

16+

№ 12(24), 2012

Лечим без лекарств Мастопатия и миома

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО -
САМА ПРИРОДА!

Оформите подписку
на 1-е полугодие 2013 года.

Подписной
индекс в каталоге
«Почта России»

12384



Viperagg | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

Растительные
компрессы
против опухоли

Доктор
по имени свекла

Гимнастика для
мышц и усиления
кровотока



Как избавиться от коварных узлов

«КРАСНОЕ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО» - ДАР ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКУ



Комментарии врача-нуртициолога Медведевой Ирины Георгиевны

Человек есть то, что он ест. Уже давно доказано, что 85% заболеваний человека зависят от его питания.

Прилавки магазинов завалены продуктами, а люди продолжают болеть, продолжительность жизни уменьшается. Мы едим вкусную, красную пищу, а клетки организма не питаются и гибнут от голода.

В помощь нашему организму природа подарила натуральный продукт питания, богатый источник уникальных витаминов А, Е, Q-10, незаменимых жирных кислот омега-3, б, аминокислот, биофлавоноидов - красное пальмовое масло.

В общей сложности в этом уникальном продукте содержится около 150 строительных материалов, которые помогают клеткам стать «крепкими кирпичиками», позволяющими сделать наш организм непротупной крепостью для болезней.

Спектр положительного действия масла поистине очень широк.

Красное пальмовое масло укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, эффективно при кожных заболеваниях: варикозе, гастрите, язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки, незаменимый продукт при сахарном диабете, ожирении, уменьшает риск раковых заболеваний (в т.ч. молочных желез), нормализует давление, показано при заболевании суставов и позвоночника, восстанавливает зрение и защищает от катаракты, улучшает память, способствует нормальному протеканию беременности, защищает от преждевременного старения.

Врачи Российской Диабетической ассоциации установили, что содержащийся в красном пальмовом масле витамин Е вместе с инсулином участвует в расщеплении сахара. Поэтому его рекомендуют больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом.

В 2004 году врачи-маммологи для лечения женщин в послеоперационный период к традиционной терапии подключили красное пальмовое масло и отметили, что процент осложнений уменьшился. Маммологи рекомендуют использовать красное пальмовое масло для профилактики: мастопатии, рака молочной железы и в комплексной программе реабилитации после удаления молочной железы.

За применение красного пальмового масла голосуют и кардиологи, так как масло способствует расширению сосудов, предупреждая образование тромбов, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Всего одна столовая ложка красного пальмового масла в день ведет наш организм к оздоровлению!

Красное пальмовое масло - натуральный продукт питания. Оно практически не имеет противопоказаний.

**ЦЕНА НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ - 12 РУБЛЕЙ В ДЕНЬ (1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА).
БУТЬЛКА ОБЪЕМОМ 500 МЛ СТОИТ 750 РУБЛЕЙ, ЕЕ ХВАТАЕТ НА 2 МЕСЯЦА.
МИНИМАЛЬНЫЙ КУРС ПРИЕМА - 4 МЕСЯЦА (2 БУТЬЛКИ).**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ ДЕЙСТВУЕТ

Л. Н. Яковенко, 54 года, г. Самара:

- Полтора года регулярно употребляя масло. В результате сбросила вес - 20 кг, нормализовалось артериальное давление, улучшилось зрение, прошли боли в желудке, улучшилось состояние кожи (псориаз с 8 лет).

Б. Трубецкая, 42 года, г. Новокузнецк:

- У меня была мастопатия. Употребляя масло в течение двух месяцев - исчезли шишки в груди. При очередном посещении врача гинеколог обратил внимание на хорошее состояние матки и шейки матки.

А. Кушембаева, 55 лет, г. Кемерово:

- Было варикозное расширение вен. Ночами не могла спать из-за сильных болей.

Врачи предлагали оперативное вмешательство.

В течение двух месяцев принимала масло. Вены постепенно подтягиваются, тромбы рассасываются, нормализовался сон, улучшилось общее состояние.

**Заказать красное пальмовое масло можно по телефону 8-800-700-88-58
(звонок по России бесплатный)**

**Для писем: 644012, г. Омск,
а/я 7981, Цареву Ю.А.**

**Дополнительная информация
(сертификаты и др. документы)
на сайте www.livicin.ru**

**АКЦИЯ!
ДО 27 ДЕКАБРЯ 2012 ГОДА!
ПРИ ПОКУПКЕ 2 КУРСОВ (4 БУТЬЛКИ)
ПЕРЕСЫЛКА ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНО**

ИП Царев Ю.А. ОГРНПЛ 306550329900036. Реклама





довольно быстро уменьшается, однако после прекращения терапии снова вырастает. Поэтому курс следует либо повторить, либо он должен быть длительным.

Необходимо снизить массу тела - сочетание ожирения и миомы матки дает неблагоприятные результаты.

Во время хирургического вмешательства удаляют обычно большие миомы (размером более 14 недель).

Возможна ли беременность?

Вот уже несколько лет у меня прогрессирует миома матки. Лечащий врач советует сделать операцию. Смогу ли я после этого забеременеть или нет никаких шансов?

К. ШАГАЛОВА, Саратов.

У женщин, которые планируют в будущем иметь детей, миома может быть удалена хирургическим путем. В зависимости от конкретного случая врачи могут провести традиционную полостную операцию либо лапароскопию, во время которой в брюшную полость через небольшой прокол вводят инструмент, оснащенный оптикой.

Матка и яичники после хирургического вмешательства сохраняются, так что родить детей вполне реально.

Операцию назначают также при нарушениях функции органов (вследствие сдавливания опухолью), при быстром (более 4 недель за год) росте, при его скачке (увеличении в 2-3 раза за месяц).

С прекращением менструаций (примерно в 52-54 года) миома должна пойти на убыль и может исчезнуть совсем. Но если она не только не уменьшается, а даже продолжает увеличиваться, операции не избежать. Особенно опасно, если в этот период появляются кровянистые выделения.

Если миома матки большая и быстро растет, перед плановой операцией вам могут назначить курс лечения гормональными препаратами. Такая подготовка позволит уменьшить размер миомы. Это поможет хирургу выполнить операцию и улучшит процесс заживления тканей матки.

Спустя полгода после удаления опухоли вы можете планировать долгожданную беременность. Затягивать с рождением ребенка не стоит, так как миомы склонны к повторному появлению.



Без рекомендаций врача не обойтись

Мне 48 лет. У меня фибромиома матки и мастопатия груди. В середине цикла грудь наливаются словно свинцом. Посоветуйте, пожалуйста, как можно полечиться самостоятельно, не обращаясь к врачам. Возможно, есть какие-то народные средства помощи?

Л. СИЗОВА,
п. Новохопёрск
Воронежской области.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Фибромиома матки и мастопатия груди возникают в результате дисбаланса женских гормонов, вырабатываемых в яичниках. Фибромиома матки не может исчезнуть или хотя бы уменьшиться сама по себе без гормонального лечения. Поэтому к врачу вам обязательно следует обратиться, и в первую очередь для того, чтобы не допустить перерождения доброкачественной опухоли в злокачественную.

Самостоятельно можно принимать климактоплан, ременс



или дисменором, валериану, грандаксин.

Отек молочной железы - это проявление предменструального синдрома, когда понижается уровень второго женского гормона - прогестерона. Отек груди можно снимать с помощью гипотиазида. Его принимают по утрам в течение 5-10 дней по четверти таблетки.

Помимо выполнения рекомендаций врача, женщина должна соблюдать режим труда и отдыха, регулярно питаться, не злоупотреблять алкоголем, жирной, пряной, жареной и острой пищей. Очень полезны умеренные физические нагрузки.

Посещать сауну, парилку, загорать и вообще прогреваться нельзя.



Под запретом - жар и пар

Чтобы избежать развития миомы матки, обязательно сохраните первую беременность и не медлите с первенцем.

Вместе с врачом подберите оптимальный метод предохранения от нежелательной беременности.

Остерегайтесь случайных половых связей. Не только из-за риска заражения венерическими, но и вирусными заболеваниями, ведущими к хроническим воспалениям и снижающим иммунитет.

Опасно делать массаж репродуктивных органов в состоянии

развивающейся миомы матки. Без участия врача-гинеколога нельзя принимать гормональные средства лечения или физиотерапевтические мероприятия.

Помните, загорать вам нельзя, так же как и париться в бане, принимать тепловые и физиотерапевтические процедуры.

Не рискуйте здоровьем, откажитесь от модных нынче специальных поясов и шорт, предназначенных для «сжигания жира» через перегрев и усиленное потоотделение.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышила о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко,
г. Челябинск

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит в домашних условиях просыдающемуся русскому ака- то невозможно. Клинические испытания показали вы- тщательностью экстракт вы тракта при заболеваниях:



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько

сложна, что приготовить его в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:

не является лекарством. Реклама. ОГРН 31023112740015. ИП Татаринова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



В отпуск с миомой

У меня миома матки. Можно ли с таким заболеванием ездить в отпуск на юг?

Н. МЯГЕЛЬ,
г. Гусь-Хрустальный
Владимирской области.

С этим заболеванием не только нельзя ездить в жаркие регионы, но и долго находиться на солнце.

Южное солнце агрессивное и может вызвать рост миомы. Поэтому самый лучший вариант - проведение отпуска в привычной климатической зоне.

Если очень хочется поехать на курорт, планируйте поездку на май или сентябрь-октябрь. Лучшая температура воздуха для вас - не выше 25°C. Однако и в нежаркое время нельзя лежать на пляже под открытым солнцем. Находитесь в тени.

Осторожно относитесь к санаторному лечению - физиотерапия может вызвать ухудшение. Такие процедуры усиливают приток крови ко всем органам малого таза, провоцируя рост опухоли. Повышается риск кровотечения.

Нельзя проводить массаж поясничной области. Он также стимулирует дополнительный приток крови к миоме. Массаж шейного, грудного отдела позвоночника и ног не противопоказан.

Перед отпуском женщина с миомой матки обязательно должна посетить гинеколога и обследоваться: сдать анализы и пройти УЗИ. Миома непредсказуема. Она может годами никак себя не проявлять, как будто ее нет, или внезапно заявить о своем существовании резким ростом или болями. В определенных случаях «усмирить» миому может только операция.

С наступлением климакса ситуация обычно меняется. Климактерический период обладает лечебным действием для миомы, она начинает развиваться в обратную сторону. Поэтому через год с момента последней менструации переживать по поводу миомы больше не стоит и можно ехать отдыхать куда и когда захочется.





Уплотнения в груди – поворд для беспокойства

Недавно я обнаружила в груди небольшой узелок. Мне поставили диагноз: мастопатия, назначили лечение.

Почему у меня возникла эта болезнь, ведь я молода, мне еще нет тридцати? Какие существуют методы диагностики мастопатии?

П. УВАРОВА, Иваново.

Мастопатией сейчас страдает каждая вторая женщина. Причем, по статистике, на одну женщину старше сорока лет приходится одна младше тридцати.

Основными симптомами мастопатии являются болезненные уплотнения или узлы различных размеров и форм в молочных железах.

Причиной развития мастопатии считаются расстройство гормональной регуляции, нарушения в работе желез внутренней секреции. Это значит, что в организме разбалансированы процессы, относящиеся к половой сфере. Нередко мастопатия сопровождается расстройством менструального цикла, миомой матки, эндометриозом.

Появление недуга провоцируют также частые abortionы, бесконтрольное применение гормональных препаратов, стрессы,

травмы молочной железы, ожирение.

Окончательный диагноз «мастопатия» ставится только врачом, чаще гинекологом и онкологом-маммологом не столько на основании жалоб пациентки, сколько после специального обследования.

Основным методом диагностики у женщин в возрасте до 30 лет является УЗИ молочных желез. Это метод позволяет определить расширение протоков, наличие кист и опухолей.

Для женщин более старшего возраста (после 35 лет) врачи предлагают проводить исследования груди с помощью рентгеномаммографии.

Один из самых надежных методов – пункционная биопсия. Это забор клеток из патологически измененных участков молочных желез с последующим их

анализом для выявления предраковых процессов и рака молочной железы. Пункции подлежат узловые образования, очаги уплотнения, опухоли и лимфатические узлы. На исследование также забираются выделения из сосков. Точность этого вида диагностики колеблется от 90 до 100%.

При мастопатии стоит пересмотреть свои взгляды на образ жизни и внести значительные изменения.

Откажитесь от курения и алкоголя, займитесь любым видом спорта и чаще бывайте на природе. Правильно питайтесь: ваша диета должна быть полноценной, сбалансированной и на две трети состоять из продуктов растительного происхождения. Обязательно ежедневно употребляйте сырье овощи и фрукты, свежевыжатые соки,



чтобы максимально обеспечить себя витаминами и микроэлементами. Для восполнения недостатка йода используйте морепродукты.

С осторожностью принимайте синтетические поливитамины. Дозы витаминов во многих препаратах, которыми буквально завалены наши аптеки, необоснованно завышены. Длительный прием этих препаратов может привести к перегрузке печени и почек.

Активный загар, пребывание в солярии и физиотерапевтические процедуры при болезнях груди категорически противопоказаны. Если вы не рожали либо планируете рождение еще одного ребенка, то знайте, что беременность и грудное кормление – самое лучшее лекарство при мастопатии.

Кто в группе риска?

К развитию мастопатии (добропрочастенному изменению тканей молочной железы) и рака груди приводят следующие факторы.

Возрастные. Наибольшему риску подвержены женщины предклиматического и кли-

матического возраста (40–50 лет). Между 50 и 60 годами частота мастопатии несколько уменьшается, но затем возрастает вновь.

Генетические. С особым вниманием к своему здоровью должны относиться те женщины,



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

у которых есть кровные родственницы по материнской линии, болевшие раком молочной железы или мастопатией.

Репродуктивные. К этим факторам относятся позднее начало месячных, менопауза после 54 лет, отсутствие беременности, родов и кормления грудью или очень короткий период кормления (не более месяца), поздние роды (после 35 лет), abortы (особенно повторные).

Гормональные и метаболические. В данном случае речь идет о нарушении баланса двух женских половых гормонов: дефиците прогестерона при избытке эстрогенов. Это ведет к набуханию молочных желез, образованию в них тяжей и узлов. Подобные состояния сопровождаются острыми и хроническими заболеваниями матки, яичников, маточных труб, например эндометриозом, миомами, кистами и другими болезнями репродуктивной системы.

АбORTы, гормонозаместительная терапия, длительное, регулярное применение механических и гормональных средств контрацепции также способствуют возникновению гормонального дисбаланса и, как следствие, мастопатии.

Причиной недуга могут стать и эндокринные заболевания (ожирение, сахарный диабет, патология щитовидных желез). Предрасположены к мастопатии и женщины с болезнями печени и желчевыводящих путей, дисбактериозами, артериальной гипертензией, венозной недостаточностью.

Стрессовые ситуации. Профессиональные и личные неурядицы, сильные переживания, хроническая усталость отрицательноказываютсянасекреторных функциях эндокринных желез и тем самым провоцируют развитие мастопатии.

Экологическая обстановка. Все больше ухудшают уровень онкопатологии женщин такие факторы внешней среды: проживание в экономически развитых регионах, влияние химических канцерогенов, содержащихся в воздухе, воде, пище, синтетических лекарствах, различные видылучевого воздействия. Алкоголь, курение, избыток в пище животных белков и жиров, недостаток витаминов и минеральных веществ тоже ведут к интоксикации, которая увеличивает риск развития онкологического заболевания, причем с возрастом все значительно.

ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ



6

Свекла и чага от миомы

В 43 года у меня обнаружили миому матки размером 10-12 недель. Врач дала рецепты лечения, а через месяц велела прийти на проверку. Если миома за это время не вырастет, значит, рассосется, а если нет, то нужно будет делать операцию.

Я пила 3 раза в день по 50 мл сока картофеля и свеклы. А еще я принимала настой гриба чаги. Сейчас чагу можно купить в аптеке, на коробочке подробно расписан способ приготовления настоя.

И вот через месяц я пошла на прием, а от миомы практичес-

ки ничего не осталось. Врач посоветовала полечиться еще 10 дней и закончить на этом.

Но через 6 лет болезнь вернулась и я пошла к тому же врачу. Она опять назначила лечение соками и чагой, и снова мне помогло.

В то время многим женщинам делали операции по поводу миомы матки, а мне удалось избежать этой опасной процедуры. И все благодаря добрым советам и природным средствам.

Т. ШУШУРА,
с. Новое Село Краснодарского края.

Сок из листьев лопуха

Пять лет назад у меня обнаружили миому.

Я нарвала молодых листьев лопуха, тщательно их вымыла, высушила и пропустила через мясорубку. Затем отжала сок, получилось 1,5 л.

Стала принимать сок по схеме: 2 раза в день по 1 ч. ложке утром и вечером в течение 3 дней (желательно на голодный желудок). Затем 2 дня пила лекарство по 3 раза в день за 30

минут до еды по 1 ч. ложке. А следующие дни по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, и так в течение месяца.

После чего приготовила еще 2 л сока и по прошествии недельного перерыва принимала по той же схеме. На очередном УЗИ миому не обнаружили.

Кстати, сок желательно делать из августовского лопуха.

Е. ГОРШКОВА,
с. Урываево Алтайского края.



Радости не было конца!

Моя старшая сестра тоже болела миомой матки, лечилась долго, постоянно меняя рецепты. А когда миома исчезла, она и не поняла, какой рецепт помог, но главное - результат.

После очередного обследования радости не было конца, болезнь больше не возвращается.

Рецепты от миомы матки.

Лекарственный сбор: корневище аира болотного - 2 части, корень девясила высокого - 1 часть, трава хвоща полевого - 1 часть, трава зверобоя продырявленного - 2 части, плоды шиповника - 5 частей, трава пустырника обыкновенного - 3 части, плоды боярышника кроваво-красного - 2 части, листья мать-и-мачехи - 1 часть.

2 ст.ложки смеси залейте 500 мл кипятка, настаивайте на кипящей водяной бане 20 минут, охладите, процедите.

Принимайте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешайте по 50 г **корневища калгана** (лапчатки прямостоячей), **коры калины обыкновенной**, **травы хвоща полевого**, **пастушьей сумки**, **горца перечного** (водяного перца), **лис-**



тъя бересы и черники, цветки каштана конского.

1 ст. ложку измельченной смеси залейте 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 3 часа, процедите.

Принимайте по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Залейте 10 г измельченной **травы чистотела большого** 250 мл водки, настаивайте 2 недели, процедите.

Принимайте, начиная с 2 капель в день. Ежедневно добавляя по 1 капле, доведите количество до 20 капель, затем убавляйте по



одной и вернитесь к исходным 2 каплям. Пейте настойку с пол-стакана воды.

Земляника лесная. Заварите землянику лесную (все растение) и пейте как чай 3-4 раза в день в течение нескольких месяцев.

При миоме полезно принимать смесь соков **травы пастушьей сумки и зверобоя продырявленного**, взятых в равных частях по весу. Сок пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залейте 1 ст.ложку измельченной травы **пустырника обыкно-**

венного 1 стаканом кипятка, настаивайте в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут. Охладите, процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка из пустырника. Измельченную траву настаивайте на водке (1:10) в течение 10 дней в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое, профильтруйте.

Принимайте по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Н. ПАВЛОВА, п/о Смородника Бабаевского р-на Волгоградской области.
Фото В. АЛЕКСЕЕВА.

Принимайте аконит

Предлагаю воспользоваться средством, которое помогло многим женщинам справиться с миомой. Для этого надо принимать аконит и определенный сбор трав.

50 г аконита залейте 500 мл водки и настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Пейте 3 раза в день по 15 капель, разводя их в 50 мл воды, за 15-20 минут до еды в течение 3-4 месяцев.

Поскольку аконит ядовит, нужно обращаться с получен-

ным средством осторожно и не превышать указанную дозу.

Сбор трав: возьмите по 1 ч. ложке календулы, ромашки, бессмертьника, ягод боярышника, коры крушины, зверобоя. Все залейте с вечера 450 мл кипятка в термосе и оставьте на ночь.

Принимайте по 100 мл 2 раза в день за 30-40 минут до еды утром и на ночь. Пейте лекарство 4 месяца, не пропуская ни одного дня.

А. ГРОЗИНА,
г. Рассказово Тамбовской области.



Верьте в исцеление!

Народная медицина предлагает свои способы борьбы с мастопатией с помощью природных средств.

Компресс травяной с молочной сывороткой

Возьмите 1 кг ржаной муки, 500 мл **молочной сыворотки**, по 5 ст. ложек порошка из **листьев мат-и-мачехи обыкновенной**, измельченных **листьев омелы белой**, 2 ст. ложки порошка из **травы чистотела большого** (после года хранения), 100 г **сливочного масла** (или нутряного свиного сала), 30 г **прополиса**.

Замесите на молочной сыворотке тесто из ржаной муки, добавьте в него измельченные до состояния порошка листья мат-и-мачехи, омелы и травы чистотела. Сделайте из приготовленной смеси лепешку.

Для лечения также приготовьте 30%-ную прополисную мазь: сливочное масло (или нутряное свиное сало) разотрите с натертым прополисом и положите в глиняный горшочек. Поставьте его на газовую горелку, предварительно подложив обычный кирпич. Томите средство на этом кирпиче 3 часа, время от времени помешивая. Затем процедите и охладите.

На ночь положите лепешку на больное место, прикрыв шарфом, чтобы сохранить тепло. Днем лепешку снимите и смажьте грудь прополисной мазью.

Настой ромашки для припарок

Залейте 2 ст. ложки **цветочных корзинок ромашки лекарственной** 0,5 л воды, укутайте на 30 минут и процедите.

Сложите хлопчатобумажную ткань или марлю в 6-8 слоев и смочите в теплом ромашковом настое. По несколько раз в день прикладывайте к груди теплые припарки. Одновременно с этим лечением полезно пить ромашковый чай с медом.

При мастопатии применяют также отвар мокрицы и сабельник (из него делают настой и мазь).

Попробуйте полечиться дарами природы, которые предлагают нам зеленая аптека - это намного лучше, чем пить горстями таблетки. Верьте в исцеление, берите себе в попутчики хорошее настроение, позитивные эмоции, и положительный результат не заставит себя ждать.

Желаю вам здоровья!

Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки Нижегородской области.



Растительные компрессы

Для лечения мастопатии пропустите через мясорубку **свежую капусту**, добавьте несколько ложек **простокваси** и, наложив на льняную салфетку, прикладывайте на больное место до полного исчезновения боли.

Меняйте по несколько раз в сутки и не давайте подсыхать.

Внутрь при этом принимайте следующее средство: сварите в 0,5 л **молока** 100 г **семян укропа** и настаивайте 2 часа. Пейте его 3 раза в день по 3/4 стакана за 30 минут до еды. Продолжительность лечения - 3 недели.

1 ст.ложку **укропа** положите в эмалированную кастрюлю и залейте стаканом кипятка. Кипятите 5 минут, настаивайте 15 минут. Применяйте в виде компрессов.

Рисовый крахмал размешайте в воде до консистенции сметаны. Нанесите на бинт и приложите на больное место на 3 часа.

Полезно прикладывать промытые **листья мат-и-мачехи** или **лопуха** матовой стороной.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.

Чистотел не подведет

Срежьте чистотел с цветом до самого корня. Промойте, измельчите и высушите в прохладном месте.

Положите вечером 5 дес. ложек сухого чистотела в термос и залейте 0,5 л кипятка. Утром процедите, отожмите и добавьте еще 0,5 л кипяченой воды, так как трава хорошо впитывает жидкость.

В первые 3 дня в начале каждого месяца принимайте на-

стой по 100 мл за 20 минут до еды 3 раза в день. Лечение длится 3 месяца, а лекарство пьется 9 дней.

Я через 3 месяца после окончания курса пошла к онкологу. Он сказал, что грудь здоровая, и записал мой рецепт.

Сейчас мне 71 год, чувствую себя отлично.

М. НИКУЛИНА,
ст. Кременская Волгоградской области.



Помогут простые компрессы

При мастопатии возьмите 100 г корня лопуха, 100 г меда, 100 мл касторового масла, сок 2 лимонов. Все компоненты соедините и перемешайте, смесь на тряпочке приложите на ночь к груди.

Плоды черной бузины промойте и уложите в 3-литровую банку слоями, пересыпая сахаром в 1-2 см. Закройте банку и оставьте при комнатной температуре на сутки, затем поместите в холодильник на 8 дней. Содержимое отожмите, процедите и снова уберите в холодильник. Принимайте средство утром и вечером по десертной ложке с водой за час до еды.

- Прикладывайте к больному месту запаренную полынь на 40-60 минут.

- Отвар ладана на вине в виде компрессов убирает опухоли груди.

Увеличьте потребление овощей: капусты (любой), бобов, моркови, шпината, дыни, ботвы свеклы, абрикосов, черноливы, персиков, арбузов и тыквы. Больше кушайте клубники и помидоров.

Сократите количество жира, научитесь готовить на пару. Не употребляйте колченую, маринованную и жареную пищу. Увеличьте прием витамина С.

Л. ПОНОМАРЕВА,
Кировская область.

ИНКУБАТОР от производителя

«БЛИЦ» (на фото) 48 яиц. Автомат. 220 В и 12 В от аккумулятора. Точность 0,1°C. Регулируемая влажность 40-85%. Цифровой термометр. Металлическая облицовка внутри.

Цена - 5140 руб.

«БЛИЦ» 72 яйца. Цена - 7754 руб.

«ПОСЕДА» Автомат 150 яиц. Цена - 7735 руб.
«ПК-60» на 60 куриных яиц. Цена - 1400 руб.

Другие инкубаторы, терморегуляторы, термометры, клетки и прочее на нашем сайте www.pticevod.com
Для заказов: 460059, г. Оренбург, ул. Гусева, д. 32-В, цех производства инкубаторов. Тел. (8-3532) 948-248.

в любом
инкубаторе можно
выводить все
другие яйца

Иллюстрация В.В. Рогачевой. ОГРН № 100561228100015



Моя бабуля лечилась так...

Перегородками от грецких орехов заполните 0,5 л банку, залейте водкой (лучше спиртом) и держите 22 дня в темном месте. Пейте настойку 3 раза в день по 2 дес. ложки после еды.

Курс - 3 недели с перерывами в 10 дней.

Красный лук измельчите, наполните им половину 0,5 л банки, доверху залейте медом, настаивайте 14 дней в прохладном месте, профильтруйте и принимайте 3 раза в день по 1 ст. лож-

ке перед едой. Смесь храните в дверке холодильника.

Моя бабуля лечила себе грудь смесью творога и тыквы. Сверху прикладывала лист лопуха, а потом завязывала оренбургским платком.

А можно, чередуя, прикладывать капустный лист или кашицу из натертого натурального хозяйственного мыла на марлечке.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской области.

Как утихомирить недуг

Хочу поделиться своим рецептом лечения мастопатии.

Положите в термос 1 ст.ложку верхушек цветущего тысячелистника, 1 ст.ложку пустырника, 2 ст.ложки череды и залейте 0,5 л кипятка. Настояв ровно 1 час, процедите и отожмите сбор.

Принимайте полученное средство утром и вечером по полстакана за 30 минут до еды. Курс лечения - 6 месяцев.

Противопоказано принимать настой в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности.

О. МАСЛОВСКАЯ, Архангельская область.

При мастопатии из муки, меда и желтка замесите густое тесто, сделайте лепешку и приложите к груди в виде компресса.

Свежую тыкву натрите на терке и прикладывайте к уплотнениям на груди 2-3 раза в день на 40 минут.

Г. ДОГАДОВА, с. Ильино-Заборское Нижегородской области.



Начните с питания

Если вам поставлен диагноз «мастопатия или фиброаденома», следует обратить особое внимание на питание.

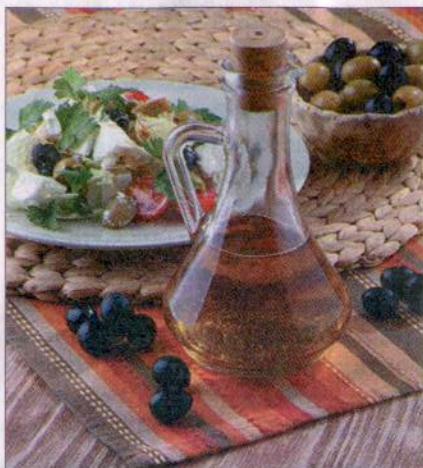
1. Постарайтесь снизить употребление жиров и увеличить поступление клетчатки за счет пищи, содержащей цельные зерна и овощи.

Помните, низкокалорийная диета является важным элементом профилактики рака молочной железы. Ученые выяснили, что среди женщин, чье меню состояло в основном из жирного и сладкого, заболеваемость оказалась много выше, чем среди тех, кто предпочитал овощи и фрукты. Помимо влияния на гормональный фон, жиры, поступающие с пищей, угнетают иммунную систему, усложняя ей борьбу со злокачественными клетками.

2. Замените в своем рационе животные жиры на растительные масла.

2. Отдавайте предпочтение продуктам, богатым минеральными веществами, микроэлементами и витаминами (A, B, C, E). Витамины благоприятно воздействуют на ткань молочной железы.

3. Не используйте многократно жир, оставшийся после при-



готовления жареной пищи, так как в нем образуются канцерогены.

4. Сведите до минимума потребление консервированных, жареных и копченых продуктов.

5. Избегайте кофе. По мнению ученых, кофе, особенно в больших дозах, усугубляет гормональный дисбаланс у женщин.

6. Не увлекайтесь солью - она удерживает в тканях воду, что способствует их разрастанию. Особенно важно об этом помнить за 7-10 дней до начала менструации, когда ткани груди увеличиваются по сравнению с обычными размерами.

Фото А. БРЕТКИНА.



Не теряйте вкуса к жизни!

При развитии миомы матки необходимо пересмотреть свой рацион питания.

В меню следует включать богатые клетчаткой цельные зерна злаковых культур - это нормализует уровень эстрогена. Клетчатка скрывается в зерновых отрубях, фасоли, горохе, черном рисе и кураге.

Нужно регулярно лакомиться орехами разных видов - в них содержатся минералы, витамины и та же клетчатка.

Такое заболевание как миома требует увеличения числа антиоксидантов в организме, с помощью аскорбиновой кислоты, ликопинов, β-каротинов и витамина Е. Поэтому при миоме хорошо употреблять томаты, арбузы, чернослив, облепиху, гранат, виноград и другие свежие ягоды и фрукты.

Диетический стол, конечно же, невозможно представить без обезжиренных молочных продуктов. Именно в молочном жире в большом количестве имеется линоленовая кислота, которая защищает от различных онкологических заболеваний.

Питание при миоме матки должно обязательно включать

те виды морских рыб, которые больше всего содержат полезные омега-3 кислоты (мясо лосося, скумбрии, сардин, сельди, тунца).

Есть мнение, что в течение первой фазы менструального цикла в рационе женщины должны преобладать витамины группы В (печень, обогащенные хлопья, рисовые зерна, разные орехи, молоко, яичный желток, мясо, рыба, фрукты, петрушка, шпинат, зеленый горошек, спаржа, авокадо, цитрусовые).

Во второй фазе менструального цикла нужно отдавать предпочтение витаминам A, C, E. Их много в капусте брокколи, шпинате, зеленом горошке, проросших зернах пшеницы, отрубях злаковых, кукурузе, яйцах, моркови, абрикосах, кефире, сливках, листьях салата.

В питании женщин, больных миомой матки, строго ограничивается количество углеводов до минимально допустимой нормы. Нужно осторожно относится к употреблению жиров животного происхождения. Рекомендуется тщательно дозировать в пище соль, отказаться от приготовления острых блюд.



О пользе очищения

При мастопатии очень важно следить за своим пищеварением и предупреждать запоры, поскольку они приводят к тому, что в организме человека скапливается большое количество токсинов. Интоксикация ослабляет работу всего организма, очень страдает печень, мастопатия получает толчок к развитию.

Чтобы избежать опасных последствий, придерживайтесь следующих правил.

Перед сном пейте бокал **кефира или простокваси** с добавлением 1-2 ст.ложек растительного (желательно нерафинированного) масла в течение длительного времени.

В период постов для верующих и для тех, кто не имеет возможности регулярно приобретать кисломолочные продукты, рекомендуют принимать **овсяный кисель**. Этот способ избавления от запоров проверен многими на личном опыте.

В банку емкостью 0,5 л положите 2 ст.ложки с верхом геркулеса, залейте 300 мл воды. В первые двое суток для начальной закваски опустите кусочек черного хлеба. Через 2 дня хлеб

уберите, а замоченный геркулес хорошо размешайте, растирая ложкой по стенкам банки, процедите, отожмите всю жидкость. Поставьте на плиту и, постепенно помешивая, доведите до кипения. Снимите с плиты, посолите, добавьте 1 ст.ложку растительного масла и принимайте в теплом виде с кусочком черного или белого хлеба.

В оставшуюся после отжима часть заквашенного геркулеса насыпьте 3 ст.ложки сухого геркулеса, залейте 300 мл воды и настаивайте снова. После второй закваски, когда отжимок будет много, часть из них переложите во вторую банку, добавив 3 ст.ложки геркулеса. Так, имея 2 банки киселя, можно ежедневно принимать его перед сном.

Овсяный кисель благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и оздоравливает его.

Если у вас есть **квашеная капуста**, то ешьте ее перед сном по 2 ст.ложки, заправляя растительным маслом.

Боритесь с запорами - и вы не только оздоровите кишечник, но попутно избавитесь от геморроя и варикозного расширения вен.

Эффект почувствуете с первых дней изменения в своем питании.

Также следует увеличить суточное потребление жидкости до 2-2,5 л (если нет противопоказаний), включайте в питание продукты, содержащие растительные волокна (хлеб из муки грубого помола, фрукты, овощи, соки).

Чтобы улучшить работу печени, ешьте продукты, богатые витаминами группы В (злаки, бобовые, молочные продукты, дрожжи, капусту, сою), витами-

ны А (печень рыб и птиц, морковь, икра, сыр, творог, растительное масло), С (кислые фрукты и овощи), Е (проростки злаков, бобы, растительные масла) и Р (цитрусы, клюква, гранаты, укроп, свекла).

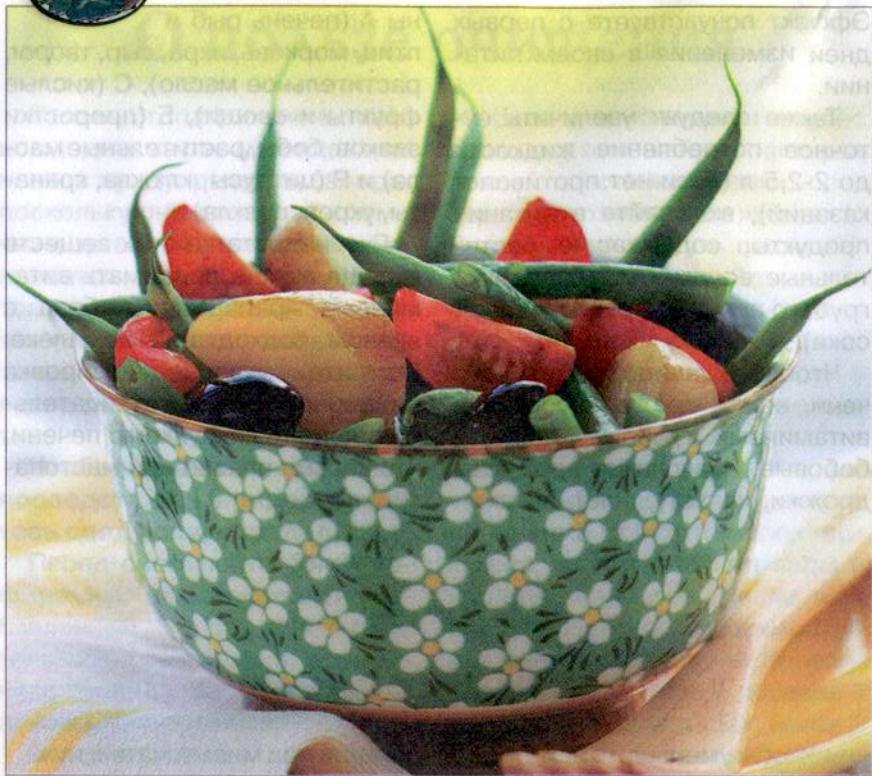
При недостатке этих веществ в пище можно принимать витаминные препараты, выбрав с врачом подходящий комплекс. Помните, что передозировка витаминов может отрицательно повлиять на функцию печени, что весьма опасно при мастопатии.

Чем дополнить рацион?

Чтобы уменьшить действие эстрогенов при миоме матки, нужно следовать таким рекомендациям.

- Свести к минимуму употребление свинины, говядины и отдать предпочтение рыбе.
- Исключить из рациона сдобу. Лакомиться лучше коричневым сахаром, медом и сухофруктами.
- Принимать больше пищи, богатой клетчаткой (злаки, овощи и фрукты).
- Употреблять такие растительные масла, как льняное, тыквенное, масло грецкого ореха, а также семечки и орехи в умеренных дозах.
- Дополнить рацион продуктами из сои и цельными льняными семенами.





Фрукты, овощи, кефир: просто и полезно

Поскольку высококалорийная и жирная пища способствует развитию мастопатии, желательно совсем отказаться от употребления углеводов. Несладкие овощи, ягоды и фрукты благодаря своим природным качествам

станут хорошей заменой мучным изделиям, сахару и меду.

Мясоеды при составлении своего меню должны учитывать то, что их любимый продукт способен увеличивать количество эстрогена в организме.



Препараты растительного происхождения, такие как липа, отвар душицы, ромашки и мяты, помогают выводить жидкость из организма, что хорошо сказывается на самочувствии.

Повышенный эстроген, как правило, нарушает функцию гормональных желез (основное назначение которых - предотвращать воспаление), поэтому для ее вос-

становления необходимо употреблять кальций (им богаты кефир, йогурт, творог).

Для успешного излечения от мастопатии следует отказаться от алкоголя и курения - эти опасные слабости повышают возможность заболевания раком молочной железы.

Фото Sarsmis|Dreamstime.com/
Dreamstock.ru

Если гормоны раскалились...

Мастопатия - это болезнь, поражающая молочные железы. Она возникает в результате нарушения баланса женских гормонов, при котором количество эстрогена значительно превышает количество прогестерона.

Гормональный дисбаланс провоцирует рост соединительной ткани, появление отеков в области молочных желез и образование кист.

Сам по себе эстроген рака не вызывает, но при возникновении опухоли способствует ее росту. Устранить все факторы, которые приводят к гормональному дисбалансу, помогают не только медикаменты, но и правильное питание.

Перекрыть доступ эстрогенов к тканям помогают такие продукты, как капуста, помидоры, брусника, шпинат, абрикосы, мандарины, черника, вишня.

Кроме того, гормональные нарушения могут вызывать и стероидные гормоны - андрогены. Помешать этому могут грейпфруты, груши, кабачки, бананы, картофель, хурма, морковь, редис, свекла, ведь в них содержатся эстрогены, которые могут восстановить баланс гормонов.



Самообследование - начало диагностики

Самообследование груди - один из самых важных и обязательных методов диагностики женского здоровья. Проводите процедуру каждый месяц на 5-й-6-й день менструации. Обязательно при хорошем освещении и в расслабленном состоянии.

1. Встаньте перед зеркалом. Осмотрите грудь и определите, есть ли во внешнем виде молочных желез что-то необычное, как, например, выделения из сосков или втягивание соска, стянувшаяся кожа, появления складок, впадин, чешуйчатых образований на коже.

Кожа груди должна быть эластичной: изменения эластичности, цвета, появление пятен, сыпь - все это повод обратиться к врачу.

2. Нередко у женщин одна грудь бывает больше другой - это особенность строения, но необходимо определить: симметричны ли молочные железы, не смешена ли одна из них.

3. Поднимите руки перед зеркалом, сложите их за головой и разверните локтями вперед. Снова изучите обе груди со всех сторон.

4. Плотно упритесь руками в бедра и слегка наклонитесь к зеркалу, как бы вытягивая вперед плечи. Вновь посмотрите, нет ли чего-либо необычного.

5. Проведите обследование, выявляющее уплотнения. Поднимите вверх левую руку. Тремя или четырьмя пальцами правой руки прощупайте левую грудь с максимальным вниманием и тщательностью. Начиная с внешнего края, медленно двигаясь вокруг груди, надавливая подушечками пальцев кругообразными движениями, двигайтесь по направлению к соску.

Обязательно обследуйте всю грудь полностью. Особое внимание обратите на область между грудью и подмышечной впадиной, включая саму впадину, прощупайте тело от ключицы до самого низа ребер. Таким образом вы проверите и лимфоузлы. Обратите внимание, нет ли под кожей каких-либо необычных бугорков (шишек) или уплотнений.

6. Для лучших ощущений обязательно обследовать грудь, принимая душ, поскольку мы-

ленные руки действуют очень аккуратно, легко, скользя, и при этом можно сразу же прощупать уплотнения.

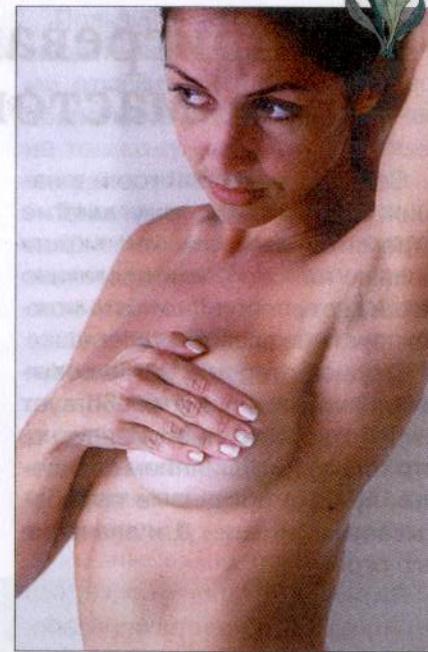
Если пальпируете грудь в иных условиях, смажьте руки кремом. Круговыми движениями сначала поверхность осмотрите грудь, потом углубляйтесь, но аккуратно и мягко действуйте всеми пальцами, кроме большого.

7. Обязательно слегка нажмите на сосок. После этого внимательно посмотрите, нет ли выделений.

Соски не должны быть набухшими или втянутыми, кожа ареолы - стянутой, а форма и цвет не привычными для вас (никаких потемнений!). Под соском и в области ареолы также нужно все тщательно прощупать - нет ли уплотнений.

После всех вышеперечисленных манипуляций проведите полный осмотр другой груди.

8. Проделайте пункты 5 и 7 в положении лежа. Для этого ровно лягте на спину, левую руку заведите за голову, а под левым плечом разместите подушку или свернутое полотенце. Такое положение делает грудь плоской и значительно облегчает осмотр. Обследуйте левую грудь, а затем правую, сменив положение рук.



9. Проверяя молочные железы, запоминайте все свои ощущения для следующего осмотра.

10. Обязательно осмотрите нижнее белье: есть ли на бюстгальтере следы от сосковых выделений, желтые или кровянистые пятна.

Помните, самоосмотр - часть обязательной программы по сохранению здоровья груди. Но даже если вы регулярно проводите самодиагностику, обязательно посещайте маммолога раз в год.



Не пригревайте на груди мастопатию

Солнце - нечастый гость в наших широтах, поэтому многие стремятся загореть как можно больше на пляже или постоянно посещают солярии, хотя это можно делать не всем и не всегда.

С одной стороны, загар повышает иммунитет и способствует выработке витаминов. Известно, что только под влиянием солнечных лучей в организме вырабатывается витамин Д и значение его огромно.

Витамин D:

- предупреждает рахит - заболевание, деформирующее скелет;

- играет важную роль в процессе всасывания из кишечника кальция и фосфора, их транспортировке в кровь и распределению, обеспечивает отложение фосфора и кальция в костях в нужном количестве и соотношении;

- активирует деятельность щитовидной и паратиреоидной желез, половых желез;

- повышает сопротивляемость организма инфекциям;

- помогает центральной нервной системе.



При этом достаточно подставить свое лицо под прямые солнечные лучи всего лишь на 15 минут в день и вы получите достаточно количество витамина D. Однако большинство из нас о пользе солнечных ванн думают в последнюю очередь, предпочитая лишь бороться за обретение бронзового цвета кожи.

Направляясь на пляж или в солярий, нужно помнить, что для молочной железы очень опасны инфракрасные лучи. Они могут спровоцировать такие болезни, как мастопатия, фиброаденома и даже рак молочной железы. Именно поэтому врачи реко-



мендуют женщинам, входящим в группу риска мастопатии, избегать не только загара, но и посещения бани или сауны.

Для принятия солнечных ванн лучше выбрать утренние или вечерние часы - до 11.00 и после 16.00. Даже молодым и здоровым женщинам находиться на солнце рекомендуется не более 1,5-2 часов в день.

Загорать начинайте понемножку: сначала в тени, затем под открытым солнцем не более 20-30 минут. Потом постепенно увеличивайте время нахождения на солнце.

Пользуйтесь солнце-защитными препаратами, откажитесь от загара топлес, оберегайте от солнечных лучей не только грудь, а также губы и кожу вокруг глаз.

Если вы все-таки обгорели, то потрите пораженное место разведенной водкой, а потом нанесите маску из кефира, простокваши или любого другого кисломолочного продукта, подержите около часа и смойте. Такая процедура ослабит болевые ощущения и снимет раздражение кожи. Но после этого следует 2-3 дня отсидеться в тени.

Делай - раз!

Комплекс упражнений для профилактики миомы

- Лежа на спине, поднимайте прямые ноги под углом в 90°. Упражнение нужно делать в несколько подходов. Лучше всего, чтобы их было не меньше трех по 20-30 повторений.

- Лежа на спине, согнув ноги в коленях, поднимайте ягодицы на максимальную высоту, делая упор на стопы. 2-3 подхода по 15 повторений.

- Лежа на животе, поднимайте туловище с расправлена спиной и заведенными за затылок руками.

Не нужно поднимать голову как можно выше, поскольку в этом случае основная нагрузка придется на верхнюю часть спины. Поясница же тренируется при невысоком подъеме туловища. Лучше, чтобы расстояние от глаз до пола составляло не больше 30 см. Оторвавшись от пола, замрите на 3-5 секунд. Упражнение делается как минимум в два подхода по 20-25 повторений.



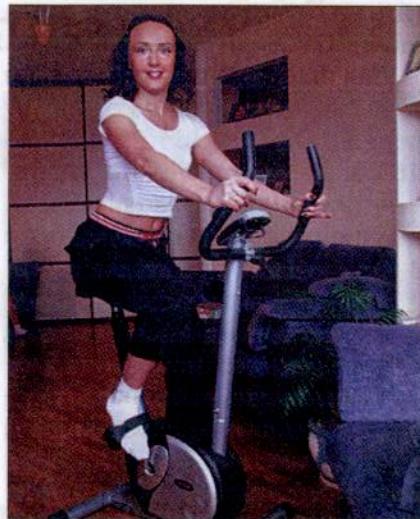
Ключ к хорошему самочувствию

Современная медицина считает, что к возникновению миомы может приводить также застой крови в области малого таза. Поэтому женщинам просто необходима физическая активность: упражнения, укрепляющие тазовое дно, занятия йогой, танец живота и, что немаловажно, регулярная половая жизнь.

При миоме матки помогает простое упражнение по втягиванию и надуванию живота. Делают 20-25 вдохов и выдохов в течение 3-5 минут, можно в положении стоя, сидя, лежа. В течение дня необходимо повторять это упражнение 8-10 раз.

Хорошей профилактикой миомы служат упражнения на пресс - они усиливают кровоснабжение органов малого таза (в том числе и матки) и предохраняют от развития миомы. При работе на пресс основная нагрузка должна приходиться на нижнюю часть прямых мышц живота и на его косые мышцы.

Рекомендуются занятия, улучшающие работу желудка и кишечника, поскольку плохое пищеварение дает толчок к росту опухоли. Лучше всего на самочувствии сказываются плавание,



упражнения на беговой дорожке и велотренажере.

При развивающейся миоме подойдут только щадящие физические нагрузки. Чрезмерные занятия могут спровоцировать быстрый рост опухолей, возникновение кровотечения и осложнений заболевания.

Нельзя перенапрягать брюшные мышцы, и вообще стоит исключить все упражнения с гантелями, нагрузкой на область живота и малого таза. Езда на велосипеде тоже под запретом. Разрешаются легкий бег, беговая дорожка, пилатес или йога.

Фото Марии ЛУЦКОЙ.

Снова выручает лебеда

При миоме матки залейте 2 ст. ложки измельченной травы лебеды 300 мл кипятка, настаивайте полчаса, процедите и разделите на 3 части.

Начните курс лечения на второй день менструации: каждую часть настоя принимайте через 20 минут после предыдущей, затем полежите 40 минут. Лечитесь так в течение двух недель.

Возьмите в равных частях **тысячелистник, цветы ромашки аптечной, цветы календулы, листья подорожника и корень калгана.**

2 ст. ложки сбора заварите 1 л кипятка в термосе, настаивайте в течение 2 часов. Принимайте

по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение месяца.

Залейте 1 стакан **скорлупок кедровых орешков** 0,5 л водки или спирта и настаивайте 14 дней в темном месте, каждый день встряхивая. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст.ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца (кстати, каждый стакан скорлупок можно настаивать дважды).

Методы проверены и результативны. Очень надеюсь, что они многим помогут преодолеть болезнь.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Фибромиома может исчезнуть

Вот несколько народных рецептов, которые помогут в лечении фибромиомы матки.

- В бутылку водки положите 2 измельченных каштана и на паровой бане доведите до кипения.

- В бутылку водки положите по 1 ст. ложке календулы,

зверобоя и эвкалипта. Нагрейте на водяной бане, снимите и добавьте 1 ст. ложку бефунгина (он продается в аптеке).

Принимайте по 1 ст. ложке каждого состава за 30 минут до еды.

Т. КЛИВЕНКО,
г. Актарск Саратовской области.



При женских проблемах

В домашних условиях при миоме матки можно применять различные лекарственные растения.

Тысячелистник и крапива. 1 ст. ложку смеси взятых в равных частях травы тысячелистника и листьев крапивы заливают стаканом кипятка, настаивают 1,5-2 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день после еды.

2-3 ст. ложки измельченных листьев и корней крапивы двумя ложками заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3-5 раз в день до еды.

Льняное семя. При миоме полезно пить 3 раза в день по четверти стакана в течение 15 дней отвар конопляного или льняного семени.

Клевер луговой (красный). 2-3 ст. ложки верхушек цветков клевера лугового заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по полстакана слегка теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

Зверобой продырявленный. 3 ст. ложки сухой измельченной травы заливают в термосе стаканом кипятка,

настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - 1,5 месяца, затем перерыв на 1 месяц и возобновление курса.

Липовый чай. Каждое утро в течение месяца при миоме советуют выпивать стакан липового чая (заваривают цветки липы как чай). Затем делают перерыв на месяц, после чего курс повторяют. Продолжительность лечения - полгода.

Цветочная пыльца (аптечная). По 0,5 ч. ложки 3 раза в день строго за час до еды.

Болиголов. Цветы болиголова хорошо утрамбовывают в трехлитровой бутыли, заливают водкой и настаивают в темном месте. Через 18 дней процеживают через марлю, сложенную в семь слоев.

Принимают настойку от 1 до 40 капель, постепенно увеличивая дозу по капле в день (воды же в стакане постоянно должно быть 100 мл).

Боровая матка. 2,5 ст. ложки измельченных сухих листьев и веточек боровой матки заливают 0,5 л водки и настаивают 2 недели. Принимают по 30 ка-

пель 3 раза в день, разбавляя водой.

Красная щетка. 2-2,5 ст. ложки сухой красной щетки заливают 0,5 л водки и настаивают 2 недели. Принимают по 30 капель 3 раза в день.

Калина красная. 2 ст. ложки измельченной коры калины заливают стаканом водки, настаивают 1 неделю в темном месте, процеживают. Принимают настойку по 1 ч. ложке, разведя в рюмке воды, 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

2 ст. ложки цветков, ягод или веток калины красной заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2-3 часа и процеживают. Принимают по полстакана 3-4 раза в день до еды.

Мед. Смешивают в равных пропорциях первый цветочный

мед (он прозрачного цвета, как подсолнечное масло) и сок калины (без косточек).

Принимают следующим образом: 1-ю неделю - утром натощак на кончике ч. ложки; 2-ю неделю - натощак рано утром треть 1 ч. ложки; 3-ю неделю - утром и вечером по 1 ч. ложке; 4-ю неделю - утром и вечером по 1 ст. ложке.

Затем устраивают перерыв на месяц. А завершают лечение так: 1-я неделя - утром и вечером по 1 ст. ложке; 2-я неделя - утром и вечером по 1 ч. ложке; 3-я неделя - только утром треть 1 ч. ложки; 4-я неделя - утром на кончике ч. ложки.

О. ПАНОВА,
г. Коломна
Московской области.

Лети, лети, листок...

При миоме матки поможет настойка из **листьев трилистника** (арума, алоказии). После появления на растении четвертого листка срежьте его вместе со стеблем. Измельчите и залейте 100 мл 70%-ного спирта. Настаивайте в темном и прохладном месте 10 дней, затем процедите.

Принимайте настойку по каплям, разбавляя их в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Прием проводите строго по схеме: начните с 1-й капли настойки, прибавляя ежедневно по капле, и доведите до 52 капель (1 ч. ложка). Далее принимайте по 1 ч. ложке, пока не закончится настойка. На курс лечения требуется 150-200 мл настойки. Дозировку превышать нельзя, это опасно.





Чтобы опухоль исчезла

При мастопатии смешайте по 1 дес. ложке **листьев эвкалипта, травы череды и чистотела**. 1 ст.ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте по 2 ст.ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение длится месяц.

Смешайте по 2 части **кукурузного масла, сока алоэ, сока редьки**, 70%-ного спирта. Настаивайте 1 неделю. Принимайте по 1 ст.ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечитесь в течение месяца.

Смешайте 3 ст.ложки **ржаной муки, 1 ч.ложку меда, 1 желток куриного яйца, 3 капли йода**. Замесите тесто.

Прикладывайте лепешки на грудь в течение 2 недель. Перерыв - 3 недели, после чего снова повторите лечение.

Высушите **арбузные корки**, пропустите их через кофемолку, залейте кипятком.

Получившуюся кашицу прикладывайте к груди на ночь через день. Процедуры делайте до исчезновения уплотнений.

К. БУБНОВА, г. Липецк.

Медово-овощной бальзам

При мастопатии полезно в течение года принимать поочередно курсами 2 сбора.

1. Смешайте по 1 ст.ложке измельченных сушеных побегов **омели белой, шишек хмеля, цветов календулы, травы тысячелистника, чистотела, морской капусты**, по 2 ст.ложки **ягод шиповника и молотой чаги**.

Заварите 2 стаканами кипят-

ка 1 ст.ложку сбора, настаивайте в термосе 6 часов, процедите. Принимайте по 2 ст.ложки 3 раза в день.

2. Смешайте по 200 г **меда, сока свеклы, моркови и редьки**, добавьте 200 г **водки**.

Взболтайт смесь деревянной ложкой до полного растворения меда. Принимайте по 2 ст.ложки 2-3 раза в день. Смесь храните в холодильнике.



Хорошее средство - цветки каштана

При мастопатии натирают на терке **свеклу** и смешивают ее с **медом** (на 3 части свеклы - 1 часть меда), выкладывают на **лист капусты** и закрепляют на груди на ночь. Утром компресс снимают, грудь обмывают, а лечебную массу хранят в холодильнике.

На следующую ночь процедуру повторяют, затем делают перерывы. Одну и ту же свекольную массу можно использовать 2 раза.

Хорошее средство - отвар **цветков каштана конского**. В литровую кастрюлю кладут 6-8 ст.ложек сухих цветков, залива-

ют доверху водой, доводят до кипения, настаивают ночь. Принимают по глотку в течение дня через каждый час.

Смешивают по 3 ст.ложки **цветков календулы, корня лопуха, листьев кипрея узколистного**, 2 ст.ложки ягод **шиповника**, по 1 ст.ложке **травы зверобоя, мелиссы лекарственной, душицы обыкновенной**.

Заливают 2 ст.ложки смеси 0,5 л кипятка, держат на водяной бане 15 минут, настаивают 40 минут, процеживают. Принимают настой по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Ж. СОРОКИНА, г. Смоленск.

Главное - не унывать!

Мастопатию можно полечить с помощью таких рецептов.

Возьмите **фиалку трехцветную** - 1 ст.ложку, **солидку** (корень) - 1 ст.ложку, **крапиву** - 1 дес.ложку, **душицу** - 1 дес.ложку, ромашку аптечную - 1 дес.ложку, **валериану** (корень) - 1 дес.ложку.

1 ст.ложку сбора залейте стаканом кипятка. Настаивайте 20

минут. Процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день до еды. Лечение - 1,5 месяца.

Растолките кусочек мела, добавьте немного кефира, чтобы получилась кашица. Положите приготовленную массу на **капустный лист** и закрепите на больном месте.

Делайте процедуру до тех пор, пока уплотнение не рассосется.

При фиброзно-кистозной мастопатии

Приготовьте сбор из **ромашки, календулы, коровяка, чистотела, листа березы, цветов акации белой, зверобоя, крапивы, донника, сушеницы** (все компоненты возьмите поровну).

2 ст.ложки смеси залейте 0,5 л кипятка. Кипятите 3-5 минут, настаивайте 3-4 часа. Пейте по полстакана 3 раза в день после еды.

При этом можно применять компрессы из трав (мяты, донника, болиголова, ромашки, душицы, листа мать-и-мачехи), прикладывая их в мешочках.

С вечера положите в термос 1 ст.ложку **семян аниса** и залейте стаканом кипятка. Утром процедите и принимайте по

50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Смешайте 100 г кашицы из свежего **корня лопуха**, 100 г **меда**, 100 мл **касторового масла** и сок двух небольших **лимонов**.

Положите полученную масу на льняную тряпочку и приложите к груди на ночь. Утром снимите и в дневное время смазывайте больное место мастью с апилаком. Курс лечения - 2 недели.

Рисовый крахмал размешайте в воде до консистенции сметаны. Нанесите на бинт и приложите на больное место на 3 часа.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.

Чудесная софора

При фиброзно-кистозной мастопатии помогут следующие рецепты.

Свежие плоды софоры залейте 70%-ным спиртом в весовом соотношении 1:1. Настаивайте 21 день в темном месте, процедите, отожмите. Применяйте внутрь по 10 капель 4-5 раз в день.

Сухие плоды софоры настаивайте на водке в соотношении 1:2. Употребляйте по 1 ч.ложке 2-3 раза в день. Настойку храните в сухом, темном и прохладном месте.

Календула с ложечкой меда

Советы народной медицины при миоме матки.

Отвар. При миоме смешайте по 1 ст. ложке **корней элеутерококка колючего**, **корней левзеи сафлоровидной**, **корней родиолы розовой**, **травы тысячелистника обыкновенного**, **череды трехраздельной и полыни горькой**.

Залейте 1 ст.ложку сбора стаканом холодной воды, спустя час поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Затем держите в термосе 2 часа и процедите.

Принимайте отвар небольшими глотками в течение дня. Курс лечения - 2 месяца. Потом сделайте перерыв на 2 недели. По необходимости лечение можно продолжить.

Настойка. Смешайте по 1 ст. ложке **крапивы двудомной**, **спорыша**, **тысячелистника обыкновенного**, **боровой матки**, **грушанки круглолистной**, **корней родиолы розовой** и **кофеинника чайного** (медвежьего корня).

2 ст. ложки измельченного сухого сбора залейте 500 мл водки, настаивайте 7-10 дней в темном месте.

Принимайте по 1 ч. ложке целебной настойки, запивая во-



дой, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца, после чего сделайте перерыв на 2-3 недели. При необходимости курс лечения повторите.

Лечебная смесь. 1 ч. ложку **лепестков календулы**, 1 ч. ложку меда и 50-60 г истолченных в кашицу сырых **семечек подсолнечника** смешайте и съедайте в один прием через 30 минут после обеда.

Препараты календулы малотоксичны, поэтому максимальная доза для их приема не установлена. Следует помнить, что действие препаратов календулы при приеме внутрь проявляется медленно, поэтому необходимо длительное лечение в течение 3-4 недель.

Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки Нижегородской области.
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.



Гепатит часто называют желтухой, так как у больных, подхвативших этот недуг, желтеют белки глаз и кожа. Однако это всего лишь симптом, который проявляется далеко не всегда. Порой пациенты даже не подозревают, что больны гепатитом, и лечатся от гриппа. А в это время коварный вирус поражает печень.

Существует несколько видов гепатита, которые по-разному проявляются и передаются от человека к человеку. Но все они очень опасны, поэтому без рекомендаций врача не обойтись.

В следующем выпуске вы узнаете, какие народные средства используются при лечении гепатита и как укрепить печень, чтобы избежать опасных последствий.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ГЕПАТИТ» № 1(25) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 8 ЯНВАРЯ 2013 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. МАСТОПАТИЯ И МИОМА

№ 12(24), 2012 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА

Ответственный за выпуск Н. В. КИРИЛИНА

Телефон (831) 432-98-16,

e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н. Новгород, ул. Родионова,
192, корп. 1 www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20 ,

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15,

факс (831) 469-98-00,

e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом:

тел: (831) 469-98-20, 469-98-22,

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), **e-mail:** kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-78,

e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям: телефон

(831) 469-98-71, **e-mail:** pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго – НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, оф. 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048

от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 23.11.2012 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 14.12.2012 г.

Тираж 35849. Заказ № 3168. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

