

№1 январь 2016

# С

спецвыпуск

мои любимые  
**дача**®

# Советы доктора

витаминные  
чай от простуды

- КОСМЕТИКА  
ИЗ ТРАВ  
уход  
за лицом



- БОЛЕЗНИ  
и меры  
профилактики



ОБЗОР  
ЦЕЛЕБНЫХ  
РАСТЕНИЙ

- МОНАРДА ОТ СТРЕССА
- ХМЕЛЬ ОТ БЕССОННИЦЫ

делаем  
мыло  
на травах

7 дней диеты  
после праздников



12+

# Спецвыпуск Советы доктора

соблюдайте  
дизировку витаминов

## обзор

- 2 природные лекари (целебные растения)
- 6 где взять силы (повышаем тонус)
- 8 сад для здоровья (зеленая аптека)

## здоровое питание

- 10 соль, сахар и вода (соблюдаем баланс)
- 12 разумные диеты
- 14 о пользе сухофруктов

## домашний доктор

- 16 не спать! (дневная сонливость)
- 18 узелок на память (нарушения памяти)
- 20 мышки и кошки (отложение солей)
- 22 коварная крапивница
- 24 лекарство от боли

## практикум

- 26 лучистое тепло (русская баня)
- 28 вечерние посиделки (целебные чаи)
- 30 сам себе косметолог



Фото  
на обложке:  
Shutterstock.com

мои любимые ®  
**Дача**

www.dacha.ru

## Наши эксперты



Врач-терапевт с более чем сорокалетним стажем работы  
**Валерий Митрофанович Передерин**



Ландшафтный архитектор, ведущий научный сотрудник, руководитель курса «Ландшафтное проектирование и дизайн», «Аптекарский огород»

**Маргарита Олеговна Григорьева**



сладок мёд,  
да не по две ложки в рот



Элеутерококк

## вопрос читателя

Переехали жить за город и хотим всей семьей вести здоровый образ жизни, использовать для лечения и профилактики растения, выращенные на своем участке, с чего стоит начать?

С. Буданов, Нижний Новгород

*На дачных участках есть множество растений, о скрытых возможностях которых мы и не подозреваем. Между тем они могут помочь укрепить здоровье, а также избавят от некоторых недугов и предупредят их появление в дальнейшем. Стоит только посмотреть на них под другим углом зрения.*

## Природные лекари

**О**братите внимание, что перед применением трав нужно обязательно ознакомиться с противопоказаниями и дозировкой приема.

### всегда в форме

Поддерживать физическую и умственную работоспособность поможет элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus*) – адаптоген, обладающий стимулирующими свойствами (дей-



ствует через 45–60 минут после приема внутрь).

Чай из молодых листьев, заготовленных в период цветения (август), заваривают при хронической усталости, снижении защитных функций организма, для профилактики при вспышках гриппа. Он увеличивает продолжительность жизни, усиливает остроту зрения и слуха, повышает полную активность и обмен веществ, сжигая лишние калории.

## здоровый сон

Отличное средство от бессонницы – подушка, набитая желтовато-зелеными шишками хме-

## плоды черемухи

- Вяжуший, закрепляющий, бактерицидный, витаминный, общеукрепляющий эффект дают плоды черемухи обыкновенной (*Prunus padus*).
- Их собирают зрелыми, когда они становятся черными и сочными.
- Считается, что горсть съеденных плодов может пристановить понос.

- Поможет также отвар, кисель и морс из плодов. Отвар: сухие плоды (1 ст. л.) кипятят 20 мин в 200 мл воды, процеживают и пьют по 1/2 стакана 2–3 раза в день.



### наша справка

**Курс лечения целебной подушкой с шишками хмеля не должен превышать 3 недель. Она незаменима при лечении заболеваний нервной системы как снотворное, противосудорожное и успокаивающее средство. Подушки из хмеля применяют при головной боли, гипертонии и климаксе.**



ля обыкновенного (*Humulus lupulus*) – многолетней лианы. Их собирают в перчатках, в сухую погоду в августе-сентябре, за несколько дней до полного созревания, пока их еще плотно закрывают прицветники. Сначала убеждаются, что растение не вызывает ни у кого аллергии: мешочек с шишечками сначала вешают в комнате – пусть ароматизирует и очищает воздух.

### простое решение

Малокалорийная слива домашняя (*Prunus domestica*) – натуральное мягкое слабитель-



## наша справка

**В случае солнечных ожогов помогут свежие листья комнатного алоэ древовидного. Лист, срезанный с нижней или средней части растения, промывают в холодной кипяченой воде, снимают его верхний слой, и полученной мясистой мякотью смазывают кожу первые несколько дней после солнечного ожога.**



## полезный каштан

Действие плодов каштана конского (*Aesculus hippocastanum*) – бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее. Согревающая масса, аппликация из размолотых ядер каштана с добавлением глины, избавляет от воспаления суставов. Настойкой плодов растирают суставы, прикладывают ее к больным венам: плодами каштана, разрезанными на 4 части, доверху заполняют банку, заливая водкой, плотно закрывают, 3 дня настаивают на солнце и 40 дней – при комнатной температуре.

ное, отлично помогает при запорах. Ее клетчатка, органические кислоты раздражают стенки пищеварительного тракта, действуя как слабительное; антисептик, она отлично дезинфицирует кишечник. Желчегонное и мочегонное средство, она выводит лишнюю жидкость и снимает отеки. Утром натощак съедают 5–6 слив, не смешивая с другими продуктами. Основной прием пищи делают через 40–60 минут. Затем в течение дня готовят блюда со сливами на завтрак или ужин.

## чем полезен клевер

Клевер красный (*Trifolium pratense*) собирают в период его цветения. Из цветков клевера регулярно заваривают лекарственный чай при сильных приступах кашля (бронхит, простуда, коклюш, обострение астмы). Измельченное сырье

## Антисептические и ранозаживляющие свойства растений помогают бороться с угрями, морщинами, ожогами кожи

(1 ст. л.) заваривают кипятком (1 ст.), настаивая 15 минут.

### Чай из монарды

Ароматная мягкотканная мятно-лимонная монарда двойчатая (*Monarda didyma*) богата эфирным маслом. Побеги с цветками срезают во время массового цветения (высота 25–30 см от почвы). Она заменя-

ет чай, служит сырьем для настоек и тоников. Адаптоген помогает при депрессиях, стрессах, бактерицидное и антивирусное средство лечит виды воспалений.

**Готовим чай:** измельченные побеги (2 ст. л.) монарды заливают кипятком (200 мл), настаивают 30 минут, процеживают, добавляют сахар, пьют по 1/4 стакана 3 раза в день. □



## СОВЕТЫ ОТ НАШИХ ЭКСПЕРТОВ

● В домашнем мыловарении используют следующие травы: крапива двудомная, цмин песчаный, донник желтый, календула лекарственная, зверобой продырявленный, ромашка аптечная.

● В растопленную в микроволновке мыльную основу (100 г) вводится отвар трав (1:2): по 1 чайной ложке каждой из 5–6 трав, заливают кипятком (100–300 мл), настаивают 15–20 минут, процеживают. В раствор мыльной основы с отваром добавляют оливковое масло и мед (по 1/2 ч. л.), каплю эфирного масла; массу разливают по формам, оставляют, через 3 дня используют.

# Где взять силы



## СОВЕТ доктора

- Тонизирующее действие оказывают грецкие орехи, фисташки, чеснок, чай, кофе, шиповник.
- Не отстают от них эфирные масла из мелиссы, лимона, пачули, герани, розы, сандала, бергамота, розмарина.

### морковь посевная

**Daucus sativus.** По лечебному воздействию она занимает одно из ведущих мест среди корнеплодов: активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, обладает антисептиче-

ским, регенеративным и многими другими свойствами. Поднимает настроение.

**Внимание!** При избыточном применении кожа и моча человека могут принимать оранжевую окраску.



### то, что доктор прописал

**Прием тертой моркови и сока по стакану в день (пить не больше недели в месяц)** уменьшает восприимчивость к инфекциям, лечит желтуху, придает свежесть и бархатистость коже лица, улучшает зрение.

**Природа наделила нас запасом энергии, рассчитанным на сто и более лет жизни. Каждый шаг требует энергетических затрат, а их надо восполнять**



## очиток, заячья капуста

**Sedum telephium** в народе зовется «живой травой». Растет по кустарникам, опушкам леса, в сосновых лесах, по глинистым и каменистым склонам. Листья на вкус кисловаты из-за большого содержания в них аскорбиновой кислоты. Для лечебных целей используется все растение целиком. Очоток большой обладает выраженным тонизирующим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами.

**то, что доктор прописал**  
1 ст. л. свежих листьев очитка на 250 мл

## пастернак посевной

**Pastinaca sativa**, или полевой борщ, употребляют в пищу наряду с укропом, петрушкой, сельдереем. В лечебных целях применяются трава и корни. Траву собирают в июне-июле, а корни – глубокой осенью. Настой из корней пастернака с медом тонизирует организм при общей слабости. Спиртовую настойку из корней пастернака употребляют при депрессии.

## то, что доктор прописал

**Настой корней пастернака посевного:**  
**2 столовые ложки измельченных корней настоять в 1 стакане кипятка. Пить 1/4 – 1/3 стакана 4 раза в день до еды для аппетита, а также при общем упадке сил и в период выздоровления.**

кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день как тонизирующее, укрепляющее средство.

Приправа из листьев очитка

Высушенные листья измельчить в порошок. Использовать в качестве

витаминной приправы для мясных, рыбных блюд, супов, борщей (на 1 порцию – 10–15 г порошка).



## ольха

В ее шишках и коре содержатся дубильные вещества, обладающие закрепляющим действием, а в листьях много кварцитрина, флавоновых гликозидов, а также хлорогеновой и кофейной кислоты, которые тонизируют сосуды. Собирают соплодия – «шишки», кору и листья ольхи. Шишки ольхи собирают осенью и зимой, кору – весной, листья употребляют свежими. Местные ванны из листьев помогут снять усталость в ногах.

# Сад для здоровья



## о целебных свойствах

- Соцветия ромашки лекарственной известны своими успокаивающими свойствами. Используются цветочные корзинки, собранные в начале цветения.
- Популярный в миксбордерах тысячелистник обыкновенный входит в состав аппетитных и желудочных чаев, обладает противовоспалительными свойствами, а его листья, растерты и приложенные к свежей ране, останавливают кровь.
- Компресс из настоя корней алтея помогает при болях в суставах, растяжениях.



## ромашка аптечная

Посадите ромашку аптечную (*Matricaria recutita L.*), она славится успокаивающими свойствами, эффективными при мигрени и бессоннице. Это светолюбивое и холодостойкое растение высотой 30–60 см лучше растет на плодород-



## иссоп

Иссоп лекарственный (*Hyssopus officinalis*) – одно из древнейших лекарственных растений, также называют «священной травой». В июле распускаются синие соцветия, привлекающие пчел, которые и используются в медицине. Эфирное масло иссопа обладает сильным антимикробным действием. Хорош для одиночных посадок, в миксбордерах, среди других многолетников.

ных и влагопесчаных почвах. И тогда на небольших лужайках в солнечный день будут витать летучие целебные эфиры ромашки.

**В аптеке можно купить целебные травы, а ведь их можно вырастить в собственном саду! Многие из них неприхотливы и красивы!**

## зверобой

Мы с детства знаем о целебных свойствах зверобоя (*Hypericum*). В средней полосе встречается несколько видов, из которых лекарственными свойствами обладают только два – з. продырявленный и з. пятнистый. На лепестках и чашелистиках у них видны черные «дырочки» – пятнышки – вкрапления эфирного масла. Это масло обладает кровоостанавливающим свойством, в косметических целях используется для очищения кожи. А сам зверобой хорош в одиночных и групповых посадках на солнечном месте.



## а что доктор прописал?

Мы лечим нервы валерианой и пустырником, от бессонницы пьем ромашковый чай, а некоторые даже знают, что «не все йогурты одинаково полезны» для иммунитета, в отличие от содержащих инулин корней эхинацеи. Но «аптекарский огород» – это не спасение от всех болезней. Применяя травы, надо консультироваться с врачом!

## эхинацея

Эхинацея пурпурная (*Echinacea purpurea*) – высокорослый многолетник с крупными темно-розовыми цветами. Отвар корней эхинацеи укрепляет иммунитет, поэтому его полезно пить во время эпидемий для профилактики. Существуют и деко-

ративные сорта, такие как «Hot Papaya», «Gum Drop», «Green Jewel», «Milkshake» и многие другие. К тому же эхинацея довольно кра-сива и станет эффектным акцентом любо-го сада.



## алтей

Алтей лекарственный (*Althaea officinalis*) – много-летнее травянистое растение, предпочитает легкие, влажные почвы. В качестве ле-

карственного сырья используются корневища и корни двух-летних растений, их заготавливают ранней весной или осенью после засыхания стеблей. Корни алтея обладают противовоспалительными свойствами, применяются при воспалении дыхательных путей.





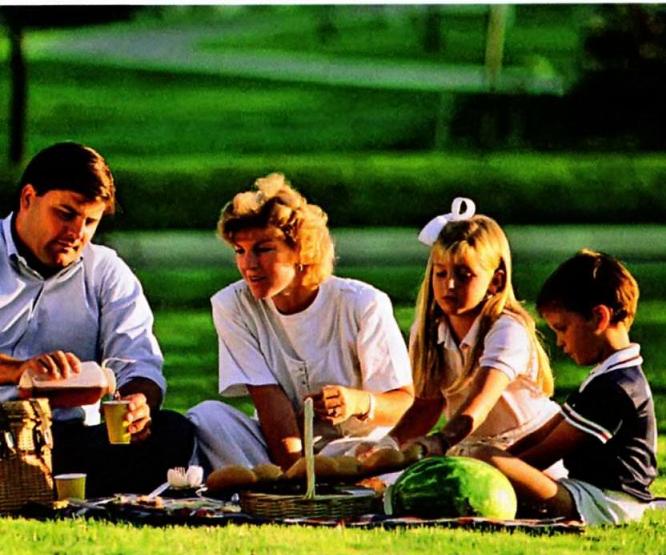
### вопрос читателя

Часто можно услышать о вреде соли, сахар тоже заменяют подсластителями, многие увлекаются диетами... Все это модное увлечение или в этом есть смысл?

С. Федорова, г. Москва

**На самом деле организм человека — это хорошо отлаженный оркестр, в котором достаточно одной составляющей сфальшивить, и гармония звучания нарушится. Не последнюю скрипку в оркестре занимает поваренная соль. Ее ругают, а она нужна, да еще как!**

## Соль, сахар и вода



Без соли не будут сокращаться мышцы, остановится сердце, нарушится баланс воды и электролитов, не будет полным пищеварение и проведение импульсов по нервам.

### ода соли...

В рацион здорового человека должно входить не более 5–7 г соли, включая солесодержащие продукты — колбасы, сельдь, окорок, некоторые виды сыров, кетчуп, хрустящий картофель, оливки, икру. Мало ее в

свежем мясе, рыбе, хлебе, докторской колбасе, молочных продуктах, а в овощах и фруктах нет совсем.

При интенсивном потении выделение соли из организма увеличивается, и количество ее надо пополнять. **Длительный недостаток натрия проявляется слабостью, сонливостью, падением артериального давления, тошнотой, рвотой и уменьшением количества выделяемой мочи.**

**Избыток соли** грозит не только задержкой жидкости, но и способствует возникновению гипертонической и ишемической болезней сердца. Один грамм поваренной соли связывает 100 г воды. Замечено, что перебором натрия гипертоник может довести себя до криза, а бессолевая диета быстро нормализует давление.

## сладкая жизнь

Сахар – самый распространенный продукт. **Ребенок с молоком матери употребляет лактозу – молочный сахар.** По мере роста молочная сладость за-

меняется сахарозой – свекловичным сахаром.

Без сахара качество жизни человека не пострадает, а избыток приведет к ожирению, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, кардиесу. **Средний человек тратит от 2000 до 2500 ккал, и 60–70 г сахара вполне достаточно, чтобы находиться в форме.**

В настоящее время выпускаются заменители сахара для диабетиков на растительной основе. Для их усвоения не требуется инсулин и они не вызывают кардиеса. Наряду с заменителями сахара широко используются вещества, полученные синтетическим путем, так называемые подсластители: **сахарин, аспартам, цикламат и ацесульфам!** Эти синтетики не дают калорий, безвредны для диабетиков и зубов, но... они не безвредны для здоровья – так считают некоторые ученые.

## о пользе воды

**Вода – основная составляющая организма, на ее долю приходится более 70 % от общей массы тела.** **Обыкновенная питьевая** вода содержит ми-

## наша справка

**Помните, что при усвоении одного грамма сахара выделятся 4 ккал. Плитка шоколада даст 550 ккал, мороженое – от 150 до 400 ккал, бутылка лимонада – 240 ккал, кола – до 200 ккал. В 100 г меда содержится 1320 ккал, в печенье – 1500, а в жевательных конфетах более 800 ккал.**



неральные вещества и микроэлементы, без которых наступают различные расстройства. **Минеральные воды** включаются как дополнение к основному методу лечения. Натуральные минеральные воды считаются кислыми, если содержат более 250 мг/л углекислоты. **Газированная натуральная** – та, которая бьет из источника под напором природной углекислоты. □

# Разумные диеты

**Ожирение – фактор риска многих заболеваний: сахарного диабета, ишемической болезни сердца, гипертонии, обмена веществ, болезней суставов и других. Его могут вызвать и психические заболевания.**



## ожирение

Если не вдаваться в подробности классификации этого заболевания, то с определенным юмором можно назвать **три степени ожирения**:

- некоторый избыток веса, который вызывает легкую зависть окружающих;
- локальное отложение жира под подбородком, на шее, руках, животе, ногах, которое заставляет других людей доброжелательно улыбаться и безобидно посмеиваться (смо-

трите, какой пончик!);

- чрезмерная полнота, вызывающая сочувствие и сострадание.

## причины и следствия

**Механизм пищеварения** – это хорошо отлаженный оркестр, и если один из музыкантов сфальшивит, то нарушится общая мелодия. То же происходит и в организме человека. В рационе нашего рядового современника уменьшается потребление морепродуктов, молока, творога, овощей, фруктов, мяса, а большая доля питания приходится на пищу, насыщенную углеводами: картофель, макароны и хлебобулочные изделия. **Разбалансированность питания**, крен в сторону углеводистой, высококалорийной пищи приводят к ожирению.



# 3 килограмма за неделю

Недельная диета, позволяющая сбросить до трех килограммов веса. По мере надобности к ней можно возвращаться несколько раз в году. Диета допускает прием за сутки до 2 л жидкости (проверьте почки!): минеральной воды, а также брусничных, клюквенных и лимонных напитков собственного приготовления.

**Первый день**  
2 банана. Отварная свекла или 200 г моркови с 1 ст. ложкой растительного масла, 2 яблока.

**Второй день**  
100 г отварной рыбы с 50 г чернослива, 200 г творога на 2 приема, 100 г кураги, 1 яблоко.

**Третий день**  
150 г винегрета, 50 г отварного мяса, 200 г риса

на 2 приема, 1 апельсин.

**Четвертый день**  
50 г кураги, 100 г вареной колбасы без жира, 2 банана, 100 г творога.

**Пятый день**  
100 г отварной моркови с 1 ст. ложкой растительного масла, 200 г гречневой каши на 2 приема, 50 г чернослива и 1 яблоко.

**Шестой день**  
50 г отварной курицы, 100 г винегрета, 1 банан.

**Седьмой день**  
200 г картофельного пюре с 20 г сливоч. масла, 4 яблока, 1 апельсин.

**Внимание!**  
Соблюдение диеты идет на фоне приема препарата полифепана (сорбент на основе растительного полимера) по 1 ст. ложке 2 раза в день. Утром и вечером, за час до еды.

## примите решение!

Необходимым условием лечения избыточного веса является **обследование больного**. После этого назначается комплекс из разумной диеты, адекватных физических нагрузок, домашнего физиолечения, разгрузочных дней, ароматерапии и психотерапии.

**Жесткая диета как гвоздь: на ней долго не просидишь.** Хороши недельные диеты с продуманным, сбалансированным набором продуктов.



**Яблоко полезно есть после еды, оно очищает полость рта и способствует пищеварению**

# О пользе сухофруктов



**Зимой и весной у большинства из нас возникают симптомы витаминной и минеральной недостаточности, и нужно срочно пополнить запас витаминов и микроэлементов в организме.**

## варим полезный компот

Компоты готовятся из расчета: на 1 литр воды 150 г сырья и 2 столовые ложки сахара, – при этом соблюдая следующие правила.

**1** Перебрать сухофрукты на предмет их пригодности, промыть 2–3 раза теплой, а не горячей водой, рассортировать по виду.

**2** Вначале залить кипятком яблоки и груши и варить 25–30 минут, затем добавить курагу (урюк) и чернослив, а в последнюю очередь – изюм и шиповник. Весь процесс занимает от 45 минут до одного часа.

**3** Для придания особого аромата добавьте протертую на терке цедру одного из цитрусовых.

**4** Готовый компот настаивается 5–6 часов.



### • чем богаты – тому и рады

Сухофрукты богаты витаминами A, C, группы B, P, PP и др., а также минералами: калием, натрием, кальцием, железом, фосфором.

Например, калий регулирует автоматизм сердца и сокращение его мышцы, а также улучшает проведение импульсов по нервным волокнам. Магний понижает артериальное давление и уменьшает судороги в конечностях. Железо обеспечивает тканевое дыхание и гемоглобин в крови. Кальций – основа плотности костей, к тому же он предупреждает выпадение волос и ломкость ногтей. Внимание!

## у проблемы два врага – чернослив...

Чернослив считается кладезем минеральных веществ. Их в нем содержится более тринадцати, а витаминов мало-мало, всего четыре: А, В1, В6 и РР. Чернослив – не-превзойденный **антиоксидант и кожный регулятор**. Настоящий чернослив черного цвета и без горьковатого привкуса. **Тем, кто страдает запорами:** порезанный чернослив смешайте с грецкими орехами, соком алоэ и медом. На 2 дня смесь поставьте в теплое место, принимайте по 2 ст. ложки в 18.00.

## яблоки, груши, изюм

Яблоки и груши сушили на Руси издавна, настоем из них лечили несварение желудка, расстройства кишечника, анемию. **Сушеные яблоки** стиму-

## ... и курага

Курага – сушеные абрикосы, содержит **яблочную, лимонную и винную кислоту**, а также большое количество **витаминов С и группы В**. Научно доказано: регулярное употребление кураги является хорошей **профилактикой онкозаболеваний и анемий**. Это следует учесть тем, у кого наследственность отягощена этими заболеваниями. Курага – общепризнанная хранительница **солей калия**. Вот почему ее хорошо употреблять **по 10 штук в день после инсульта**. Курага способствует работе кишечника.



## СОВЕТЫ ОТ НАШИХ ЭКСПЕРТОВ

● **Внимание!**  
**Считается, что сухофрукты не повышают уровень сахара в крови, но больным диабетом к их употреблению надо подходить творчески.**

● **На изменения погоды и перепады атмосферного давления приходится пик переломов костей, анемий. Для предупреждения негатива одни употребляют свежие фрукты, а другие – малокалорийные сухофрукты, которые в 100 г содержат 59 г углеводов, 15 г пищевых волокон, 3,4 г крахмала. Это же количество сушеной вишни даст 298 ккал, изюма – 300 ккал, шиповника – 256 ккал, яблок – 290 ккал.**



## вопрос читателя

Осенью ощущаю сонливость, даже если хорошо сплю всю ночь. С чем это связано и как с этим можно бороться?

С. Боброва, г. Тула

**Дневная сонливость – это не диагноз, а состояние, вызванное хронобиологическими нарушениями бодрствования, или, иными словами, – сбоем биоритмов. Им страдают до 46 % жителей мегаполисов.**

**Д**невная сонливость мешает работать и интересно жить, но с ней можно бороться...

### причины сонливости

**Причин сонливости множество:** бессонница, перевод стрелок часов с летнего времени на зимнее, смена часовых поясов при перелетах, недостаток солнечного света в зимнее время, душные офисы.

**Дневная сонливость** – спутница адинамии, ожирения, гипотонии, депрессии, компьютерной болезни, сахарного диабета, переполненного желудка, алкоголя.

### тонизирующие напитки

В одной чайной ложке натурального кофе содержится 0,1–0,2 г кофеина. Без вреда для здоровья за день можно выпить три–четыре



## наша справка

**Велика также роль витаминов и минералов в борьбе с дневной сонливостью. К примеру, нехватка витамина В<sub>1</sub> отзовется головной болью, утомляемостью, слабостью, одышкой, сердцебиениями, а витамины В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> – депрессией. Магний необходим для нормальной работы нервной системы и является своего рода стимулятором настроения.**

чашки, тем более что напиток действует до трех часов. **Внимание!** От передозировок тонизирующими напитками еще больше расстраиваются биоритмы, истощаются нервы, нарушаются ночной сон.

## изменения в природе...

Если сонливость возникает **при изменениях погоды**, то хорошо использовать кедровое масло. Одну чайную ложку масла возьмите в

рот, обильно смешайте со слюной и проглотите. Принимайте его 3 раза в день за час до еды в течение месяца.

## целебные масла

Ароматерапия – старинный метод оздоровления. Эфирные масла лаванды, розмарина, лимона, шалфея и жасмина часто используются в борьбе с дневной сонливостью. Их можно нюхать из флакона, с носового платка или салфетки. В разогретую воду аромакурительницы добавляется 5 капель любого масла или смеси, зажигается свечка под ней и закрываются окна. Процедура длится 15–20 минут.

## точечный массаж

Выведет из состояния апатии и вялости, взбодрит точечный массаж активных точек на лице, голове и кистях рук. На лице массируется точка между бровей и две точки около ушных раковин сверху; точка на темени и две на шее, у основания черепа. **Каждая точка массируется в течение двух минут по часовой стрелке.** □

## СОВЕТЫ ОТ НАШИХ ЭКСПЕРТОВ

● Питание при дневной сонливости должно быть неизбыточным, но калорийным: ломтик хлеба, 150 г гречневой или овсяной каши (макаронных изделий), мясо или рыба – 100 г.

● Необходим отказ от алкоголя, количество сигарет надо свести до минимума.

● Употребляйте соки. Сок черной смородины обладает общекрепляющим действием, морковный повышает жизненный тонус.

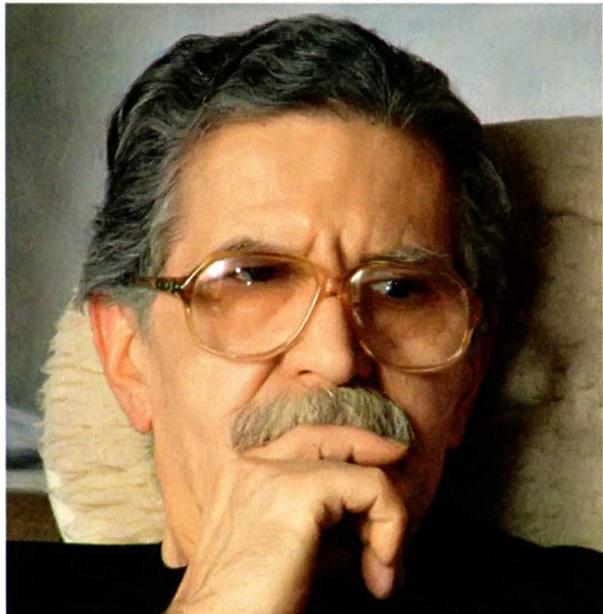
● Дозы настойки женщешня, аралии, элеутерококка подбираются индивидуально, не более 30 капель на 1 прием. Иначе подскочит давление, зачастит сердце, одолеют раздражительность, бессонница.

# Узелок на память

## кислород

Человек – удивительное создание, но самое удивительное в нем – это мозг. Вес его составляет 2 % от общей массы тела, но из 100 % кислорода, по-

ступающего на нужды организма, он расходует 50 %. Малейшее уменьшение его тут же оказывается головными болями, головокружениями и расстройствами памяти.



*Память – хрупкое сокровище, которое собирается по крупицам и хранится всю жизнь миллиардами нервных клеток, расположенных в лобных долях головного мозга*



## не перегружаем

Над генетическими основами памяти и мышления потрудилась природа, а дальнейшее развитие умственных способностей человека зависит от него самого.

Как говорили древние: «**Детская память – письмена на камне, а у пожилого – на песке**». Дети должны развиваться в общении с родителями, а не с экраном компьютера или телевизора. Мозг ребенка ограничен в восприятии множества потоков информации, переизбыток которой вызывает процессы «охранительного торможения», попросту говоря, ребенок тупеет. И вовсе не оттого, что плохая память. **Просто ребенка нужно разгрузить.**

## бережем сосуды

Среди множества причин ослабления памяти – **сосудистый фактор**. Чем раньше человек откажется от курения, алкоголя, наркотиков и будет лечить диабет, гипертонию, тем больше шансов сохранить память на долгие годы.

**На уровень памяти влияют сосудистые заболевания мозга,** атеросклероз, сахарный диабет, гипофункция щитовидной железы с йодной недостаточностью, черепно-мозговые травмы, гипертоническая болезнь.

## фильтруем информацию

Каждый может отметить у себя огрехи: то забыл ключ от квартиры, то сунул куда-то записную книжку, то... Итак, **сколько людей, столько и вариантов забывчивости**, но это еще не начало болезни. **Мозг, как у ребенка, дифференцирует поступающую информацию и отсекает на данный момент ненужную.**

Если эпизоды выходят из разряда обыденных и повторяются изо дня в день – это сигнал для активного отдыха или переключения на другую работу.

**В комплексном лечении нарушения памяти и мышления помогают фитотерапия, гипноз, аутогенная тренировка, рациональная психотерапия, ароматерапия**

## питаемся правильно

При снижении памяти важную роль играет **диета**, в которую обязательно включаются продукты моря, в том числе и богатая йодом морская капуста.

Нельзя из рациона исключать **свиное сало, яйца, греческие орехи**, так как в них содержатся незаменимые аминокислоты. Также **не стоит принудительно снижать холестерин ниже нормы.**

## ↓ СОВЕТ доктора

● Рекомендуем настойки овса, боярышника или календулы. Одну из настоек принимают по 20–30 капель на столовую ложку воды. Затем настойки чередуют.

● Они способствуют концентрации внимания, снимают нервное напряжение, тонизируют сердце и уменьшают проницаемость сосудов.

● Хороши цветки или листья гречихи, из которых делают рутин – препарат, укрепляющий сосудистую стенку.

● При плохом настроении, для устранения спазмов сосудов мозга и повышения работоспособности принимайте эфирное масло розы или любое из цитрусовых.



## Мышки и кошки

### отложение солей

Если хрящ деформировался, смазка не поступает, а по краям сустава выросли «крючки» – значит, у вас **остеоартроз, проще говоря, отложение солей**. От измененного хряща могут откалываться фрагменты, которые врачи называют суставными «мышами». Они-то и дают внезапные боли и заклинива-

ют сустав так, что нельзя сдвинуться с места.

**Заболеванию способствуют чрезмерные нагрузки на суставы**, хроническая травматизация, ожирение, ношение тесной обуви, приводящей к образованию «шишек» на пальцах стоп. **Суставной хрящ** в основном страдает от несоответствия физической нагрузки и его возможностей.

**Для того чтобы человек мог свободно передвигаться, природа снабдила его суставами, их поверхности покрыла эластичным хрящом, заключила в сумку и, чтобы движения были без хруста и скрипа, предусмотрела смазку — синовиальную жидкость**

### симптомы

**Остеоартроз ограничивается одним-двоими суставами и «любит» тазобедренные, коленные и межпозвонковые, которые становятся метеопатичными, реагируя на магнитные бури и колебания атмосферного давления.**

Жалобы у больных типичные, но в отличие от ревматоидного полиартрита, например, нет выраженной утренней скованности, грубой деформации суставов, отека, и **больному легче подниматься по ступеням, чем спускаться**.

Диагностика остеоартроза, как правило, не вызывает трудностей. Достаточно сделать рентгеновские снимки, а еще лучше МРТ, на которой хорошо будут видны сустав и хрящ.

## лекарства и травы

Базисной, длительной терапией остеоартроза являются **нестероидные противовоспалительные препараты**: диклофенак, ибупрофен, индометацин и другие. Чтобы избежать осложнений, препараты должен назначать врач. Мази, втирации, иглоукалывание, физиолечение, лечебная физкультура, массаж, лазеротерапия,

фитотерапия – вот что может облегчить или снять боль и увеличить подвижность пораженного сустава. **Лучшими из трав при данном заболевании считаются** мята, зверобой, ромашка, фиалка трехцветная, таволга, хвощ, петрушка, сельдерей, семена укропа, репешок, брусничный лист, листья земляники лесной, медвежьи ушки, корни шиповника и девясила.

## СОВЕТ доктора

Хорошо выводит соли смесь из 200 г цветочного меда, такого же количества сока брусники и свежей капусты вперемежку с тремя лимонами. Четверть стакана смеси принимать утром и на ночь в течение месяца, 4–5 раз в год.

**Чтобы не быть «кошкой» для суставной «мыши», вовремя обращайтесь к врачу и следуйте его предписаниям!**

## способы лечения

**1** Полностью вылечить остеоартроз современными лекарственными средствами пока нельзя. Единственное радикальное средство при далеко зашедшем болезни – это операция ортопластики, или замена деформированного сустава на эндопротез.

**2** Прежде всего прекратите подъ-

ем тяжестей, исключите микротравматизацию сустава, сбросьте вес, по возможности ограничьте длительное пребывание на ногах и работу в неудобной позе, смените обувь на более свободную.

**3** В диете следует уменьшить потребление копченостей, мяса, салатов, помидоров,

печени, куриного мяса, минеральной воды. Пища должна быть молочно-растительной.

**4** Голодание может ускорять селотложение и еще больше уменьшать питание и без того похудевшего хряща.

**5** Агрессором номер один для больных суставов являются пиво и сухие вина.

# Коварная крапивница

## краснота и зуд

По течению крапивница делится на **острую и хроническую**, более б недель. Наиболее часто встречается **аллергическая крапивница**, которая вызывается пищевыми продуктами, лекарствами, укусами насекомых, пыльцой растений и домашней пылью. Ее основные проявления: зуд и уртикарные высыпания, словно ожог о крапиву, который не оставляет после себя следов. Если не исключ-

чить агрессивного аллергена, то рецидивы неизбежны.

**Тяжелая степень** лечится в стационаре. Средней тяжести и легкая степень поддается лечению на дому антигистаминными, иногда гормоносодержащими препаратами и иммуноглобулинами. При бурной реакции на укус насекомых следует принять димедрол или пипольфен, а **место укуса обложить льдом**. Уменьшит зуд сок репчатого лука, чеснока или лимона.

**В основе заболевания лежит повышенная проницаемость сосудов, приводящая к развитию острого отека тканей, зуда и высыпаний величиной от мелких пузырьков до волдырей и отека под названием «Квинке»**

## дань солнцу

«Пляжная», или **фотодерматоз**, – дань **увеличения солнцем**. Холодовая, как правило, усиливается при ветре, особенно влажном. Зуд, отек при этих видах крапивницы бывают локальными: на спине, носу, щеках – или распространенными. Есть лекарства, усиливающие инсоляцию: сульфаниламиды, в том числе бисептол, тетрациклины, аминазин, негrustин, трава зверобоя – их не следует принимать. Для профилактики фотодерматоза необходимо использовать **фотозащитные кремы**.



## отличная закалка

Для закаливания кожи лица и других частей тела, подверженных холодовой аллергии, вначале обмывайте их прохладной водой, затем холодной и следите за реакцией кожи. Если нет зуда, высыпаний,

то сделайте настой из равных частей мяты, коры дуба, ромашки и подорожника. Готовый настой разлейте по емкостям для приготовления льда в ходильнике и 2 раза в день протирайте кубиком кожу, но так, чтобы не спровоцировать зуд.

**Крапивница любого вида требует настойчивого лечения и наблюдения у allergologa**

## укус пчелы

Инсектная аллергия, пожалуй, самая драматичная из всех аллергий. Ее вызывают укусы перепончатокрылых насекомых, чаще пчел. Для предупреждения анафилаксии закрывайте окна жилищ сеткой, не принимайте пищу, особенно мед, на от-

крытом воздухе, не употребляйте продукты пчеловодства. Больным с бурной реакцией на укус пчел необходимо иметь в кармане карточку с указанием фамилии, адреса, телефона, предупреждения о своей болезни и мерах оказания скорой помощи.



## есть контакт

Контактная крапивница связана с контактом фармакологических, биологических и других аллергенов. Например, зуд глаз или отек вокруг них бывает

## наша справка

Карманная аптечка должна содержать стерильные шприцы, ампулы с растворами адреналина, дексазона и тавегила, а также вату и спирт для обработки кожи.

## отек Квинке

Отек Квинке – это быстроразвивающийся глубокий отек кожи. Чаще отекает лицо, но могут также пальцы рук или ног. В области отека может ощущаться жжение, покалывание, зуд. Это заболевание особенно опасно, если возникает в области гортани. Лечение при отеке – даназол (данол), но назначается только врачом и принимается под его контролем.

связан с контактными линзами. Зуд и высыпания на пальце могут начаться от золотого кольца. Лечение этого вида крапивницы начинается с исключения неблагоприятного контакта.

# Лекарство от боли

## тепловые процедуры

**При травматических миозитах** на первый час прикладывается пузырь со льдом, затем переходят на различные тепловые процедуры. **Из мазей подойдет индометациновая,**

нурофеновая или финалгон. Также довольно часто используют втирание скипидара или эфирного масла мяты, лаванды, герани или «звездочки». При сильно выраженной боли можно принять обезболивающие.

## первая помощь при растяжках

В зависимости от прилагаемой силы мышцы или сухожилия могут не только потянуться или растянуться, но и полностью разорваться, вызывая при этом боль от вполне терпимой до такой, что без лекарств не обойтись.

Если подвернулась нога и заподозрено растяжение или разрыв связок, то первая помощь сводится к исключению нагрузок, применению холода, наложению давящей повязки и импровизи-

рованной шины с приложением ноге повышенного положения. Не применяйте сразу же тепло и разогревающие обезболивающие мази, они усилият боль и кровотечение в суставе!



## наша справка

**Принципы лечения нарушений мышечно-связочного аппарата** сводятся к исключению физических нагрузок, покою, холоду, тугому бинтованию, приданию конечности повышенного положения и жесткой фиксации.

## горячие компресссы

Хорошо расслабляют и снимают боли **горячие компресссы**. Небольшого размера махровое полотенце замочите в горячей воде, отожмите и приложите к больному месту на 20 минут, накрыв сверху сухим

полотенцем большего размера. **Компресс можно заменить 15-минутным горячим душем**, с последующим втиранием в область боли эфирного масла, меновазина или любой противовоспалительной мази.

## лечение шпор

Пяточная кость принимает на себя наибольшую нагрузку при ходьбе. Если организм не справляется с этой нагрузкой, то в месте прикрепления сухожилий к пятончной кости с нижней стороны развивается окостенение, называемое пятончной шпорой. Пятончая шпора возникает на фоне продольного плоскостопия, у людей с высоким подъемом и так называемой «полой» стопой. При этом появляются выраженные болезненные ощущения в области пятки, возникающие при ходьбе и стоянии. Специальная «подушка» под пятку, которая продается в аптеках или специализированных

ортопедических салонах, помогла многим страдающим шпорой.

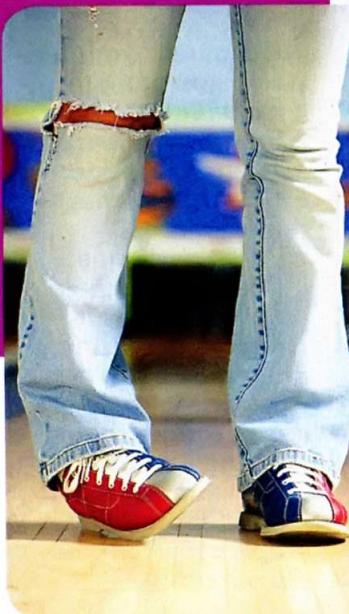
### народные рецепты лечения шпор

- На 3 л горячей воды добавьте по 2 ст. л. соли и чайной соды. К распаренной в течение 20 минут пятке на ночь прибинтуйте свежеиспеченный лук или картошку. Процедуры делают 2 недели.
- Можно делать компрессы на ночь из смоченной смеси 1:1 меда и медицинской желчи в течение 20 дней.
- Вместе с процедурами принимают внутрь настой из бессмертника, кориандра посевного, мяты, шиповника, девясила, душицы, корня сельдерея.

Настой принимается с 1 ч. л. меда по половине стакана до еды три раза в день, в течение двух месяцев.

### приготовление настоя

- Каждой травы берете по столовой ложке, смешиваете и измельчаете в кофемолке.
- 1 ч. л. порошка заливаете 300 мл кипятка, выдерживаите под «матрешкой» 2 часа.



**Повреждения сухожильно-связочного аппарата чаще всего встречаются в возрасте за 50–60 лет, но и молодые люди нередко обращаются в травмпункты с подобной проблемой**

## **вопрос читателя**

Мой муж любит париться в русской бане и хочет построить ее у нас на даче, сама изредка посещаю финскую сауну. Правда ли, что русская баня лучше?

*И. Трепетова, г. Кимры*

*Баня на Руси существует с незапамятных времен. Но ее качественные показатели изменились не так давно – около 100 лет назад.*

# **Лучшее тепло**

### **наша справка**

Основное отличие русской бани от остальных – это широкий спектр температурного (55–70 °C) и влажностного (30–70 %) режимов. Поэтому каждый может выбрать пар по себе. Для русской бани характерно и отсутствие специально устроенной вентиляции в парной (процесс идет при избыточном давлении).

Прогрев тела мягким ИК-излучением характерен только для русской печи и частично для русской парной, если площадь излучающей тепло кирпичной стены печи велика.

Следует отметить, что еще древние римляне считали, что **важным является равномерность прогрева тела со всех сторон**. Это обеспечивается долгой топкой огромной банный печи до тех пор, пока

в парилке не начнется излучение разогретых стен.

### **мягкое тепло**

**Жесткое ИК-излучение** оказывает на кожные покровы неблагоприятное воздействие. В природе с таким излучением человек сталкивается в основном возле костра. Поэтому лица людей, часто просиживающих у ко-

Текст: Валерий Передерин

# 5

## правила для печки

**1** Печка в парной не должна иметь открытых металлических частей.

**2** В растворе для кладки недопустимо содержание цементных добавок. Нельзя делать печь из огнеупорного кирпича или асбеста. Это вредно и сильно портит атмосферу в парной.

**3** Печь должна быть установлена таким образом, чтобы излучение от сильно нагретых камней (более 300 °C) и, тем более, металла не попадало прямо на парящихся людей.

**4** Чтобы получить «идеальный» пар, печь сначала следует сильно пропарить, а начинать париться стоит только в уже остывающей бане, когда печь и стены начали отдавать тепло.

**5** Важную роль играет правильно выполненная подача воздуха с высоким содержанием кислорода в парную.

стра, преждевременно стареют и увядают.

Совсем иное тепло мы ощущаем возле теплой кирпичной стены русской печи, имеющей температуру около 50 °C. Мы чувствуем глубоко проникающее тепло даже сквозь одежду. Основное отличие русской бани от бани других культур в том, что **здесь в полной мере используется чистое тепло**.

### по традиции

Традиционно русская баня возводится из крупного леса преимущественно хвойных пород. Желательно выбирать сосну, выросшую в северных регионах. Древесина у нее менее пористая, чем у южной, соответственно, пока-

затели по влажности ниже, да и впитывает влагу она в меньшей степени. Надо следить, чтобы на дереве не было много «смоляных карманов». Если эти условия соблюдены, то стены бани будут пропускать меньше тепла, а само строение прослужит долго.

### стены из камня

Многие считают, что стены в русской бане должны быть деревянными. Это не так. **Камень дает не менее мягкое тепловое излучение**, и сегодня все больше русских бань строятся с использованием тех или иных видов камня для облицовки стен. □

### венник в парной

Важное отличие русской бани – это мастерство массажа вениками.

**Золотые правила:**  
**1** Веник должен быть влажным. Его нужно периодически смачивать в теплой воде.

**2** Движения банщика должны

быть мягкими, веником надо лишь слегка касаться тела.

**3** Если в парной очень жарко, машите веником осторожнее. Пар может сильно обжечь кожу.



**Как хорошо, когда за одним столом собирается большая семья! Душевые разговоры, рассказы, воспоминания.**

**Манящие запахи свежих пирогов, вишневого варенья... А аромат заваренного на ягодах и травах чая!..**



# **Вечерние посиделки**

**калиновый**

**вам потребуется**

- 2 ст. ложки калины
- 3 стакана воды
- сахар
- 2 ст. ложки меда

**ход работы**

**1** Растолките сухие ягоды калины, залейте стака-

ном воды и оставьте на час, чтобы сошла горечь. Слейте воду, разбухшую ягоду залейте оставшимся кипятком. Дайте настояться в течение 20–30 мин., процедите. Перед употреблением добавьте сахар и мед.

**2** Калиновый чай можно приготовить и иначе. Положите свежие ягоды в кастрюлю, добавьте немного воды и поставьте на

огонь. Варите до тех пор, пока отвар не приобретет цвет и аромат ягоды. Процедите, долейте кипятком. Прежде чем подавать на стол, добавьте сахар и мед. Калиновый чай можно пить при простуде и кашле, он помогает избавиться от зимней депрессии. Пить его ежедневно не рекомендуется людям с пониженным артериальным давлением.

## поливитаминный

### вам потребуется

- листья черной смородины
- листья лесной земляники
- цветы и листья душицы
- листья горца птичьего

### ход работы

**1** Возьмите равные части ингредиентов, смешайте.

**2** Полученную смесь залейте 1–2 стаканами кипятка и настаивайте в течение 4 часов. Ежедневно добавляйте в обычный чай. Это не только улучшит вкусовые качества привычного напитка, но и наполнит его полезными для организма веществами.

Поливитаминный чай – прекрасное тонизирующее средство, восстанавливающее силы и помогающее при зимнем авитаминозе.



## шиповниковый

### вам потребуется

- 1 л воды ● 100 г ягод шиповника
- 20 г черного чая
- 20 г сушеної душицы
- 1 ч. л. листа черной смородины
- сахар или мед

### ход работы

**1** Залейте плоды шиповника кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Затем про-

цедите через 2 слоя марли.

**2** Отвар залейте в чайник, добавьте в него чай, душицу, лист черной смородины. Закройте чайник крышкой, оберните полотенцем и дайте настояться еще 10 минут. Разлейте по чашкам. Шиповник придаст вам силы и повысит тонус. Полстакана чая в день насытит организм суточной дозой витамина С.

## травяной

### вам потребуется

- 1/2 ч. ложки сушеної календулы
- 1/2 ч. ложки аптечной ромашки
- 1/2 ч. ложки мелиссы
- 1/2 ч. ложки плодов боярышника
- 1 ч. ложка листьев мяты
- 1 щепотка чабреца
- 1 щепотка клевера
- 1 щепотка липы и зверобоя

### ход работы

**1** Смешайте все ингредиенты, засыпьте в чайник, залейте его до половины кипятком.

**2** Дайте настояться 10 мин., затем долейте чайник горячей водой доверху. Чай готов! Чтобы внести кисловатую нотку, добавьте кусочек лайма. Нежный аромат свежезаваренного травяного чая привлечет за стол всех домашних. Разлейте чай в прозрачные чашки, чтобы можно было любоваться красивым оттенком напитка.

# Сам себе косметолог

## маска для лица из клюквы

Все знают, что клюква полезна и ее надо есть свежей. Однако эта ягода еще полезна и для кожи лица, из нее делают различные маски. Они не только очищают, отбеливают, питают благодаря витаминам, но и помогают в борьбе с микробами, особенно эффективны такие маски, если на коже есть угри и прыщи. Ягоды нужно брать свежие, а не мороженые. Хорошо помыть 1–2 столовой ложки клюквы, измельчить до кашицеобразной массы, поместить в марлю и наложить на предварительно очищенное лицо на 15 минут, исключая область глаз. Смыть водой. Если кожа сухая, можно добавить 1 столовую ложку сметаны. Очень важно определить до нанесения маски на лицо, нет ли у вас аллергии: нанесите на область запястья и подержите минут 10, если нет покраснения или зуда, то маску можно использовать. Для достижения максимального эффекта маску делают два раза в неделю.



**Измельченные ягоды калины можно использовать для нанесения маски, к ним только нужно добавить столовую ложку сметаны**



## огуречный лосьон

Хорошо очищает и увлажняет жирную кожу огуречный лосьон. Для приготовления лосьона измельчают один свежий огурец среднего размера и добавляют 100 мл водки, настаивают 14 дней. Для сухой кожи в такой лосьон надо добавить 5 мг глицерина. Кожу протирают ватными дисками утром и вечером. Другой вариант использования полезных свойств огурца – сделать сок, намочить в нем марлю и наложить на кожу лица и шеи на 20 минут. Такая маска подтягивает и отбеливает кожу, обладает успокаивающим действием.

## настой ромашки

Из ромашки аптечной готовят настой, тонизирующий кожу, устраниющий воспаления и помогающий избавиться от пигментных пятен. Соцветия ромашки содержат витамины С и В, каротиноиды, органические кислоты. Для приготовления настоя надо взять 1 ст. ложку сухой ромашки, залить кипятком (400 мг). Дать настояться до охлаждения. Процедить и использовать в качестве маски или протирать лицо тампоном. Настой используют для приготовления замороженных кубиков, ими протирают кожу 2 раза в день.

## маска из льняного семени

Семя льна используется и для приема внутрь для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и наружно. Маска из льняного семени сделает вашу кожу гладкой и нежной: возьмите 2 столовых ложки семени

## калина красная

Ягоды калины – кладезь витаминов С, Е, Р, в них есть также селен, калий, железо. Особенно эффективен в косметологии сок из ягод калины, обладающий отбеливающим, очищающим действием. Для приготовления замороженных кубиков из сока промойте ягоды, измельчите и получившейся сок залейте в формочки для приготовления льда. Утром протирайте кубиком лицо в течение 5 минут, старайтесь не держать кубик на одном месте, чтобы не переохлаждать кожу.



## СОВЕТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

● Давно пользуюсь натуральными средствами для ухода за кожей лица. Для того чтобы заморозить настой из ромашки и других лекарственных трав, а также полезные соки и вытяжки из растений, беру не только обычную форму для льда, но и глубокие крышки небольшого размера и различной формы. Извлечь замороженный лед будет проще, если немногого облизть теплой водой формочку со всех сторон.

● Если маску делать нет времени, можно протирать лицо кусочком свежей тыквы, помидиком огурца, кабачка или тряпочкой, смоченной в капустном или картофельном соке.



## **маска из тыквы**

В тыкве содержится целый ряд витаминов А, В, С, Е, РР, есть железо, кальций, калий, цинк. В принципе маска из тыквы подходит для любых типов кожи. Она сужает поры, очищает и отбеливает, придает упругость коже, снижает раздражение, в общем, полезных свойств очень много. Для приготовления маски берут 2 столовых ложки протертой тыквы, тертое яблоко, взбитый белок, все это смешивают и сразу наносят на лицо на 15 минут. Из свежей тертой мякоти тыквы также делают компрессы для лечения болей в суставах.



**Перед использованием масок нужно проверить, не будет ли у вас аллергии!**

\*\*\*\*\*



## **маска из петрушки**

Из свежих листьев петрушки можно приготовить маску для нормальной кожи: листья одного пучка мелко порубить, добавить стакан кипятка и дать настояться, чтобы выделился сок. Этот настой надо отфильтровать от листьев, намочить в нем марлю и наложить на лицо на 15 минут. Для ухода за сухой кожей лучше использовать петрушку вместе со сметаной, резаные листья петрушки смешивают с таким же объемом сметаны и наносят на лицо на 15 минут.

\*\*\*\*\*

## **алоэ на все случаи жизни**

Сок алоэ древовидного обладает самыми разнообразными полезными свойствами, недаром растение называют столетник. Используют его и для ухода за увядающей кожей. Маски накладывают 2–3 раза в неделю на 15–20 минут. Компрессы

**СОВЕТЫ  
ОТ НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ**

- Для борьбы с морщинами и отбеливания пигментных пятен использую питательную кашицу: овсянку, кефир и тертый огурец без кожицы, попробовала по совету соседки и сразу оценила результат. Беру 2 столовых ложки кефира, 1 столовую ложку овсянки, половинку тертого огурца, все смешиваются и наносится на лицо на 15 минут.

из сока алоэ древовидного показаны при экземе, дерматите кожи головы. Для лечения насморка в каждую ноздрю закапывают по 5–7 капель свежего сока не более 3 раз в сутки (во избежание возможного раздражения).

**ООО «ЛЕКС-С»**

биотуалеты  
(495) 787-35-35  
[www.lex-s.ru](http://www.lex-s.ru)

**ЦЕНТР САДОВОДА**

(495) 540-39-39  
[www.centrsadovoda.ru](http://www.centrsadovoda.ru)

**BOSCH**

8-800-100-80-07  
[www.bosch-do-it.ru](http://www.bosch-do-it.ru)  
[www.bosch-pt.ru](http://www.bosch-pt.ru)

**ГРУППА КОМПАНИЙ**

«БИЗНЕС-БУКЕТ»  
8-800-700-45-00  
[www.bbcom.ru](http://www.bbcom.ru)

**HUSQVARNA**

8-800-200-16-89  
[www.xускварна.рф](http://www.xускварна.рф)

**GARDENA**

8-800-200-19-62  
[www.gardena.ru](http://www.gardena.ru)

**ТД «ВОЛЯ»**

8-800-100-03-04  
[www.perchina.ru](http://www.perchina.ru)

**GLASS HOUSE**

(495) 979-29-69,  
999-29-66  
[www.glass-house.ru](http://www.glass-house.ru)

**ООО «ФЛОРА»**

НВ-101, Япония  
8-800-301-09-01  
[www.hb-101.ru](http://www.hb-101.ru)

**FISKARS**

(495) 234-43-05  
[www.fiskars.ru](http://www.fiskars.ru)

**MTD – САДОВАЯ**

ТЕХНИКА  
(499) 678-20-71/72/73  
8-800-100-19-32  
[www.mtdeurope.com](http://www.mtdeurope.com)

**KERCHER**

(495) 228-39-45  
[www.karcher.ru](http://www.karcher.ru)

**ЗАО «ТПК  
ТЕХНОЭКСПОРТ»**

8-800-100-60-50 -  
бесплатная горячая  
линия  
[www.technoexport.ru](http://www.technoexport.ru)

**GRUNDFOS**

8-800-200-20-21  
[www.grundfos.ru](http://www.grundfos.ru)

**БРИТТОН**

(985) 134-44-44  
[www.britton.ru](http://www.britton.ru)

**STIHL**

8-800-44-44-180  
[www.stihl.ru](http://www.stihl.ru)

**РУСАГРОХИМ**

[www.rusagrohim.ru](http://www.rusagrohim.ru)

**ООО «ДАРЕЛ»**

(495) 771-61-27  
[www.darel.ru](http://www.darel.ru)

**НЕФТЕКАМСКИЙ**

МЕХАНИЧЕСКИЙ  
ЗАВОД ТЕПЛИЦЫ  
«УРАЛОЧКА»  
[www.neftmz.ru](http://www.neftmz.ru)

**ГРУППА КОМПАНИЙ  
ТОПОЛ-ЭКО**

(495) 789-69-37,  
789-84-37  
[www.topol-eco.ru](http://www.topol-eco.ru)

**ЩЕЛКОВО АГРОХИМ  
ТМ «ОКТЯБРИНА  
АПРЕЛЕВНА»**

(495) 745-01-98  
[www.aprelevna.ru](http://www.aprelevna.ru)

**БЭСТ**

[www.best-mos.ru](http://www.best-mos.ru)  
(495) 640-26-41

**ФАРТ**

телефон для  
оптовых клиентов  
8-800-775-30-06  
[www.phart.ru](http://www.phart.ru)

**МУЛЬТИВАРКИ  
REDMOND**

8-800-200-77-21 –  
сделать заказ  
8-800-555-77-41 –  
консультации  
шеф-повара  
по вопросам  
приготовления  
Звонок по России  
бесплатный  
[www.multivarka.pro](http://www.multivarka.pro)