

**№4**  
(415) 2019

**НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ**

# Больной вопрос

*Лечит болезни брат, но излечивает природа.* Гиппократ

## В НОМЕРЕ:

### Витамины для здоровья



### Крапива от гастрита



### Гриб-целитель



### Лечение сабельником болотным



## ЯСНЫЙ УМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Мы с мужем в этом году разменяем восьмой десяток. Как и все пожилые люди, мы имеем по «букету» болезней. Но больше всего нас заботит вопрос, как сохранить память и ясность ума. Уж больно не хочется стать обузой детям.

Пару лет назад я заметила, что стала очень забывчивой. Однажды даже не выключила плиту. Благо, не успела уйти из кухни и через пару минут заметила свой промах. Это стало для меня сигналом. Я изучила много литературы по вопросу профилактики болезни Альцгеймера и старческой деменции и нашла для себя несколько полезных рекомендаций, которыми мы с мужем теперь пользуемся.

Во-первых, мы ежедневно делаем упражнения для развития памяти. Например, стараемся за одну минуту назвать друг другу как можно больше

мужских имен или же перечислить 30 слов на определенную букву. Конечно же, разгадываем кроссворды и много читаем. Причем прочитанные книги обязательно обсуждаем и пересказываем друг другу: оказалось, это полезная для мозга работа.

Во-вторых, мы периодически курсами по две недели пьем настой из гinkgo билоба. Это лекарственное растение улучшает мозговое кровообращение, а значит, помогает этому трудолюбивому органу. Я покупаю это средство в аптеке. 2 ст. л. сухих листьев засыпаю в термос и заливаю 0,5 л кипятка, а через два часа процеживаю настой, и мы с мужем пьем его по трети чашки трижды в день за полчаса до еды.

Желаю всем крепкого здоровья!

**Ядвига Александровна  
Русинова, г. Гродно**

### ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:



**16659**

в «КАТАЛОГЕ  
РОССИЙСКОЙ  
ПРЕССЫ»

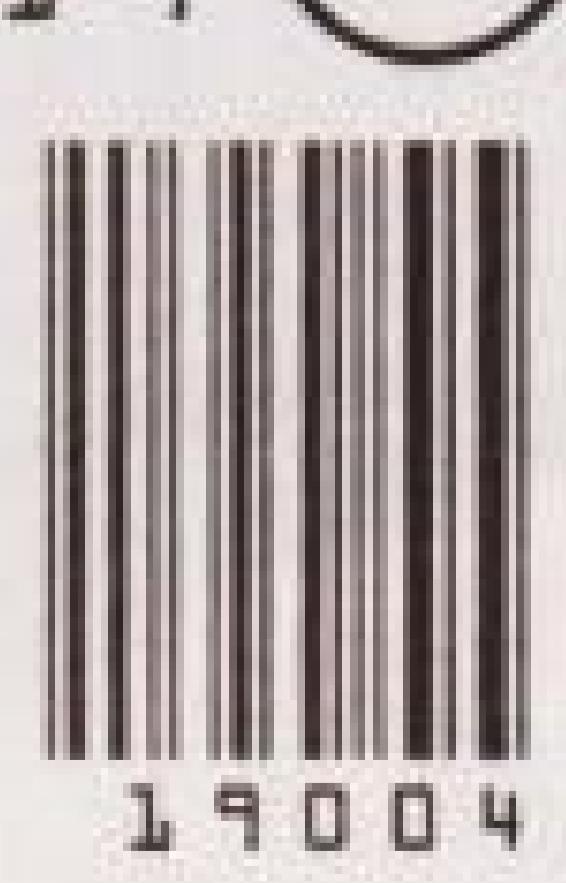


**П2041**

в каталоге  
«ПОЧТА  
РОССИИ»

ISSN 2308841-9

12+



9 772308 841005

19004



## Домашнее средство для очищения печени

Добрый день, уважаемая редакция. Я уже около десяти лет на пенсии, но моему здоровью завидуют многие мои знакомые. Мой секрет простой: я никогда не жалуюсь на жизнь, стараюсь больше двигаться, мало ем и лечусь травами и другими народными средствами.

Как-то, зная о моем интересе к народной медицине, одна моя соседка призналась, что хочет почистить печень, но не знает, как это сделать, и попросила меня посоветовать ей какое-нибудь домашнее средство для этого. Ну я и поделилась рецептом, мне не жалко. Я всегда рада помочь людям.

Для приготовления домашнего лекарства для очищения печени потребуется чистотел, листья мяты, кукурузные рыльца, цветки бессмертника, полынь, листья шиповника, листья крапивы, дымянка, корень цикория и тысячелистник. Если самостоятельно собрать и высушить все это нет возможности, можно приобрести растительное сырье в аптеке.

Я и сама периодически закупаюсь травами в аптеке. Это очень удобно, сырье сразу измельченное и подготовленное к использованию. Все перечисленные компоненты я смещаю в стеклянной банке в равных (по объему) частях. Затем 3-4 ст. л. смеси заливаю 0,5 л кипятка и, когда средство немного остывает, процеживаю его. Полученный объем – порция на день. Пить его следует так: утром натощак выпиваете половину теплого настоя, а остальное – на ночь. Так следует чистить печень в течение месяца. Я прохожу такие очистительные курсы 1-2 раза в год. Как правило, делаю я это осенью и весной, когда организм особенно нуждается в очищении.

Соседка, которой я давала рецепт этого средства, очень благодарила меня за полезную информацию. Она сказала, что после такой фитотерапии ее самочувствие заметно улучшилось.

Надеюсь, что этот домашний травяной настой поможет и вашей печени.

**Ирина Станиславовна Терех, Московская область**

## Суставная боль пройдет

Когда у моей мамы начинают болеть суставы, она делает компрессы из листьев лопуха и растительного масла. Она пропускает листья через мясорубку. Заливает получившуюся кашицу растительным маслом, дает смеси настояться, а потом наносит ее на марлю и прикладывает к больным коленям, обматывает их тряпочками и оставляет все это до утра. К утру боль проходит.

Баночка с целебной смесью всегда есть у мамы в холодильнике, чтобы можно было воспользоваться при необходимости.

**Алла Зуйкова,  
Воронежская область**



## Надежное средство от гайморита

Рецепт надежного народного средства от гайморита мне дал мой сосед. Сейчас, когда я убедилась в эффективности этого лекарства, могу с уверенностью рекомендовать его другим. А вот и сам рецепт.

Для приготовления лекарства вам понадобится мед, эвкалиптовое масло и чай. В небольшую бутылочку (примерно 100 мл) нужно залить жидкий мед до половины объема бутылочки, туда же добавить 17 капель эвкалиптового масла, взболтать состав и доверху залить крепко заваренным черным чаем, потом еще раз тщательно взболтать. Средство должно настояться сутки.

Его следует закапывать в нос по 2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день. Лечиться таким образом нужно в течение 2 недель, если гайморит не пройдет, через неделю следует повторить лечение. К счастью, мне удалось за 2 недели избавиться от симптомов недуга. Уверена, что без помощи моего соседа я бы не справилась. Спасибо ему за это большое.

**Александра, по электронной почте**

## Как я справилась с анемией

Хочу рассказать, как я справилась с анемией. Этот диагноз мне поставили два года назад. Мне тогда назначили железосодержащие препараты, но я решила ограничиться комплексными витаминами и народными средствами.

Одно из них – настой из травы волчеца кудрявого. Ее можно купить в аптеке. Настой я готовила следующим образом: 1,5 ст. л. травы заливалась 2 стаканами кипятка и оставляла под крышкой на 2 часа, затем настой процеживала. Получившийся настой я выпивала в течения дня за сколько приемов. Этим целебным напитком я лечилась на протяжении месяца.

Кроме этого я употребляла цветочную пыльцу. Пчеловод, у которого я покупала ее, меня предупредил, что этот продукт может вызвать аллергию, но, к счастью, меня эта напасть миновала.

Я заливала 180 г меда 800 мл охлажденной кипяченой воды, перемешивала, а потом, постоянно помешивая, постепенно добавляла в раствор 50 г пыльцы. Потом я оставляла раствор на четыре дня при комнатной температуре, чтобы он настоялся. Средство это получалось очень приятным на вкус. Пила я его по 3/4 стакана один раз в день до еды.

Приготовленную порцию настоя я использовала не более 6 дней, затем готовила свежую.

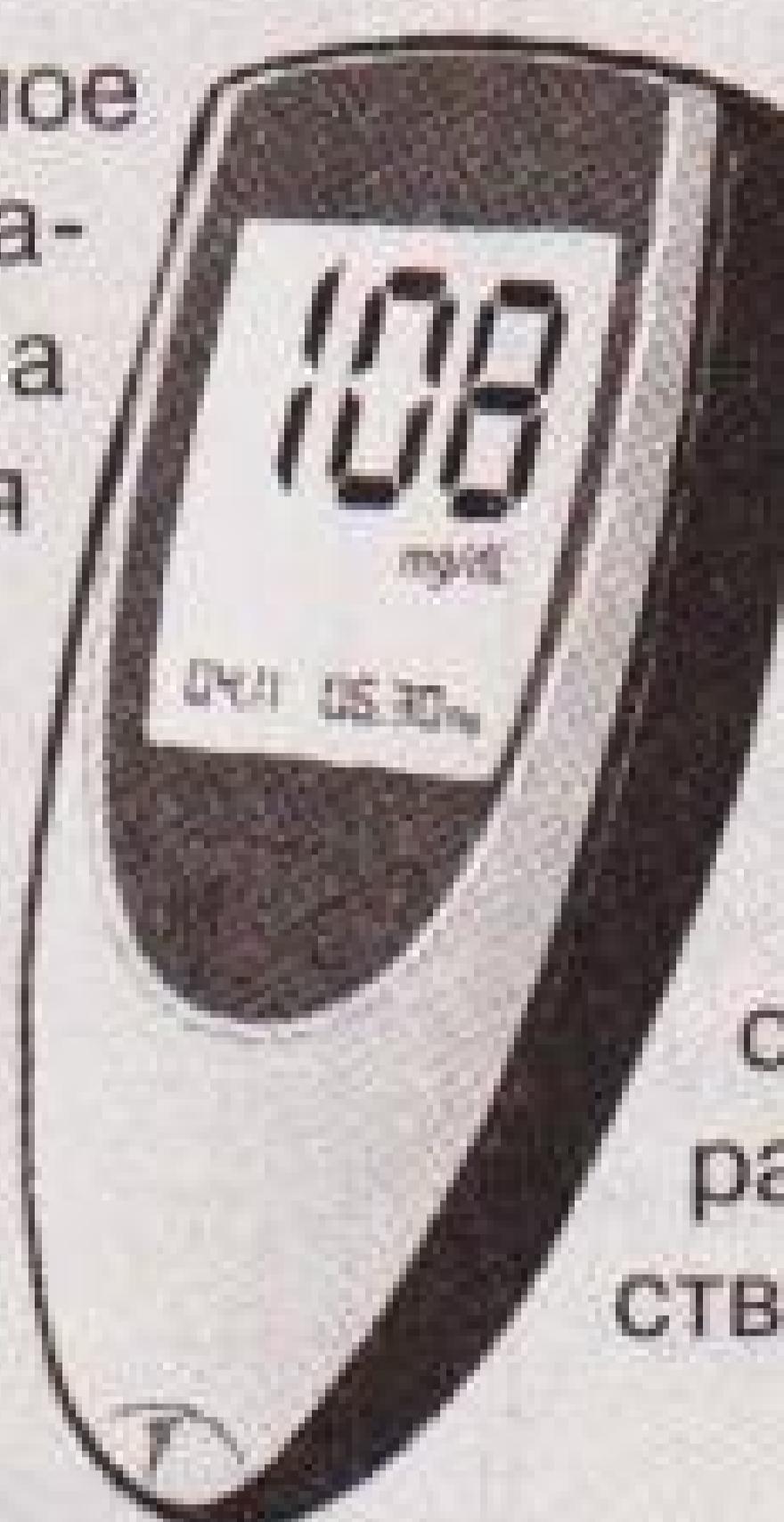
**Нина Евдеенкова,  
г. Саратов**



## Целебный отвар для снижения уровня сахара в крови

Добрый день. Хочу посоветовать одно натуральное средство, которое помогает снизить уровень сахара в крови. Его рецепт мне подсказала моя сватья, а она когда-то прочитала о нем в газете и пользуется им уже много лет. Мне это лекарство тоже помогает, поэтому я и решила рассказать о нем.

Нужно смешать в равных пропорциях (по объему) сухие листья черники, створки фасоли, траву и семена овса. Затем 2 ст. л. смеси надо залить стаканом крутого кипятка и поставить на огонь на 3-5 минут. Через час, когда отвар хорошошенько на-



стоится, его можно процедить. Пить его надо по 1/3 стакана трижды в день за 30 минут до еды. Принимать отвар необходимо в течение месяца.

Я немного усовершенствовала этот рецепт и добавляю в отвар льняное семя, оно тоже поможет снизить сахар. Ну и, естественно, нужно следить за питанием, исключить сахар из своего рациона, в противном случае эффекта от лекарства не будет. Всем добра и здоровья!

Людмила Т., г. Гродно

## Мой рецепт здоровья

Здравствуйте, уважаемая редакция. Хочу рассказать один великолепный рецепт, который помогает мне сохранять здоровье, несмотря на мой преклонный возраст. Я беру 15 лимонов и 200 г чеснока, пропускаю все это через мясорубку, добавляю туда 350 мл льняного масла и 700 г меда, все перемешиваю. Должно получиться около трех литров полезной витаминной смеси.

Употреблять это средство я начинаю сразу же после его приготовления по 1 ст. л. 3 раза в день, причем делаю это независимо от приема пищи.

Благодаря этому лекарству у меня улучшилась память, нормализовалось давление и холестерин, да и общее самочувствие улучшилось. Очень рекомендую попробовать это замечательное средство всем, кто не хочет болеть.

Зоя Никифоровна  
Размышляева, г. Брест

От простуды всю мою семью спасают чесночные ингаляции. Этот способ лечения я переняла у бабушки, а теперь им своих внуков лечу.

Так вот, с помощью чеснокодавки я измельчаю несколько долек чеснока (обычно беру 3-4 штучки) и быстро наношу эту чесночную массу на ку-

## Гипертоникам на заметку

Я гипертоник. Из своего опыта могу сказать, что среди народных средств есть немало очень эффективных. Поэтому советую ими не пренебрегать. А теперь расскажу, что помогает мне бороться с повышенным давлением.

Во-первых, я готовлю настой из листьев черники. Летом собираю свежие листья и сушу их. Но если у вас с этим трудности, то в крайнем случае листья черники можно найти в аптеке уже в сухом и измельченном виде. Так вот, 4 ст. л. сухого сырья я заливаю 0,5 л кипящей воды и настаиваю в термосе ночь. Утром настой процеживаю и выпиваю его в течение дня, разделив на несколько приемов. Курс лечения – 10-14 дней. Я повторяю такие лечебные курсы раз в два-три месяца.

Во-вторых, когда у меня поднимается давление я прикладываю к пяткам небольшие кусочки бинта, смоченные в уксусе. Предупреждаю, что при этом нужно следить за давлением, и когда оно понизиться, сразу же убрать бинт, чтобы не переборщить.

Николай Юрьевич М., г. Минск



## Если настигла простуда

сок заранее приготовленного бинта. Нужно делать это быстро, чтобы бинт впитал в себя все полезные фитонциды чеснока и они не улетучились. Затем этот бинт нужно положить на носик чайника с закипевшей водой, а потом аккуратно, чтобы не обжечься, взять его в рот и делать медленные глубокие вдохи, выдыхая при этом через нос. При вдохе следует зажимать нос, так эффект будет лучше. Такую процедуру я советую делать не менее 6 раз в день, тогда вам удастся быстро забыть о простуде.

Вместе с этим для скорейшего выздоровления я советую вместо чая пить настой маты-и-мачехи с медом. Готовится он просто. 1 ст. л. сухого измельченного сырья заливается стаканом кипятка. Когда напиток немного остывает, его можно процедить и выпить за один раз, добавив 1 ч. л. меда. Этот целебный чай можно пить часто – 4-5 раз в день, пока простуда не пройдет.

Наталия Викторовна  
Верещак, Минская область

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас подписаться на вашу любимую газету «Больной вопрос»!

Оформить подписку вы можете **С ЛЮБОГО МЕСЯЦА** и на любой срок.

**Подписной индекс: 16659**

В «КАТАЛОГЕ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

**П2041**

В КАТАЛОГЕ  
«ПОЧТА РОССИИ»

## Очанка и василек от близорукости

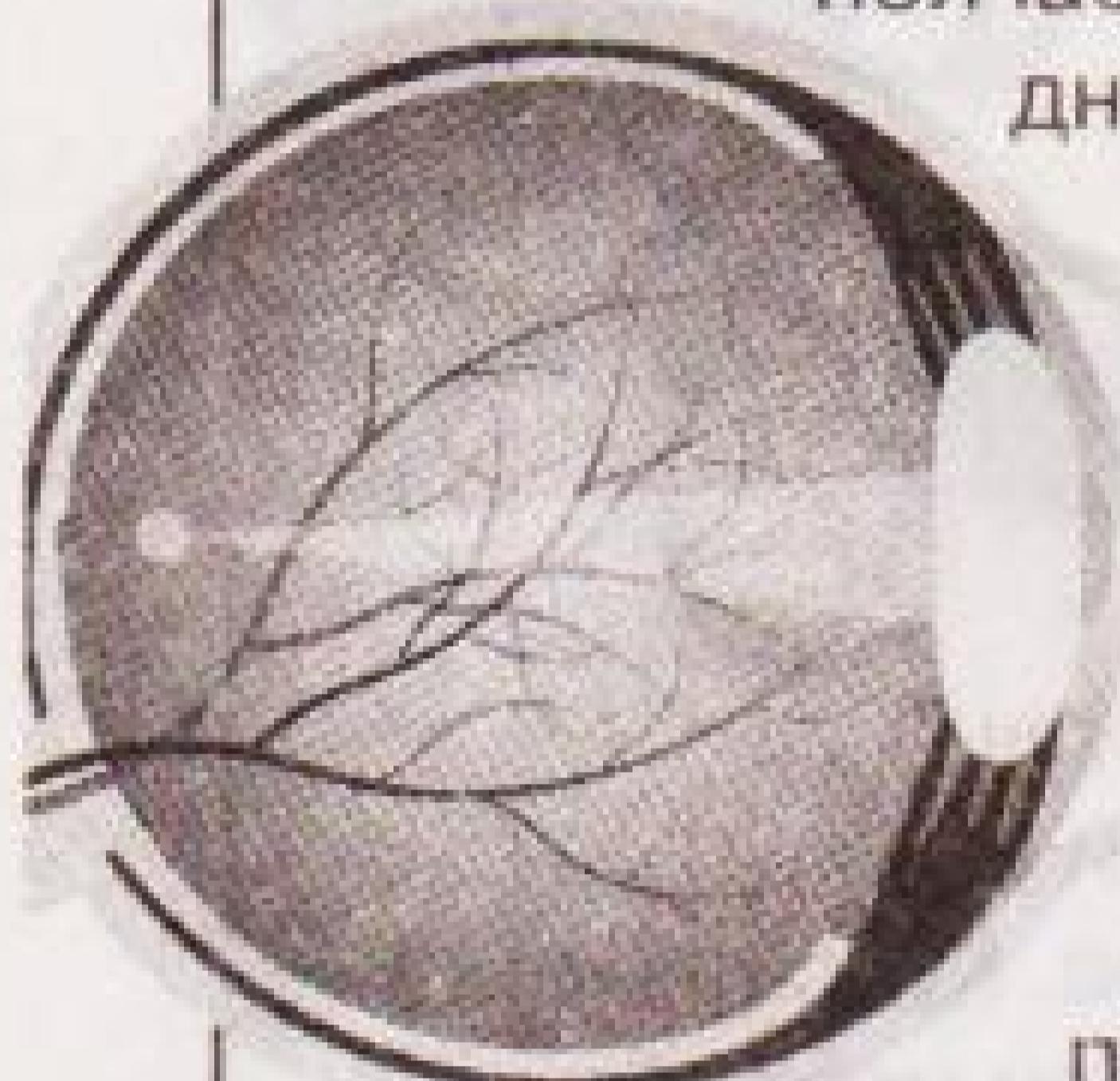
Добрый день, дорогая редакция. Очень люблю ваше издание, уже оформила подписку на полугодие. Вот решила написать вам, чтобы рассказать о своей проблеме. У моего племянника развивается близорукость. Думаю, что, к сожалению, полностью восстановить зрение невозможно, к тому же близорукость в нашей семье – недуг наследственный. Но я уверена, что затормозить процесс ухудшения зрения можно и помогут в этом народные методы.

Например, хорошим считается средство на основе ягод лимонника. Необходимо взять 150 г высушенных и измельченных плодов, залить их 500 мл 70% спирта. Все это необходимо поставить в темное место на 14 дней, а потом процедить. Эту настойку нужно принимать по 25 капель раз в день за полчаса до еды. Лечиться ею следует 20 дней, не больше. Потом необходимо сделать перерыв на 15 дней, после чего возобновить лечение.

Хорошо помогают при близорукости и отвар из смеси очанки и василька. Высушенные травы необходимо смешать в равных пропорциях. Далее 2 ст. л. смеси надо залить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой и потомить на медленном огне 20-25 минут. Затем отвару нужно дать настояться в течение 2 часов. После этого его можно процедить, разделить на 3 равные части и выпить в течение дня в три приема. Пить отвар надо примерно за 20-30 минут до еды. Курс лечения составляет 20 дней, потом нужно сделать такой же по времени перерыв, а потом повторить курс лечения.

Желательно проходить такое лечение дважды в год.

**Ольга Петровна В., г. Могилев**



## При ушибах поможет бадяга

Лучшее средство от ушибов и синяков – бадяга. Главное – своевременно оказать помощь. Итак, на 1 ст. л. воды нужно взять не менее 2 ст. л. измельченной в порошок сухой бадяги. Затем все перемешивается, в результате должна получиться масса, напоминающая тесто. Его-то и нужно приложить к больному месту. Действие бадяги начнется, когда вода испариться и порошок станет полусухим.

Бадяга не только хорошо снимает боль при ушибах, но и препятствует появлению синяков и кровоподтеков.

**Николай Воронцов,  
по электронной почте**



## Чай, который успокоит

Каждый из нас то и дело переживает стресс и пьет успокоительные таблетки и капли. Я же, по совету своей мамы, готовлю в таких случаях домашний успокоительный чай. Записывайте рецепт этого целебного напитка.

Смешайте 25 г корня валерианы, 20 г листьев мяты, по 50 г стеблей душицы, стеблей донника и цветков боярышника. 2 ст. л. этой смеси залейте 500 мл кипятка и оставьте на час настояться. Пейте процеженный настой по полстакана трижды в день перед едой. Этот напиток отлично снимает стресс, расслабляет, успокаивает нервную систему и просто поднимает настроение.

**Татьяна Горец, по электронной почте**

## Реабилитация после инфаркта



Мой отец перенес инфаркт. Теперь начался этап восстановления. Процесс длительный, и это неудивительно, учитывая тяжесть заболевания. Я много времени провела перед монитором компьютера в поисках народных средств, которые, по отзывам людей, помогают в таких случаях. Многие домашние лекарства, которые мне советовали, папе не подошли, некоторые не давали положительных результатов. Но два средства, о которых я узнала, помогают моему отцу. Делюсь с вами, дорогие читатели, их рецептами.

1. Первое средство – настой из смеси цветков конского каштана, листьев манжетки, соцветий арники, кукурузных рылец, листьев мать-и-мачехи и сныти, а также травы пустырника взятых в равных количествах. 1 ст. л. этой смеси нужно залить 300 мл воды и оставить настояваться в термосе на 4 часа, затем настой следует процедить. Пить этот травяной напиток надо по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день за час до еды.

2. Второе лекарство – смесь, состоящая из 250 г измельченных лимонов, такого же количества чеснока и хрена и 200 мл холодной кипяченой воды. Смесь должна настояться сутки в холодильнике, а потом ее следует принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Повторюсь, процесс восстановления после инфаркта длительный, требующий усилий. Лечение должно быть регулярным. Мой отец, например, употребляет лекарства, о которых я рассказала, в течение месяца, потом неделю отдыхает, после чего снова проходит лечебный курс.

Через несколько месяцев такого лечения я увидела положительные результаты.

**Татьяна К., по электронной почте**

## Холецистит: лечение травами



Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели. У меня хронический холецистит. Чтобы не было обострений болезни, я 3-4 раза в год прохожу курсы лечения специальным травяным сбором и благодаря этому вот уже более пяти лет желчный пузырь меня не беспокоит.

Для приготовления сбора смешайте в равном количестве сухие плоды можжевельника, листья бересклета, траву полыни, тысячелистника и все перемешайте. Затем 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка и поставьте на водяную баню на 20 минут. После этого пусть отвар постоит минут 15, после чего процедите его и разведите кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте этот отвар по стакану дважды в день – утром и вечером перед сном в течение трех недель. Это и есть курс лечения.

**Наталья И., г. Барановичи**

## Запоры больше не беспокоят

Я, как и многие женщины, недовольна своей фигурой. Вот я и стала «сидеть» то на одной, то на другой диете, а иногда и вообще голодала. В результате не похудела, а здоровье испортила. В частности, у меня появились проблемы со стулом. Бывало, что и неделю не могла сходить в туалет.

Помог мне совет подруги. Она рекомендовала ежедневно заваривать стаканом кипятка 1 ст. л. отрубей, когда настой остынет, процедить его, а разбухшие отруби съесть. Так нужно делать три раза в день. Сначала я просто съедала отруби, а потом стала добавлять их в еду: в каши, салаты и суп.

Благодаря отрубям, мой кишечник стал работать и пищеварение наладилось.

**Анна П., г. Мозырь**

## Чтобы быть здоровым

Здравствуйте, я хочу рассказать об одном рецепте, который я узнала, прочитав старую книгу по народной медицине. Средство, приготовленное по этому рецепту, помогло мне избавиться от многих болезней и заметно укрепило мой организм. Поэтому я и решила поделиться своим опытом, ведь быть здоровым хочет каждый.

Для приготовления целебного настоя понадобятся простые, всем доступные ингредиенты. Нужно взять по 1 пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек, все это перемолоть, пересыпать в стеклянную банку и закрыть крышкой.

Вечером 1 ст. л. травяной смеси следует залить 0,5 л кипятка на 20 минут, потом процедить через несколько слоев марли и отжать. В стакане готового настоя растворить 1 ч. л. меда и выпить. После приема настоя нельзя больше ни есть и ни пить.

Эту процедуру нужно делать перед сном. А утром необходимо подогреть оставшуюся жидкость на пару, опять растворить в ней 1 ч. л.

меда и выпить за 20-30 минут до завтрака. Прием настоя по такой схеме нужно продолжать, пока не кончится смесь. Курс лечения рекомендуется повторить через 5 лет.

В результате приема настоя заметно улучшается обмен веществ, восстанавливается иммунитет.

Организм очищается от жировых и других вредных отложений, из него вымываются ненужные шлаки. Происходит очищение сосудов, они приобретают эластичность.

Как следствие этого, снижается риск развития атеросклероза, инфаркта миокарда, гипертонии. Восстанавливается зрение, омолаживается весь организм.

**Галина Анатольевна Поливайко,  
г. Санкт-Петербург**

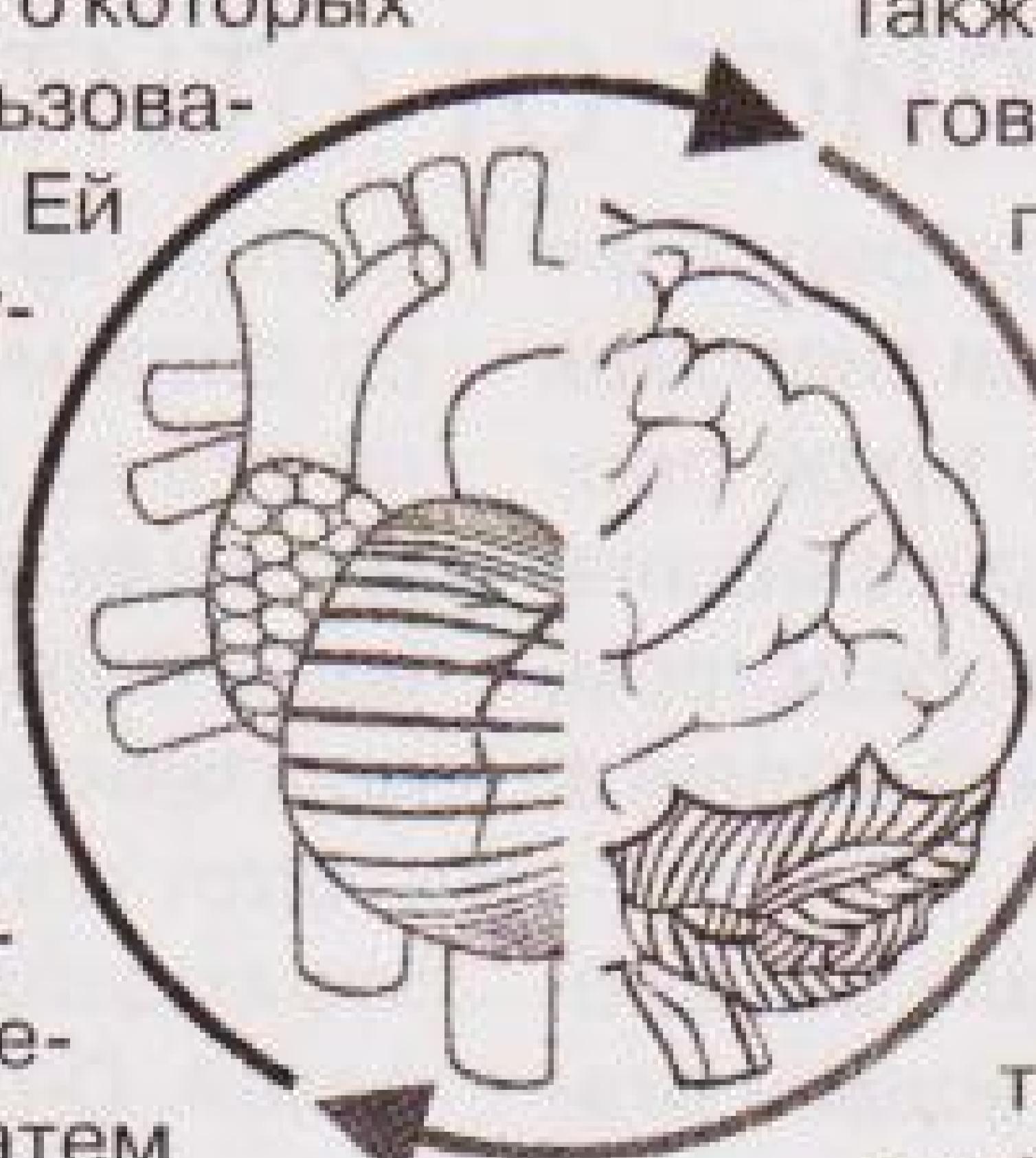


## Нарушение мозгового кровообращения: как себе помочь

Я знаю, как помочь себе при нарушении мозгового кровообращения. Домашние средства, о которых я хочу рассказать, использовала моя старшая сестра. Ей они очень помогают, думаю, они будут полезны и читателям.

Для начала надо приготовить лекарство из клюквы. 500 г свежих или мороженых ягод следует измельчить в кофемолке или блендере, затем добавить 300 г качественного меда и 150 г тертого корня хрена. Все это нужно перемешать, чтобы получилась однородная масса, и разложить ее по баночкам. Хранить целебную смесь нужно в холодильнике и принимать по 2-3 ч. л. трижды в день, запивая горячим чаем. Получается своего рода десерт. И

вкусно, и полезно. Курс лечения – пока не закончится средство.



Также при нарушении мозгового кровообращения полезна настойка из барвинка. 100 г травы следует измельчить и залить 1 л 70% спирта. Далее банку с лекарством надо поставить в темное место при комнатной температуре. Через 20 дней настойку необходимо процедить и принимать ее по 10 капель 2-3 раза в день, разведя в трети стакана воды. Эту настойку можно принимать длительное время. Только после каждого месяца приема желательно делать недельные перерывы.

**Лилия Нефедова, г. Воронеж**

## Домашние компрессы от пневмонии

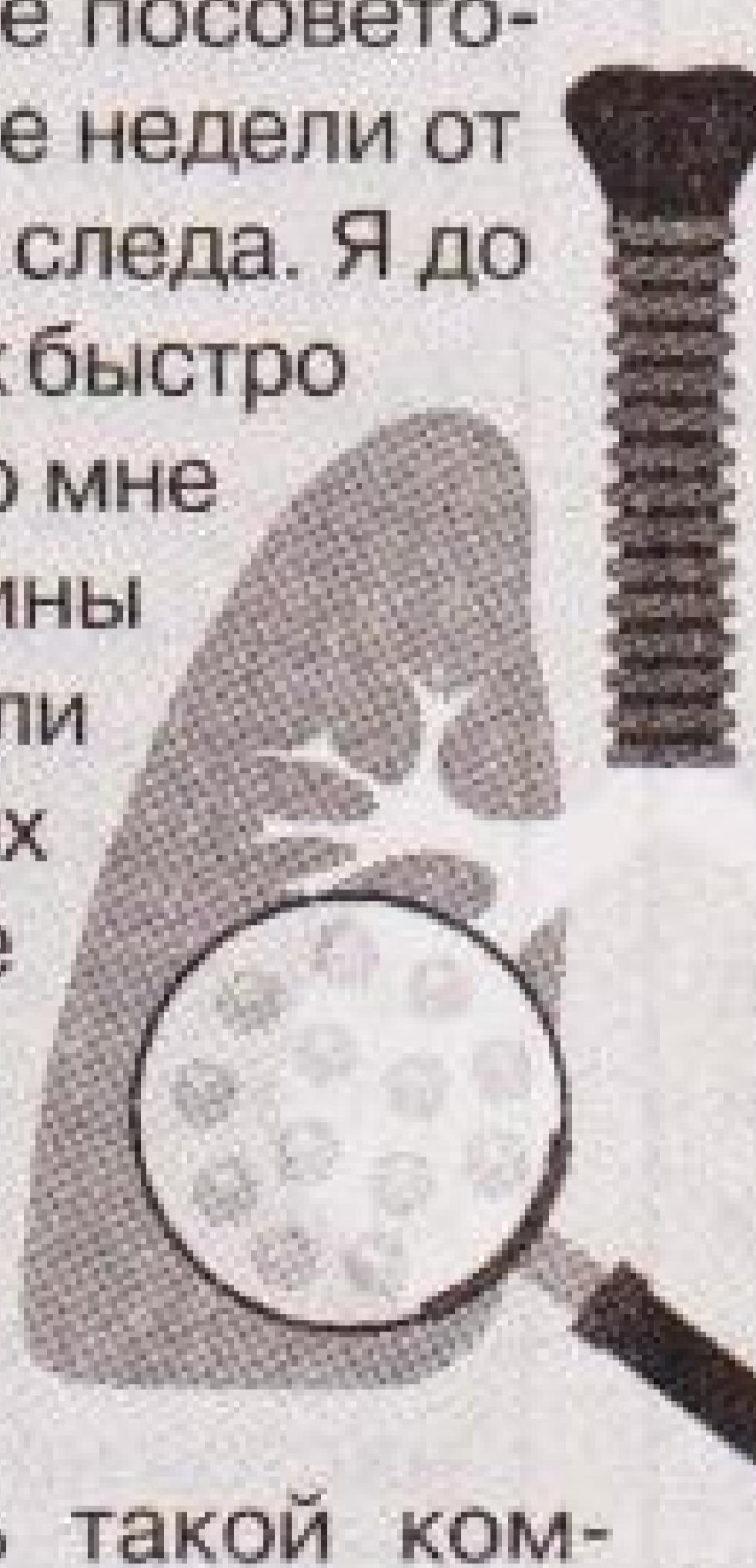
Несколько лет назад я подхватила воспаление легких. Сначала думала, это обычная простуда, практически ее и не лечила, как-то не до того было, а потом оказалось, что напрасно. Простуда, перенесенная на ногах, дала осложнение, и я заработала воспаление легких.

Было страшно, что придется пролежать в постели долгое время. А ведь у меня маленький ребенок, муж, работа – не до болезней. И тут на помощь мне пришла мама со своими народными средствами. Она у меня любительница домашнего лечения.

В дополнение к лекарствам, назначенным врачами, я ежедневно дела-

ла компрессы, которые посоветовала мама, и спустя две недели от болезни не осталось и следа. Я до сих пор уверена, что так быстро справиться с болезнью мне помогли именно мамины компрессы. Так что, если у вас или ваших близких началось воспаление легких, лечите их компрессами. Для полного исцеления хватит 10-12 процедур.

Чтобы приготовить такой компресс, возьмите 1 ст. л. муки и добавьте к ней столько же сухой горчицы. Затем разогрейте на во-



дяной бане 1 ст. л. ложку натурального цветочного меда, чтобы он стал жидким, и добавьте его в полученную смесь. Туда же влейте 1 ст. л. теплого растительного масла и в конце добавьте 2 ст. л. пива. Получится тягучее тесто, которое надо завернуть в марлю и положить на грудь больному человеку. Сверху укутайте грудь и спину пуховой шалью или шерстяным платком, чтобы хорошоенько прогреться.

Татьяна Юрьевна Т.,  
Гродненская область



## Проверенное средство от бронхиальной астмы

Здравствуйте. У моей дочери с детства бронхиальная астма. Много лет мы искали эффективное народное средство на основе натуральных компонентов. Недавно нам улынулась удача – прочитала рецепт травяного сбора, который, по отзывам, хорошо помогает астматикам. Положительный результат уже заметен, хотя мы используем его не так давно.

Чтобы приготовить необходимый травяной сбор, следует смешать 200 г аптечной ромашки, 40 г травы эфедры, 200 г травы багульника и 60 г березовых почек. Все перечисленное нужно измельчить и хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой. Лекарственный настой заваривается из расчета: 2 ст. л. растительной смеси - на 500 мл кипятка. Настаивается лекарство 5-6 часов в теплом месте, затем процеживается.

Дочь пьет настой в теплом виде по полстакана трижды в день до еды. Один курс лечения длится месяц, а после двухнедельного перерыва лечебный курс желательно повторить.

Алла Брилевич, по электронной почте



## Женьшень при болезни Альцгеймера

Здравствуйте, уважаемые работники редакции. Уже не первый год я выписываю это издание. Много полезного нашла для себя на его страницах. А сегодня я хочу рассказать свою историю и поделиться опытом.

У моего отца болезнь Альцгеймера. Ему сейчас 82 года, уже около года мы пытаемся затормозить развитие недуга. Ведь смотреть, как страдает близкий человек, очень трудно. Добрые люди посоветовали мне готовить папе отвар женьшеня. Он смягчает симптомы болезни.

Рецепт его прост: 5 г тертого корня растения смешиваются с таким же количеством измельченных плодов лимонника, затем все это заливается 1 л кипятка и томится на слабом огне 15-20 минут. Когда отвар немного остывает, его нужно процедить и давать больному пить по 1/3 стакана трижды в день вместо чая.

Буду рада, если своим письмом помогу кому-то из читателей, у кого близкий человек страдает от этого страшного недуга.

Мария Юшкина, г. Самара

## Лавровый лист от отита

Добрый день, дорогая редакция и читатели. Моя хорошая знакомая недавно столкнулась с такой проблемой, как отит. Она рассказала, что лечилась народным средством, которое ей посоветовала коллега. Это отвар из лаврушки.

Приятельница заливалась 5 лавровых листьев стаканом воды и ставила на огонь. Доводила средство до кипения, затем снимала отвар с плиты и оставляла его под крышкой еще на 2-3 часа, затем процеживала снадобье. Этот отвар женщина закапывала в больное ухо по 8-10 капель трижды в день. Также она пила это средство по 2 ст. л. один раз в сутки для большего эффекта.

Улучшение от такого лечения, со слов моей знакомой, наступило уже на второй день. Но она продолжила закапывать целебный отвар в больное ухо и вскоре совсем поправилась.

Этот способ лечения хорош тем, что подойдет и для взрослых, и для детей. Он абсолютно безвреден и не имеет противопоказаний.

Наталья Шулаткина,  
Ивановская область



## Что поможет при остром цистите

Для лечения острого цистита нет лучше средства, чем настой манжетки и липы. Это я говорю из собственного опыта. Рецепт целебного настоя мне подсказала фармацевт в аптеке, куда я зашла за лекарством, чтобы хоть как-то снять симптомы цистита.

Чтобы приготовить необходимый настой, нужно смешать 4 части манжетки и 3 части цветков липы. Затем 1 ст. л. этой смеси следует вечером положить в термос и залить стаканом крутого кипятка. К утру настой будет готов, остается его только процедить и пить по четверти стакана 4 раза в день.

Вообще манжетка – очень полезная травка. Она не только устраняет воспалительные процессы, но обладает общеукрепляющим действием. Так что я советую обратить внимание на это лекарственное растение.

Ольга В., г. Саратов

## Домашние средства от варикоза

Здравствуйте, я хочу поделиться проверенными рецептами для лечения варикоза и тромбофлебита.

Если у вас есть какие-либо проблемы с венами, ежедневно утром натощак и вечером перед сном (через 2 часа после ужина) выпивайте по стакану кипяченой воды, в которой разведены 2 ч. л. яблочного уксуса. Одновременно с этим смазывайте яблочным уксусом больные вены. И обязательно делайте это снизу вверх.

Также от варикоза хорошо помогает настой из молодых листьев лещины, готовится который следующим образом: 2 ст. л. измельченных сухих листьев залейте двумя стаканами кипятка, дайте средству настояться 15 минут, потом процедите его и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Этот настой нужно каждый день заваривать свежий.

Средства, приготовленные по этим рецептам, помогли мне привести в норму мои вены. Но должна предупредить, что лечение длительное, поэтому наберитесь терпения, и положительный результат обязательно будет.

Анастасия К., Краснодарский край



## Мочегонное средство из семян моркови

От своей свекрови я узнала рецепт хорошего мочегонного домашнего средства. Если у вас проблемы с почками или, как у меня, мочекаменная болезнь, советую присмотреться к рецепту.

В его основе семена моркови. Их необходимо смолоть в кофемолке и получившийся порошок принимать по 1/5 ч. л. трижды в день за полчаса до еды.

Из семян моркови можно приготовить еще и настой: 4-5 ст. л. семян следует залить 1 л кипятка и настоять 6-8 часов, затем настой надо процедить и пить его по 100 мл 4-5 раз в день за полчаса до еды. Семенами моркови я лечусь курсами по 10-14 дней, потом делаю двухнедельный перерыв и продолжаю лечение.

Алина Пасенко, г. Уфа



## Одолеем аденою!

Два года назад у меня обнаружили аденою простаты. Лечиться я начал сразу, но, сами понимаете, это не простуда, а серьезный недуг. Лечение требуется серьезное, без наблюдения врача тут не обойдешься. Мне назначили лекарства и я, конечно же, добросовестно выполнял все рекомендации. На одном из приемов мой врач посоветовал мне добавить к лекарствам еще и народные средства.

Супруга нашла для меня хорошие рецепты. Она же сама и готовит лекарства.

Она смешивает очищенные грецкие орехи и тыквенные семечки в пропорции 1:1, потом измельчает смесь с помощью блендера и добавляет в нее мед. Меда должно быть столько же, сколько и смеси. Затем жена тщательно перемешивает медово-ореховую смесь, и я употребляю ее по 1 ч. л. трижды в день, запивая чаем.

Кроме этого жена смешивает листья подорожника, плоды шиповника, листья бересклета и пустырник в соотношении 1:1:1:2. 3 ст. л. этой смеси она заливает 500 мл кипятка и настаивает 3 часа, после чего процеживает настой. Этот настой я пью трижды в день по 1/2 стакана. Курс лечения – месяц.

Такие курсы лечения необходимо периодически повторять. Я делаю это хотя бы раз-два в полугодие.

Николай К., Минский район



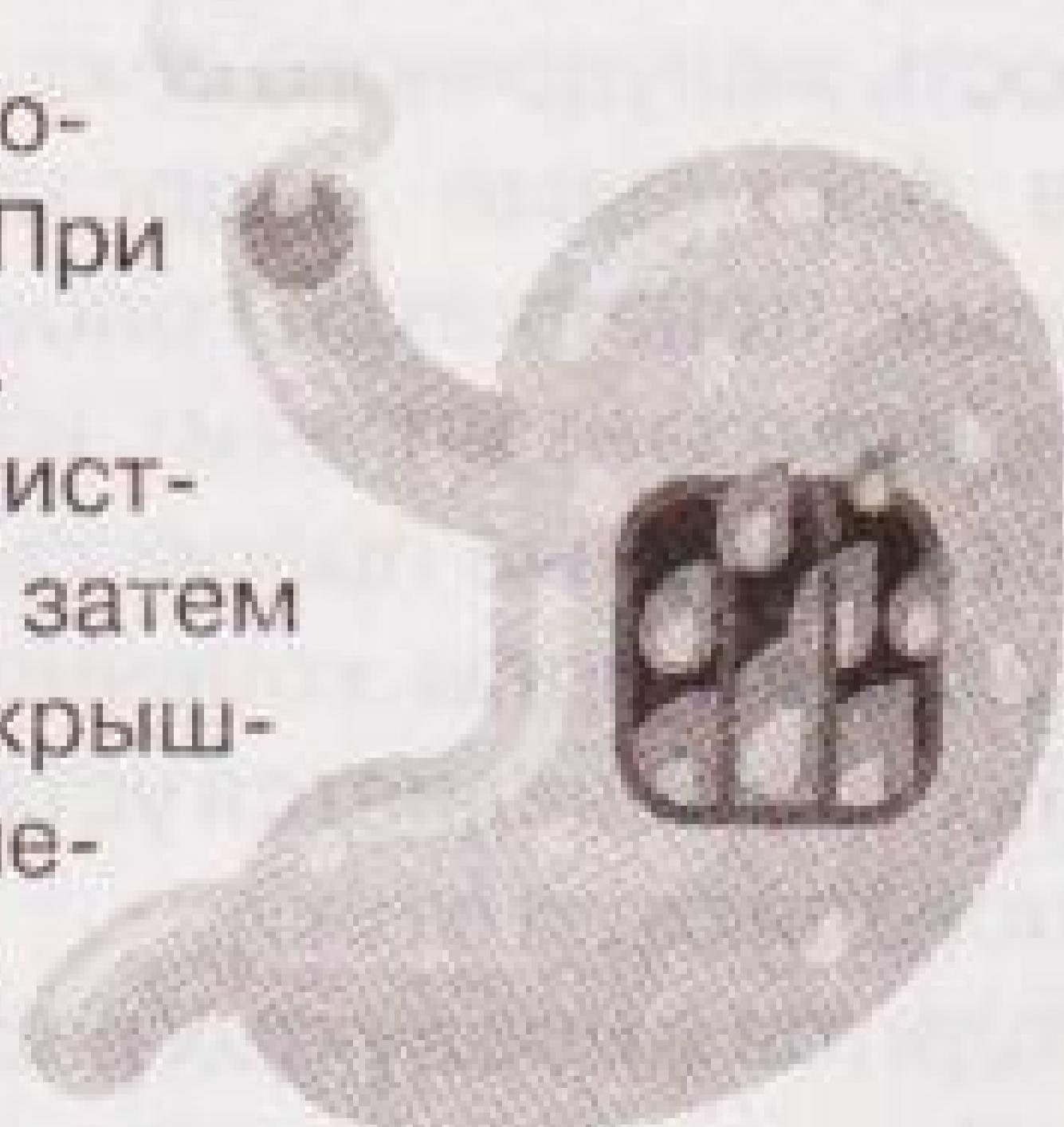
## Настой от изжоги

Здравствуйте. Я хочу предложить хорошее действенное средство от изжоги. При необходимости я пользуюсь только им.

Я беру по 1 ч. л. сушеницы, тысячелистника и зверобоя, смешиваю эти травы, затем заливаю 1 л кипятка и настаиваю под крышкой в течение 2 часов. Когда средство немного остывает, я процеживаю его и пью по полстакана 5 раз в день. Спустя несколько дней изжога проходит.

А для большего эффекта я каждый день перед сном съедаю по 1 ч. л. меда.

Вячеслав Плиско, Витебская область



# Витамины для здоровья

Слово «витамин» образовано от латинского «*vitaе*» — жизнь. И это неслучайно. Эти вещества необходимы для жизнедеятельности организма в любом возрасте. Витамины участвуют в обмене веществ, регулируют использование и усвоение белков, жиров и углеводов — основных составляющих пищевых веществ. Недостаток витаминов вызывает ослабление организма и приводит к серьезным заболеваниям.

В настоящее время науке известно более 20 природных витаминов, которые содержатся в лекарственных растениях и продуктах питания. Самые распространенные из них: А, витамины группы В: В1, В2, В6, В12; С, Д, К, Р, РР.

Некоторые витамины синтезируются в организме человека, но большая часть поступает с пищей, поэтому полезно знать, какие пищевые продукты растительного и животного происхождения содержат наибольшее количество наиболее важных для организма человека витаминов.

## Витамин А

Витамин А или ретинол называют витамином роста, он регулирует процессы роста и размножения клеток, способствует нормальному состоянию кожи и слизистых оболочек, необходим для нормального зрения, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Витамин А содержится больше в продуктах животного происхождения — рыбий жир, печень, молочные продукты, обеспечивающих половину суточной потребности. Остальная часть возмещается растительными продуктами, которые содержат каротин, превращающийся в организме в витамин А.

Больше всего каротина содержится в плодах и частях растений, окрашенных в оранжево-красный и зеленый цвета.

Много его в моркови, красном перце, помидорах, абрикосах, персиках, рябине, шиповнике, облепихе, тыкве, арбузе, а также в петрушке, укропе, шпинате, салате, зеленом луке, капусте, крапиве, луговом клевере, лебеде.

Витамин А может накапливаться в тканях организма и сохраняться более года, поэтому летом и осенью полезно употреблять больше фруктов, зелени, содержащих каротин — провитамин А.

Отсутствие или недостаток витамина А приводит к нарушению обменных процессов, приостановлению роста, истощению, ухудшению сумеречного зрения, нарушению функций нервной системы, различных желез, ороговению кожи, понижается сопротивляемость инфекциям.

Вместе с другими витаминами и микроэлементами ретинол используется для профилактики атеросклероза и ишемической болезни сердца. Его применяют при лечении заболеваний глаз, кожи, печени, при гипертонии, инфекционных болезнях.

В сутки взрослому человеку требуется витамина А — 1,5 мг или провитамина А (каротина — потребность выше) — 4,5 мг.

## Витамины группы В

**Витамин В1** — тиамин нормализует белковый, жировой, углеводный, минеральный обмен, способствует росту организма, влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, нормализует перистальтику желудка и кислотность желудочного сока.

Если в организме недостаток тиамина, появляется головная боль, исчезает аппетит, нарушаются нервные процессы, поражаются нервы конечностей, быстро появляется усталость, появляются отеки.

Он находится в продуктах растительного и животного происхождения, много его содержат зерновые и бобовые культуры, такие как пшеница, рожь, овес, рис, гречиха, горох, фасоль, также и дру-



**A B, B<sub>2</sub> C D K PP**

гие растения: морковь, редис, яблоки, слива, орехи, шиповник. Много витамина В1 в свинине.

Тиамин в организме не накапливается, он должен регулярно поступать с пищей или как витаминная добавка.

Суточная потребность взрослого человека в тиамине — 2-3 мг. При физических нагрузках, углеводистой пище и сильной жаре потребность в тиамине возрастает.

Витамин В2 (рибофлавин) есть в грибах, злаках, бобовых, листовых овощах: гречихе, зеленом горошке, капусте, арахисе, грецких орехах, крапиве, хрене, одуванчике. Содержится в животных продуктах: печени, почках, мясе, молоке, яичных желтках, дрожжах.

Рибофлавин необходим для синтеза белка и жира, для процесса кроветворения, нормализует работу печени и желудка, влияет на рост и развитие плода при беременности, предохраняет глаза от вредного влияния ультрафиолетовых лучей, улучшает зрение и различие цвета.

При недостатке витамина рибофлавина воспаляются слизистая оболочка рта и языка, губы, появляются трещинки и язвочки в углах рта, язык становится ярко-красным и отечным. Появляется дерматит лица и груди, воспаляется слизистая век и роговицы глаза, начинаются светобоязнь, головные боли, резко снижается работоспособность.

В сутки человеку требуется около 2 мг рибофлавина. При заболеваниях, тяжелой физической работе, при беременности необходимо до 3 мг рибофлавина.

**Витамин В5** необходим для нормального обмена веществ. Недостаток этого витамина в период беременности может привести к преждевременным родам, порокам развития, гибели новорожденных. Содержится в орехах, бобовых, зерновых продуктах, картофеле.



Человеку необходимо около 10 мг пантотеновой кислоты.

**Витамин В6** (пиридоксин) участвует в обмене веществ — белков, жиров, стимулирует кроветворение, перенос кровью меди, железа, серы, развитие иммунитета к заболеваниям, стимулирует желчеотделение, нормализует кислотность желудка.

Источник пиридоксина — пшеница, ячмень, кукуруза, фасоль, горох, бананы, пивные дрожжи, фрукты; животные продукты — рыба, печень, мясо; дикорастущие растения — лопух, пырей ползучий, лебеда, барбарис, рябина.

При недостатке или отсутствии пиридоксина наблюдаются расстройства нервной системы, раздражительность, быстрая утомляемость, сонливость, могут быть судороги, тошнота, потеря аппетита; может воспаляться кожа вокруг глаз, конъюнктивиты, сухой дерматит лица.

В сутки человеку требуется 1,5-2 мг пиридоксина.

**Витамин В12** содержится в продуктах животного происхождения, в растениях почти отсутствует, содержится только в сине-зеленых водорослях и грибах. Он содержит кобальт, необходимый для белкового и жирового обмена, улучшает кроветворение, состав крови, способствует усвоению тканями кислорода, улучшает функции нервной системы, снижает содержание холестерина в крови. Витамин В12 применяют при лечении анемии.

В сутки человеку необходимо 2 мкг цианокобаламина, при беременности — до 3 мкг.

**Витамин В15** активирует обмен кислорода в клетках, стимулирует функцию надпочечников, способствует восстановлению печени.

Находится в зародышах семян и ростках многих растений, в миндале, ядрах косточковых плодов.

Суточная потребность в витамине В15 — около 50-150 мкг.

### Витамин С

Витамин С — аскорбиновая кислота — участвует во всех видах обмена в организме человека, нормализует свертываемость крови, проницаемость капилляров, повышает эластичность и прочность сосудов, применяется как профилактическое средство при атеросклерозе,

повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, повышает жизненные силы организма.

Большое количество аскорбиновой кислоты содержится в шиповнике, рябине, смородине, облепихе, апельсинах, лимонах и других цитрусовых, ягодах и фруктах, а также овощах: болгарском перце, луке, петрушке, укропе, шпинате, хрене, помидорах, капусте.

При недостатке витамина С снижается работоспособность, появляется апатия, быстрая утомляемость, головные боли, кровоточивость десен, плохо заживают раны и переломы костей.

Средняя суточная доза для взрослого человека 100-150 мг.

### Витамин Д

Витамин Д содержится в основном в продуктах животного происхождения: печень рыб, морских животных и рогатого скота. Незначительное его количество содержат грибы, шпинат.

Витамин Д образуется в организме из провитамина Д под воздействием солнечных лучей или света кварцевой лампы.

Недостаток витамина Д у детей становится причиной ракита. Нарушается развитие зубов, ногтей, становятся дряблыми мышцы, дети отстают в физическом и психическом развитии, нарушается сон.

**Важно!** Избыток витамина Д также опасен — может вызвать тяжелое отравление, потерю сознания, нарушение дыхания, судороги.

Витамин Д задерживает в организме человека фосфор и кальций, который затем используется для костной ткани.

Взрослому человеку необходимо около 0,01 мг витамина Д.

### Витамин Е

Этот витамин обеспечивает созревание половых клеток, способствует нормальному течению беременности, участвует в белковом, жировом и углеводном обмене.

Много витамина Е содержат растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое, облепиховое, желтки куриных яиц; зеленые бобы, горох, пшеница, овес, кукуруза, салат, проростки.

Подготовлено по материалам сайта: <http://puteshestvievmirprirodi.com/>

ки пшеницы, листья клевера, семена всех растений.

При недостатке витамина Е нарушаются обмен веществ, поражаются различные органы и системы организма.

Взрослому человеку необходимо 1-2 мг в сутки.

### Витамин К

Витамин К необходим для свертывания крови: участвует в образовании протромбина в печени, повышает проницаемость капилляров, уменьшает кровопотерю. Принимает участие в дыхании всех клеток и внутриклеточном обмене веществ, усиливает сокращение и перистальтику желудка и кишечника.

Большое количество этого витамина содержится в шиповнике, капусте, шпинате, моркови, помидорах, клубнике, крапиве, бобовых, злаках.

Для взрослого человека ежедневная норма составляет 1 мг витамина К.

### Витамин Р

Рутин применяют обычно в комплексе с витамином С при хрупкости кровеносных сосудов, повышенной проницаемости капилляров. Он способствует укреплению стенки сосудов, что необходимо при гипертонической болезни, ревматизме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и желчного пузыря.

Витамин Р содержится в лимонах, апельсинах, смородине, шиповнике, руте, винограде, малине.

### Витамин РР

Никотиновая кислота входит в состав ферментов, участвующих в окислительных процессах регулирования высшей нервной деятельности человека, она стимулирует процессы кроветворения и способствует заживлению ран.

Витамин РР применяют при лечении атеросклероза, при спазмах сосудов головного мозга, заболеваниях желудка и кишечника, заболеваниях печени, нервной системы, кожи, глаз, сахарного диабета.

Большое количество никотиновой кислоты содержат дрожжи, животные продукты: рыба, мясо, печень, почки, сердце крупного рогатого скота, а также капуста, яблоки, кукуруза, морковь, зеленый горошек, шиповник, брусника.

Суточная потребность человека 15-20 мг никотиновой кислоты, для беременных и кормящих матерей 25-30 мг.

## Помощник зверобой

Я не признаю никаких успокаивающих средств, кроме зверобоя. С любыми стрессами, переживаниями, бессонницей и тревожностью мне помогает справиться эта полезная травка.

Я заливаю стаканом кипятка 1 ст. л. сухой травы, оставляю на 5-6 минут под крышкой, потом процеживаю настой, добавляю в него капельку меда и пью по 100 мл утром и вечером перед сном.

**Ирина  
Васильченко,  
г. Тверь**



## Крапива от гастрита

При обострении гастрита мне помогает отвар крапивы. Я заливаю 1 ст. л. сухих листьев стаканом кипятка и томлю на слабом огне около 10 минут. Когда отвар остывает, я его процеживаю и пью по 1 ч. л. 4-5 раз в день.

**Марина К.,  
по электронной почте**

## Золотой ус против полипов

Я живу в маленьком городке. В нашей поликлинике кишечник можно обследовать только с помощью рентгена. Таким образом я и узнала, что у меня есть небольшой полип. Врачи сказали наблюдать за ним, но вообще желательно его удалить, потому что эти новообразования чаще всего приводят к онкологии. А сделать это можно прямо во время колоноскопии. Как раз в это время одна знакомая рассказала мне, что избавилась от полипа в кишечнике с помощью настойки из золотого уса. Я решила попробовать это лекарство, а потом поехала



в Екатеринбург в медицинский центр на обследование, и если потребуется, сразу же удалить полип.

Рецепт настойки, которой я лечилась, такой: необходимо отрезать от растения 15 коленец, их необходимо хорошо промыть, слегка

просушить и разрезать на кусочки, затем эти фрагменты растения следует положить в стеклянную банку и залить 500 мл водки. После этого банку с настойкой нужно поставить в темное место на две недели и ежедневно



взбалтывать ее содержимое. Готовое лекарство необходимо процедить и принимать по 1 ч. л. до завтрака. Я лечилась этой настойкой, пока она не закончилась. После этого я прошла колоноскопию. Обследование не обнаружило полипа.

Теперь я принимаю настойку из золотого уса для профилактики, потому что слышала, что если полипы были, то они могут образоваться еще. Я принимаю настойку по схеме: месяц лечусь – месяц отдыхаю. И раз в год делаю колоноскопию.

**Юлия Игнатьевна О.,  
Свердловская область**

## Крепкий иммунитет – щит от болезней

Моя внучка родилась недоношенной. И, наверное, поэтому была очень слабенькой в детстве. Пока невестка была в декретном отпуске, девочка практически не болела, но когда мы отдали ее в детский сад, начались болезни. Причем, дело не ограничивалось насморком или кашлем. Все было гораздо серьезнее: сначала бронхит, через несколько месяцев – воспаление легких, и это, не считая проблем с желудочно-кишечным трактом.

Я не могла дождаться, пока мне исполнится 55 лет, чтобы, наконец, уйти на пенсию и самой воспитывать внучку. Я решила во что бы то ни стало укрепить ребенку иммунитет. Ведь это не дело, когда детский организм переносит одну инфекцию за другой.

Столько лекарств, сколько перепробовала наша девочка за последний год, наверное, не всякий взрослый видел за всю жизнь. Поэтому я решила отказаться от аптечных медикаментов и витаминов и взялась укреплять иммунитет ребенка народными средствами. Сначала я обложилась книжками с рецептами и советами, выбрала из них самые подходящие, а потом пошла к участковому педиатру за советом. Ведь мало ли что: вдруг что-то не подойдет внучке. Правда мои опасения были напрасны – доктор одобрила все выбранные мной рецепты. Теперь я хочу поделиться ими с читателями. Ведь из своего опыта знаю, насколько это важно.

1. Возьмите 200 г свежих плодов шиповника, залейте литром воды, доведите на слабом огне несколько часов, добавьте сахар и подержите на огне еще несколько минут. Потом снимите отвар с огня, укутайте, дайте настояться, а затем остудите и процедите. Этим отваром нужно пить ребенка вместо чая как можно чаще.

2. Пропустите через мясорубку 2 лимона (вместе с кожурой), 0,5 стакана изюма, 1 стакан ядер грецких орехов. Добавьте к полученной смеси полстакана растопленного на водяной бане меда, все тщательно перемешайте и дайте смеси настояться в темном месте несколько дней. Это средство нужно давать ребенку по 1-2 ч. л. 3 раза в день за час до еды.

3. Смешайте по 100 мл сока редьки и моркови, добавьте 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. меда. Дозировка – по 1 ст. л. 2 раза в день.

**Галина Петровна Горячкина, г. Калининград**

## Домашнее лечение пятой шпоры

Как-то раз муж стал жаловаться на то, что ему стало больно ходить. Говорил, было ощущение, будто в пятке есть какой-то предмет, а он его достать не может. Он сходил к врачу и узнал, что это пятчная шпора, а чтобы от нее избавиться, лучше сделать операцию. Муж наотрез отказался, развернулся и ушел. А по дороге домой еще долго возмущался на тему современной медицины. Наверное, он бы по сей день мучился от боли, если бы в аптеке какая-то женщина не подсказала, как можно себе помочь.

Оказалось, что это совсем несложно. Нужно взять 1 ст. л. меда и 1 ст. л. морской соли, растереть мед с солью, затем хорошенько распарить больную пятку и смазать ее этой смесью. Затем надо замотать пятку бинтом или марлей, сверху положить целлофан и надеть шерстяные носки. Далее следует лечь в кровать и поставить пятку на горячую грелку. Держать грелку нужно до тех пор, пока она не остынет, а спать надо, не снимая компресса с носочками.

Если делать такие процедуры без перерыва в течение 10 дней, то очень скоро боль пройдет.

**Александра Дмитриева Дудинская,  
г. Саратов**



## Растирка от боли в спине

Здравствуйте. Спешу поделиться рецептом растирки от боли в спине. Это замечательное домашнее лекарство я открыл для себя прошлой осенью. Мы с женой копали картошку, а потом я относил мешки за дом, чтобы разложить клубни для просушивания. Так вот, я переоценил свои силы и сорвал спину.

Наша дача находится в деревне. К счастью, по соседству с нами живет женщина, которая знает толк в народной медицине. Жена сразу же побежала к ней. Соседка дала мне растирку и рассказала, как ее нужно использовать. Жена растирала мне этим средством спину утром и вечером, и через пару дней боль прошла. Правда, картошку в погреб я уже не опускал, а пригласил для помощи сына.

Когда мне полегчало, я пошел к соседке за рецептом чудо-растирки. Оказалось, что он совсем простой: следует измельчить и смешать по 1 ст. л. травы зверобоя, молотого жгучего красного перца и надземной части сабельника, затем все это надо залить 0,5 л водки, настоять сутки в темном месте, потом процедить. Такая настойка может храниться в холодильнике 1-2 года, и при этом ее целебные свойства не теряются.

**Михаил Яковлевич Куско,  
по электронной почте**



## Варенье из сосновых шишек

О варенье из сосновых шишек много говорят и пишут. Польза этого продукта не вызывает сомнения даже у самых ярых противников народной медицины. Я уже много лет готовлю это природное лекарство и на опыте своей семьи убедилась в его целебных качествах. Дети перестали болеть простудами, а у нас с мужем перестали обостряться хронические недуги.

Рецептов приготовления варенья из сосновых шишек много. Хочу рассказать, как я готовлю это вкусное лекарство. Время сбора шишек для варенья зависит от погодных условий. Как правило, их можно собирать в середине июня. Для варенья подходят только те шишки, которые можно разре-

зать ножом, длина их должна быть примерно от 1 до 4 см, не больше.

Сначала я перебираю шишки, удаляю мусор и хвою. Потом тщательно промываю шишки проточной водой, засыпаю их в эмалированную кастрюлю и заливаю холодной водой так, чтобы она покрывала шишки на 1-1,5 см. Далее я довожу все это до кипения, после чего добавляю сахар из расчета 1 кг сахара на 1 л жидкости. Снова довожу до кипения, потом убавляю огонь и варю на маленьком огне примерно 1,5-2 часа, постоянно удаляя образовавшуюся пену. К концу варки сосновые шишки полностью пропитаются сиропом и станут красноватого цвета.

Готовое варенье я разливаю по банкам. Мы едим его по 1-2 ст. л. в день, запивая чаем. Этого достаточно для укрепления иммунитета и профилактики болезней.

**Надежда М.,  
по электронной почте**



## Кора калины от аллергии

Я с детства страдаю от аллергии на цветочную пыльцу. Раньше каждую весну ходила с насморком и слезящимися глазами. Как-то мне на глаза попалась заметка, в которой говорилось, что при аллергии хорошо помогает отвар из коры калины. Я купила кору в аптеке и стала готовить себе целебный отвар. А через некоторое время заметила, что симптомы аллергии практически прошли. Конечно, если я находилась в тополиной роще, то нос немножко закладывало, но в остальных случаях было все нормально.

Отвар я готовила так: заливала 2 ст. л. измельченной сухой коры калины стаканом кипятка, томила все это на слабом огне полчаса, потом оставляла отвар на полчаса на столе, после чего процеживала его и пила по полстакана два раза в день после еды.

**Валерия Карпова,  
Тверская область**

## Межпозвонковая грыжа: лечение компрессами

Уже несколько лет межпозвонковая грыжа мучает моего зятя. Но недавно я нашла хороший рецепт, который помогает ему избавиться от боли. Хотелось бы поделиться им.

К больному месту на спине нужно приложить кусок марли, сверху на него слоем примерно в 2 см следует выложить натертый на терке замороженный конский жир. Когда он слегка размягчится, его надо накрыть полиэтиленом и чем-нибудь перевязаться (можно шарфом, можно просто тканью или полотенцем), чтобы зафиксировать компресс в положенном месте.

Этот компресс нужно носить не менее суток, а лучше двое. Затем его следует снять, сутки отдохнуть, а потом опять повторить процедуру.

Таким способом нужно лечиться 1,5-2 месяца в зависимости от самочувствия больного. Такие компрессы,

со слов зятя, снимают боль, отек и улучшают подвижность позвоночника.

**Вера Николаевна К., Саратовская область**



## Как избавиться от кашля и победить грибок на ногтях

Уважаемая редакция. Хочу рассказать, как можно быстро без настоев и лекарств избавиться от кашля.

Купите в аптеке бальзам «Звездочка». Теперь он есть и в жидким виде. Нагрейте сухой заварочный чайник горячим паром, нанесите «Звездочку» на ватку или кусочек бинта, бросьте ее в сухой горячий чайник, закройте его крышкой и дышите через носик чайника как минимум 5 минут, а можно и больше. Предупреждаю, что при подготовке процедуры нельзя медлить, так как целебные эфирные масла быстро испаряются.

В течение дня следует повторять ингаляции 6-8 раз, и к вечеру насморк и кашель исчезнут. А за 3-4 дня можно вылечить таким способом даже бронхит. Я так лечила своих детей и внуков. Метод очень действенный, главное – чтобы не было аллергии на эфирные масла. Можно добавить в чайник еще растертый чеснок. Это только усилит эффективность процедуры.

Еще я хочу рассказать, как можно избавиться от грибка на ногтях. Я сама долго лечилась от грибка, но традиционная медицина мне не помогла. А помогли советом добрые люди. В результате я использовала для лечения кофе.

## Мать-и-мачеха и ромашка от рожистого воспаления

При рожистом воспалении на коже полезно смазывать пораженные места смесью свежих листьев мать-и-мачехи и цветков ромашки и меда, взятых в равных частях по объему. Этую смесь также следует есть по 1 ч. л. трижды в день. Лечение нужно продолжать, пока не наступит улучшение.

**Инесса Васильевна Моргунова, г. Пермь**

## Золотой ус против аритмии

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели. О пользе золотого уса знают все. Но я хочу рассказать еще один очень действенный рецепт, который помогает мне бороться с сердечной аритмией. Возможно, он будет полезен еще кому-нибудь из читателей.

Для приготовления лекарства нужно взять 2-3 листа растения, 300 г меда, 1 крупный лимон. Затем из листьев золотого уса и лимона следует отжать сок и смешать с медом. Потом все это нужно тщательно перемешать, перелить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

Принимать лекарство следует по 2 ч. л. 2 раза в день за полчаса до еды в течение недели.

**Раиса Борисовна Мейер, г. Витебск**



## Лук поможет при ушибе

При ушибах хорошо помогают компрессы из репчатого лука. Нужно натереть луковицу на мелкой терке, смочить марлевую салфетку в получившейся кашице и приложить ее к месту ушиба. Через два часа компресс следует сменить на свежий. Боль от ушиба быстро пройдет, а если был синяк, то и он вскоре пропадет.

**Наталья Миланович, по электронной почте**

Сначала я «сняла» больные ногти. Делала я это наждачной бумагой и даже помогала себе напильником. Потом заваривала кофе (нерасторимый), брала кофейную кашицу, наносила ее на бинтик, потом прикладывала его к больным ногтям, закрепляла медицинской перчаткой и сверху надевала носки. Я делала это на ночь, но с таким компрессом можно ходить и в обуви, он не мешает.

Если больные ногти на руках, можно лечиться аналогично, но закреплять компрессы с кофейной гущей лейкопластырем. Каждые 3-4 дня я осматривала ногти и, если что-то не нравилось, снова обрабатывала их наждачкой. Отрастающий ноготь также спиливала.

Лечение это долгое: 1,5-2 месяца, пока отрастет новый ноготь. Но результат меня порадовал. Выросли крепкие, здоровые ноготки. Кстати, лечение аптечными лекарствами очень дорогостоящее и длится 3 месяца. Так что лечитесь народными средствами и будьте здоровы! И еще, кофейная кашица также хорошо заживляет раны и царапины.

**Нина Смирнова, г. Витебск**



## На заметку

## Народные рецепты для лечения почек

1. Смешайте 50 г семян льна, по 20 г листьев крапивы, березы и земляники, залейте 1 л кипятка, дайте средству настояться в течение часа, затем процедите его. Пейте настой по 100 мл 4 раза в день за полчаса до еды.

2. Залейте 1 ст. л. листьев брускини стаканом кипятка и оставьте под крышкой на полчаса. Потом процедите настой и пейте его по 2 ст. л. каждые 3-4 раза в день.

3. Смешайте бессмертник, корень ревеня, тысячелистник в одинаковых пропорциях, измельчите и перемешайте. 1 ст. л. растительной смеси заварите в термосе стаканом кипятка, через час процедите настой и пейте его по полстакана два раза в день.

4. Залейте 100 мл водки 10 г почек осины, поставьте в прохладное темное место на 2 недели. Затем процедите готовую настойку и принимайте ее по 30 капель (с водой) 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 2 недели, курс можно повторить через две недели.

5. Залейте 1 ст. л. толокнянки стаканом кипятка, доведите на слабом огне 5 минут. Затем дайте отвару настояться 2 часа, после чего процедите отвар, отожмите жмы. Пейте отвар по трети стакана до еды.

6. Залейте 1 стакан неочищенного овса 4 стаканами горячей кипяченой воды, доведите на медленном огне, пока не выпарится 1/4 объема жидкости. После этого отвар остудите и процедите. Принимайте отвар по полстакана 4 раза в день.

**Подготовила Елена Авдеева**



## Лекарство от атеросклероза

У моей мамы атеросклероз. Она лечится чесночно-прополисной настойкой. Рецепт настойки следующий: она измельчает чеснок и 200 г получившейся кашицы помещает в бутылку из темного стекла, заливает ее 250 мл водки и выдерживает в шкафу две недели, потом мама процеживает эту настойку и добавляет в нее еще 30 мл аптечной настойки прополиса и 50 г меда, затем все тщательно перемешивает до полного растворения всех компонентов. Этот раствор мама опять ставит в шкаф. Только через неделю лекарство будет готово.

Мама принимает эту настойку по 10 капель трижды в день, разводя в 50 мл теплого молока, за полчаса до еды. На курс лечения как раз хватает приготовленного средства.

После такого лечения самочувствие мамы улучшается. Я написала в редакцию по ее просьбе. Мама говорит, что нужно делиться хорошими рецептами, чтобы и другие люди о них знали, как себе помочь.

**Анна Попко, Краснодарский край**



## Если десны кровоточат

В последнее время меня стала беспокоить кровоточивость десен. Стоматолог, к которому я обратилась со своей бедой, сказал, что это пародонтоз. Мне сняли зубной камень и порекомендовали пользоваться определенной зубной пастой, чтобы подлечить десны. Некоторое время все было хорошо, но вскоре десны опять стали кровоточить. Случайно в разговоре со свекровью я упомянула о своей проблеме, и она посоветовала мне полоскать рот настойкой из прополиса.

Готовится эта настойка просто. Нужно измельчить 30 г прополиса, положить в бутылку из темного стекла, залить 300 мл спирта и, периодически взбалтывая содержимое бутылки, дождаться, когда прополис растворится. Затем к полученному раствору нужно добавить 60 г измельченного сухого зверобоя и поставить настаиваться в темное место на 15 дней. 30 капель готовой настойки следует разбавлять в стакане воды и использовать для полоскания.

Такие процедуры избавили меня от кровоточивости десен, чему я очень рада.

**Людмила Атасько, Гродненская область**

## Лещина – диабетикам!

Самым действенным средством для снижения уровня сахара в крови я считаю отвар из лещины. Я беру 1 ст. л. коры лесного орешника, мелко нарезаю и заливаю на ночь 400 мл воды. Для этого средства мне друзья посоветовали использовать сырую родниковую воду, и я не поленился, съездил к ближайшему роднику и набрал себе несколько бутылок этой целебной водицы. Утром на слабом огне в эмалированной посуде я варю все это минут 10, затем даю отвару настояться, после чего процеживаю его. Держать приготовленный настой надо в холоде, но пить его следует теплым, причем в неограниченном количестве.

Я убежден, что если вовремя начать лечение и придерживаться необходимой диеты, то на ранних стадиях диабет можно остановить. А в дальнейшем с помощью этого рецепта можно легко контролировать уровень сахара в крови.

**Виталий Игоревич Баранов, г. Уфа**



## Чеснок – лучшее лекарство

Каждый человек мечтает о здоровье и долголетии. И наш организм имеет большие резервы для того, чтобы его сохранить. Надо только себе немного помочь. Наши предки хорошо знали, как это сделать. Вот, взять, к примеру, чеснок. Это нехитрое средство применяли люди во всем мире, чтобы продлить молодость и жизнь в целом.

Один мой приятель лет десять назад был в командировке в Китае и привез оттуда рецепт, который сами китайцы называют эликсиром молодости. И действительно, как только мой друг стал пользоваться этим средством, почувствовал себя гораздо лучше, прошли боли. Которые беспокоили его несколько лет, появился прилив бодрости, на все стало хватать сил. Он даже внешне изменился, даже морщин-

ки разгладились, распрямились плечи, походка стала легкой. Поэтому в конце концов заинтересовался этим средством и я. На мои вопросы о чудодейственном снадобье приятель сказал, что никого волшебства здесь нет. И в основе этого лекарства лежит всем известный чеснок.

Чтобы приготовить этот эликсир, надо очистить 350 г чеснока, хорошенько его вымыть и дважды пропустить через мясорубку. Далее в получившуюся чесночную массу следует добавить 200 мл спирта или водки и дать настояться средству в темном месте в течение 10 дней. После этого настойку необходимо процедить и через 3 дня начать курс лечения. На один прием в холодное молоко нужно добавить насколько капель лекарства. Пить его следует 3 раза в день



за полчаса до еды. Лечение следует продолжать, пока не закончится вся настойка.

По словам моего знакомого, правильно проведенное лечение оказывает благотворное воздействие на все системы и функции организма: сосуды очищаются от холестерина и становятся эластичными. Повторять такие курсы лечения рекомендуется раз в пять лет.

Могу сказать, что я на собственном примере испытал это средство, и оно мне здорово помогло. Так что советую попробовать это средство всем, кто заботится о своем здоровье.

**В. Кардашов, г. Пермь**

## Чистые сосуды – крепкое здоровье

Как-то раз мы с подругами по традиции собирались пятничным вечером посидеть в кафе. Дружим со школьной скамьи, поэтому такие посиделки совсем не редкость. В этот раз я пришла с головной болью. В разговоре пожаловалась подругам на плохое самочувствие, а одна из них посоветовала мне почистить сосуды. Она сказала, что после этого организм начнет работать совсем по-другому. Ведь с каждым годом мы не становимся моложе, а значит, нужно заботиться о своем здоровье.

Тогда же подруга мне подсказала способ, которым сама пользуется. Надо взять 5 ст. л. измельченной хвои, добавить 2 ст. л. плодов шиповника, столько же луковой шелухи, залить полученную смесь 700 мл кипятка и варить на малом огне 10 минут. Затем надо снять отвар с плиты, перелить его в термос и настаивать 6-8 часов. Чтобы очистить сосуды, нужно каждый день в течение месяца выпивать по литру этого отвара.

**Елена Михайловна Ярошенко,  
Гродненская область**



## Если болит спина

У моего мужа постоянные проблемы со спиной. Чуть только поднимет что-нибудь тяжелое, сразу начинает жаловаться на боли в спине. Иногда боль переходит в шею. Врачи сказали, что это обычный ревматизм, и посоветовали всегда иметь под рукой мазь, чтобы экстренно справляться с его симптомами.

А моя мама, которая после выхода на пенсию стала активно заниматься народной медициной, посоветовала мне приготовить мужу настой из корня аконита. Для этого в пол-литровую банку нужно поместить 150 г измельченного корня аконита, залить доверху качественной водкой и оставить на 3 дня в теплом месте.

За это время настойка должна приобрести цвет крепкого чая. Этой настойкой следует растереть больное место, после чего нужно утеплить его. К примеру, обвязаться шерстяным шарфом или платком. Делать эту процедуру следует вечером перед сном.

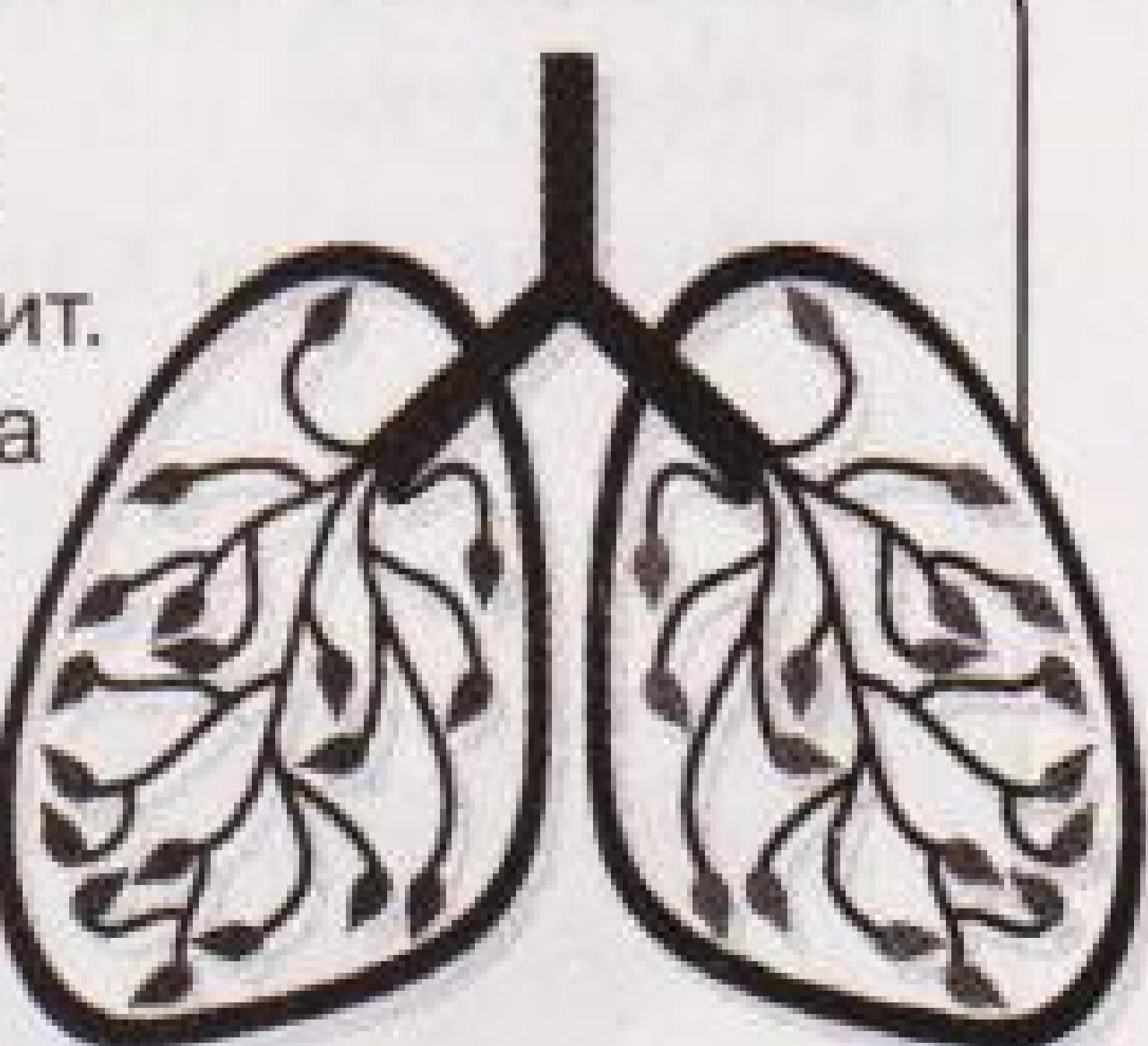
Как и говорила моя мама, через 2-3 дня такого лечения боль в спине у моего мужа прошла.

**Антонина Утыра, г. Ижевск**

## Лекарство от бронхита

Два месяца назад у моего сына был бронхит. Подруга посоветовала лечить его смесью меда и свежевыжатых соков из каланхоя. Компоненты смешиваются в равных частях. Я брала их по стакану и тщательно перемешивала, пока смесь не стала однородной. Сын принимал лекарство по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Начав лечение этой смесью, сын быстро пошел на поправку: у него смягчился кашель, начала отходить мокрота и вообще улучшилось общее состояние.



**Светлана Ступникова, Московская область**

## Картофельная атака на геморрой

После второй беременности меня начал беспокоить геморрой. Сначала я старалась не придавать этому особого значения, стала менять привычки и питание, активно занялась спортом – и вроде бы болезнь отступила. Но через некоторое время она то и дело напоминала о себе. А после очередного стресса прихватило так, что я готова была на стену лезть от боли. Спасибо свекрови, которая не оставила меня в беде. Пока я ломала голову, чем лечиться, она предложила мне попробовать картофель для лечения геморроя. Нужно было взять картофельные очистки, поместить в кастрюлю емкостью 3-4 литра, залить все молоком и прокипятить. Затем вылить содержимое в детский ночной горшок и принимать паровую «ингаляцию» в течение 10 минут. Такие процедуры уже в течение недели практически полностью снимают симптомы болезни.

Но, вероятно, в моем случае болезнь носила запущенный характер, поэтому и это средство полностью не излечило меня от геморроя. История моей борьбы с



этим недугом растянулась на несколько лет. За это время я нашла еще несколько хороших способов лечения. И опять же – с помощью картофеля. Например, можно пить сырой картофельный сок по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Или в течение 10 дней делать маленькой спринцовкой клизмы (по 1 ст. л. картофельного сока) на ночь. Причем сок надо выжимать из целого клубня вместе с кожурой.

Есть еще хороший способ снимать боль и воспаление при геморрое – это картофельные свечи. Сначала надо посидеть в теплой ванне минут 30, а потом вставить на ночь свечу, вырезанную из картофеля. Лучше всего смазать ее облепиховым маслом, вазелином или медом. Обычно 10 таких ежевечерних процедур достаточно, чтобы надолго забыть про геморрой. При необходимости курс такого лечения можно повторить через 1-2 месяца.

Лечение картошкой проверено на себе. Результат есть: с геморроем я справилась.

**Анастасия В.,  
Гродненская область**

## Лимоны и сельдерей для снижения сахара в крови

Мой отец диабетик. Много лет назад ему подсказали рецепт для снижения сахара в крови. Он его очень выручает. Еще не было случая, чтобы лекарство, приготовленное по этому рецепту, «дало осечку».

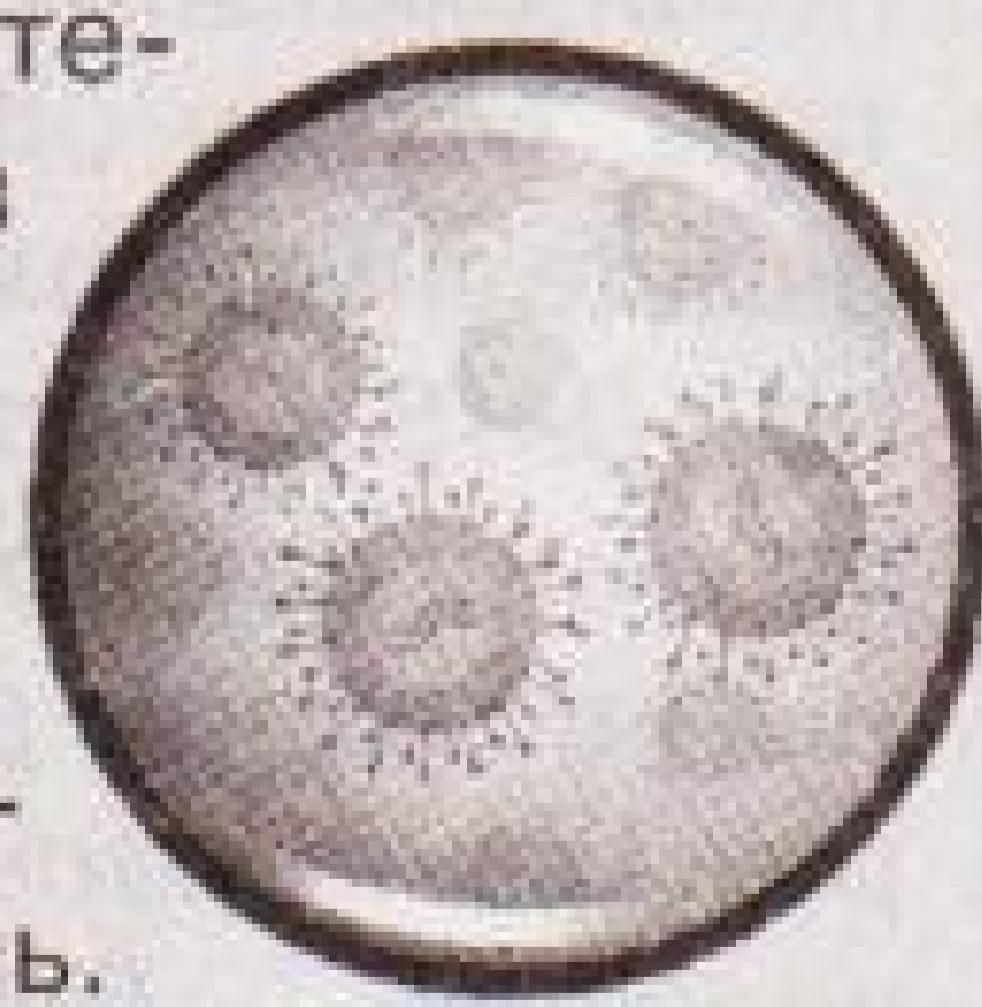
Рецепт этого домашнего лекарства такой: нужно пропустить через мясорубку шесть лимонов вместе с кожурой и 0,5 кг очищенных корней сельдерея. Затем все это следует поместить в эмалированную кастрюлю и кипятить на водяной бане 2 часа. Потом смесь необходимо остудить, переложить ее в стеклянную банку с крышкой и поставить в холодильник. Употреблять это средство надо по 1 ст. л. за полчаса до завтрака один раз в день. Лечиться нужно, пока не закончится целебная смесь.

Если уровень сахара после такого лечения не придет в норму, нужно сделать другую порцию лекарства и продолжить лечение.

**Мария Крутко,  
Калининградская область**

## Одуванчики от папиллом

Я избавилась от папилломы на шее с помощью настойки из свежих головок одуванчиков. Я заполнила 200-граммовую стеклянную баночку одуванчиками и залила ее до краев одеколоном. Потом я закрыла эту баночку крышкой и поставила ее в кухонный шкафчик. Это у меня в квартире самое теплое место. Через месяц настойка была готова, и я стала смазывать ее свою папиллому 3 раза в день. Вскоре она подсохла и отпала.



**Наталья М.,  
Курская область**

## Настой избавит от повышенной тревожности

В последнее два года у меня в жизни не все хорошо. В результате у меня резко ухудшилось самочувствие. Мне стало казаться, что болит все. Я прошла все возможные обследования. Оказалось, что физически я здорова. Участковый терапевт, у которого я наблюдалась, посоветовал мне обратиться к психотерапевту. Там я узнала, что мое недомогание объясняется психологической проблемой и называется она повышенная тревожность. Мне посоветовали пить успокоительные средства. Но я решила повременить с таблетками и остановилась на травах.

На одном из форумов в Интернете я нашла рецепт успокоительного настоя и стала его готовить и пить. Со временем я успокоилась, состояние тревоги прошло и мое самочувствие улучшилось.

А теперь рецепт настоя. Я измельчала и смешивала корни валерианы, бессмертника и пустырника в соотношении 1:3:3. Потом 4 ст. л. смеси заливала 1 л кипятка и настаивала в тепле в течение часа. Затем я процеживала настой и пила его по 4-5 глотков каждый час.

**Екатерина Сытник, г. Санкт-Петербург**



## Почувствуйте себя Афродитой!

Почувствовать себя богиней мне помогает ванна с морской солью. В народе часто ее часто называют ванной Афродиты. Я полностью согласна с этим названием. Эта процедура и правда помогает мне ощутить себя красавицей и богиней.

На одну процедуру у меня уходит около 0,5 кг морской соли и 100-200 г сухой ламинарии. Все это я растворяю в воде. Обладательницам сухой, чувствительной кожи, как моя, рекомендую непосредственно перед приемом ванны добавить в воду стакан молока высокой жирности или сливок и 2-3 ст. л. меда.

Время приема ванны – 10-15 минут. Для выраженного эффекта такие процедуры следует делать 2-3 раза в неделю. Уверена, результат вас порадует.

**Марина Волосевич,  
по электронной почте**



## Сухая кожа нуждается в заботе

У меня сухая кожа. Считается, что женщины с этим типом кожи быстрее стареют. Я думаю по-другому: если не ухаживать за собой, то какая бы кожа ни была, все равно годы быстро возьмут свое. Хотя косметологи, конечно, правы: сухая кожа требует более внимательного отношения к себе, с этим ничего не поделаешь.

Хочу поделиться с вами, дорогие женщины, некоторыми рецептами масок, которыми я пользуюсь вот уже много лет. Эти процедуры помогают мне сохранять молодость и красоту.

### Горчичная маска

1 ч. л. сухой горчицы смешайте с 1 ст. л. растительного масла и добавьте немного кипяченой воды. Эту смесь нанесите на очищенное лицо минут на пять, а затем смойте теплой водой. Эта процедура прекрасно тонизирует уставшую сухую кожу.



## Оружие против морщин

Чтобы избавиться от мелких морщинок, которые портят настроение каждой женщине, советую дважды в неделю делать домашние маски из меда (1 ч. л.), биойогурта без сахара (5 ч. л.), масла лаванды (2 капли) и одного яичного желтка. Все это нужно смешать до однородности, а потом легкими массажными движениями нанести получившуюся смесь на умытое лицо. Через 15 минут следует умыться теплой водой и нанести свой любимый крем. Если не лениться и делать такие маски регулярно, то морщинки обязательно разгладятся, а кожа засияет молодостью и свежестью.

**Ольга Калаченко, г. Санкт-Петербург**

## Хлебный мякиш для красивых волос

У меня есть секрет для красивых и здоровых волос. Раз в неделю я мою голову не шампунем, а хлебным мякишем. Эта процедура очень нравится моим волосам.

О таком уходе за волосами я узнала еще в детстве. Наша семья тогда жила в коммунальной квартире по соседству с молодой и красивой женщиной. Она-то и рассказала мне, что полезно для волос. Жизнь разбросала нас, но я до сих пор помню и эту соседку, и ее советы.

Но вернемся к мытью волос хлебным мякишем. Это делается очень

просто. За несколько часов до мытья головы мякиш ржаного хлеба разминается в воде до состояния жидкой сметаны. Эта смесь аккуратно втирается в кожу головы и наносится на волосы по всей длине. Через несколько минут хлебная масса смывается теплой водой. После этой процедуры волосы станут удивительно мягкими, послушными и блестящими.

**Антонина Прокопчик,  
г. Москва**



## Отбеливающая маска из дрожжей

Хочу поделиться рецептом эффективной отбеливающей маски для лица. Она прекрасно справляется с пигментными пятнами. Каждую зиму я провожу курс таких масок и очень довольна результатом.

Для приготовления такой маски необходимо 10 г дрожжей растереть и добавить 3% перекись водорода. Перекись должно быть столько, чтобы смесь получилась по консистенции, похожей на сметану. Маску следует нанести на очищенную кожу лица и оставить на 10-15 минут, потом ее следует снять ватным диском, смоченным в теплом ромашковом отваре. Такие маски следует делать через день. Для получения хорошего отбеливающего эффекта советую сделать не менее 10 масок.

**Виктория Заяц,  
г. Калининград**

**Елена М., г. Брест**

## Растяжки, прощайте!

Хочу поделиться с читательницами рубрики хорошим рецептом от растяжек. Думаю, что он заинтересует многих женщин. Из своего опыта и опыта своих подруг я знаю, насколько остро эта проблема стоит перед женщинами, особенно после родов.

Рецепт совсем простой. Нужно смешать мумие с детским кремом и втирать получившуюся смесь в проблемные места. Достаточно будет пачки мумие (предварительно нужно измельчить) и 1/2 тюбика крема. К смеси можно добавить миндальное масло. Главный секрет успеха – регулярность применения. Готовую смесь нужно втирать в проблемные зоны каждый вечер. Результат появится примерно через месяц. И, уверяю вас, он стоит потраченного времени и усилий.

**Ирина,**  
по электронной почте



### На заметку

## Масла для ухода за кожей вокруг глаз

Натуральные масла – самое эффективное и доступное средство для ухода за нежной кожей вокруг глаз. Они являются отличной профилактикой старения, а также борются с уже имеющимися морщинками, отеками и синяками под глазами.

### Миндальное масло

Это масло способно как предотвратить появление сетки мелких морщин, так и разгладить уже имеющиеся. Оно хорошо впитывается, не образуя жирной пленки, прекрасно питает и увлажняет кожу.

Перед применением миндальное масло следует слегка подогреть на водяной бане. Затем надо обмакнуть кончики безымянных пальцев в теплое масло и нежными движениями по массажным линиям нанести продукт на кожу вокруг глаз. Для достижения желаемого результата желательно проводить такую процедуру ежедневно не менее двух недель.

Хорошо разглаживают морщинки вокруг глаз и компрессы с миндальным маслом. Нужно разрезать ватные диски пополам, нанести на них миндальное масло и положить

их на область под глазами на 7-10 минут. Такие компрессы желательно делать раз в неделю.

### Касторовое

Обладательницам сухой кожи поможет касторка. Касторовое масло напитает тонкую кожу вокруг глаз и защитит ее от образования морщин.

Косметологи рекомендуют наносить касторку на кожу вокруг глаз каждый вечер, а через 20 минут снимать излишки салфеткой. Такие процедуры уже за неделю значительно улучшают состояние сухой кожи.

Если «гусиные лапки» все-таки появились, поможет следующая маска: слегка нагрейте 1 ст. л. касторки, сварите 1 ст. л. овсянки на молоке, смешайте оба состава и нанесите получившуюся смесь на область вокруг глаз. Оставьте маску на полчаса, после чего смойте теплой водой. Такие маски следует делать 1 раз в неделю.

### Кокосовое

Это масло прекрасно разглаживает морщины, питает кожу и снимает отеки вокруг глаз. По своей консистенции оно твердое, но быстро тает в руках. Его можно просто на-

## Подарите рукам заботу

Здравствуйте, уважаемая редакция и ее читательницы! Прежде всего, хочу поблагодарить всех за полезные рецепты, которые можно найти в газете. Я в свою очередь тоже решила поделиться своим опытом. Мои рецепты по уходу за руками совсем просты и не требуют много времени и денег, но дают хороший результат.

Для увлажнения и питания кожи рук прекрасно подходит льняное масло. Нужно нанести на кожу всего несколько капель этого масла и растереть пальцы и кисти по направлению от мизинцев к локтям. Делать это следует около получаса.

Чтобы смягчить грубую, шероховатую кожу на руках (это особенно актуально для дачниц) можно смешать белок куриного яйца с соком одного лимона. Эту смесь нужно наносить на кисти рук приблизительно на час, а потом смыть теплой водой.

В качестве скорой помощи для сухой шелушащейся кожи рук можно использовать свежий огурец. Кусочком этого овоща нужно протирать кожу рук. А после этого желательно смастить руки специальным лосьоном, который тоже можно приготовить самостоятельно. Для этого следует смешать равные части свежего лимонного сока с глицерином.

**Елена Альбертовна Васильева, Минская область**

носить на кожу вокруг глаз по массажным линиям. А для выраженного эффекта лифтинга косметологи рекомендуют делать маски: смешать 1 мл жидкого витамина Е с 1/5 ч. л. растопленного кокосового масла и нанести эту смесь на область вокруг глаз. Через 30-40 минут снимите излишки смеси салфеткой и умойтесь пенкой для умывания. Такие омолаживающие процедуры рекомендуется делать дважды в неделю.

### Персиковое

Персиковое масло считается одним из лучших средств для ухода за сухой, увядющей, возрастной кожей вокруг глаз. Оно отличается легкой текстурой, не оставляет на коже жирной пленки и обладает заметным подтягивающим эффектом.

С персиковым маслом полезно делать омолаживающие маски для кожи вокруг глаз: 1 ст. л. масла следует слегка подогреть на водяной бане, потом добавить в него 1 ст. л. жидкого глицерина и 2 капли наштырного спирта. Эту смесь нужно нанести на область вокруг глаз на 15 минут, после чего удалить ее ватным диском. Делать такие маски рекомендуется 1 раз в неделю.

**Подготовила  
Светлана Каштанова**



## Конский щавель для снижения холестерина

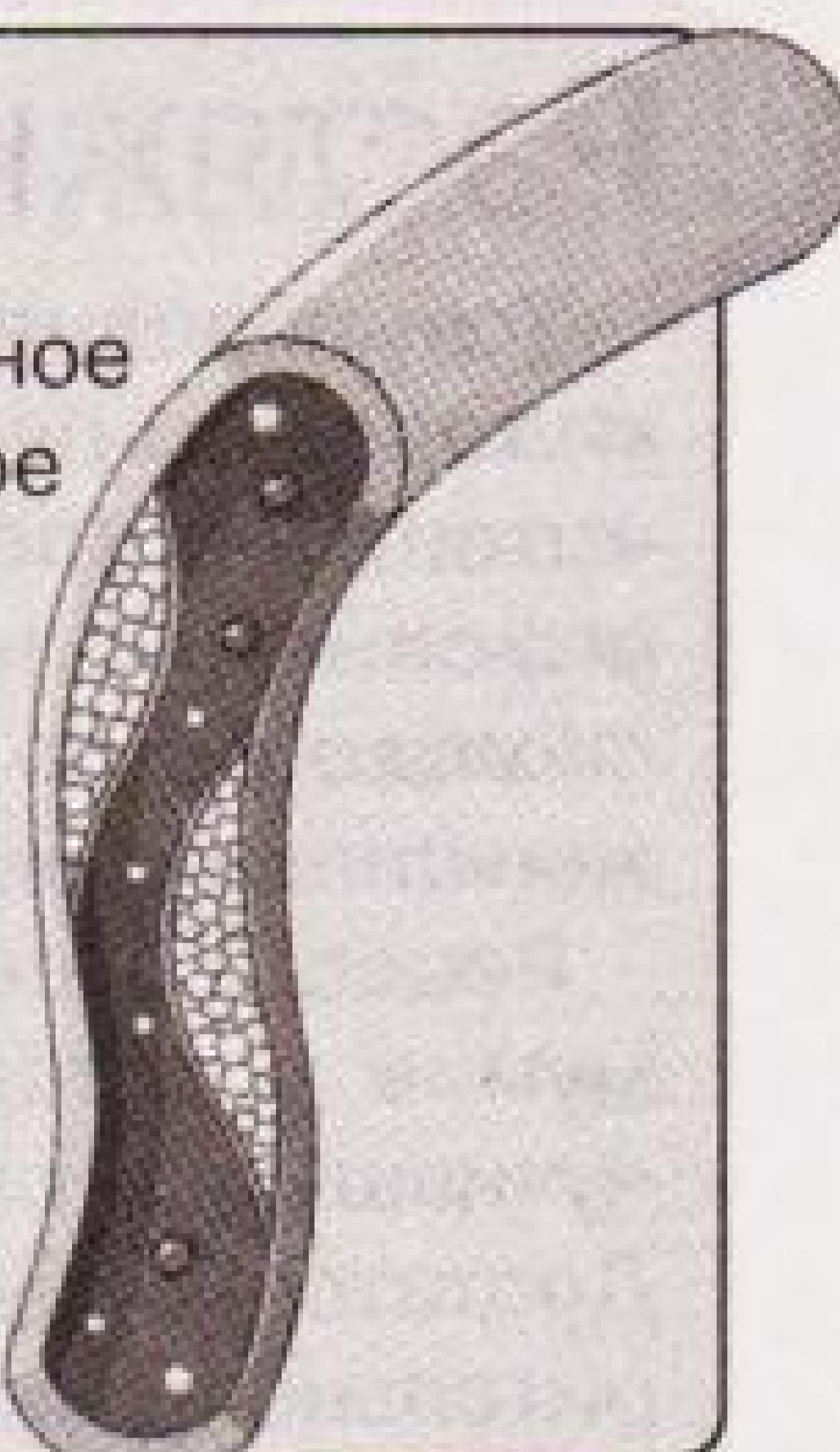
Каждый год в конце лета я заготавливаю корень конского щавеля. Это замечательное натуральное лекарство для снижения холестерина. У меня эта проблема возникает часто, несмотря на строгое соблюдение диеты.

Настой из корней конского щавеля я готовлю так: 1 ст. л. измельченного сырья я заливаю стаканом кипятка, через час процеживаю лекарство. Этот настой я пью по 1 ст. л. 3-5 раз в день. Так я лечусь в течение месяца. Как правило, за это время холестерин приходит в норму.

Средство это очень надежное, я его рекомендую, но оно имеет некоторые противопоказания, поэтому перед лечением посоветуйтесь со своим врачом.

Будьте здоровы!

Галина Ивановна Терех, Ленинградская область



## Морковь помогла при ожоге

Здравствуйте, уважаемая редакция. Хочу поделиться своим опытом. Случилось это год назад, летом. Тогда мы на даче решили пожарить шашлыки. Приехали наши дети и привезли новый мангал. Мы, конечно же, не могли его не попробовать.

В этой суете мой супруг и обжегся. Никакой мази от ожогов как назло дома не оказалось, зато дочка вспомнила, что к ожогу можно приложить тертую морковь. Я побежала быстрее на кухню, очистила морковку и натерла ее на мелкой терке, потом выложила морковную кашицу на бинт, а затем приложила все это мужу на больное место. Этот компресс супруг держал три часа. Он признался, что боль отступила сразу. Но я приготовила свежую порцию морковной кашицы и опять приложила к ожогу на руке мужа. В дальнейшем я меняла компрессы каждые три часа. Ожог зажил быстро, даже шрама не осталось.

Когда я рассказала соседке об этом случае, она не удивилась и сказала, что овощи – первое средство при ожогах. Еще она посоветовала использовать в таких случаях измельченную мякоть тыквы.

Ольга Ветрунец, г. Москва



## Лекарство от фурункулов

Весь прошлый год моя внучка страдала от фурункулов. Я по себе знаю, какая это неприятная болезнь. Помню, в юности у меня тоже была аналогичная беда. Тогда кто-то посоветовал моей маме одно народное средство, которым она меня и вылечила. А теперь этим средством я помогла внучке. Оно особенно хорошо подходит для тех, у кого болезнь проявляется на лице.

Чтобы приготовить лечебную лепешку, надо взять один сырой яичный желток и 1 ст. л. жидкого натурального меда и все хорошо перемешать. Если мед загустел, то его можно подогреть на водяной бане прямо в банке – он снова станет жидким. Затем добавляем в получившуюся смесь 1 ст. л. растопленного сливочного масла (желательно несоленого) и 1 ст. л. муки, все это перемешиваем. Должно получиться тесто средней густоты. Его нужно раскатать в лепешку и приложить к фурункулу, закрепив бинтом или пластырем. Менять лечебные лепешки нужно трижды в день, а заготовленное тесто можно спрятать в холодильник. Когда надо заменить лепешку, достаточно оторвать кусочек от теста, раскатать его в руке и приложить к больному месту.

Обычно после такого лечения гной выходит уже в первые сутки. Но я всегда продолжала прикладывать еще как минимум два дня, чтобы ранка полностью очистилась.

Алла Игоревна Баранова, г. Кемерово



## Настой от изжоги

У меня иногда бывает изжога. Избавиться от нее мне помогла одноклассница. Хоть мы школу закончили очень давно и с тех пор не общались, но случайной встрече в поезде были очень рады. Проговорили всю дорогу о том о сем, конечно же, зашла речь и о здоровье. Вот тогда подруга детства и подсказала мне несколько народных рецептов с травами, которые помогают унять изжогу.

Один из них – настой из смеси трав зверобоя, тысячелистника и сушеницы болотной. Все травы нужно взять в равном количестве, а потом 3 ст. л. полученной смеси настаивать в течение двух часов в литре кипятка. После этого настой следует процедить и принимать по полстакана до пяти раз в день.

Кроме этого от изжоги хорошо помогают топянная сушеница или корень желтой горечавки. Берется 20 г той или другой травы, заливается 200 мл кипятка, настаивается, а потом процеживается. Принимать это средство нужно по 1 ст. л. три раза в день за полчаса до еды.

Настои, приготовленные по этим рецептам, можно пить и в профилактических целях. Это очень полезно для желудка.

Мария Александровна Мирановская, г. Липецк



## Бабушкин рецепт от авитаминоза

Бороться с авитаминосом меня научила моя бабушка. Она всегда повторяла, что, если витаминов не хватает, болезни начинают свою атаку. На самом деле так и есть. Причем я уверена, что витамины лучше получать из натуральных продуктов.

Рецептом, который мне достался от бабушки, я и хочу поделиться. Нужно взять равные части липового цвета, сосновой хвои, клевера лугового и листьев смородины. Липовый цвет, хвою и листья смородины я сушу сама, а клевер покупаю в аптеке.

2 ст. л. этой растительной смеси надо залить 300 мл воды и поставить на медленный огонь на 15 минут. Когда отвар остывает, его нужно процедить. Пить витаминный отвар следует в теплом виде по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения – 10-14 дней.

**Жанна Геннадьевна О., г. Калининград**

## Вкусное лекарство против гипотонии

Добрый день, дорогая редакция. Мои подруги часто жалуются на повышенное давление. И правда, гипертония, мне кажется, самое распространенное заболевание среди пенсионеров. А я вот, наоборот, ищу способы, как же поднять то самое давление. Своим плохим самочувствием и полным отсутствием сил я обязана гипотонии.

Спасает меня корица с медом. Это средство действует быстро, может, поэтому я его и называю своей скорой помощью. Так вот, я добавляю в стакан кипятка 1/2 ч. л. корицы, туда же опускаю 1 ст. л. меда и все тщательно размешиваю. Через полчаса я выпиваю весь напиток за один раз. И уже в скором времени мое давление нормализуется.

С медом и корицей можно поступить и по-другому. Можно намазать кусочек батона или хлеба медом, а сверху посыпать ароматным порошком. Такой «целебный» бутерброд нужно съесть за раз, подействует он тоже в ближайшее время.

Вот так и спасаюсь. Радует, что я нашла для себя эффективное лекарство для повышения давления, еще приятно, что оно очень вкусное.

**Надежда Генриховна Р., г. Иркутск**

## Чего боится язвенная болезнь

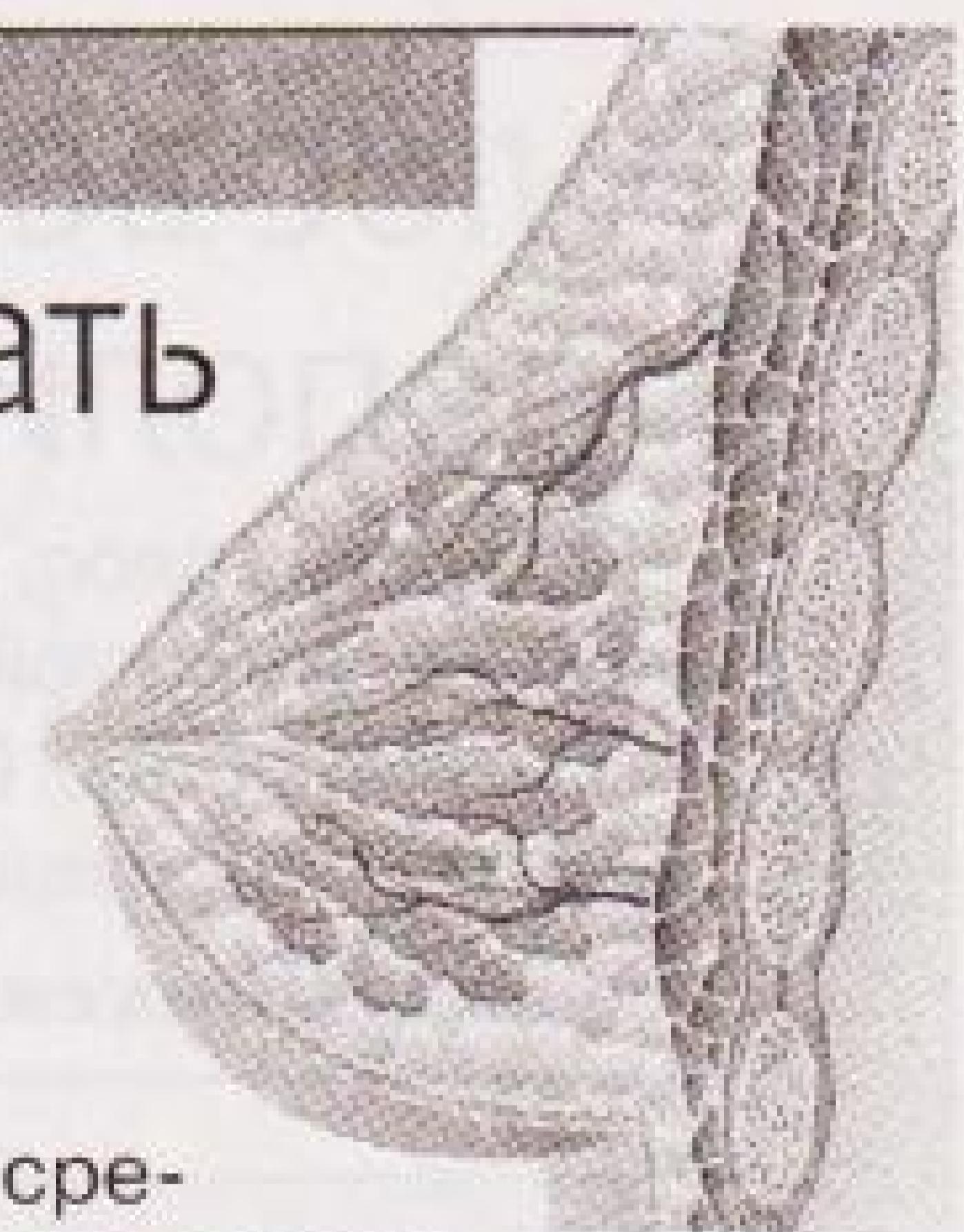
Осенью прошлого года у меня открылась застарелая язва желудка. В дополнение к традиционным лекарствам я пил лекарство на травах. Оно очень понравилось моему желудку, и я быстро пошел на поправку.

Рецепт лекарства следующий: нужно смешать стакан цветков зверобоя, 2 ч. л. цветков календулы и 1 ч. л. травы чистотела, залить смесь 2 стаканами подсолнечного масла, прогреть все это 3-5 минут на слабом огне, а потом настоять 2 часа. Затем масляный отвар нужно процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10-15 минут до еды в течение 15 дней.

**Андрей С., г. Воронеж**

### На заметку

## Что нужно знать о диффузной и узловой мастопатии



Эта тема очень актуальна среди женщин, поэтому существует множество распространенных мифов. Давайте разберемся в них.

### Мифы и реальность

✓ Узловая мастопатия и диффузная передается по наследству. На самом деле есть другие заболевания, которые могут передаваться от родителей и могут стать причиной развития вышеуказанной болезни.

✓ Заболевание переходит в рак. Диффузная мастопатия не имеет такой предрасположенности, но обе болезни имеют факторы риска, это значит, что вы можете быть в зоне этого риска.

✓ Загорать вредно. Загорать вредно в равной степени как для здоровых молочных желез, так и больных, поскольку этот процесс провоцирует развитие рака.

✓ Посещение бани, сауны вредно. Никакого негативного влияния не было зафиксировано.

✓ Нельзя проводить физиопроцедуры. Вранье, массаж спины, груди еще никому не навредил.

### Профилактика

Большинство врачей считают, чтобы вылечить или предотвратить развитие диффузной или узловой мастопатии, необходимо подкорректировать свой обычный образ жизни. Они дают различные рекомендации.

• Необходимо употреблять витамины в которых нуждается молочные железы, а именно:

- витамин А (помидоры, лук зеленый, морковь);
- С (лимон, черная смородина, шиповник);
- Е (горох, яичный желток, растительное масло).

• Рекомендуется употреблять зелень петрушки, для снятия отечности, болезненности груди.

• Для уменьшения боли употребляйте зеленый чай, чай из листьев малины, земляники, березовых почек.

• Употребляйте морскую капусту, которая обладает антиоксидантным действием.

- Избегайте травм груди при занятии спортом.

• Плавание — идеальный вид спорта, который укрепляет, оздоравливает женскую грудь.

• Хотя бы раз в год обязательно делайте УЗИ молочных желез либо маммографию и посещайте гинеколога. Если у вас уже есть проблемы со здоровьем, посещать врача следует чаще.

**Подготовлено по материалам сайта:  
<https://www.mudrost.org>**

## Голос вернет прополис

Если сел голос, смешайте 1 ч. л. спиртовой настойки прополиса и 2 ст. л. глицерина. Смазывайте этой смесью миндалины 2-3 раза в день.

**Ольга Шинкевич, г. Иваново**

## Пол-пала от цистита

Здравствуйте, уважаемая редакция. Некоторое время назад я услышала, что при цистите хорошо помогает трава пол-пала. Поскольку цистит у меня хронический и часто бывают воспаления, мне просто необходимо было иметь эффективное и проверенное лекарство. Им для меня и стал отвар из пол-палы.

Для его приготовления нужно взять 2 ст. л. измельченной травы, залить 200 мл кипятка и поставить на водяную баню на 15 минут. Затем отвару нужно дать настояться минут 30-40, после чего его следует процедить и довести его объем кипяченой водой до первоначального.

При обострении цистита я пью это лекарство по четверти стакана 2-3 раза за 15-20 минут до еды. Каждый день я готовлю свежую порцию отвара. Длительность лечения зависит от моего самочувствия. Обычно я принимаю отвар от двух недель до месяца.

**Галина Валентиновна Н.,  
г. Брянск**

## Гриб-целитель

Диагноз миома матки мне поставили в 48 лет. Размер ее был не большой, приблизительно 5-6 недель. Врач сказала, что нужно регулярно наблюдать, но удалять миому пока не нужно.

Знакомая посоветовала мне приготовить и принимать настойку из грибов шиитаке. Она уверяла меня, что это средство тормозит рост миомы, а в некоторых случаях способствует ее уменьшению.

Настойка готовится по следующему рецепту: 5 г сухих грибов шиитаке (предварительно измельченных) заливается 150 мл водки и настаивается две недели в холодильнике. Принимать готовую настойку нужно по 1 ч. л. 2-3 раза в день. Теперь я принимаю эту настойку в течение месяца, потом делаю перерыв на месяц и опять продолжаю лечение.

За время лечения моя миома не увеличилась ни на миллиметр. Я думаю, что это заслуга настойки из грибов.

**Светлана Анатольевна К., г. Самара**



## Медово-лимонное лекарство от простуды

Отхождению мокроты при кашле способствует мед с лимонами. Эта смесь вообще хорошо помогает при простуде и гриппе.

Я обычно смешиваю 150 г меда с пропущенным через мясорубку большим лимоном вместе с кожурой. Мне кажется, это оптимальная пропорция. Принимать медово-лимонное лекарство следует по 1 ст. л. до еды, запивая теплой водой, несколько раз в день. Хочу предупредить, что для лечения этим средством есть противопоказания – болезни ЖКТ и аллергия на мед и цитрусовые.

**Тамара Ясючения,  
по электронной почте**

## Головная боль пройдет

Чтобы избавиться от головной боли, вызванной спазмами сосудов головного мозга, советую измельчить и смешать 10 г пустырника, по 5 г ромашки и чабреца, потом залить эту смесь в эмалированной посуде 200 мл холодной воды и довести все это до кипения. Далее отвар необходимо поварить 10-12 минут на слабом огне, потом надо дать ему настояться в течение часа, затем процедить и пить целебный напиток по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 10 дней. Потом следует сделать перерыв на 20 дней и повторить лечебный курс. По такой схеме надо лечиться в течение полугода.

**Владимир Константинович  
Рябинин,  
по электронной почте**

## Мокрица и чистотел помогут щитовидке

Моя племянница не так давно проходила обследование щитовидной железы. Выяснилось, что у нее есть небольшой узел на щитовидке. Эндокринолог сказала, что племяннице нужно регулярно наблюдать у врача и не беспокоиться. На данном этапе не требуются никакие лекарства. Главное – вести здоровый образ жизни, побольше отдыхать и не нервничать.

Я узнала один хороший рецепт от узлов на щитовидной железе и сразу же рассказала о нем племяннице. По этому рецепту следует взять равные части травы мокрицы и чистотела, измельчить и перемешать. Затем 100 г этой смеси нужно залить 0,5 л водки и поставить в темное место, периодически взбалтывая. Через две недели настойка будет готова, остается только процедить ее и отжать жмы.

Племянница принимала домашнее лекарство по 10 капель один раз в день, растворив в 50 мл воды. Так она лечилась в течение недели. Со второй недели она увеличила объем принимаемого лекарства до 20 капель, а третью неделю она пила по 30 капель настойки. Потом племянница сделала двухнедельный перерыв, после чего прошла еще один курс лечения.

Через полгода она сходила на очередное УЗИ щитовидки и узнала, что узел уменьшился в размерах. Значит настойка работает.

**Светлана Ярошик, г. Смоленск**



## Ревматоидный артрит: лечение сабельником болотным

Добрый день, уважаемые работники редакции и читатели. Я давняя почитательница народной медицины. За свою долгую жизнь у меня было много возможностей убедиться в ее эффективности. Уже более двадцати лет я собираю народные рецепты и при необходимости пользуюсь ими и помогаю своим знакомым.

Около полугода назад моя соседка пожаловалась, что ее мучает ревматоидный артрит и она очень страдает. Я посоветовала ей лечиться сабельником болотным. Его целебные свойства уже проверила на себе моя сестра. Теперь суставы беспокоят ее гораздо реже. Начав использовать это лекарственное растение для лечения, моя соседка тоже отметила улучшение. Вот я и решила поделиться проверенными рецептами лекарств из сабельника с вами, дорогие читатели. Из них вы можете выбрать для себя подходящее средство.



### 1. Настойка

Возьмите 100 г сабельника (корни и листья), измельчите сырье и залейте 1 л водки. Поставьте банку с настойкой в темное место и периодически взбалтывайте ее содержимое. Через 40 дней процедите настойку и отожмите сырье. На этом настойка готова. Принимать ее следует по 1 ст. л. трижды в день за час до еды.

### 2. Отвар

Тем, кто по каким-либо причинам не может принимать лекарства на спирту, советую приготовить настой. Возьмите 1 ст. л. сухой травы сабельника, или ее корневищ в измельченном виде и залейте стаканом кипятка. Затем поставьте все это на водяную баню, и пусть отвар потомится в течение 15-20 минут. Когда он остынет, процедите его, доведите кипяченой водой до первоначального объема и пейте по трети три раза в день.

### 3. Масло и мазь

При ревматоидном артрите и других болезнях суставов очень полезно прикладывать кашицу из свежей травы сабельника на больные места. Такие компрессы хорошо избавляют от боли. Плохо одно – свежая трава бывает только летом, а болезнь не выбирает подходящую пору года, суставы болят и зимой. В таких случаях выручит масло из сабельника.

Готовится оно так: соберите верхние части соцветий этой лекарственной травы, пропустите их через мясорубку и поместите в сте-



клянную банку. Затем залейте зеленую кашицу подсолнечным маслом так, чтобы оно покрыло ее на два пальца сверху. Горлышко банки завяжите марлей и поставьте ее на солнце. Через сорок дней целебное масло будет готово. Им следует ежедневно смазывать больные суставы.

Из этого масла можно сделать и мазь. Возьмите 100 мл такого масла, нагрейте его на водяной бане до горячего состояния и добавьте к нему 1 ст. л. растопленного пчелиного воска. Размешайте все это до однородности. Когда смесь остынет, переложите ее в стеклянную баночку. Эту лечебную мазь наносите на больные суставы на ночь.

И в заключение своего письма хочу напомнить всем, что наше здоровье в наших руках. Не отчаивайтесь, даже если у вас что-то болит, боритесь за свое здоровье и у вас все получится.

**Антонина Юльяновна Г.,  
Курская область**

## Если донимают приливы

Здравствуйте. Хотела бы поделиться своей историей спасения от неприятных симптомов климакса. Надеюсь, что кому-то из женщин я помогу своим советом. Мне 54 года, 5 лет назад начались мои мучения. Все было более-менее терпимо до того момента, пока я на себе не узнала, что такое приливы. Раньше я наблюдала подобное лишь у своей мамы. Думаю, что это наследственное. Она в свое время перепробовала сотни разных народных рецептов, но надолго ей ничего не помогало.

По ее совету я тоже обратилась за помощью к народной медицине, но особых улучшений не было. Врач только разводила руками и говорила,

что остается мириться с таким положением вещей. А как тут мириться, когда из-за приливов жизнь не в радость?

К счастью, я однажды случайно подслушала разговор двух женщин моего возраста в автобусе по дороге на работу. Одна из них как раз стала жаловаться на такие же проблемы, что и у меня, а вторая посоветовала ей принимать настой из смеси трав (3 части шалфея, 1 часть валерианы, 1 часть хвоща). Для его приготовле-



ния нужно 1 ст. л. травяного сбора залить стаканом кипящей воды, настоять полчаса, а потом процедить. Принимать его следует по 1/2 стакана дважды в день.

Я запомнила этот рецепт, по дороге домой зашла в аптеку и купила все необходимое для приготовления настоя. Должна признаться, что это первое средство, которое мне помогло. Прошли не только приливы, пропала и раздражительность, я стала лучше спать и почувствовала себя бодрее. Так что, дорогие женщины, если вы не знаете, как спастись от приливов - попробуйте этот способ.

**Наталья Викторовна Т.,  
г. Могилев**

# Эфирные масла вместо таблеток

Каждый из нас лечится «на свой вкус». Кто-то предпочитает дорогостоящие таблетки, спреи и микстуры, кто-то использует банальный аспирин, а есть и те, кто пользуется «бабушкиными» лекарствами. Врачи чаще всего назначают для лечения простуды аптечные препараты. Но порой так хочется скорее побороть недомогание и встать на ноги без использования «химии». И тут на помощь могут прийти эфирные масла. Они эффективно борются с вирусами и бактериями, помогая справиться с простудой и гриппом.

Одно из самых лучших эфирных масел для лечения простуды - пихтовое масло. Это масло полезно использовать для растираний, ингаляций, ванн и массажа. Однако эффективность этих процедур усиливается, если к пихтовому маслу добавить и другие эфирные масла.

При лечении простуды нет равных аромамаслам эвкалипта, чайного дерева, лаванды (очень результативно при сильном кашле), найоли. Отлично проявляют свои целебные свойства эфирные масла розмарина, сосны, мяты. К примеру, эфирное масло тимьяна лечит воспаление в горле, а масло майорана помогает снять головную боль, лихорадку, которые чаще всего сопровождают простудные заболевания и грипп.

Среди эфирных масел есть масла, обладающие антибактериальными и противовирусными свойствами. К ним относятся масла можжевельника, лаванды, бергамота, розмарина, эвкалипта, чайного дерева. А масло чайного дерева и мануки к этому и результативно помогают повысить сопротивляемость организма инфекциям.

При лечении простуды большое значение имеет не только выбор эфирного масла, но и основа - базовое масло, в котором растворяют активные ароматические масла. Лучшими растительными маслами, которые можно использовать в качестве основы, являются оливковое масло первого отжима и масло виноградных косточек. Из-за высо-

кого содержания антиоксидантов и фитонцидов эти масла помогают повысить общую сопротивляемость организма и эффективно смягчают и восстанавливают слизистую оболочку.

## Применение эфирных масел

Основной способ использования эфирных масел для лечения простуды – ингаляции. Для этой процедуры не обязательно иметь ингалятор. Добавьте в кастрюлю или чайник с кипящей водой 3-4 капельки выбранного вами эфирного масла. Наклонитесь над емкостью, накрой-



те голову полотенцем и вдыхайте целебный пар. Дышите носом либо ртом в зависимости от симптомов простудного заболевания.

## Ингаляции

Горячие ингаляции желательно проводить не дольше семи минут, лучше всего начать с двухминутной процедуры и проводить такие процедуры 3-4 раза в день. Последнюю ингаляцию следует сделать вечером перед сном. Помните, что после ингаляции нельзя в течение часа употреблять пищу, дышать холодным воздухом и активно двигаться.

Если вы желаете применять только одно эфирное масло, то лучше остановите свой выбор на пихтовом, но, если нос у вас совсем не дышит и повышена температура, лучше чередуйте ингаляции со смесью масел мяты и розмарина



с аналогичными процедурами на основе смеси масел чайного дерева и эвкалиптового.

А теперь рецепт эффективной ингаляции с эфирными маслами и чесноком: раздавите 2-3 зубчика чеснока, поместите в емкость с водой и закипятите, затем снимите чесночный отвар с огня, добавьте в него по 1-2 капле масел лаванды, эвкалипта, грейпфрута и чайного дерева. Такие ингаляции прекрасно устраняют кашель, смягчают раздраженное горло, нормализуют температуру тела, а также восстанавливают силы и укрепляют защитные функции организма.

## Растирания

Растирания эфирными маслами хороши в сочетании с ингаляциями. Чтобы провести такую процедуру, соедините 1 ст. л. базового масла с 8-10 каплями выбранного вами эфирного масла. Тщательно перемешайте состав, затем нанесите его на кожу груди и спины и тщательно разотрите, пока он полностью не впитается. Если вы сочетаете растирания с ингаляциями, то лучше всего делайте их сразу до или после растирания, а также перед тем, как лечь спать.

## Ванны

При первых симптомах простуды поможет горячая ванна с добавлением разведенного в базовом масле эфирного масла чайного дерева. Если вы решите принять такую ванну вечером, то вместе с маслом чайного добавьте в воду несколько капель лавандового масла. Однако следует помнить, что такие процедуры нельзя проводить при повышенной температуре.

При простуде для ароматерапии можно также воспользоваться аромалампой.

Длительность лечения эфирными маслами зависит от вашего самочувствия. Их следует проводить ежедневно до полного исцеления.

**Подготовила Елена Авдеева**



# Кленовому сиропу – га!

**Здравствуйте. Расскажите, пожалуйста, о кленовом сиропе. Я слышала, что этот продукт – натуральный заменитель сахара и он чрезвычайно полезен. Я видела кленовый сироп в магазине, но купить его не решилась, потому что стоит он недешево. Вот я и хочу сначала узнать в чем его польза, и только потом решить, покупать его или нет.**

**Заранее спасибо за ответ.**

Кленовый сироп, и правда, очень полезен для здоровья. Он производится без использования химических компонентов и является абсолютно натуральным продуктом. В нем нет никаких наполнителей и консервантов.

Натуральный кленовый сироп представляет собой густую вязкую жидкость янтарного оттенка, приготовленную из насыщенного сахарами сока черного или красного клена. Характерный для сиропа аромат, глубокий янтарный цвет и карамельный вкус появляются в процессе вываривания воды. В готовом продукте содержание сахара составляет 60 % и более.

Пригодные для производства этого продукта деревья растут лишь в некоторых регионах Северной Америки.

Кленовый сироп имеет богатый состав. Он содержит в большом количестве кальций, цинк, железо, фосфор и калий.

В этом продукте имеется множество антиоксидантов, среди которых есть и полифенолы, действие которых направлено на борьбу с онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Антиоксиданты это-

го замечательного сиропа аналогичны тем, что входят в состав томатов, ягод, цельной пшеницы и семян льна.

Всего четверть стакана кленового сиропа содержит больше кальция, чем такое же количество цельного молока. Этот продукт – чемпион по содержанию цинка и калия, что ставит его по этим показателям выше, чем мед и бананы.

Важное преимущество продукта перед другими сладостями (в т. ч.

коричневый сахар, стевия, сироп агавы и даже мед) в том, что он содержит крайне малое количество оксалатов и пуринов, поэтому крайне редко вызывает пищевую аллергию.

Несмотря на высокий уровень углеводов в кленовом сиропе, его относят к группе продуктов с низким гликемическим индексом.

Кленовый сироп обладает антибактериальными и противораковыми свойствами.

Этот продукт является природным иммуностимулятором, который способствует усилению потенции, препятствует развитию атеросклероза и снижает вероятность появления диабета. Кленовый сироп – один из продуктов, рекомендуемых для здорового питания. Это хорошая альтернатива джемам, сахару и варенью.

В нем содержатся натуральные сахара, которые полезны для человеческого организма и другие питательные вещества, которых нет в других продуктах. Например, абсцисовая кислота, которая стимулирует работу поджелудочной железы, благодаря чему быстрее выделяется инсулин.

Известно, что кленовый сироп помогает бороться с воспалительными процессами в организме, способствует укреплению кровеносной системы, повышает иммунитет и останавливает развитие нейродегенеративных заболеваний.

**Важно! Как известно, в бочке меда всегда есть ложка дегтя. И кленовый сироп не исключение. Несмотря на то что кленовый сироп не содержит большого количества оксалатов и пуринов, которые вызывают аллергию, у некоторых людей все же может возникать индивидуальная непереносимость кленового сиропа.**

Поэтому, если для вас это продукт новый, вводите его в рацион постепенно.

Также следует учитывать, что кленовый сироп очень калориен: в 100 г продукта находится 260 ккал. Рекомендуемая суточная норма – 1 ст. л. продукта.

## Как правильно выбрать кленовый сироп

1. Выбирая кленовый сироп, прежде всего обратите внимание на этикетку на упаковке продукта. Помните, что качественный сироп отмечен золотым кленовым листом. Кроме этого на этикетке должны быть указаны производитель продукта, а также дата его производства и срок годности.

2. Качественный кленовый сироп не может стоить дешево. В противном случае это подделка.

3. Натуральный кленовый сироп прозрачный или полупрозрачный, средней густоты.

4. Хранить вскрытую упаковку кленового сиропа следует на нижней полке холодильника.

## Кленовый сироп в кулинарии

1. Кленовым сиропом можно поливать оладьи, блины, кексы, тосты, печенье, мороженое, а также любую другую выпечку и десерты... Вкус сиропа напоминает карамель, приправленную легкими «нотками» дерева.

2. Кленовым сиропом можно заменить обычный сахар и мед. Его можно добавлять в чай, кофе и другие напитки.

3. Сочетание различных вкусов – распространенное явление в кулинарии. Вот и кленовый сироп можно использовать, к примеру, при запекании курицы или свинины. В результате получается блюдо с аппетитной «медовой» корочкой.



## Домашнее лекарство от бронхита

Прямо накануне новогодних праздников я заболела. И это была не банальная простуда, как мне сначала показалось, а сразу бронхит. Пришлось брать больничный и серьезно лечиться. Но, к моему великому огорчению, антибиотики, назначенные мне врачом, почему-то не помогали. Пролечившись неделю, я решила найти для себя что-нибудь из народных средств. За советом я, как обычно, обратилась к маме. Она у нас в семье главный знахарь. Мама,



признаюсь, меня удивила, посоветовав мне лечиться пивом. Она сама приехала ко мне домой и приготовила необходимое лекарство.

Мама привезла с собой чеснок, лимоны и пол-литра пива. Затем очистила головку чеснока, нарезала лимон на кусочки, вынув

семечки, и пропустила все это через мясорубку. Затем она добавила в получившуюся смесь 300 г сахара и пиво. Это снадобье мама поставила на огонь, плотно закрыв

крышкой, довела до кипения, после чего сняла с плиты. Когда отвар настоялся и слегка остыв, мама процедила его и сказала, чтобы я принимала его по 1 ст. л. трижды в день за полчаса до еды.

Лекарство, скажу я вам, не из приятных, но зато положительный результат от лечения появился уже через два дня: наконец-то мне стало легче дышать и начала откашливаться мокрота.

Вот так иногда с помощью самых неожиданных продуктов можно справиться с болезнью. Теперь я перестала шутить над мамой, когда она заво-



дит разговор о народной медицине. Это, и правда, мощная сила против болезней.

**Светлана О.,  
г. Мурманск**

## Разгрузочный день – путь к здоровью

Моя сестра всю жизнь «сидела» на диетах. В наследство от мамы нам обеим досталась фигура типа «груша». И стоило переесть – все тут же оседало на бедрах. Я всегда очень переживала по поводу лишнего веса, но ничего не делала. А вот сестра, в отличие от меня, с завидным упорством добивалась того, чего хотела. А хотела она точеную фигуру. Удивительно, но у нее выходило получить желаемое. И даже сейчас, когда наш возраст неумолимо движется к 50 годам, Катя остается стройной и подтянутой, чего нельзя сказать обо мне. После второй беременности почти 15 лет назад я окончательно потеряла надежду вернуться хотя бы к тому весу, который был у меня до родов. А стоило мне глянуть на стройную сестру, как тут же руки сами тянулись к пирожку – застать свое огорчение.

Но не так давно мне из-за проблем со здоровьем пришлось все-таки изменить рацион питания. Впервые в жизни, почти в 50 лет я почувствовала себя на месте сестры: когда тебе нельзя ничего из того, что ты так любишь. Честно признаюсь, я сначала не верила, что мне это по силам. Но первые же успехи меня окрылили, а поддержка семьи придала сил и уверенности. Кстати, Катя посоветовала мне не ограничиваться одной лишь диетой, а попробовать проводить раз в неделю разгрузочный день. Это даже не столько полезно для уменьшения веса, сколько для здоровья. Такое однодневное голодание оказывает лечебный эффект и дает уставшим от ежедневной работы внутренним органам немного отдыха. Восстанавливается обмен веществ, обновляются клетки и омолаживается весь организм. Я была очень удивлена,

когда услышала от своего лечащего врача одобрение разгрузочных дней. Оказывается, легкий стресс, который испытывает организм в это время, укрепляет иммунитет, даже сокращает число приступов у астматиков и избавляет от проблем с сердцем и сосудами.

Словом, меня убедили в том, что разгрузочные дни для моего организма – необходимость. Одним из аргументов в пользу таких дней было то, что в эти дни совсем не нужно голодать. Существует много продуктов, на которых стоит «сидеть» весь этот день. Например, нежирные мясо и рыба, приготовленные на пару, а также творог, яблоки, бананы, огурцы, морковь, гречка и еще множество разных продуктов. Но мне больше всего по душе «салатный день», потому что я люблю разнообразие. Я покупаю любые овощи и фрукты, но не более 1,5 кг на день, и делаю из них салаты, заправляя растительным маслом и лимонным соком.

А чтобы такое ограничение в еде можно было проще переносить, важно проводить разгрузку организма только раз в неделю, желательно в нерабочий день. Чтобы избежать застоя желчи, нужно в разгрузочное утро выпить натощак 1 ст. л. растительного масла, а потом в течение дня – как минимум 2 л чистой негазированной воды или зеленого чая.

Прошло уже 4 месяца с момента начала моей диеты и знакомства с разгрузочными днями, а я избавилась почти от 10 лишних килограммов и чувствую себя гораздо лучше.

Всем советую попробовать разгрузочные дни – после них чувствуешь себя моложе и здоровее.

**Евгения Дмитриевна Жарикова,  
г. Краснодар**



# Репейное масло для красоты

Наверняка, все знают, что детские воспоминания всегда особенно яркие и остаются с нами на всю жизнь. У каждого из нас есть парочка таких, особенных, которые иногда всплывают в памяти. У меня один из таких «пришествий из детства» - это образ мамы в светлой ситцевой ночной сорочке, которая поздним вечером сидит у небольшого зеркала, а на коленях у нее баночка с репейным маслом. Лишних денег на косметику у нас тогда не было, да и купить ее не было возможности. Это сейчас прилавки в магазинах ломятся от изобилия разных баночек. А раньше все было иначе. И я помню, как мама учila меня простым женским хитростям, как быть красивой с помощью природных средств.

Именно мама научила меня готовить репейное масло. И хотя его сейчас можно найти в любой аптеке, я до сих пор готовлю его сама. Это очень просто. Берется 100 г подсолнечного или оливкового масла и в него добавля-

ется 40-50 г хорошенько измельченного корня лопуха, который в народе и называют репейником. Эту смесь нужно настаивать на протяжении 10 дней, а потом поварить на небольшом огне около 15 минут. Затем готовую проваренную смесь следует остудить и процедить. Вот и все! Согласитесь, просто!

Репейное масло - это настоящее спасение для женщины, которая мечтает быть красивой и ухоженной, но не имеет возможности тратить на это баснословные суммы. Думаю, что любая хотя бы раз в жизни, но слышала о том, как репейное масло помогает ослаблен-

ным волосам. Достаточно расчесать их, разделить на несколько прядей, а затем увлажнить маслом корни волос и расческой распределить его по всей длине. Потом на голову надо надеть полиэтиленовую шапочку, обмотать голову полотенцем и не смыть хотя бы час. Повторяйте такое лечение дважды в неделю – и вашим волосам позавидуют подруги.

Не менее успешно репейное масло помогает и ресницам. Если вы мечтаете о длинных и пушистых ресницах, то рецепт крайне прост. Вымойте ненужный флакон из-под туши, добавьте туда чудо-масло и наносите его на ресницы ежедневно перед сном. Уже через пару недель результаты будут заметны невооруженным глазом.

Также это масло я использую для ухода за ногтями. Втираю его 2-3 раза в день в ногтевую пластину и кутикулу. Оно прекрасно питает ногти и делает их крепкими.

И конечно же, репейное масло – это спасение для



кожи. Оно не просто очищает вашу кожу, оно еще и содержит в себе полезные питательные вещества. Поэтому вы можете смело протирать лицо ватным диском, смоченным в репейном масле, не забывая пройтись им по бровям и ресницам. Кожа станет заметно мягче и нежнее.

Так что не огорчайтесь, если не можете позволить себе все те дорогостоящие средства, которые активно рекламируют. Попробуйте подарить себе красоту и здоровье, куда более проверенными и простыми способами. И результат превзойдет все ваши ожидания.

**Любовь Сергеевна  
Писарчук,  
Брестская область**



## Как очистить организм от шлаков



Вот уже более пяти лет я ежегодно провожу курс очищения организма специальным растительным сбором. Его рецепт я нашла в одной старой книге, которая досталась мне от родителей.

Первый раз я попробовала такое очищение, не особо надеясь на успех. А когда заметила, что мое самочувствие улучшилось, стала делать его регулярно.

Рецепт этого очистительного сбора следующий: нужно измельчить и смешать 5 частей плодов шиповника, 2 части листьев крапивы, 2 части листьев черной смородины, 1 часть листьев земляники. Затем 2 ст. л. сухого измельченного сбора заливаем в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаиваем 4 часа и процеживаем. Получившийся настой следует разделить на две части: первую выпить утром, а вторую – во второй половине дня. И так в течение месяца.

**Надежда Бабченко, г. Тверь**

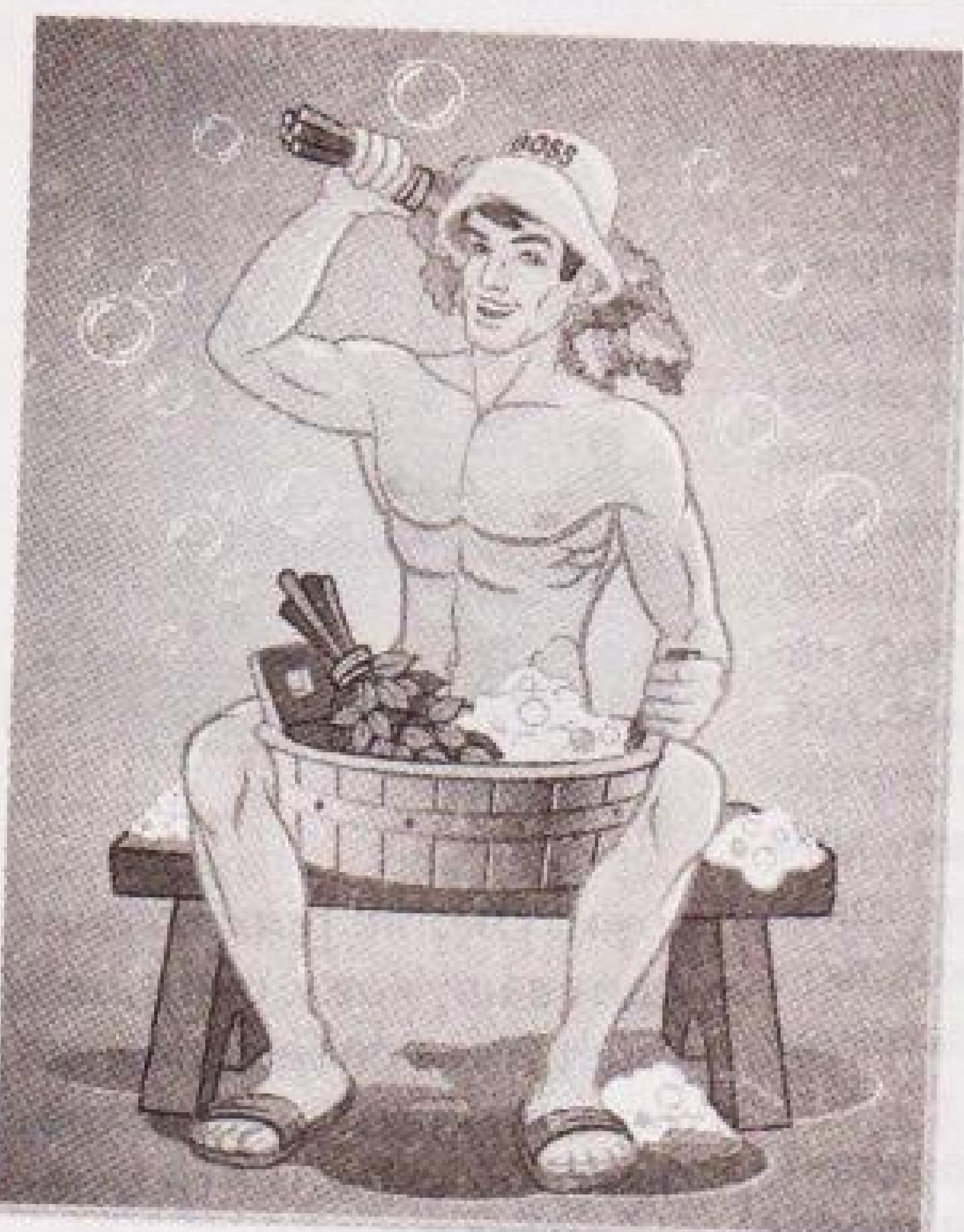
## С головокружением справилась ПОЛЫНЬ



Мама в последнее время начала жаловаться на головокружение. Для ее возраста, а ей 86 лет, это неудивительно: организм довольно слабый, болезней много, в том числе и с сосудами проблемы.

Я стала заваривать для мамы листья подорожника: 1 ст. л. сухих листьев заливаю стаканом крутого кипятка, накрываю крышкой и оставляю на полчаса. Потом процеживаю настой, добавляю в него 1 ч. л. меда и вечером перед сном даю маме выпить. Курс лечения – 10 дней. Уже где-то через неделю приема этого средства ощущается улучшение, да и мама признается, что у нее не кружится и не болит голова.

**Елена Владимировна Зaborьева, г. Кемерово**



### Как изготовить веник

Впрочем, эвкалиптовые, можжевеловые, липовые банные веники также встречаются достаточно часто и обладают целебными свойствами. Истинные знатоки банной процедуры вставляют в банные веники веточки крапивы двудомной, горькой полыни или других душистых трав, чтобы сделать банный веник еще полезнее и целебнее.



Банный веник можно легко изготовить самостоятельно, нужно только вовремя вспомнить об этом — как говорится: «Готовь сани летом». Банные веники, которые планируют использовать зимой, традиционно делают после Троицы. В первую очередь нарезают наиболее длинные, около 50-70 см, центральные ветки веника. Они служат каркасом веника, поэтому должны быть довольно прочные.

С боков размещают более тонкие и гибкие веточки, которые будут массировать кожу парящегося человека. Далее банный веник перевязывают бинтом или пеньковой веревкой, а его ручку очищают от листьев. В парной парильщик может обмотать ручку веника



# БАННЫЕ ВЕНИКИ: целебные свойства

При упоминании слова «баня» большинству русских людей придет на ум банный веник. Целебные свойства банных веников доказаны давно. Кроме того, банный веник — это неизменный атрибут русской бани, только с ним можно получить от пребывания в парной настоящее удовольствие. В России заготавливают банные веники из самых разных пород деревьев, но наиболее популярны березовые и дубовые.

мягкой тканью или надеть рукавицы, чтобы не поцарапать кожу рук. Как вы видите, изготовление банныго веника — совсем несложное дело.

### Хранение веников

Чтобы целебные свойства не исчезли, банные веники нужно хранить в сухом вентилируемом помещении, куда не попадают солнечные лучи. В частном доме веники можно развесить на чердаке, сеновале или в сарае, в квартире для хранения веников можно использовать шкафчик на лоджии или балконе. Следите за тем, чтобы веники не повредила плесень. В свежем виде веник можно сохранить, завернув его в пакет и положив в морозильную камеру.

Каждый вид веника обладает своими целебными свойствами и может быть использован для лечения или профилактики тех или иных заболеваний.

### Виды веников

#### Березовый

Березовый веник не зря издавна пользуется огромной популярностью, ведь береза считалась на Руси священным деревом. Ветви березы одновременно гибкие и прочные, поэтому они идеально подходят для того, чтобы сделать банный веник, в процессе парения они отлично маскируют тело, а листья березы хорошо впитывают пот. В народе целебные свойства березовых веников известны очень хорошо.

При распаривании из листьев и коры березы выделяются витамины, микроэлементы, фитонциды и эфирные масла. Они проникают в организм человека через поры кожи и дыхательные пути, оказывая на него тонизирующее, антисептическое, противо-

аллергическое, ранозаживляющее действие. Березовыми вениками стоит париться тем, кого мучает ревматизм, подагра, радикулит, заболевания носоглотки, кожные болезни.

#### Дубовый

Дубовый веник чаще всего используют в средней полосе России, где сохранились еще обширные территории, занятые дубравами. Дубовый веник прочнее березового, он медленнее отдает свои полезные свойства. Кора и листья дуба богаты дубильными веществами, которые благотворно действуют на длительно не заживающие раны и язвы, помогают они и при лечении ангин, фарингитов, кроме того, это хорошее средство от потливости.

#### Кленовый

Кленовый веник в определенной степени обладает полезными свойствами, присущими отварам и настоем, приготовленным из листьев клена, которые имеют желчегонное, ранозаживляющее, антисептическое, болеутоляющее и антисклеротическое действие.

#### Осина

Осиновый веник не столь популярен, поскольку при распаривании листья этого дерева быстро осыпаются с веток. Но учитывая лечебное действие осины при подагре, ревматизме, кожных заболеваниях и незаживающих язвах, стоит добавлять ее ветки в дубовые и березовые веники.

#### Эвкалиптовый

Эвкалиптовый веник довольно хрупок, ветки эвкалипта прекрасно сочетаются с березовыми. При высокой температуре и влажности листья эвкалипта выделяют в воздух эфир-

ные масла, которые имеют приятный аромат, они благотворно действуют на наши легкие, очищая их. Противовоспалительные и антисептические свойства эвкалипта актуальны для тех, кто страдает бронхитами, фарингитами, ларингитами, заболеваниями женских половых органов, кожными болезнями, стоматитами. Кроме того, запах эвкалипта успокаивающее действует на нервную систему.

#### **Хвойный**

Можжевеловые (и другие хвойные) веники богаты эфирными маслами, фитонцидами, органическими кислотами, смолами, дубильными веществами, гликозидами. Нужно учитывать, что делать банный веник только из можжевеловых веток нежелательно, поскольку они довольно колючие и в больших количествах могут оказать токсическое действие на организм человека. Лучше поместить несколько веток можжевельника внутрь веника из лиственных пород деревьев. Такой веник можно использовать для лечения радикулита, подагры, кожных заболеваний, туберкулеза, чесотки.

Другие хвойные породы деревьев в той или иной мере также обладают антисептическими, отхаркивающими, обезболивающими и противовоспалительными свойствами. Их преимущество еще и в том, что необходимости заготавливать веники из них заранее нет, ведь они зеленые круглый год.

#### **Ольховый**

Ольховый веник близок по свойствам к дубовому венику. Он оказывает дубящее действие и может быть использован при кожных заболеваниях, гнойничках, излишней потливости и жирности кожи.

#### **Лекарственные травы**

Из трав в веники можно смело добавлять полынь, крапиву, иван-чай (кипрей). Крапива чрезвычайно богата витаминами, дубильными веществами, алкалоидами, что делает ее незаменимой при лечении стоматитов, ангины, геморроя, дисменореи, выпадения волос. Но наибольшего эффекта можно достичь, используя крапивный веник при подагре, радикулите и ревматизме.



При этом желательно брать свежую крапиву, которую опускают попараллельно 2-3 раза то в горячую, то в холодную воду. В парной крапивным веником похлестывают больные суставы и мышцы и прижимают его к ним.

#### **Иван-чай**

Иван-чай издавна известен кровоостанавливающим, противовоспалительным и антисептическим действием. Цветет иван-чай в июле-августе, его ярко-розовые соцветия-свечи заметны издалека. Растение прекрасно хранится в высушенном виде. Кипрей может быть использован как снотворное и успокаивающее средство.

#### **Запаривание веника**

Сухой веник перед использованием необходимо запаривать, тогда как свежим можно париться сразу. Вариантов того, как запарить банный веник, несколько. Можно просто опустить его в кипяток, где держать 30-60 минут. Но в этом случае многие полезные вещества из веника уходят в воду, которую в любом случае не нужно спешить вылить. Ею можно обрызгать стены, пол и потолок в парной, а можно обмыться самим.

Второй способ — окунуть банный веник в кипяток на 10 минут, а затем довести его до готовности, подержав над раскаленными камнями. Можно сначала опустить веник на 20-30 минут в холодную воду, потом на 3 минуты в кипяток. Наиболее эффективный, позволяющий сохранить большую часть полезных веществ способ запаривания веника — это замачивание его заранее, с ночи, в холодной воде.

При этом листья с веника практически не облетают, его можно использовать несколько раз, если хранить завернутым в полиэтилен в помещении с минусовой температурой воздуха. После запаривания банный веник готов к тому, чтобы доставить удовольствие и принести пользу своему владельцу.



## **Зевайте на здоровье!**

Считается, что зевота — это признак недосыпания. Но мнение ошибочно, причина кроется совсем в другом. Зевота может появляться при переутомлении, при отсутствии мышечной деятельности, ухудшении работы сосудов и сердца, а также в плохо проветренном помещении.

Зевота — это нечто такое, от чего мы пытаемся избавиться, находясь на людях, ведь неприлично зевать в обществе.

Но на самом деле процесс зевания стимулирует мозговую деятельность. Зевота — акт рефлекторный. Зевок помогает нашему уму сохранить свою живость, охладить разгоряченный умственной работой мозг, переключить его на иную сферу деятельности. Врачи даже рекомендуют иной раз зевнуть специально, сознательно. Это полезно делать после пробуждения для того, чтобы увеличить скорость запуска процессов мозговой деятельности. Полезно зевнуть и перед сном — дабы успокоиться и скорее окунуться в сон.

Когда вы зеваете — происходит сокращение мышц лица, что, в свою очередь, обеспечивает мощный приток крови в префронтальную кору головного мозга. А ведь именно эта его часть отвечает за принятие всевозможных решений, за планирование, организацию. Помимо этого, зевание способствует посылу крови в предклинике мозга, которое ответственно не только за нашу память, но и за моторную координацию. Полезно знать, что зевота связана и с повышением уровня дофамина (отвечающего за получение удовольствия и за побуждение к общительности, активности). Учитывая всё вышеизложенное, хочется сказать одно: зевайте на здоровье!

**Подготовлено по материалам сайта: <http://clubpolezno.ru>**

# 5 причин обратиться к андрологу

По данным врачей, более половины мужчин 25–50 лет страдают расстройствами мочеполовой сферы, но немногие при этом обращаются к врачу. А зря – ведь даже незначительный дискомфорт в области половых органов может оказаться симптомом недуга, чреватого тяжелыми последствиями. Так, первые признаки простатита, самой распространенной болезни в половой сфере у мужчин после 40 лет, – тяжесть внизу живота, снижение либидо – легко пропустить, списав на переутомление и усталость. Рассмотрим пять основных симптомов, при которых мужчине стоит посетить андролога.

## Дискомфорт в области половых органов

Любой дискомфорт в области половых органов – жжение, зуд, боль, резь, появление прыщиков, язвочек, отечности, выделений из уретры – может являться признаком инфекционной болезни, передающейся половым путем. Такие недуги, как гонорея, хламидиоз, контагиозный моллюск, опасны не течением болезни, которая иногда проходит практически бессимптомно, а осложнениями. «Безобидные» микоплазмоз, хламидиоз, уреаплазмоз в запущенных случаях приводят к воспалительным заболеваниям половой сферы – эпидидимиту, орхиту, простатиту, что, в свою очередь, может стать причиной мужского бесплодия.

## Расстройства мочеиспускания

Болезненность при опорожнении мочевого пузыря, неполное и произвольное его опорожнение (дизурия), а также неприятный запах мочи у мужчин – веские поводы обратиться к врачу-урологу, поскольку они часто означают тяжелые недуги. Одним из последних является уретрит – воспаление мочевого канала в результате инфицирования тканей крайней плоти (баланита). Боль при баланите и уретрите, как правило, острые, резкая и сопровождается частыми позывами в туалет. При длительном игнорировании недуга воспалительный процесс может перейти на другие органы, став причиной цистита (воспаления мочевого пузыря), колликулита (воспаления семенного бугорка), простатита (воспаления предстательной железы) и других болезней.

Простатит и аденома (доброкачественная гиперплазия) предстательной железы дают схожие сим-

птомы. Увеличившаяся в размерах железа оказывает давление на мочевой канал, вызывая задержку мочеиспускания, частые позывы, а в последующем нарушенное спускание и недержание мочи. Расстройства мочеиспускания также могут сопровождать везикулит (воспаление семенных пузырьков), водянку оболочки яичка и другие недуги. Проблемы с эрекцией, бесплодие, опухоль – вероятные последствия болезней, которые можно предотвратить, своевременно обратившись к врачу.

## Снижение полового влечения

Потеря интереса к сексуальным отношениям происходит, в частности, из-за разных хронических заболеваний организма, в том числе половой системы. Наиболее характерно снижение либидо для простатита и уретрита – это связано с повреждением периферических рецепторов, находящихся в железе и задней части уретры. Половые расстройства часто становятся следствием гормональных нарушений в организме (гипотиреоза, опухоли гипофиза и т. д.), ожирения, приема некоторых лекарственных препаратов, а также психологических проблем. Выявить действительную причину патологии и предупредить ее последствия позволит только врачебное исследование.

## Эректильная дисфункция

Слабая потенция или отсутствие таковой – повод пойти на прием к врачу, хотя, по статистике, к специалистам обращаются только 16% мужчин с подобным нарушением. Хроническое нарушение потенции часто обусловлено недугами сердечно-сосудистой системы, эндокринными сбоями, в том числе урологическими пато-

логиями: болезнями мочевого пузыря, предстательной железы, почечной недостаточностью, которые при отсутствии должного лечения могут привести к губительным итогам. Если же нарушение носит единичный характер, сопровождает стрессы, усталость, недосыпание и исчезает при отдыхе – повода для беспокойства нет. Для профилактики эректильной дисфункции в этом случае рекомендуется оптимизировать режим труда и отдыха, ограничить употребление табака, спиртного, вести активный образ жизни.

## Невозможность зачать ребенка

Отсутствие беременности при регулярных незащищенных половых контактах со здоровой женщиной в течение года и более может быть следствием как несовместимости партнеров (она наблюдается у 10% пар), так и нарушений со стороны мужской половой системы (более чем в половине случаев). Причины – генетические нарушения, врожденные дефекты половых органов, болезни (варикоцеле, водянка яичек, паховая грыжа и др.). Также к невозможности зачать ребенка у мужчин могут привести венерические заболевания (сифилис, гонорея и др.) в запущенной форме. Кроме того, мужское бесплодие нередко развивается при гормональных, иммунных нарушениях, злоупотреблении алкоголем, табакокурении и даже авитаминозе (нехватке в организме витамина С и цинка). Определить точную причину нарушений и в некоторых случаях вылечить бесплодие может лишь врач, и очень важно, чтобы обращение за помощью было своевременным.

**Подготовлено  
по материалам сайта:  
<https://www.neboleem.net/>**

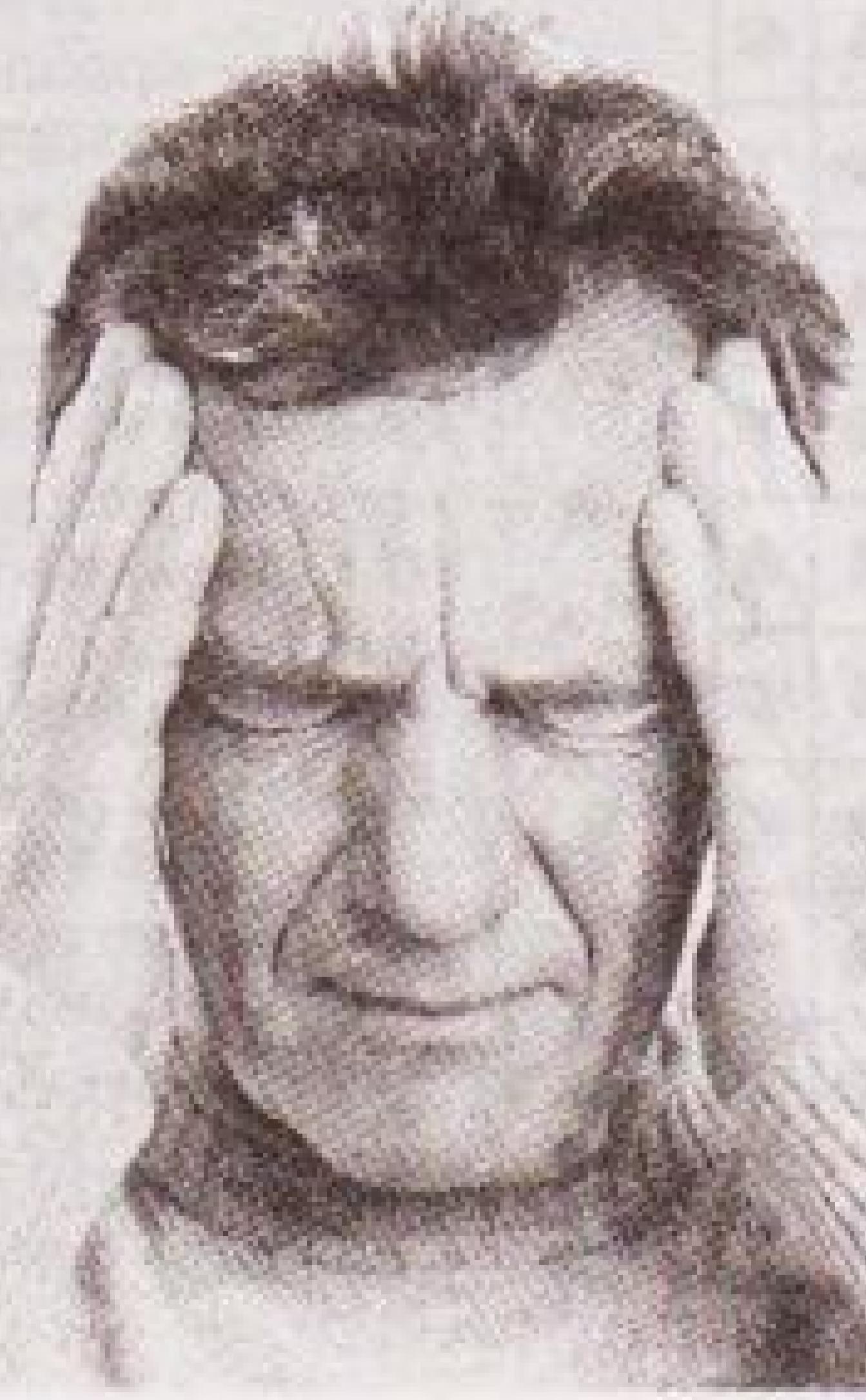


## Как уменьшить вред от метеозависимости

Зависимость самочувствия от погоды устраниТЬ невозмож но, да и сама погода нам неподвластна. Зато можно научить ся жить с метеозависимостью, по мере сил минимизируя ее неприятные последствия. Существуют правила поведения, подходящие практически для всех пациентов, чье состояние время от времени ухудшается при изменении метеоусловий. При неблагоприятной погоде необходимо:

- помнить о приеме привычных лекарств и держать под рукой средства экстренной помощи, рекомендованные врачом (в особенности это касается сердечников); не отказываться от прогулок на свежем воздухе;
- не переедать – устранить из рациона жирную и острую пищу, газированные и алкогольные напитки, отдать предпочтение легким овощным и рыбным блюдам, кашам и свежим фруктам;
- строго соблюдать режим сна и бодрствования, при необходимости воспользоваться мягкими успокаивающими растительного происхождения.

Для метеозависимого человека очень важно сохранять душевное равновесие. Нередко самочувствие при капризах погоды ухудшается просто потому, что человек ждет и боится этого. При разумном подходе к проблеме, ознакомившись с прогнозом погоды, можно подготовиться к вероятным осложнениям и пережить неудачные дни спокойно и сравнительно безболезненно.



## Природные жаропонижающие

Натуральными природными антипиРЕтиками являются плоды и растения, обладающие жаропонижающими свойствами.

Первая группа таких растений содержит входящую в состав аспирина салициловую кислоту, только в меньшей концентрации. Это клубника, малина, вишня, черная и красная смородина, черносмородина, апельсины. Употреблять ягоды и фрукты можно в любом виде, но

лучше в качестве морсов и варенья, добавленного в чай.

Вторая группа антипиРЕтиков – растения с потогонным эффектом: душица, березовые почки, календула, липовый цвет. Из них лучше приготовить отвар: 2 ст. л. сухого сырья залить 200 г кипятка и настаивать в течение 2 часов.

Обычный мед тоже является антипиРЕтиком, причем он и содержит салициловую кислоту, и дает потогонный эффект. Кроме того, мед укрепляет иммунитет, тем самым обеспечивая антибактериальный и противовирусный эффект. Единственное, о чем нужно помнить, – любые натуральные антипиРЕтики следует употреблять с осторожностью, так как все они способны вызывать аллергию.



## Компьютер и ухудшение зрения у детей

Как и телевизор, компьютер действительно оказывает не самое лучшее воздействие на зрение ребенка. Причем при просмотре мультифильмов или телепередач частота смены кадров высокая (что снижает нагрузку), а в компьютерных играх она значительно реже.

Чтобы не перенапрягать глаза, нужно соблюдать некоторые правила при обустройстве рабочего места, где будет сидеть ребенок. Верхний край монитора должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже. Расстояние от глаз до монитора должно составлять не менее 50 см. Яркость монитора необходимо правильно настроить – нельзя ни уменьшать ее до минимума, ни слишком повышать. Даже взрослым следует отдыхать 5-10 минут после каждого часа работы на компьютере. Для школьника рекомендуются перерывы через каждые 15 минут.

Чтобы глаза не пересыхали, периодически нужно их закрывать и врашать глазными яблоками под сокнутыми веками. Очень полезно обучить ребенка основным упражнениям, входящим в комплекс гим-



настики для глаз: смотреть вдаль и на переносицу, смотреть влево, вправо, вверх и вниз, не поворачивая головы. Это поможет глазам отдохнуть.

Также в зоне рабочего места можно повесить лист картона синего, зеленого или желтого цвета. Он станет зоной отдыха для глаз после работы за компьютером. Смотреть на лист нужно 10-15 минут с расстояния 30-40 см, не напрягая зрение.

Что же касается времени, проведенного за компьютером, офтальмологи настаивают на четких ограничениях. До 3 лет вообще не стоит показывать компьютер малышу, с 3 до 5 лет – разрешить находиться за ним до 15 минут, в 6-7 лет – до получаса. В 9-10 лет при необходимости можно увеличить время перед монитором до 1-1,5 часа, но с частыми перерывами для отдыха глаз.

**Желающим похудеть и избавиться от различных заболеваний высылаем корень морозника кавказского (молотый) наложенным платежом по цене за 100 г (на курс 6 месяцев) – 1200 руб. + почтовые расходы (мерная ложка и инструкция прилагаются). При заказе от 200 г и более – скидка!**



Идеальное средство для очистки организма от шлаков и токсинов, нормализует обмен веществ, а следовательно способствует похудению; выраженное желчегонное (полная очистка печени, предупреждение образования камней в желчном пузыре); слабительное (очистка кишечника от каловых камней), мочегонное (выводит песок из почек и мочевого пузыря); противоопухолевое (миома, фиброма, полипы, кисты, мастопатия, аденома и т.д.) действия; выводит соли (остеохондроз, подагра, артрит, артроз, ревматизм и т.д.); нормализует давление, холестерин в крови, понижает уровень сахара при сахарном диабете, лечит органы дыхания, разжижает мокроту и способствует ее отхождению, нормализует работу щитовидной железы.

**Рекомендуемый курс лечения 200 г (на курс 12 месяцев и более).** В первые 4-6 месяцев лечения происходит первичное очище-

ние организма, а в последующие 6 месяцев организм избавляется от хронических заболеваний.

**Вот несколько строк из писем наших благодарных пациентов:**

«Пропила Вашу травку 12 месяцев-похудела на 35 кг, коленка перестала болеть, не хожу, а летаю...»

«Вес снизился, исчезли папилломы, киста яичника уменьшилась, пока на 10 мм...»

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

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

«Пропила морозник полкурса, осталась довольна - похудела на 12 кг, исчезла киста на почке...»

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

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

«У отца уменьшилась аденома простаты, нормализовалось мочеиспускание, давление в норме...»

«Была межпозвонковая грыжа, пропила морозник год - боли прошли. После обследования врачи были удивлены - грыжа исчезла!....»

«Пропила полный курс морозника - похудела на 25 кг, суставы перестали болеть, остеохондроз не беспокоит, песок в почках не обнаружен, узелки на щитовидке уменьшились...»

«Снизился вес, уменьшилась в размерах киста яичника, наросты на пальцах рук уменьшились...»

**ВНИМАНИЕ!** Имеются противопоказания: беременность, период кормления грудью, инфаркт миокарда, язва желудка, крупные камни в желчном пузыре или в почках.

**353204, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, д. 87, Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна,**

тел. 8-918-980-00-24, 8-938-477-78-98, 8-(861-62)-6-38-42,

e-mail: 89180902870@mail.ru  
Получить более подробную информацию о морознике кавказском вы можете

на нашем сайте:

[www.moroznik-kavkaza.ru](http://www.moroznik-kavkaza.ru)



## Астрологический прогноз на март 2019 года

Числа месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Овен 21.03-20.04	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Телец 21.04-21.05	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Близнецы 22.05-21.06	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Рак 22.06-22.07	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Лев 23.07-23.08	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Дева 24.08-23.09	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Весы 24.09-23.10	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Скорпион 24.10-22.11	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Стрелец 23.11-21.12	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Козерог 22.12-20.01	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Водолей 21.01-19.02	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Рыбы 20.02-20.03	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

- – вас ожидает приятный сюрприз
- – день благоприятен для поездок
- – день благоприятен для секса
- – проблемы со здоровьем
- – этот день идеален для занятия спортом
- – время рас прощаться с вредными привычками
- – состояние атмосферы может повлиять на Ваше здоровье
- – сегодня лучше забыть о делах и отдохнуть
- – вероятны денежные поступления
- – вероятен стресс на работе
- – благоприятный день
- – жизненные силы дают общение с близкими

## Домашняя мазь от судорог

Избавиться от судорог мне помогла домашняя мазь. Для ее приготовления мне понадобилось по 100 мл йода и глицерина, 100 г меда и 50 г вазелина. Я смешала все перечисленные компоненты и получившейся смесью растирала ногу, которую сводило судорогой. Делала я это дважды в день: утром и вечером и судороги постепенно перестали приходить.

**Наталья Кабанова,  
Московская область**

## От кашля спасет калина

Если хотите избавиться от затяжного кашля, залейте гроздь ягод калины вместе с черешками 0,5 л воды, доведите до кипения, проварите полчаса на слабом огне, потолките калину и пейте теплый отвар, не процеживая, по полстакана 5-6 раз в день. Каждый раз добавляйте в отвар для вкуса сахар.

**Галина Ивановна Чернявская,  
г. Калининград**



Когда у меня ухудшился слух, добрые люди мне посоветовали пить настой корневища аира. После продолжительного лечения я заметила улучшение. Поэтому

## Аир для улучшения слуха

я и решила написать о своем опыте в газету, вдруг он будет полезен читателям.

Рецепт настой такой: 2 ч. л. перетертых в порошок корневищ аира следует залить тремя стаканами кипятка, потом нужно настаивать это средство под крышкой 2-3 часа, затем настой надо

процедить и пить его по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Один курс лечения длится месяц-полтора, потом нужно сделать двухнедельный перерыв, после чего опять повторить лечебный курс.

**Полина Яковлевна С.,  
Московская область**

**Если у Вас есть интересные материалы (рецепты, советы, истории из жизни и т.д) и Вы хотите опубликовать их в нашей газете, пишите нам. Может, именно Ваш рецепт или совет поможет страдающему человеку.**

**Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.**

## Больной вопрос

Регистрационный номер  
ПИ №77-13218.  
Министерства печати  
и информации РФ.

Выходит два раза в месяц

Учредитель: ООО «НАПИ-М»

Общий тираж 97 000 экз.

Цена свободная

**Главный редактор — Александр ВОЮШИН**

**Юридический адрес: г. Москва, ул. Берзарина, д.3, корп. 1.**  
**Для писем: 105215, Москва, а/я 1, smi@mail.ru**

**Адрес в Интернете: www.medianapi.ru**

**Рекламный отдел: reklama@medianapi.ru**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 16659**      В «КАТАЛОГЕ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ» | **П2041**      В КАТАЛОГЕ  
«ПОЧТА РОССИИ»

Редакция имеет право опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, письма и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех прав на использование произведения в любой форме в странах СНГ. Все материалы проходят литературную обработку. Использование любых материалов журнала возможно только с письменного разрешения редакции.

**Отпечатано в типографии ЗАО "Дзержинская типография", 606025  
г. Дзержинск Нижегородской обл., пр-т Циолковского, 15**

Подписано в печать 13.02.2019

Заказ № 36П

## Домашние средства от остеохондроза

Я живу с остеохондрозом уже много лет. Бывает, что при обострениях болезни хожу в поликлинику на физиопроцедуры, но чаще всего лечусь самостоятельно в домашних условиях. Хочу рассказать, какие средства я использую.

Очень хорошо снимают боль горчичники. Я ставлю их на больное место на спине минут на 10-15. Сразу становится легче. Также от боли спасает йодная сетка. Дочь рисует мне ее спине вечером перед сном.

Очень эффективны при остеохондрозе и компрессы с кашицей черной редьки, листьями лопуха. Хорошо помогают от боли и распаренные березовые листья, которые я также использую в качестве компрессов.

Еще я пью настой из семян и корней петрушки. Смешиваю поровну (по объему) сухие корни и смена петрушки и перетираю в порошок. Потом 1 ст. л. смеси я заливаю стаканом кипятка, через час процеживаю и выпиваю полстакана этого настоя. Я пью его трижды в день, каждый раз готовя свежий настой, в течение 6-8 месяцев. Этот напиток очищает организм от отложения солей. А это именно то, что нужно при остеохондрозе.

Приносят улучшение при остеохондрозе ванны с насыщенными настоями ромашки, хвои, дубовой коры, корней аира и валерианы, травы хвоща, спорыша и лаванды.

Желаю всем здоровья!

**Мария Сергеевна Комтенко, по электронной почте**



# ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА** цена: 399р.  
из лечебного камня обсидиана  
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),  
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),  
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),  
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),  
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),  
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды),  
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей).

Браслеты от глаза для  
детей и взрослых  
«Красная нить»  
цена: 399р.

Гематитовый браслет  
Нормализует  
давление  
цена: 499р.

Серьги  
«Янтарь»  
цена: 1399р.

цвет  
серебро  
Кольцо  
«Королевский  
бриллиант»

«Святой Целитель  
Шарбель»  
цена: 599р.  
количество ограничено  
исцеляет все болезни!

Бусы  
Природный  
Янтарь  
4x видов:  
вес: 15г 899р., 35г 1399р.,  
45г 1999р., 60г. 2399р.

Кольцо и серьги  
«Нежность  
с фианитом»

Бесплатный звонок по всей России:  
**8-800-200-15-57**  
**Viber +375-25-735-71-71**  
ищ шеремет С.В. инн 673203184039

Цена одного изделия позолота 24к.:  
**699р., серебро: 399р.**

Кольцо и серьги «Неделька»  
Мужские, женские  
и детские  
крестики

Кольцо обручальное  
размеры: 15-25  
ширина 3 и 6 мм

Кольца «Спаси  
и сохрани»  
и Пресвятой Богородицы

Цепочка и браслет  
«Выюнок» мужские и женские  
позолота 24к., серебро:

Цепочка: 899р.  
Длина 60 см  
Браслет (20 см) 599р.  
Набор (цепочка+брраслет) 1199р.

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р.,  
серебро: 499р. Кольцо и серьги

Серьги  
«Защита  
«Великолепие» ангела»  
фианиты:

голубой  
красный



(размеры: 17-20)  
Кольцо и серьги  
«Лепестки здоровья»

Цена одного изделия  
позолота 24к.: 999р.,  
серебро: 699р.

Кольцо и серьги  
«Цветок верности»



Кольцо  
«Благородный  
слон»



Кольцо  
и серьги  
«Нежная  
любовь»

Цена одного изделия позолота 24к.:  
**1199р., серебро: 899р.**



Бусы 699р., Браслеты 499р.,  
Кулоны 399р. из

натуральных камней  
Агат, Лунный камень, Гранат,  
Малахит, Аметист, Лазурит,

Коралл, Сердолик, Горный хрусталь, Амазонит,

Розовый кварц, Каходонг,  
Волосатик, Сапфирин,

Тигровый глаз, Яшма,  
Бирюза, Нефрит и др.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ  
ИКОНЫ



ПОДПИСТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА 2019 ГОДА!

## ДОЖИВЕМ ДО 100

– ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ,  
КТО МЕЧТАЕТ О ДОЛГОЙ ЖИЗНИ И КРЕПКОМ ЗДОРОВЬЕ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ИЗДАНИЯ:

- СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ  
СО ВСЕГО МИРА;
- ЛИЧНЫЙ ОПЫТ РЕАЛЬНЫХ  
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ;
- РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЫ;
- ВОПРОСЫ ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
БОЛЕЗНЕЙ;
- СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ  
МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ.



только по  
подписке!

На страницах газеты вы также сможете не только  
поделиться собственным опытом, но и получить  
ответы на волнующие вопросы.

Подпишитесь на газету «Доживем до 100» –  
позаботьтесь о своем здоровье и долголетии!

Цена одного номера в Беларуси –  
**ВСЕГО 20 КОПЕЕК!!!**

Подписные индексы:

**63112 | 24531 | П6996**

в каталоге «Белпочты»

в каталоге «Каталог Российской прессы»

в каталоге «Почта России»

## ГАЗЕТА ЭКОНОМИМ ВМЕСТЕ

ПОДПИСТЬСЯ МОЖНО  
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА  
2019 ГОДА!

– КОПИЛКА  
ПРОСТЫХ И НУЖНЫХ  
СОВЕТОВ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ.

Полезное издание  
для всех, кто бережет  
свои деньги и время.

Газета «Экономим вместе» будет  
интересна тем, кто хочет научиться  
хитростям домоводства, цветовод-  
ства, кулинарии, приусадебного хо-  
зяйства.

С нашей помощью вы узнаете,  
как создавать интересные вещи из  
ненужных предметов, готовить бы-  
стрые и вкусные блюда, наводить чи-  
стоту в доме за считанные минуты.

А еще в каждом номере газеты –  
эффективные рецепты народной медицины, секреты красо-  
ты и долголетия, правила здорового питания.

Цена одного номера в Беларуси –  
**ВСЕГО 20 КОПЕЕК!!!**

Подписные индексы:

**63104 | 24533 | П6989**

в каталоге «Белпочты»

в каталоге «Каталог Российской прессы»

в каталоге «Почта России»