствами, убивает паразитов и лечит желтуху.

Применять ее можно в виде водных настоев, но эффект их слабоватый и до эндокринной системы не дойдет, а только поможет при проблемах с кишечником, желудком и печенью. Поэтому решила приготовить настойку. 50 г измельченных сухих корней залила 0,5 л водки, настояла три недели в темном месте. Процедила и стала принимать по 30 капель три раза в день за полчаса до еды кур-



сами по месяцу с недельным перерывом. Почти одновременно прекратила прием гормональных таблеток. Применяю уже четыре месяца: самочувствие намного улучшилось, самое главное — ушли отеки и прекратилась одышка.

Раньше, когда я делала различные упражнения дома, у меня очень сильно багровело и опухало лицо, учащался пульс, не говоря уже о сильной одышке. Теперь занятия проходят спокойно, без всяких таких симптомов. И еще заметила, что прием лапчатки белой немного понижает давление, что в моем случае тоже плюс. Очень довольна, что выбрала это растение.

Вероника, г. Хабаровск

Перед сном нанесите на предплечье йодом три линии длиной 10 см разной толщины. Если утром исчезла тонкая линия — с йодом все в порядке. Не осталось ни одной — у вас явный недостаток йода в организме.

Не экспериментируйте с «синим йодом»!

? Читала, что при гипотиреозе хорошо помогает «синий йод». В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала, добавить 10 г сахара и 0,4 г лимонной кислоты. В это же время вскипятить 150 мл воды и влить в кипяток полученный раствор крахмала. После охлаждения смеси добавить 1 ч.л. 5%-го спиртового раствора йода. Принимать по 1 ч.л. раз в день дважды в неделю. При весе свыше 65 кг дозу можно увеличить до 2 ч.л. Профилактический курс — не более месяца, желательно осенью или весной.

Пишут, что секрет силы этого состава в том, что йод — одно из лучших средств в борьбе с вредоносными микроорганизмами. Соединение с крахмалом нейтрализует токсические свойства йода, поэтому «синий йод» не вызывает отравления организма. Хотелось бы узнать мнение эндокринолога по поводу этого средства.

Валентина ЧЕРЕМУШКИНА, г. Лиозно

Отвечает эндокринолог Юлия Александровна ЦОЙ
(г. Москва, аккаунт в «Инстаграм» @endoc_tsoy)

При таком дозировании количество йода, которое будет поступать в организм, крайне непредсказуемо. Для работы щитовидной железы очень важно поступление именно физиологических доз йода. Если его больше, чем надо, то щитовидка будет «заблокирована» на некоторое время. А потом возможны различные исходы — как с выбросом чрезмерного количества ее гормонов, так и

с подавлением функции навсегда. Я категорически против использования растворов йода для профилактики заболеваний щитовидной железы. Есть таблетированные формы калия йодата. Там доза микроэлемента точная и рассчитана на потребность взрослых и детей. А что до «борьбы с вредоносными микробами» — йод с этой целью используют исключительно наружно.

СЕБОРЕЯ

ЗУД И ПЕРХОТЬ ПОД ШЕВЕЛЮРОЙ

Маргарита ИВАНЧИКОВА, дерматолог,
г. Комсомольск-на-Амуре

Сальных желез на теле человека достаточно много. Они вырабатывают кожное сало. Благодаря этому на поверхности кожи возникает защитная пленка, которая смягчает, увлажняет ее, предотвращает пересыхание, оказывает антимикробное действие. Если количество и состав выделяемого кожного сала по каким-то причинам изменяется, развивается себорея. Это дерматологическое заболевание кожи головы и волос имеет три разновидности.

Сухая себорея появляется при недостаточной активности сальных желез. Кожа и волосы становятся пересушенными, тонкими.

Жирная себорея развивается из-за чрезмерной активности сальных желез. Как результат — появление угрей, раздражения, крупных хлопьев перхоти. И жирная, и сухая себорея развиваются на фоне увеличения количества дрожжеподобных грибков.

При смешанной форме симптомы сухой себореи проявляются на коже головы, а жирной — на лице.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Себорейным дерматитом страдает до 5% населения Земли.

Максимальное количество сальных желез (от 400 до 1000 на 1 см²) находится на

коже лица, верхней половине туловища, волосистой части головы, по средней линии груди, в области ушных раковин и между лопатками.

Иногда симптомы запущенной себореи схожи с псориазом.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ СЛОВНО ЖИРОМ ПОМАЗАНЫ

Откуда берутся подобные проблемы с волосами? Кожное сало (себум), выделяемое из сальных желез, необходимо для создания естественной защиты кожи головы от неблагоприятных факторов. При раздражении желез (стресс, гормональный сбой, острая /жирная/сладкая пища, химические реагенты, солнце) кожное сало выделяется в избытке, что приводит к скоплению и склеиванию роговых чешуек около волоса, сальному блеску. А это отличная питательная среда для размножения грибков и микроорганизмов.

Появляется характерный «луковый сальный» запах от кожи головы. Очень часто он чувствуется даже на расстоянии от человека. Продукты обмена веществ микроорганизмов вызывают изменение физиологической кислотности кожи, и развивается микровоспаление волоссяных фолликулов. Кожа головы краснеет, шелушится, покрывается корочками, зудит. Воспаленные фолликулы уже не могут правильно функционировать, в итоге структура волос ухудшается, начинается их выпадение.

Применение средств фитотерапии необходимо согласовывать с дерматологом (трихологом), потому что они, как правило, являются дополнением к медикаментозной терапии.

◆ Развести луковый сок водой 1:2 и втирать в корни волос перед каждым мытьем головы. Длительность курса — четыре месяца. Для большего эффекта после мытья ополаскивать голову настоем луковой шелухи.

◆ Календула хорошо регулирует работу сальных желез, поэтому ее мож-

но применять и при жирной, и при сухой себорее. 1 ст.л. сухих цветков залить 2 ст. кипятка, настоять полчаса. Ежедневно втирать в корни волос. Если заболевание сопровождается выпадением волос, то настой календулы полезен вдвое, так как способствует их укреплению. Его можно смешать с насыщенным отваром корней лопуха. Подходит в качестве профилактики и простого ухода за кожей головы при себорее.

◆ Полезно после мытья ополаскивать голову водой, подкисленной уксусом или лимонным соком (1 ст.л. на 1 л воды). Или 100 г свежих листьев крапивы залить 0,5 л кипятка, настоять два часа, добавить 1 ч.л. 6%-го уксуса, довести до кипения. Перед сном смачивать голову этим настоем. Хранить его в холодильнике.

◆ Смешать два яичных желтка, сок половинки лимона и 1 ст.л. растительного масла, втереть в кожу головы, укрыть полиэтиленом и теплым платком. Смыть через 40 минут. Процедуру повторять каждые три дня.

Ольга НАУМОВА,
травница, г. Белореченск

«Золотое» молоко против грибка

Жирная перхоть — это результат деятельности грибка. Внешними примочками не лечится, они лишь временно снимают симптомы, собственно, как и при молочнице. Грибок нужно лечить изнутри.

Я всю жизнь страдала от перхоти. Перепробовала множество всяких наружных средств, пока не занялась внутренним здоровьем. Отказалась от дрожжей и сахара (это питательная среда для грибков). Раз в год прохожу 40-дневный оздоровительный курс — пью «золотое» молоко с куркумой.

Сначала готовлю пасту. Она может храниться в холодильнике около месяца. 2 ст.л. порошка куркумы смешиваю с 1 ст. воды до состояния кашицы. Ставлю на малый огонь и варю, постоянно помешивая, как минимум семь минут, пока не получится густая вязкая паста (если становится слишком густой, можно добавить воды, если же, наоборот, жидкватой — немного порошка). Остывшую смесь перекладываю в

стеклянную банку и убираю в холодильник.

Куркума лучше усваивается в организме, если принимать ее с жирами или черным перцем. Поэтому в приготовленную пасту желательно добавить 1/3 ст. растительного масла (кокосового, льняного или оливкового) и 1 ч.л. свежемолотого черного перца. Масло можно добавлять как сразу в пасту, так и потом в готовый напиток.

Вечером перед сном стакан молока (коровьего, козьего, соевого, кокосового, миндального или любого другого) довожу почти до кипения, не давая закипеть, и добавляю в него 1 ч.л. пасты.

Думаю, благодаря этому ни молочницы, ни перхоти теперь нет.

Галина ШКУРАТ, г. Пятигорск

Волосы — нежнее шелка

Сделала для себя такое открытие: простой шампунь при добавлении в него витамина С становится прекрасным средством от перхоти — волосы восстанавливаются, прекращается их выпадение. В бутылку шампуня объемом 250 мл (я обычно беру безсульфатный) вливаю две ампулы аскорбиновой кислоты (то есть всего 4 мл) и 10 мл масла жожоба (покупаю в аптеке), все хорошенько переме-

шиваю. Этот состав стараюсь израсходовать в течение месяца. С таким шампунем нет нужды в бальзаме для волос: они становятся мягкими и нежными, прекрасно укладываются и приобретают живой и здоровый блеск. Но и в бальзаме витамин С не помешает. Кстати, его же добавляю в крем для лица, рук, лосьон для тела. Очень довольна результатом.

Марина КУХТО, г. Барановичи

Как правило, при перхоти назначают противогрибковые шампуни. Лучше использовать средства на основе природных компонентов, не имеющих побочных эффектов и не вызывающих привыкания, например, с нафталаном. Добавление лечебной нефти в шампунь позволяет избавиться от себорейного дерматита, не допустить рецидива и присоединения грибка.

Шампунь с нафталаном

Ищите такие шампуни в аптеках. Их наносят на влажные волосы слегка массирующими кожу движениями на три-пять минут, а затем тщательно смывают теплой водой.

При сильной перхоти рекомендую процедуру повторить и оставить шампунь на две-три минуты, затем смыть. Делать так два-три раза в

неделю, а в остальные дни можно использовать привычный шампунь. Курс — два месяца.

В дальнейшем для профилактики обострений можно применять шампунь с нафталаном раз в неделю или два раза в месяц.

Юлия ДОВНАР,
дерматолог, г. Мытищи

Сухая себорея: ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЕРХОТЬЮ?

1 2 ст.л. измельченных сухих листьев крапивы залить 300 мл кипятка, настоять два часа, процедить. Втирать настой в кожу головы ежедневно.

2 2 ст.л. измельченных сухих корней лопуха залить 300 мл кипятка, выпарить наполовину на малом огне. Процедить, добавить 50 г растопленного свиного сала, томить на водяной бане пару часов. Втирать мазь в кожу головы дважды в неделю на протяжении трех месяцев.

3 Смешать по 1 ст.л. лукового сока, касторового или репейного масла с 2 ст.л. водки. Втирать состав в корни волос за час до мытья головы.

4 Смешать аптечную настойку календулы с касторовым маслом в равных частях, втирать в корни волос через день.

5 5 ст.л. измельченных сухих листьев грецкого ореха залить 0,5 л воды, довести до кипения, настоять до теплого, процедить. Марлю сложить вчетверо, смочить в настое, обернуть ею чистые волосы, укрыть полиэтиленом, полотенцем на 20 минут. Ополоснуть волосы водой.

6 Полезно до трех раз в неделю мыть голову настоями зверобоя, шалфея, полыни.

Ольга НАУМОВА,
травница, г. Белореченск

Дарсонваль возвращает здоровье

Эта процедура считается весьма действенной при выпадении волос. В наших поликлиниках ее до сих пор назначают при гнездной алопеции, но можно купить такой аппарат и пользоваться им дома и при жирной себорее, а также для ускорения роста волос.

Воздействие переменным импульсным высокочастотным током приводит к улучшению обмена веществ, восстанавливает работу вегетативной нервной системы, вызывает процессы выделения окиси азота и обогащенного кислорода, обладающих бактерицидными характеристиками. В результате кожа головы подсушивается, прекращаются воспалительные процессы, стабилизируется работа потовых желез, устраняется перхоть, активизируется усвоение полезных веществ из шампуней, бальзамов, масок.

Также дарсонваль применяют для устраниния акне и пост-акне, повышения упругости и тонуса кожи, уменьшения жирности кожи головы на залысинах.

Эта процедура подготавливает кожу к интенсивному воздействию наруж-



ных препаратов, усиливая их эффективность.

Курс и интенсивность воздействия подбирают индивидуально — в зависимости от задачи, проблем и их стадии. При отсутствии противопоказаний курс в среднем состоит из 10-15 процедур, которые делают через один-два дня (по назначению врача). Время процедуры — 5-10 минут. Интенсивность тока при этом должна быть комфортная.

Инга СОЛОВЬЕВА, трихолог, г. Москва

Фото Светланы ГОНЧАРОВОЙ

Если беспокоит перхоть, добавьте 5-10 капель масла чайного дерева в разовую порцию вашего шампуня. Используйте по необходимости до выздоровления.

РЕЗЬ В ГЛАЗАХ

Елена КОМАРОВА, офтальмолог, г. Каргополь

Конъюнктивит сопровождается покраснением, зудом, светочувствительностью, выделением гноя из глаза. Причинами его возникновения могут быть микробные инфекции (главным образом вирусные и бактериальные), а также аллергические реакции, проникновение инородного тела, последствия проведения хирургического вмешательства, воздействие веществ, вызывающих раздражение слизистой глаза, и другие.

К слову, достаточно часто причиной воспаления, ожога и аллергических реакций глаз у детей становятся мыльные пузыри, которые им так любят покупать родители.

Если конъюнктивит вызван бактериальным или вирусным источником, он очень заразен. По этой причине важно не отправлять ребенка в школу или детский сад, чтобы не распространить инфекцию среди других детей.

Лечение зависит от типа возбудителя, поэтому любое подозрение на конъюнктивит требует консультации с офтальмологом.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

ВИРУСНЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ, КАК ПРАВИЛО, ВОЗНИКАЕТ НА ФОНЕ ОРВИ ИЛИ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. СОПРОВОЖДАЕТСЯ НАСМОРКОМ, ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ, ЧИХАНИЕМ, КАШЛЕМ. СНАЧАЛА ПОРАЖАЕТСЯ ОДИН ГЛАЗ, НА

2-4-й ДЕНЬ — ВТОРОЙ.

80% ВИРУСНЫХ КОНЪЮНКТИВИТОВ ВЫЗЫВАЕТ АДЕНОВИРУС.

БАКТЕРИАЛЬНЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ В 60% СЛУЧАЕВ ПРОХОДИТ САМОСТОЯТЕЛЬНО НА 3-5-Й ДЕНЬ.

Пять лучших народных средств от конъюнктивита по версии Интернета

Рецепты комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

1 АЛОЭ

Пять листьев растения перемолоть, отжать сок, смешать со 100 мл теплой воды. Пропитать ватные диски составом и положить на глаза на 20 минут. Процедуру повторять два раза в сутки, пока болезнь не отступит.

Комментарий. Да, препараты алоэ используют при заболеваниях глаз. Они стимулируют восстановление тканей и улучшают клеточный метаболизм. При конъюнктивитах средства с алоэ необходимо применять в завершающей стадии терапии, когда требуется ускорить процесс заживления.

2 ЧАЙНАЯ ЗАВАРКА

Убрать гной поможет чайная заварка, в которой надо смочить вату и приложить к больным глазам.

Комментарий. Гнойный конъюнктивит требует исключительно медикаментозного лечения! С учетом вида возбудителя заболевания, клинической картины, остроты процесса, имеющихся осложнений врач-офтальмолог назначает медикаментозную терапию с промыванием конъюнктивальной полости лекарственными препаратами, закладыванием мазей, применением капель и др. Чайная заварка в дан-

ном случае может быть только вспомогательным средством на этапе реабилитации.

3 БЕЛОК ЯЙЦА

Смешать сырой яичный белок с 25 мл холодной воды и настоять 40 минут. Смазывать веки перед сном до улучшения состояния.

Комментарий. Этот народный метод лечения конъюнктивита основан на антибактериальных свойствах белка куриного яйца из-за наличия в нем лизоцима. Применим исключительно при бактериальных конъюнктивитах. Но яйцо должно быть только что снесенным (до четырех часов) и вымытым водой с мылом. На скорлупе яиц в частичках помета могут быть сальмонеллы. Через определенное время (от четырех часов до нескольких суток) бактерии проникают через скорлупу внутрь яйца и инфицируют его. К тому же яичный белок — сильнейший аллерген, поэтому такой метод абсолютно противопоказан при аллергическом конъюнктивите и индивидуальной непереносимости куриных яиц.

4 ОТВАР ЦВЕТКОВ РОМАШКИ И КАЛЕНДУЛЫ

По чайной ложке измельченных суих цветков залить 200 мл кипящей

воды, дать настояться 20 минут. Делать примочки и промывания.

Комментарий. В дополнение к основной терапии отвары и настои цветков ромашки и календулы повысят эффективность лечения, поскольку обладают антисептическим и противовоспалительным свойствами. Можно их применять как в отдельности, так и в сборе — они хорошо сочетаются, дополняя лечебное действие друг друга. 1 ч.л. смеси цветков залить 1 ст. кипятка, настоять на водяной бане 15-20 минут. Делать примочки или промывания.

5 НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ

Смешать морковный сок и сок петрушки 3:1. Пить перед едой до улучшения самочувствия.

Комментарий. Натуральные соки очень полезны, поскольку стимули-

руют иммунитет, повышают метаболизм и оказывают мощное противовоспалительное действие. Сок моркови в смеси с соком петрушки — отличный напиток для оздоровления всего организма и профилактики внутренних болезней.

Конечно же, он полезен и при конъюнктивите, а также считается великолепным средством для повышения остроты зрения и профилактики катаракты. Для профилактического приема соки смешивают в соотношении 3 (морковный) к 1 (сок петрушки) и разбавляют в два раза кипяченой водой. Пьют по полстакана три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц. Несмотря на всю пользу, такой микс противопоказан при нефритах и нарушении солевого обмена по оксалатному типу (оксалатных камнях).

Примочки с настоем перегородок грецкого ореха

Это средство прекрасно справляется с конъюнктивитом.

Измельчите перегородки грецких орехов в кофемолке. 0,5 ст. порошка залейте 1,5 ст. холодной воды, доведите до кипения и выдержите еще 20 минут на малом огне. Процедите

отвар через несколько слоев марли. Смачивайте в нем ватные тампоны и прикладывайте к векам на несколько минут два-три раза в сутки в течение 10 дней.

Надежда КОЗЫМАЕВА, биоэнергет,
г. Новокузнецк

Причиной появления конъюнктивита могут стать неправильно подобранные очки. Из-за постоянного напряжения слизистая оболочка глаз истончается и пересушивается.

ИММЕДЕНТ

«ПУЗЫРЬКИ» НА ПОЧКЕ

Речь о кистах, которые часто обнаруживают на почках во время ультразвуковых исследований.

ФИТОСРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ

◆ 1 кг измельченного чеснока залить 1 л кипяченой воды, настоять две недели, процедить. Хранить в холодильнике. Принимать три раза в день за 30 минут до еды по 2 ст.л., запивая половиной стакана теплого молока. Курс — десять дней. Повторять каждые три месяца до излечения. Дополнительно принимать по 1 ч.л. аптечной настойки прополиса, разводя в рюмке воды, три раза в день за 15 минут до еды.

Противопоказание: аллергия на продукты пчеловодства.

◆ Ежедневно съедать на тощак, тщательно пережевывая, один средний лист каланхое перистого или небольшой лист каланхое Дегремона. Курс — месяц.
◆ Полстакана скорлупок кедровых орехов залить 0,5 л кипятка, держать на малом огне час. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по полстакана три раза в день за 30 минут до еды. Курс —

месяц. Затем сделать такой же перерыв и повторить.

◆ В целях профилактики, для предупреждения рецидивов 2 ст.л. побегов туи обыкновенной (западной) залить 1 л кипятка, настоять в термосе час, процедить. Пить по полстакана настоя три раза в день за 30 минут до еды. Туя — ядовитое растение, поэтому не следует превышать дозировку.

Противопоказания: воспалительные заболевания почек, беременность, эpileпсия.

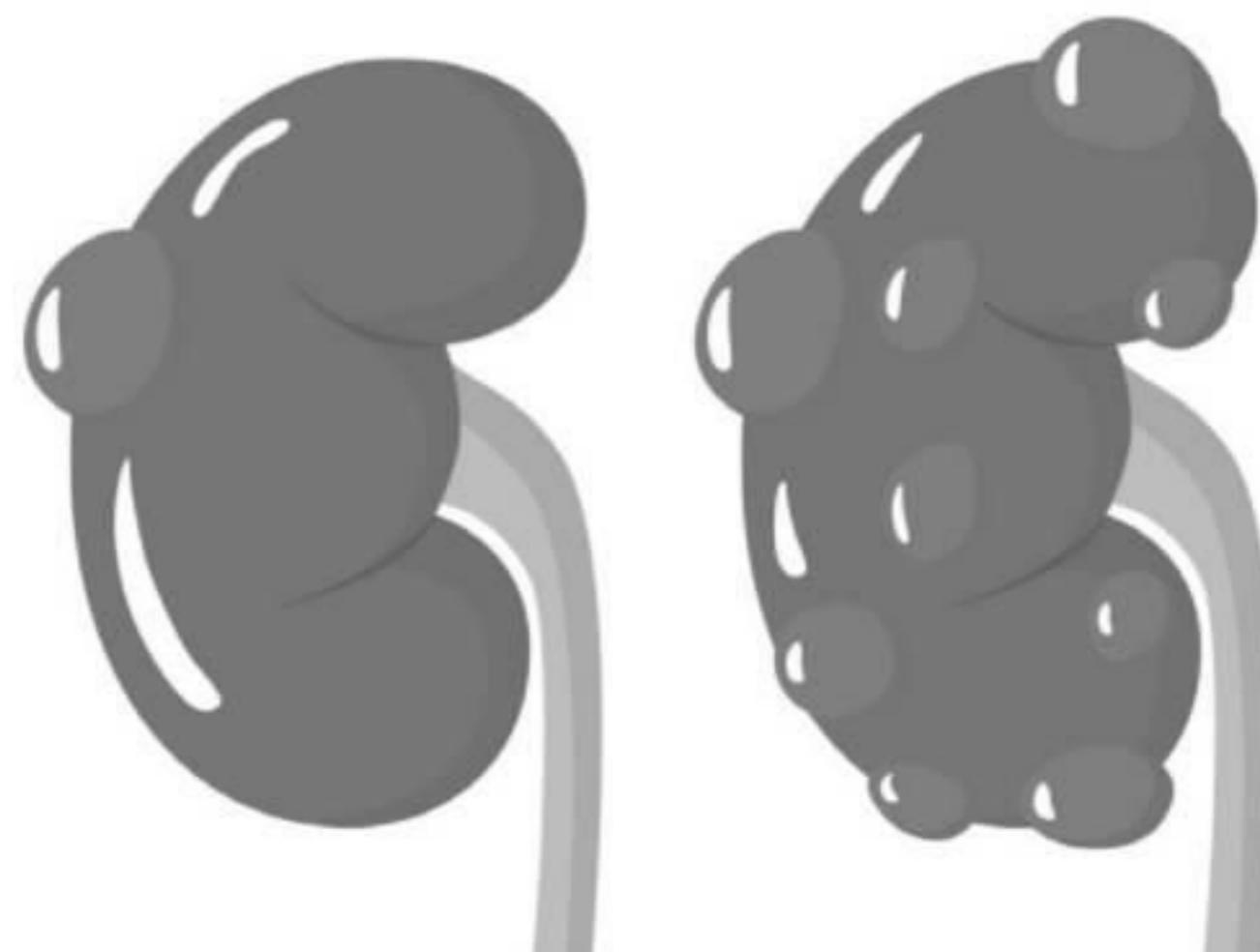
◆ 1 ст.л. листьев брусники залить 1 ст. кипятка, держать на малом огне минуту, настоять час, процедить. Пить по 1/4 ст. два раза в день за 30 минут до еды. Курс — две недели.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

ДИЕТА — ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЛЕЧЕНИЯ

Из рациона исключить соленые, маринованные и острые блюда. Строго за-

прещен алкоголь любой крепости, а также минеральная, газированная вода, кофе, крепкий чай, какао. Опасны при кисте почек шоколад, дрожжевой хлеб (особенно черный), квашеная капуста, соленые огурцы, квас, мед, блюда из бобовых, грибов, мясные, рыбные и грибные бульоны, консервы, жирная сметана, сливки, раздражающие пряности (перец, горчица, хрен, имбирь). Пищу лучше солить не при приготовлении, а немного подсаливать уже в тарелке. Пить можно не более 1,5 л жидкости в день (компот, не-крепкий чай, травяные отвары и настои). В рацион включать овощные



супы, отварное нежирное мясо или рыбу, овощи и фрукты в сыром, печеном, отварном виде, молочные и кисломолочные продукты, каши.

Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Грибок стоп и луковый сок

От потливости ног мужу хорошо помогают ножные ванночки с настоем ромашки. 5 ст.л. сухих цветков заливаю 2 л кипятка, настаиваю час. Муж делает процедуры перед сном ежедневно. Если есть грибковое заболевание, то после ванночки полезно смазывать ступни соком лука и давать ему высохнуть.

Елена ЖАРКОВА, г. Гулькевичи

Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Настой ромашки очень хорошо справляется с чрезмерной потливостью ног, а также оказывает сильное антисептическое и противовоспалительное действие.

Но при наличии грибковой инфекции более эффективно использовать ванночки с отваром коры дуба. 2 ст.л. измельченного сухого сырья залить 2 л кипятка, томить на малом огне 30 минут, настоять час, процедить.

Смазывание стоп соком лука — скорее профилактическая мера, поскольку фитонциды растения лишь подавляют развитие грибковой инфекции, но полностью не излечивают от грибка. Микозы стоп требуют более эффективного комплексного воздействия. Наряду с народными средствами нужно применять и медикаментозные методы. Подход должен быть индивидуальным в зависимости от вида грибковой инфекции.

Чем отпугнуть клеща?

Предлагаю надежный способ защитить себя, детей и домашних питомцев от комаров и других насекомых с помощью эфирных масел.

От комаров обычно готовлю такую смесь: к 2 ст.л. масла-базы (миндальное, виноградное, абрикосовое) добавляю 10 капель эфирного масла (герани, эвкалипта, розмарина) и на ношу несколько капель на одежду. Средство от клещей: 2 ст.л. растительного масла-базы (если будете делать средство для уничтожения клещей, например, для собак, то используйте масло сладкого миндаля: оно содержит небольшое количество серы, тоже действующей на этих насекомых), 10-25 капель эфирного масла герани. Такую смесь можно хранить практически полгода. Наношу несколько капель себе на одежду и на кожу животного, избегая области вокруг глаз.

Кроме гераниевого, для защиты от клещей можно использовать эфирное масло пальмарозы — оно дешевле, но обладает теми же свойствами. Спрей от клещей — более удоб-

ный вариант для опрыскивания постельных принадлежностей, одежды, мест, где спят животные. 1-2 ч.л. эфирного масла герани или пальмарозы смешиваю с 1 ст.л. эмульгатора (в данном случае предпочтительна водка) и добавляю 200 мл воды. Переливаю в бутылочку с распылителем.

Советую использовать качественные, натуральные эфирные масла — только тогда они будут эффективно действовать. И не забудьте проверить, нет ли у вас аллергии на них. На носовой платок нанесите каплю эфирного масла, оставьте в двух метрах от себя. Если в течение 10 минут не возник кашель, смешайте одну каплю эфирного и четыре капли базового масла, нанесите смесь на сгиб локтя с помощью ватной палочки. Покраснение и зуд будут свидетельствовать об аллергии.

Вероника ГОЛУБЕВА, г. Мытищи

Если сильно ушиблись

При ушибах скажите следующее: «Господу Богу помолюся, Святой Пречистой поклонюся. Зори-зарницы, Божьи помощницы, приступите, от удара заговорить помогите. Удар, удар, уйди из кости малой и из большой, из суставов и с лица. Тут удару не бывать, белой кости не ломать, красной крови не сушить, синей жилы не пороть, от боли освободить, здоровьем раба Божьего (имя) наделить. Аминь». Если ушибся ребенок, погладьте легонько ушибленное место и тихо произнесите: «Войдите вы, раны, в лесные охраны, нападите на хищных зверей и на их детей».

Лидия КРАВЦОВА, биоэнергет, г. Бендеры

Подосиновики от псориаза

У племянницы долгое время была аллергия. И сколько бы ей еще мучиться, если б не случайная собеседница в очереди на прием к врачу в поликлинике, которая подсказала рецепт от этой напасти. Сушеные подосиновики измельчить в порошок и принимать по 1 ч.л. в день в течение месяца. Затем сделать недельный перерыв и принимать еще две недели. Племяннице помогло, теперь каждый год она старается заготовить грибы и пройти такой курс – для профилактики.

Виктор КРЫЛОВ,
г. Сосновый Бор

Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Лечение аллергии зависит от причины. При выявлении аллергена терапия заключается в его устраниении (насколько это возможно), а также провоцирующих факторов с учетом возраста и состояния здоровья.

Кроме этого, необходимо снять симптомы аллергии (отек, зуд и др.), восстановить функции желудочно-кишечного тракта, провести иммунокоррекцию. С этой целью используют медикаментозные препараты, фитотерапию и физиотерапию.

Что касается применения при аллергии грибов, то в этом деле сильной стороны зарекомендовали себя грибы Рейши (трутовик лакированный) и Бразильский агарик. А наш славянский подосиновик в народной медицине используют для борьбы с такими системными аутоиммунными заболеваниями, как псориаз и витилиго.

Так, для избавления от белесых пятен витилиго надо взять 10 кру-

глых молодых шляпок подосиновика, растереть их пестиком в ступке и смешать с 3 ст.л. меда и 1 ст.л. сметаны. Кашицу втирать легкими массажными движениями и держать на коже не менее 10 минут.

Для приема внутрь используют шляпки только молодых подосиновиков, не более 5-7 см в поперечнике (шляпка у молодых грибов в виде шара и как бы натянута на ножку). Для приготовления отвара две высушенные шляпки залить 1 ст. кипяченой воды комнатной температуры, поставить на малый огонь, довести до кипения и настоять в течение часа, процедить. Пить по полстакана два раза в день за полчаса до еды. Курс – месяц.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, острые желудочно-кишечные заболевания, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени, подагра.

Если сон не идет

Знаю, что одно из лучших средств от бессонницы — посидеть на фруктово-овощной диете. И есть много лука перед сном.

На Кавказе при бессоннице советуют на ночь пить свежее козье молоко. Прикладывать 15 пиявок к задней поверхности шеи и к затылку и стоять минут пять в теплой воде. Такой метод особенно хорошо помогает людям полного телосложения.

Если бессонница вызывает прилив крови к голове, то нужно приложить горчичники или тертый корень хрена к подошвам ног и выпить стакан огуречного рассола с 1 ст.л. меда.

Валентина ТОДОРОВА, г. Славянск

Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Причинами нарушения сна могут быть сердечно-сосудистые, эндокринные заболевания, болезни нервной системы, приступы кашля, одышки, апноэ. Здоровым людям необходимо избегать по вечерам напряженной умственной работы и занятий, возбуждающих нервную систему. Полезно есть продукты с повышенным содержанием триптофана, из которого образуется мелатонин (гормон сна). Много триптофана в мясе, морепродуктах, молочке, орехах, бобовых, горьком шоколаде и др. Поэтому молоко, выпитое на ночь, действительно оказывает успокаивающее действие, если нет противопоказаний.

По мнению некоторых знатарей, употребление на ночь лука в больших количествах способствует крепкому сну. Но это достаточно агрессивный овощ, и его применение возможно только, если нет аллергии и проблем с желудочно-кишечным трактом, печенью, почками и сердечно-сосудистой системой.

Гирудотерапия и теплые ванночки для ног показаны при бессоннице, вызванной гипертонией.

Такие процедуры допустимы лишь под контролем артериального давления и после консультации с кардиологом.

При «приливе крови к голове» необходимо выяснить причину такого состояния, потому что это тоже может быть симптомом повышенного АД. Горчичники или тертый корень хрена, приложенные к икроножным мышцам (не к стопам), будут способствовать его снижению.

Но необходимо контролировать давление до и после процедуры.

Огуречный рассол с медом — известное средство от запора, может спровоцировать диарею.

Побороть бессонницу помогут несложные успокоительные процедуры перед сном: вечерняя прогулка, дыхательная гимнастика, расслабляющий массаж, теплая ванна с седативными травами (валериана, мята, ромашка, лаванда, мелисса).

С возрастом у меня стали болеть ноги, и я начала искать способы убрать боль, достающую по ночам.

Болят ноги? Намыльте их!

Прислушалась к советам популярного опытного врача Ольги Шишовой. Она рекомендует не терпеть боль, а намыливать проблемные суставы хозяйственным мылом. У людей часто закислен организм, а это простое и гениальное средство частично расслабливает его через кожу (боль, по словам врача, — это скопление кислот). Я начала применять этот способ вместе с несложным лимфа-

тическим самомассажем — и боль практически ушла.

Намыливаю ноги перед сном обязательно снизу вверх (по ходу лимфотока) легкими поглаживаниями. Впитывается мыло быстро. Что приятно, кожа на бедрах спустя несколько недель стала более гладкой и подтянутой.

Вера КУЗЬМЕНКОВА,
г. Могилев

Не расстраивайся, желудок!

Разбирая куриные тушки, мама всегда снимала из желудочков внутреннюю желтую пленочку, тщательно мыла, высушивала. В случае пищевого отравления экстренно ее заваривали и пили горький, но весьма эффективный настой. А когда под рукой в подобных случаях совсем ничего нет, спасает черный перец. Проглатываю семь горошин, не разжевывая, и запиваю водой.

Анна МИХАЙЛОВА, г. Могилев

Комментирует гастроэнтеролог Владимир Анатольевич СТАРОДУБЦОВ (г. Орел)

Высушеннная слизистая пленка (внутренняя выстилка куриных желудков), по мнению приверженцев народной медицины, лечит пищеварительную систему человека. В ряде случаев действительно отмечен хороший эффект от приема такого по-

рошко при синдроме раздраженного кишечника, хронической диарее. Но считаю, что не следует полагаться лишь на это средство, а нужно пройти полноценное медикаментозное лечение, придерживаться необходимой диеты.

Уважаемые читатели, свои вопросы и советы
вы также можете присыпать на электронную почту
svetlana.goncharova@toloka.com

ЧИТАЙТЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Уважаемые читатели! Предлагаем вам пополнить свою домашнюю библиотеку уникальными изданиями о здоровье, выпущенными издательским домом «Толока» в разные годы. Спешите — количество экземпляров ограничено!

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

■ Исцеляющая сила семян ■ Святые, которые лечат ■ Женские болезни ■ Аптекарский огород ■ Жизнь без аллергии ■ Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия ■ Ключ к молодости ■ Йога для здоровья ■ 100 рецептов красоты ■ Влияние Луны на судьбу человека ■ Рецепты молодости карельского травника ■ Исцеляющая сила слова ■ Судьбу предсказывают руны ■ Здоровье пенсионера ■ Домашний салон красоты ■ Как жить с гипертонией ■ Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции ■ Реальные истории излечения от рака ■ Целительные мандалы для тела и души

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

■ Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах ■ 30 рецептов от гастрита и язвы ■ Выводим шлаки и токсины ■ Чтобы почки не болели ■ Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать

ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.

Перечень и цены спрашивайте по телефону
в Смоленске: (8-4812) 64-75-65.

Чтобы получить выпуски изданий «Домашняя энциклопедия здоровья» (цена одного экземпляра — **82 руб.**), «Народный доктор. Спецвыпуск» (цена одного экземпляра — **78 руб.**), подборки рецептов, перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842 Отделение № 8609 Сбербанка России,
г. Смоленск. К/с 3010181000000000632, БИК 046614632, ИНН 6730043329,
КПП 673001001

**Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет
ООО «ИД «Толока»!**

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Тетя Соня», «Делаем сами», «Наша кухня», «Домашние цветы», «Цветок», «Кухонька Михалыча», «Сваты. Заготовки», «Волшебный», «Домашний», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Садовод и огородник», «Сваты», «Народный доктор», «Запасливая хозяйка: рецепты суперзаготовок», «Лунный календарь садовода и огородника на 2021 год».

Гороскоп здоровья на август

1, 2 августа — удачный период для начала закалки организма, составления программы самооздоровления на длительный срок. Хорошо начинать прием витаминов для укрепления костной системы.

3, 4 — берегите нервы и силы, откажитесь от активной физкультуры и сильнодействующих лекарств. Полезны водные процедуры, легкая диета, аутотренинг.

5, 6, 7 — налегайте на морепродукты, лечите болезни органов брюшной полости, займитесь физкультурой на природе. Удачный период для изгнания паразитов из организма.

8, 9 — опасно лечить зубы, нежелательно использовать краску для волос и средства для химической завивки. Полезно пить больше воды, можно активно лечить мочекаменную болезнь.

10, 11, 12 — займитесь профилактикой болезней горла и десен, полощите горло отварами лекарственных трав, лечите любые застарелые недуги.

13, 14 — полезны упражнения на гибкость, дыхательная гимнастика, занятие групповыми видами спорта. Налегайте на растительную пищу зеленого цвета. Хорошие дни для лечения болезней желчного пузыря.

15, 16 — важно не переедать, предпочтительна строгая диета. Нужен нормальный продолжительный сон: недосып может спровоцировать развитие новых болезней.

17, 18 — любовные переживания могут сильно подорвать здоровье. Страйтесь радовать себя, бодрствовать в светлое время суток. Включите в рацион цитрусовые.

19, 20 — не стоит переедать, особенно злоупотреблять мучной или мясной пищей. Организму нужна клетчатка, витамины группы В. Переживания из-за трудностей на работе очень опасны в эти дни.

21, 22 — удачный период для косметических операций и агрессивных косметологических процедур, после которых требуется длительное восстановление.

23, 24, 25 — могут неожиданно дать о себе знать болячки, о которых вы давно забыли. Для улучшения самочувствия полезно отказаться от любых ненатуральных продуктов, заняться плаванием.

26, 27 — можно активно лечить болезни органов дыхания, проводить косметические операции на груди и руках, удалять бородавки и прочие кожные наросты.

28, 29 — допустимо лечить болезни органов пищеварения, проводить операции на брюшной полости, активно тренировать мышцы пресса.

30, 31 — налегайте на пищу, богатую калием, не перетруждайте ноги, лечите болезни, связанные с нарушением обмена веществ.

Елена МАЗОВА, астролог, г. Москва

**Главные темы августовского выпуска:
грибок ногтей, цистит, кандидоз**

