

**АКТУАЛЬНО: КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА ЯНВАРЬ**

# ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается  
с января 2006 г.

**ТОЛОКА**

Декабрь 2019 г. ● № 12 (168)

Помощь от природы

**В НОМЕРЕ:**

Лечим

**ГИПЕРТОНИЯ**

**КИСТЫ**

**КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ**

Плюс рубрика  
**МОЙ  
РЕЦЕПТ**



**Уникальное предложение  
для жителей России!**

по 12 декабря  
в рамках Всероссийской  
декады подписки  
дополнительная скидка

<b>НА ГОД</b> по индексу <b>П8173</b>	<b>НА ПОЛУГОДИЕ</b> по индексу <b>П1200</b>
<b>10%</b>	<b>5%</b>

**О ПАЛЬМОВОМ  
МАСЛЕ  
ЗАМОЛВИМ  
СЛОВО**

**МАГИЯ  
НОВОГОДНЕЙ  
НОЧИ**

**НАШ ЭКСПЕРТ**

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



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ  
19475 «Пресса России», П1200 «Почта России»  
12680 «Крым Почта»

ISSN 1991-5918



1 9 0 1 2 >



9 771991 591679

ПРИХОДИ **ЗА ПОДАРКАМИ**  
В БУТИКИ КОСМЕТИКИ **LIBREDERM** —  
СТАНЬ УЧАСТНИКОМ БОНУСНОЙ ПРОГРАММЫ

**LIBRE  
DERM**  
LABORATORIES



В любом бутике косметики LIBREDERM вы можете получить накопительную карту лояльности, копить бонусы и расплачиваться ими за косметику.

Подробнее на [librederm.ru](http://librederm.ru)

### ТВОЯ КАРТА ЛОЯЛЬНОСТИ ЖДЕТ ТЕБЯ В БУТИКЕ LIBREDERM

\*Карта лояльности дает возможность получать бонусы в размере до 10 % (до 10 % кэшбека) в розничных магазинах и на сайте [librederm.ru](http://librederm.ru)

Заполнение анкеты (регистрация карты) в розничных магазинах и на сайте [librederm.ru](http://librederm.ru) является обязательным условием для получения бонусов.

Подробности акции уточняйте у продавцов-консультантов и на сайте [librederm.ru](http://librederm.ru)

Бутики LIBREDERM: Москва, Санкт-Петербург, Анапа, Белгород, Владимир, Воронеж, Зеленоград, Казань, Краснодар, Красноярск, Курск, Нижний Новгород, Уфа, Ярославль. Флагманский бутик LIBREDERM в Москве: ул. Тверская, д. 15.

*librederm  
Club*

Реклама. ООО «Либридерм-Косметика», ОГРН 1195074003607, юридический адрес: 142100, Московская область, г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1. С информацией об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на [www.librederm.ru](http://www.librederm.ru)

## Слово редактора

Здравствуйте, уважаемые читатели! Считанные дни остаются до Нового года. Хочу пожелать всем крепкого здоровья, хорошего настроения, добрых мыслей и поступков! Пусть в ваших домах будет тепло и уютно, а в отношениях с близкими царит взаимопонимание! Не забудьте продлить подписку на наше издание, и в 2020-м году мы будем вместе искать секреты исцеления от надоевших болячек. Будьте счастливы в Новом году!

*Светлана ГОНЧАРОВА, редактор*

## ГЛАВНЫЕ ТЕМЫ НА 2020-Й ГОД

**Январь** — болезни печени, головная боль, кардионевроз.

**Февраль** — язва желудка, аритмия, тиреотоксикоз.

**Март** — онкозаболевания, аллергия, гастрит.

**Апрель** — грязелечение, порча, стенокардия.

**Май** — водоочеление, остеохондроз, стресс.

**Июнь** — лечение пчелопродуктами, болезни ног, изжога.

**Июль** — гипотиреоз, конъюнктивит, себорея.

**Август** — грибок ногтей, цистит, кандидоз.

**Сентябрь** — инсульт, лечение овощами, бронхит.

**Октябрь** — тромбофлебит, гипертония, артрит.

**Ноябрь** — дисбактериоз, климакс, фарингит.

**Декабрь** — ангина, артроз, уход за лицом.

## Читайте в этом выпуске

### ВОПРОС-ОТВЕТ

О пальмовом масле замолвим слово .....	4
От застарелого кашля .....	5
Только обследование установит причину недомоганий.....	5
О елках-вампирах.....	6
Будет ли польза от клюквенно-орехового варенья? .....	6

### АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на январь 2020 .....

**НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ**  
Начните жизнь с чистого листа! .....

**ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**  
Совсем не драгоценные камни .....

Холестериновые хлопья в желчном пузыре — нехороший предвестник.....

После удаления желчного:

диета решает все! .....

На одну сметану уповать не стоит.....

Удалять — не удалять? .....

Когда еще и дискинезия .....

Стоит ли довериться пьюрею? .....

8 необычных симптомов застоя желчи....

**ГИПЕРТОНИЯ**  
Давление — под контроль! .....

Схема «10+6» работает!.....

Эффективные рецепты от гипертонии по версии Интернета .....

Поклоны полезны... для сердца и сосудов .....

Если гипертония с букетом осложнений .....

В самом начале болезни .....

Гипертонический криз: промедление опасно для жизни! .....

**КИСТЫ**  
Загадочная полость.....

«Неопасные» кисты: откуда они берутся? .....

Если «шарик» под коленом причиняет боль .....

Солевые повязки на грудь .....

Принимайте настойку зеленых грецких орехов .....

Коровяк для почек .....

Сок калины с медом — проверенное средство .....

Травы и сборы помогут при кисте яичника .....

Лекари — сныть и золотая розга.....

Настойка каллизии душистой .....

При полипах матки и кистах.....

**МОЙ РЕЦЕПТ**  
Кремневая вода и йога — мои источники здоровья.....

Как дед геморрой веником лечил .....

Заикаетесь? Полощите горло!.....

НА САЙТЕ WWW.TOLOKA24.RU ПО ПРОМОКОДУ «2019»  
МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ  
СРАЗУ НА ГОД СО СКИДКОЙ 15%!

## О пальмовом масле ЗАМОЛВИМ СЛОВО...

**?** Прочитала, что современные производители молочной продукции добавляют пальмовое масло даже в молоко. Но в Интернете часто попадалась информация и о том, что оно очень вредно для здоровья: трудно переваривается и вроде как «забивает» сосуды. Как тут быть?

Валентина Федоровна, г. Минск

.....  
Отвечает биохимик, фитолог  
Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

По этому поводу приведу слова кандидата фармацевтических наук Игоря Николаевича Сокольского: «В нашей стране за пальмовым маслом установилась репутация «опасного» и «трудноусваиваемого» жира. Только ничего не понимая в процессе пищеварения, можно говорить, что «пальмовое масло не переваривается, так как его температура плавления выше температуры человеческого тела». Мясной и рыбный стейки, свиная отбивная, куриная котлетка, овощи, фрукты и 99,9% других продуктов тоже не растворяются при температуре, царящей в желудке и кишечнике человека. Но это не мешает им, будучи съеденными в умеренных количествах, благополучно перевариваться». Научно подтвержденных данных о вредном воздействии пальмового

масла на организм человека пока нет. Оно гораздо ближе к натуральным продуктам, чем маргарин. В нем содержатся витамины А и Е, половина жирных кислот — ненасыщенные, а из насыщенных — в основном необходимая человеку олеиновая кислота.

Да, пальмовым маслом частично заменяют молочный жир — не в молоке, конечно (молоко, наоборот, перед продажей сепарируют, освобождают от жира), а в жирных молочных продуктах (масло, сыр). Оно полезнее молочного жира и благодаря высокому содержанию антиоксидантов намного дольше сохраняет свежесть продукта (его жиры медленнее окисляются).

Что же касается воздействия пальмового масла на кровеносную систему, то оно, как и все другие жиры, переваривается в кишечнике и не может попасть в сосуды, да еще в таком количестве, чтобы их забить.

## От застарелого кашля

**?** Многие советуют такой рецепт от застарелого кашля. Вскипятить 1 ст. молока, добавить (в строго указанной последовательности!) 1 ст.л. сливочного масла или козьего жира, 1 ст.л. меда, соду на кончике столовой ложки, отдельно размешать и влить яичный желток, затем две-три капли аптечной спиртовой настойки йода. Пить три раза в день по стакану на прием до улучшения

состояния. Настораживает присутствие в этом рецепте йода. Хотелось бы услышать мнение специалиста.

Светлана ВОЛОДИНА, г. Брест

.....  
Отвечает фитотерапевт  
Сергей Николаевич ТУРИЦЕВ  
(г. Москва)

.....  
Рецепт можно использовать. На стакан молока такое количество йода допустимо.

## Только обследование установит причину недомоганий

**?** Мне 47, климакса пока нет, но очень обильные кровотечения, замучалась совсем. Пошла к врачу, попросила направление, чтобы удалить матку, но доктор отказала. Что делать? Советуют пить много жидкости, особенно соленой: томатный сок с солью, бульон. Но разве это поможет? А еще рекомендуют принимать нестероидные противовоспалительные на основе ибупрофена (200 мг каждые четыре-шесть часов). Мол, он понижает потерю крови на 20-30%. Так ли это?

Вероника, г. Брест

.....  
Отвечает фитотерапевт  
Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

.....  
Для удаления матки нужны серьезные показания. Важно провести дифференциальную диагностику, чтобы исключить предраковые и злокачественные процессы.

Причиной кровотечений могут быть полипы эндометрия и слизистой

оболочки шейки матки, гиперплазия (разрастание) эндометрия, опухоли яичников, шейки и тела матки. Только после обследования врач назначает сугубо индивидуальное и комплексное лечение.

А советы знакомых (пить много жидкости, томатного сока с солью, бульон, принимать таблетки и другие) лишены всякого смысла и могут причинить только вред.

**?** Сколько себя помню, под Новый год в доме мы всегда ставили живую елку. Иногда она могла простоять еще три недели после праздника. Потом появились искусственные елки. Купили такую, но даже украшенная, она не приносит радости. В чем тут дело?

Елена, г. Молодечно

## О елках-вампирах

Отвечает астролог

Елена Валентиновна МАЗОВА  
(г. Москва)

Живая елка — не просто украшение дома. Впитывая в себя энергию наших скверных чувств и мыслей, полноценное растение может трансформировать ее в безопасную, нейтральную. Но у дерева без корня эта функция ослаблена. Новогоднюю елку не следует держать дома долго.

Как только ее внешний вид начинает резко меняться, елку следует вынести из дома и желательно сжечь. Синтетическая красавица — злейший вампир, поглощающий энергию человека, когда он смотрит на нее. Лучше всего посадить дома живую елочку. При достаточной влажности, удаленности от яркого света она будет прекрасно себя чувствовать и гармонизировать ауру вашего жилища. Когда деревце станет большим, его можно пересадить на улицу.

## Будет ли польза от клюквенно-орехового варенья?

**?** Читала, что при упадке сил очень помогает смесь клюквы с яблоками и грецкими орехами. 500 г клюквы, 1 ст. орехов и четыре зеленых яблока пропустить через мясорубку, добавить 500 г сахара и 100 мл воды. Перемешать. Варить на малом огне 10 минут. Съедать по 1 ст.л. два раза в день, пока не закончится. Смуцает в рецепте то, что смесь нужно варить.

Татьяна АГЕЕВА, г. Климовичи

Отвечает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Для укрепления защитных сил организма полезнее есть смесь в сыром виде, да и сахар лучше заменить ме-

дом. Измельчить 500 г клюквы, три-четыре яблока и 1 ст. ядер грецких орехов, добавить 300 г меда и перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст.л. раз в день в течение месяца. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

# «СаганДали» в подарок каждому!



## ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ

ДО 3 ФЕВРАЛЯ 2020 г

0756

## И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:  
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 8-800-100-74-37 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Восстановится деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья» Кислова Людмила Геннадьевна.

Реклама

Организатор акции ИП Фатахова М.В., акция действует с 03.12.19 г. по 03.02.20 г.  
ИП Фатахова МВ ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759

## Гороскоп здоровья на январь 2020

**1 января** — опасно есть грибы; удачный день для диеты, применения аутоотренинга для самооздоровления.

**2,3,4** — максимально эффективны упражнения по укреплению мышц пресса; удачные дни для лечения болезней мочевыделительной системы. Полезно пить воду.

**5,6** — удачные дни для активного лечения заболеваний половой сферы, приема витаминов, улучшающих репродуктивную функцию, лечения болезней прямой кишки, очистительной или лечебной клизмы.

**7,8** — поддержите печень, откажитесь от жирного ради облегчения ее работы. Анализы крови, сданные в эти дни, будут максимально информативными.

**9,10,11** — нервные дни. Важно избегать всего, что портит настроение, так как эмоциональное состояние быстро отразится на работе организма. Полезно пить много воды худощавым людям.

**12,13** — удачные дни для активного лечения варикозного расширения вен и других болезней вен и сосудов. Благоприятное время для применения современных лечебных методик.

**14,15** — полезно делать лимфодренажный массаж, применять методы народной медицины, лечить болезни лимфатической системы.

**16,17** — удачные дни для косметических и лечебных операций на голове и лице, удаления различных новообразований на коже лица.

**18,19** — можно начинать прием гормональных препаратов, активно лечить болезни щитовидной железы, горла, начинать программу по снижению излишней массы тела.

**20,21** — любые попытки улучшить обмен веществ в организме будут максимально эффективными. Можно начинать прием витаминов, полезно делать упражнения на гибкость тела, лечить болезни органов дыхания.

**22,23,24** — максимально безопасны косметические и лечебные операции на молочных железах. Также это удачные дни для активного лечения органов пищеварения. Полезно низкокалорийная диета.

**25,26** — хорошее время для лечения сердца, отказа от продуктов, которые портят состояние сердечно-сосудистой системы, от вредных привычек.

**27,28** — максимально безопасно лечить органы малого таза, проводить операции на брюшной полости. Позитивный психологический настрой сильно поможет в деле оздоровления организма.

**29,30,31** — можно лечить различные болезни мочевыделительной системы, а также кожные заболевания. Удачное время для любых косметических процедур. В эти дни полезно уменьшить количество употребляемой за день жидкости.

*Елена МАЗОВА,  
астролог, г. Москва*

**Новый год — особый праздник. Время, когда может произойти чудо и когда можно навсегда проститься с неприятностями, кризисами, потерями и шагнуть в опьяняющую новизной, покрытую свежим снегом жизнь. Как сделать это правильно?**

## Начните жизнь с чистого листа!

### ПРОСТИТЬСЯ СО ВСЕМ НЕГАТИВНЫМ

Вечером 31 декабря можно прочитать такой заговор: «Сестра Заряница, красна девица, жемчужная краса, забери на небеса все обиды, неудачи, боль и стыд, болезни, вред, не оставь плохого след. Ярким пламенем сожги, пепел по ветру развевай, пусть все плохое пропадет, и меня удача ждет». А еще лучше записать заговор на листке бумаги и сжечь в пламени свечи, а пепел развеять в новогоднюю ночь.

### ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛ ДОСТАТОК

На следующее светлое утро пора начинать новую жизнь. Проводить ритуал на достаток можно только в хорошем настроении, поэтому советую не увлекаться накануне спиртными напитками и не переедать. С утра пораньше откройте нараспашку входную дверь и скажите: «Старый год, поскорее уходи, хвори и неудачи унеси, а богатство, мне сужденное, оставь, а Новый год поспеши, радость и удачу принеси, через порог переступай, меня богатством одаряй».

### ОТ ССОР И НЕУРЯДИЦ

Рано утром 1 января налейте в ведро чистой воды и прочитайте следую-

щие слова: «Вода-водица, студеная сестрица, омой мой дом от ссор, от склок, от недомолвок и обид, вода в землю бежит, весь сор уносит с собой, лад оставляя лишь большой. Слово мое будет крепко». Вылейте воду под дерево на улице, а не в канализацию.

### НА ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ

31 декабря за минуту до полуночи подойдите к зеркалу, зажгите около него три свечи красного цвета, возьмите в правую руку чайную ложку меда и прочтите: «С трех сторон света наступает день, а в четвертую уходит ночь. Как вода стекает и убегает, так и все болезни сгинут прочь. Как вода, они утекут из тела и души, сквозь все тернии, в камыши. Мед священный вкушаю, свою молодость продляю. Буду вечно цвести, красоту в этот мир нести. Как лебедь белая по воде плыву, сказанное в жизнь воплещу. Волшебство в эту ночь поможет, никто ему помешать не сможет. Пусть будет так, как велено. Аминь». После съешьте мед и запейте освященной водой, затушите все свечи и посмотрите на себя в зеркало, громко сказав: «Аминь».

Все это необходимо успеть сделать, пока бьют куранты.

*СЛАВОМИРА, биоэнергет, г. Полтава*

## СОВСЕМ НЕ ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ

Ирина ТОЛОЧИН, врач неотложной помощи, г. Киев

*Желчный пузырь — это резервуар, в котором собирается желчь, ожидая эвакуации в двенадцатиперстную кишку для переваривания жиров. Если она застаивается, выпадает осадок, из которого формируются камни и песок.*

*Среди причин развития заболевания — нарушения обмена веществ, воспалительные процессы в желчном, дискинезия желчных путей и др.*

*Недуг может привести к таким осложнениям, как холецистит, панкреатит, закупоривание и даже перфорация желчного. Поэтому основным методом лечения остается оперативное вмешательство. Для профилактики заболевания нужно питаться дробно четыре-пять раз в день, пить достаточное количество жидкости, вести подвижный образ жизни. Полезен чай с мятой — она оказывает спазмолитическое действие на желчные протоки. Желчегонные средства можно применять только после консультации врача.*

### ЦИФРЫ И ФАКТЫ

**Если в основе камня холестерин, шансы его растворить высоки.**

**В начале заболевания**

**90%** камней холестериновые и поддаются растворению. Но если

**в камне появляются соли кальция, то он становится нерастворимым.**

**У женщин желчнокаменная болезнь зачастую является следствием высокого уровня эстрогенов в организме.**

## Холестериновые хлопья в желчном пузыре — нехороший предвестник

**? УЗИ показало, что у меня в желчном пузыре холестериновые хлопья. С ними надо что-то делать? Есть риск заболеть желчнокаменной болезнью? Может быть, следует соблюдать определенную диету?**

Елена, г. Львов

.....  
 Отвечает доктор медицинских наук, гепатолог Вадим Петрович ШИПУЛИН (г. Киев)  
 .....

Обычно такие хлопья (сладж) возникают у тех, кто страдает избыточной массой тела, имеет нарушения липидного обмена и повышенный холестерин. Надо пройти курс лечения, помогающий улучшить отхождение желчи. Иначе эти кристаллики холестерина могут прикрепиться к стенке желчного пузыря, и в следующий раз на УЗИ врач увидит желтополип (истинные растут из эпителия желчного пузыря). Это заболевание холестероз.

Если у пациента нет дискомфорта, нарушения функции поджелудочной железы, его наблюдают и лечат консервативно.

К сожалению, некоторые врачи вводят пациентов в заблуждение, рассказывая, что если появился сладж,

то ни в коем случае нельзя есть жирное. Наоборот, желчь лучше всего выделяется, когда в организм поступает жир. Есть много исследований, которые доказывают: если люди соблюдают низкожировую диету, камни у них образуются быстрее.

Полезны растительные жиры — оливковое, кукурузное, подсолнечное, тыквенное масло. Достаточно дважды в день заправлять им салаты. Качественное сливочное масло тоже не навредит.

Людям, склонным к застою желчи, нельзя допускать, чтобы желчный пузырь оставался малоподвижным. Надо быть активными, больше ходить, делать зарядку, правильно питаться. Жареное, жирное (речь идет о животных жирах), алкоголь следует исключить, особенно если проблемы с желчным уже возникли.

Чем лучше работает желчный пузырь, тем меньше опасность, что там образуется камень.

**В группе риска возникновения желчнокаменной болезни — женщины старше 40 лет, рожавшие, блондинки, имеющие лишний вес.**

## После удаления желчного: диета решает все!

**Небольшие камешки в желчном у мужа обнаружили на УЗИ еще восемь лет назад.**

**Порекомендовали удалить, но он все не решался: после такой операции придется всю жизнь соблюдать диету, иначе камни могут образовываться в желчных протоках и вызывать дискомфортные ощущения и боль.**

Но этой весной на очередном обследовании выяснилось, что желчи в пузыре нет совсем (!), одни камни. Тянуть было уже некуда. Благо еще не было приступов колики!

Пока муж морально готовился к операции, я изучала то, что потом ляжет на мои плечи, — его будущую диету. Потому что после удаления желчного от питания зависит все: и самочувствие, и дальнейшее восстановление.

Правда, в первый же день после выписки не обошлось без неприятности: видя, как супруг отоцал на «пустых» больничных слизистых супах и кашах, я уговорила его съесть не одну куриную тефтельку, а три. За что буквально через полчаса он оплатился приступом резкой боли в животе. К счастью, удалось снять ее спазмолитиком (врач посоветовал принимать лекарство, если дома случится подобное), но произошедшее стало для нас хорошим уроком. Больше мы таких экспериментов не проводили. Нельзя — значит нельзя!

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Пока муж две недели был на больничном, ел через каждые два часа. Итого шесть раз в день.

**9:00.** Овсяная или рисовая каша с 0,5 ч.л. сливочного масла, если на воде, или без масла — если на половинном молоке (развести водой 1:1). Сахар, соль по вкусу.

**11:00.** Чай/компот из сухофруктов с кусочком вчерашней булки (или сухим печеньем, или 1 шт. зефира без шоколадной глазури).

**13:00.** Суп без мяса с натертой морковью, геркулесом или мелкими макаронами, заправленный сливочным маслом (чуть-чуть) с кусочком булки.

**15:00.** Куриная или рыбная тефтеля (фарш делала сама из куриной грудки, трески, хека, добавляла только натертую морковь, соль), картофельное пюре на воде или овсяная/рисовая каша.

**17:00.** Манная каша на воде (сахар по вкусу), компот.

**19:00.** Йогурт с пробиотиками, без добавок.

Размер порции — сколько помещается в одну ладонь. Очень важно не переедать, чтобы потом не было тяжести в желудке.

Через две недели мужу предстояло новое испытание — выход на работу. Организовали питание так: режим тот же, но еду для двух перекусов он брал с собой в контейнерах, а там грел в микроволновке. На обед ходил

в заводскую столовую и выбирал, что можно по диете: молочный суп, кашу, компот. С собой у него была памятка, что после удаления желчного нельзя категорически: жирное мясо (свинина) и рыбу, сало, супы на мясном бульоне, любые копчености, субпродукты, грибы, лук, чеснок, бобовые, пшеничную и перловую кашу, редьку, свежие овощи и фрукты, острое и консервированное, свежий хлеб, жирные молочные продукты, крабовые палочки, шоколад, крепкий кофе, какао, алкоголь. Ничего холодного (!) — ни мороженого, ни напитков (вызывает спазм, боль).

Через полтора месяца тефтели заменили отварной курицей и рыбой (или вареной колбасой — раз в неделю). Появился первый салат из свежих овощей — натертая морковь с подсолнечным маслом. Потом добавили вареную свеклу с маслом. Через два месяца — салат из натертых свежих огурцов, сладкие фрукты. Свежие помидоры и капуста — примерно через полгода. Три месяца основой рациона по-прежнему были каши, супы без мяса. Плюс картошка — вареная или пюре, творог, ленивые вареники. Затем муж потихоньку расширял список новыми продуктами.

После операции прошло уже полгода, он ест практически все, что и раньше. По чуть-чуть пробует даже что-то из запрещенного списка, но сильно не рискует. А раз за это время не было ни одного приступа боли и проблем с ЖКТ, значит, все делает правильно!

Татьяна НИКОЛАЕВА, г. Могилев

## На одну сметану уповать не стоит

**?** **Правда ли, что сметана полезна для профилактики заболеваний печени? И что в 100 г сметаны содержится практически четверть от суточной нормы холина, который ускоряет восстановление поврежденных тканей печени при токсических воздействиях лекарств, вирусов, алкоголя, а также препятствует образованию желчных камней?**

Анна ГОРОДЕЦКАЯ, г. Быхов

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

.....  
Что касается 1/4 суточной нормы холина в 100 г сметаны, его гепатопротекторного действия и способности предупреждать образование камней в желчном — все верно. А еще в сметане присутствует витамин А и метионин. Но есть и жир, который для печени не полезен. Поэтому лучше есть нежирную сметану и, конечно, не по 100 г в сутки.

Холин содержится еще в яйцах, мясе, блюдах из чечевицы, гороха, в ячневой и овсяной каше. Так что профилактику заболеваний печени и желчного лучше проводить разнообразным питанием, а не одной сметаной.



## Удалять — не удалять?

Желчнокаменная болезнь — патология довольно распространенная. Самый популярный вопрос на эту тему: удалять желчный или нет? Тут все индивидуально, нельзя сказать — всем удалять, или наоборот, всем оставлять. Удаление пузыря — это не лечение желчнокаменной болезни. Процессы, приводящие к образованию камней, остаются, и они продолжают появляться, но уже во внутривенных протоках.

После операции в 50% случаев появляется так называемый постхолецистэктомический синдром (тошнота, тяжесть, диарея).

Если вы решили не удалять желчный пузырь, потому что пока нет симптомов со стороны желудочно-кишечного тракта, то знайте, что камни в желчном могут быть, например, причиной аритмии и гипертонии. Кроме того, рано или поздно они могут начать свое «путешествие», и вот тогда поможет только хирург.

## Когда еще и дискинезия...

◆ Смешать пять частей измельченной сухой травы тысячелистника, три части цветков бессмертника, две части корня ревеня. 1 ст.л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут. Выпить вечером (на ночь).

◆ Взять три части цветков ромашки аптечной, по две части цветков боя-

### ФАКТОРЫ РИСКА

Эти факторы риска развития желчнокаменной болезни следует учитывать как для профилактики, так и тем, кто уже потерял желчный.

**1 Воздействие эстрогенов.** Это и комбинированные оральные контрацептивы, и эстрогены в менопаузу. Гормон повышает опасность образования камней.

**2 Беременность.** На поздних сроках беременности ЖП опорожняется не полностью, образуется застой желчи. Именно в это время нужно работать над его постоянным сокращением. Поэтому после родов не прекращайте рано грудное вскармливание.

**3 Нарушение липидного обмена.** Желчь предрасположена к камнеобразованию при увеличении в ней холестерина. Но важно то, что это именно внутренний холестерин, а не из пищи.

**4 Гипотиреоз.** Это всегда нарушение моторики, что создает идеальные условия для камнеобразования.

*Дарья ЕРМИШИНА,  
гастроэнтеролог, г. Краснодар  
аккаунт в «Инстаграм» @doctors\_secrets*

рышника, травы пустырника и сушеницы топяной. 1 ст.л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе восемь часов. Пить по 100 мл три раза в день через час после еды до улучшения состояния.

*Мария РОБНЯЯ,  
биохимик, фитолог, г. Киев*

## Первый журнал-наставник о диабете

Реклама

Подпишись  
на 2020 год!

индекс ПА442  
СЭКОНОМЬ 12,5%

А при оформлении подписки  
на 6 месяцев по индексу ПР110  
вы экономите 10%\*!

Оформить подписку  
с любого месяца можно  
на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru)

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

\*для первой тарифной зоны



## Первый журнал сканвордов для женщин

Реклама

Подпишись  
на 2020 год!

индекс ПА438  
СЭКОНОМЬ 7%

А при оформлении подписки  
на 6 месяцев по индексу ПР115  
вы экономите 4%\*!

Оформить подписку  
с любого месяца можно  
на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru)

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

\*для первой тарифной зоны





## Стоит ли довериться пырею?

**?** Прочитал когда-то в одном из выпусков «Домашней энциклопедии здоровья», что суставные проблемы хорошо решает распространённый сорняк — пырей ползучий. Автор статьи, травник Евгений Чернов из Тамбова, утверждал, что корни этого растения способны растворять не только соли в позвонках и суставах, но и камни любого химического состава в почках, печени, желчном пузыре. 2 ст.л. измельченных сухих корней залить кипятком и настоять ночь, процедить. Суточная доза — два-три стакана. Курс приема — не менее трех-четырех месяцев без перерыва. У меня камни в желчном диаметром до 3 см. Хотелось бы услышать мнение фитотерапевта по поводу данного лечения. Важный вопрос: пырей растворяет или гонит камни?

Николай Егорович, г. Могилев

.....  
 Отвечает биохимик, фитолог  
 Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Народная медицина лечит пыреем все, вплоть до злокачественных опухолей. И она права. Пырей эффективно восстанавливает, регулирует, нормализует обмен веществ, то есть глобально оздоравливает весь организм.

Но он воздействует не на все камни. Препараты растения стимулируют выделение с мочой уратов — солей мочевиной кислоты. Эффективнее всего на уратные камни действует сгущенный отвар: 90 г сухих корней залить 1 л воды и упарить до 300-400 мл жидкости. Пить по 1-2 ст.л. четыре-пять раз в день. Курс можно продлить до года и даже дольше: пы-

рей — пищевое растение, нет противопоказаний к его приему.

В представлении читателя «растворять» и «гнать» камни — это не одно и то же. Но любой принимаемый внутрь препарат, способный изгнать из организма камни, оказывает на них одно действие: реагирует с ними и превращает в растворимое соединение. Некоторые почечные камни в процессе растворения могут рассыпаться в песок и выходить в таком виде, не растворенные полностью. С желчным пузырем так не получится. И я не думаю, что пырей, при всех его чудесных свойствах, растворит такие крупные камни. Попробовать, конечно, можно, но врачи предупреждают об опасности закупорки желчных протоков, когда люди пытаются растворить большие камни.

**Делайте упражнение, стимулирующее отток желчи: втягивайте живот на глубоком вдохе и выпячивайте его на полном выдохе.**

От хорошего оттока желчи зависит очень многое. Этот процесс не только обеспечивает пищеварение, но и выполняет антимикробную и, что самое важное, детоксикационную функцию. Типичные симптомы нарушенного желчеоттока — обильный жирный стул, тяжесть в правом подреберье и тошнота после еды. Но есть и менее известные признаки — поговорим о них.

## 8 необычных симптомов застоя желчи

**1** Ксантомы, ксантелазмы (немного выступающие бляшки желтого цвета, чаще всего локализующиеся на верхнем веке). Нарушенный отток желчи всегда связан с нарушением обмена липидов, их избытком в крови. Он и откладывается на коже.

**2** Головные боли. Особенно это касается зоны висков, также характерны мигренозные боли. Висок — это проекционная зона желчного пузыря, и часто стимулирование оттока желчи облегчает страдания таких пациентов.

**3** Нарушение обмена меди. В норме медь отделяется с желчью в кишечник и выводится с калом. Если этого не происходит, то можно получить избыток меди, вплоть до образования кольца

Кайзера-Флешнера на роговице.

**4** Боль в правом плече, под правой лопаткой, чуть ниже между лопатками. Это тоже проекция желчного.

**5** Боли, хруст в суставах. Желчь принимает участие в синтезе синовиальной суставной жидкости.

**6** Снижение сумеречного зрения, «гусиная кожа» на плечах. Без хорошего желчеоттока не будут усваиваться жирорастворимые витамины А,

при дефиците которого возникает так называемая куриная слепота и фолликулярный кератоз. Проведите руку по плечам — кожа должна быть гладкой.

**7** Постоянное образование синячков на коже, кровоточивость десен. Это симптомы дефицита еще одного жирорастворимого витамина К.

**8** И еще один признак — гиперпигментация кожи.

Дарья ЕРМИШИНА,  
 гастроэнтеролог,  
 терапевт, г. Краснодар

### ЖЕЛЧЕГОННЫЕ СБОРЫ

Смешать четыре части сухих цветков бессмертника, три части соцветий клевера красного, две части травы мяты перечной и одну часть плодов кориандра. 1 ст.л. сбора залить 200 мл кипятка, варить 10 минут. Пить по 100 мл три раза в день за 30 минут до еды.

Или смешать в равных частях измельченную сухую кору крушины, корни одуванчика и стальника, траву мяты перечной. 1 ст.л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут. Выпить за день в три-четыре приема.

Мария РОВНАЯ, фитолог, г. Киев

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

## Многофункциональный парогенератор



2590 руб.  
990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. «Аврора» вырабатывает непрерывный поток пара, который хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Прибор уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.

## Утилизатор отходов Санэкс

1750 руб. 990 руб.

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватает на четыре летних сезона.

## Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная температура 60-70°C.

## Браслет здоровья!



1990 руб. 1490 руб.

Контролирует главные показатели здоровья в любом месте и в любое время! Измерение давления и пульса. Измерение расстояния, шагомер. Расчет потраченных калорий.

## Фотосторы «Золотое искушение» Тюль В ПОДАРОК!

2990 руб. 1990 руб.



3D печать – цветы, как живые!  
Габариты: 145x260см – 2 шт.

## Усилитель звука

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.



## Электропростынь

1990 руб. 1790 руб.

## Электроплед

2990 руб. 2490 руб.

Дома, в квартире, в коттедже, на даче и на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Вы забудете о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреться почти даром (1 коп. в час). Позволяет спать в помещении с температурой около 0 градусов. Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии. Покрытие из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше 3-4 месяцев в году! Отличный подарок для всей семьи! Сделано в России.

## Мультилайсер «Китчен Мастер»

2500 руб.  
990 руб.



Мультилайсер (3 барабана в комплекте) Китчен Мастер схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с разными видами шинковки продуктов. Мультилайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройством легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

## Самогонный аппарат «Маруся»

2990 руб. 1690 руб.



Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

## Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.  
990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом.

Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

## Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – 990 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроены уютный ночник.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

## Маша-повторяша

1700 руб. 1190 руб.



## Говорящий хомяк

1700 руб. 990 руб.



Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ней. Если у вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомячком. Он повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуеете, он жует с вами, отлично имитирует хохот. Эта интерактивная игрушка поднимет вам настроение и поможет развеять друзей, надолго покориет сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

## Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 03.12.2019 по 23.12.2019 г. Реклам.

## Лента «Супер Фикс»

1 шт – 690 руб.  
2 шт – 990 руб.



Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Изделие легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер ленту заклеит влажную поверхность и даже под водой!

## Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб.  
1290 руб.



«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

## Матрас-топпер ортопедическим эффектом

90 x 200 2990 руб.  
140 x 200 3390 руб.  
160 x 200 3690 руб.



Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко помещается на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

## Светильник «Чемпион»

1500 руб. 790 руб.



Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели, которая во много раз эффективнее. Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 километра. Имеет плоское основание, встроенные магниты для крепления на металлические поверхности, ручки для переноски, крючок для подвешивания. Чтобы приглушить свет, достаточно сдвинуть часть корпуса. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. Вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

## Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Вижон)

1 шт – 790 руб.  
2 шт – 990 руб.



Очки – лупа Биг Вижон дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Доставка по Москве и всем регионам России. Время работы с 9:00 до 21:00  
**8 (499) 213-03-16** (многоканальный)

ООО «Тон-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр.адрес: 115191, г.Москва, 2-я Рошинская ул., д.4, офис 503

# ДАВЛЕНИЕ — ПОД КОНТРОЛЬ!

Елизавета ВАСЮТА, врач-терапевт высшей категории, п. Джулинка Киевской обл.

Артериальная гипертензия бывает легкой степени, когда показатели АД — от 140/90 до 159/99 мм рт. ст., умеренной — 160-179/100-109, тяжелой — 180/110 и выше. Причин этого заболевания очень много — от возрастного сужения сосудов из-за холестериновых отложений до нарушений в работе различных внутренних органов и систем.

Гипертензию надо обязательно лечить: принимать лекарства по схеме, предложенной лечащим врачом, вести здоровый образ жизни, высытаться. Полезно дополнить лечение средствами народной медицины. Заполнить литровую банку наполовину измельченными зелеными шишками сосны, залить водкой до верха, настоять месяц, процедить. Пить по 1 ч.л. с теплой водой за полчаса до еды три раза в день. Курс — месяц. Противопоказания — аллергия и гастрит с повышенной кислотностью.

Пить утром натощак по стакану теплой воды с добавлением сока половинки лимона (если нет воспалительных процессов в ЖКТ или аллергии на цитрусовые).

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

СМЕРТНОСТЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ — КРОВОИЗЛИЯНИЯ В МОЗГ (ИНСУЛЬТ), ИНФАРКТА, ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА — СОСТАВЛЯЕТ **25%**

ОТ ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ.

Только у **10%** людей можно найти причину повышения давления. В

остальных **90%** случаев она неизвестна.

## Схема «10+6» работает!

**Из своего опыта могу посоветовать лечение гипертонии отваром ягод боярышника. При соблюдении определенной диеты — ограничивая очень кислое, соленое, жирное, острое и любой алкоголь — давление приходит в норму. Провожу два курса в год по схеме (10+6).**

На первый курс необходимо десять стаканов сухих ягод боярышника, на второй — шесть. 1 ст. сухих ягод заливаю 1 л горячей воды, добавляю 2 ст.л. сахара, ставлю на огонь, довожу до кипения и кипячу на малом огне 40 минут. Сразу, горячим, процеживаю и охлаждаю. Переливаю

в литровую банку и держу ее в холодильнике в отсеке для овощей. Пью по 0,5 ст. отвара утром натощак и вечером. Когда отвар в банке заканчивается, готовлю новый. Выпив таким образом десять банок отвара, делаю перерыв на четыре-шесть месяцев. За второй курс нужно

выпить шесть банок напитка по той же схеме. Я так скажу: кто хочет быть здоровым, тот спасается сам, а кто надеется лишь на врачей, не прилагая никаких усилий, тот вынужден болеть всю жизнь. Каждый делает выбор сам.

Евгений ГАСНИКОВ,  
г. Москва

Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Препараты плодов боярышника применяют при гипертонии, функциональных расстройствах сердечной деятельности, аритмии, стенокардии, атеросклерозе и неврозах. Плоды боярышника входят в состав многих сборов.

Их также используют при бессоннице, гипертиреозе с тахикардией с целью снятия неприятных ощущений в области сердца.

Плоды боярышника не токсичны, хорошо переносятся, что дает возможность длительно использовать их в лечении. Поэто-

му схема «10+6» или другая (индивидуально подобранная) будет работать, оказывая очевидное профилактическое действие. Единственная рекомендация — не стоит подслащивать отвар (это снижает его лечебное действие) и кипятить так долго.

Существуют и другие рецепты. Например, 2 ст.л. плодов залить вечером 1 ст. холодной кипяченой воды. Утром в этой же воде варить плоды три-пять минут на малом огне и, процедив, пить отвар по 0,5 ст. два-три раза в день за полчаса до еды. Можно также заварить плоды кипятком, затем настоять семь-восемь часов в термосе и принимать, как написано выше.

## Эффективные рецепты от гипертонии по версии Интернета

Комментирует фитотерапевт  
Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

### 1 ОТВАР СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА

Семечки подсолнечника способны оказать неоценимую помощь гипертоникам, поскольку содержат большое количество никотиновой кислоты, расширяющей сосуды и оптимизирующей кровоток.

2 ст. сырых неочищенных семечек залить 2 л холодной воды и варить на малом огне два часа. Процеженный отвар выпить в течение суток, разделив на порции по 100 мл. Средство практически не оказывает побочных эффектов, а его регулярный прием нормализует артериальное давление.

**Комментарий.** В семенах подсолнечника содержится большое количество магния, который в сочетании с цинком и селеном расширяет сосуды, разжижает кровь и улучшает кровоток, вследствие чего происходит снижение артериального давления. Поэтому семечки и препараты из них, действительно, полезны для гипертоников, но только очищенные. В лузге может содержаться опасный для здоровья кадмий. Кроме того, те семечки, которые продаются на рынке, не всегда проходят должную обработку, и потому на шелухе могут быть возбудители кишечных инфекций.

Можно есть сырые очищенные семечки (достаточно одной-двух горстей в сутки) или же приготовить настой: 2 ст.л. измельченных очищенных семян залить 0,5 л горячей воды (80-90 градусов) и настоять два часа. Пить по 50 мл три раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели. После перерыва (7-10 дней) можно повторить.

### 2 НАСТОЙКА ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА

Это неприхотливое растение широко известно как ранозаживляющее и противоязвенное средство. Спиртовая настойка листьев подорожника при длительном приеме понижает уровень холестерина в крови, артериальное давление, улучшает состояние сосудов и оптимизирует работу сердца. 4 ст.л. измельченных сухих листьев залить 250 мл водки и настоять в темном месте в течение двух недель. Принимать по 30 капель три раза в сутки.

**Комментарий.** Действие подорожника большого очень многогранно. Биологически активные вещества растения способствуют регенерации поврежденных тканей, усиливают секреторную функцию желудка, благотворно влияют на лечение бронхитов, хронических колитов, обладают успокаивающим действием и снижают артериальное давление. Несмотря на всю полезность подорожника, его препараты

противопоказаны при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью и предрасположенностью к тромбообразованию. Замечено, что особенно сгущает кровь сок растения. Для устранения этого вредного действия в сборы с ним добавляют фиалку трехцветную.

Настойку листьев подорожника рекомендуют принимать по 30-40 капель три раза в день после еды на протяжении 10-14 дней. После двухнедельного перерыва можно повторить курс.

### 3 ЧАЙ С МЯТОЙ

Достаточно распространено средство от повышенного давления — обычный чай с мятой или смесь стакана минеральной воды, столовой ложки меда и сока половинки лимона. Выпить ее нужно за один прием. Давление снижается на 15-20 пунктов в течение 20-30 минут.

**Комментарий.** Лечебное действие чая с мятой обусловлено эфирным маслом растения, обладающим успокаивающим и спазмолитическим действием. Поэтому мята широко используется в сердечных сборах, снижающих АД, противосудорожных и противосклеротических. Смесь стакана минеральной воды, столовой ложки меда и сока половинки лимона — известный народный рецепт. Только минеральная вода должна быть негазированной и злоупотреблять ею не стоит. Если заболевание сопровождается отеками, прием минералки противопоказан.

## Поклоны полезны... для сердца и сосудов

Эти простые упражнения, которые тренируют сосуды и сердце, я начала выполнять, когда у меня стали случаться перепады давления. Подойдет ли вам такая гимнастика — проконсультируйтесь с лечащим врачом.

**1** Руки поднять вверх и держать долго — вдох. Потом медленно наклониться к полу — выдох. Постоять, немного согнувшись, до прилива крови к голове. Медленно выпрямиться, отдохнуть. Повторить пять-шесть раз.

**2** То же самое, стоя на коленях, можно в кровати. При выдохе согнутые руки давят на живот, выжимая воздух.

**3** Вечером, лежа в постели, поднимать руки и трясти ими, потом ноги — по три минуты.

Перед сном принимаю одну таблетку валерианы или выпиваю стакан настоя: 1 ст.л. сухих плодов шиповника, 1 ч.л. цветков боярышника и щепотку травы мелиссы заливаю 0,5 л кипятка в термосе на 20 минут.

На завтрак у меня часто овсянка с изюмом, чай каркаде с медом — чтобы дать сердцу необходимый калий. Все это помогает чувствовать себя значительно лучше.

Татьяна РАЗУМОВСКАЯ,  
г. Гомель

## Если гипертония с букетом осложнений

**Предлагаю варианты сборов, обладающих антиспазматическим, гипотензивным и антисклеротическим действием.**

Измельченные сухие компоненты сборов лучше отмерять на аптечных или других маломерных весах. Дозировка и способ применения для всех одинаковые: 1 ст.л. сбора на 1 ст. кипятка, томить два-три часа, процедить. Пить по 1/4-1/3 ст. три-четыре раза в день за 15-30 минут до еды в течение месяца. После недельного перерыва можно повторить.

**1** 30 г побегов омелы, по 15 г шишек хмеля, цветков боярышника, травы горицвета и хвоща, почек березы, листьев мяты, по 10 г цветков ландыша и ромашки аптечной и 5 г цветков арники.

Показан при гипертонии первой-второй степени с явлениями стенокардии, при сердечном неврозе в сочетании с нарушениями пищеварения, бессонницей и беспокойством.

**2** 20 г побегов омелы, по 15 г травы астрагала шерстистоцветкового, цветков боярышника, корней валери-

аны, листьев мяты, плодов фенхеля и 10 г травы барвинка малого.

Применять при относительно стабильном течении гипертонической болезни в сочетании с коронарной недостаточностью.

**3** По 20 г корней шлемника, листьев брусники, плодов рябины черноплодной, по 15 г травы хвоща и сушеницы, цветков василька, почечного чая.

Применять при гипертонической болезни, сопровождающейся отеками. Эффект усилится, если этот сбор смешать с предыдущим.

**4** По 30 г почек сосны, побегов омелы, подорожника большого и крапивы, травы хвоща, сушеницы, травы или корней цикория, корней солодки, цветков бессмертника, плодов рябины красной, по 20 г почек березы, травы чистотела и мелиссы, кукурузных рылец, по 15 г семян укропа и аниса.

Применять при гипертонической болезни с атеросклеротическими проявлениями и нарушением функций печени.

*Оксана ПАНКОВА, травница, г. Липецк*

## В самом начале болезни

В начальной стадии артериальной гипертонии три-пять лавровых листочков залить 200 мл кипятка, настоять в термосе ночь (8-12 часов). Выпить в два приема —

за 30 минут до завтрака и ужина. (О противопоказаниях к приему препаратов на основе лаврового листа читайте на стр. 18 — *Ред.*)

*Мария РОВНАЯ, биохимик, фитолог, г. Киев*

## Гипертонический криз: промедление опасно для жизни!

Криз — тяжелое и опасное состояние. Он требует немедленной помощи и протекает с острыми болями в сердце, одышкой, перебоями ритма и тахикардией, иногда удущьем и страхом смерти. Спазм коронарных сосудов более 45-50 минут во время приступа неминуемо приведет к инфаркту миокарда. Если криз застал человека дома или на работе, следует немедленно вызвать скорую помощь и обеспечить ему полный покой.

Есть люди, которые не хотят доставлять хлопоты окружающим, отказываются лечь. Не обращайтесь внима-

ния на призывы больного оставить его в покое!

Удалите всех посторонних, уложите человека на спину, приподнимите ему голову, дайте настойку валерианы или пустырника, сердечные капли. Или приложите к затылку и на область сердца (грудину) емкость с горячей водой, дайте под язык валидол или мятные капли.

Менее популярным, но достаточно эффективным средством служит также укропное или мятное масло под язык и втирание его в грудину.

*Юлия ЕВГЕНЬЕВА, фитотерапевт, г. Новосибирск*

### Ежемесячный журнал-учитель для гипертоников

Реклама

**Подпишись на 2020 год!**

**индекс ПА445  
СЭКОНОМЬ 12,5%**

**А при оформлении подписки на 6 месяцев по индексу ПР502 вы экономите 10%\*!**

**Оформить подписку с любого месяца можно на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru)**



«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

\*для первой тарифной зоны

## ЗАГАДОЧНАЯ ПОЛОСТЬ

Ирина ТОЛОЧИН, врач неотложной помощи, г. Киев

Кисты — это доброкачественные новообразования, заполненные жидкостью, слизью или другим содержимым. Чаще всего они появляются в яичниках, щитовидной железе, почках и печени, гайморовых пазухах. Кисты небольших размеров (до 5 см) обычно обнаруживаются случайно во время ультразвукового исследования. Крупные могут вызывать тянущие или распирающие боли в органе, в котором образовались, дисфункции в его работе, если это кисты яичников — кровотечения и т.п. Происхождение новообразований может быть разным: врожденные, паразитарные, травматические, гормональные и др. Опасные осложнения кист — разрыв, перекручивание ножки, воспалительные процессы в их полости. Поэтому при подозрении на кисту нужно непременно показаться специалисту. Он определит ее происхождение и назначит соответствующее лечение. По поводу лечения травмами советуйтесь с фитотерапевтами.

### ФАКТЫ

При кисте яичника исключите любую деятельность, связанную с увеличением нагрузки на низ живота. В этом случае усиливается кровообращение в органах малого таза, что может привести к разрыву кисты.

Сегодня для удаления кист применяют склеротерапию: под контролем ультразвука «пузырь» прокалывают, жидкость откачивают и вводят спирт, уничтожающий эпителий и склеивающий образование.

## «Неопасные» кисты: откуда они берутся?

Одной моей знакомой несколько лет назад удалили большую кисту из груди. Я спрашивала, что и как, что показала гистология. На что она ответила: «А, это пустяк, не опасно!» После операции в ее жизни ничего не изменилось: все тот же рацион, тот же кофе по утрам, мало свежей теплой приготовленной еды, много салатов, сухомятки, полуфабрикатов, творожков, йогуртов. И вот я думаю: хорошо бы ее уже немолодой организм справился со всей этой бякой в питании и не выдал еще что-нибудь. С точки зрения восточной медицины, все образования в теле берут свое начало в желудке и ослабленном пищеварении. Избыток слизистых токсинов, которые не смогли ни перевариться, ни выйти со стулом, остается

в организме и формирует различные новообразования.

А у нас все, что не рак, «не опасно». И мало кто говорит о том, что именно эти образования — первые «маячки» возможных будущих серьезных болезней. Большая киста — большой «маячок», что человек уже болен. Просто организм еще пока может бороться и включать защитные механизмы.

Но даже после удаления «неопасных» кист человек часто живет, как жил раньше. Для него это как будто не аргумент. Неужели надо дожидаться чего-то посерьезнее, чтобы начать менять свою жизнь?!

Валентина ИВУШКИНА,  
специалист по питанию,  
г. Москва

## Если «шарик» под коленом причиняет боль

Если у вас обнаружили кисту в подколенной ямке, обязательно делайте на ночь компрессы с маслом болиголова. Накладывая компресс, не укутывайте сустав полиэтиленом! В период вегетации растения соберите зеленые семена и цветки болиголова. Банку заполните на 2/3 оливковым, горчичным, льняным, а можно и подсолнечным маслом, затем свежим сырьем до самой горловины

(воздуха не должно оставаться во избежание окисления масла). Накройте банку полиэтиленовым пакетом, стянув у горлышка резинкой, сверху — полиэтиленовой крышкой и опять обвяжите резинкой или бечевкой. Поставьте в прохладное темное место на две недели для экстракции — перехода алкалоидов в масло.

Наталья ЕРМИШИНА,  
травница, г. Могилев

## Солевые повязки на грудь

При кистах молочной железы на ночь полезно делать солевые повязки на грудь: в 1 л воды развести 2 ст.л. соли и в этом растворе смочить ткань.

Также можно прикладывать на ночь капустный лист, смазанный кашицей из натертой свеклы.

Наряду с наружным лечением хорошо пить чес-

ночное масло. Головку измельченного чеснока залить 1 ст. нерафинированного подсолнечного масла, добавить сок одного лимона, перемешать.

Принимать по 1 ст.л. три раза в день за 30 минут до еды. Курс — месяц.

*Аркадий ЛЮБЕЦКИЙ,*  
врач-фитотерапевт,  
г. Москва

## Принимайте настойку зеленых грецких орехов

При кисте яичника трехлитровую стеклянную банку заполните на треть измельченными зелеными грецкими орехами и залейте до верха водкой. Закройте крышкой, дайте настояться три недели в темном месте, периодически встряхивая. Перелейте на-

стойку в бутылки и храните в темноте. Принимайте по 1 ст.л. три раза в день за 15-20 минут до еды. Курс — месяц, неделя — перерыв, и так — до излечения. Помогает также при узлах на щитовидке.

*Наталья ЛАНИЧЕК,*  
травница, г. Светлоград

## Коровяк для почек

При поликистозе почек заполнить сухими цветками коровяка скипетровидного половину пол-литровой банки. Вторую половину — сухими цветками календулы. Залить водкой доверху, закрыть, настоять в темноте

две недели, процедить. Принимать три раза в день за 30 минут до еды по схеме: первые пять дней — по 1 ч.л., с шестого дня и пока не закончится настойка — по 1 ст.л.

*Александра КОРОТАЕВА,*  
травница, г. Подольск

### КАПСУЛЫ ПАЗАРИТОВ

Паразитарные кисты возникают при попадании в организм человека яиц ленточных гельминтов. Необходимо тщательно мыть зелень, овощи, фрукты, хорошо проваривать или прожаривать мясо и рыбу.

Опасности также подвергаются люди, содержащие домашних животных — кошек или собак. На паразитарные кисты растительные препараты практически не действуют — капсула предохраняет гельминта от воздействия веществ. В таком случае избавиться от них можно только оперативным путем. Лучший способ профилактики заболевания — соблюдение гигиены, чистота.

*Дина БАЛАСОВА,*  
фитотерапевт

## Сок калины с медом — проверенное средство

Это достаточно популярное народное средство от кисты яичника.

Смешать в равных по объему частях свежесжатый сок калины и цветочный мед. В первую неделю принимать по утрам перед едой по четверти чайной ложки.

В течение второй недели увеличить дозу до половины чайной ложки. В третью неделю — по целой чайной ложке утром и вечером. В четвертую — по столовой ложке два раза в

день. Сделать недельный перерыв и повторить курс в обратном порядке, начиная со столовой ложки и заканчивая четвертью чайной.

**Противопоказания:** гипотония, сахарный диабет, склонность к образованию тромбов, повышенная свертываемость крови, повышенная кислотность желудочного сока, подагра, беременность.

*Валентин ДУБИН,*  
натуропат, г. Москва

## Травы и сборы помогут при кисте яичника

◆ 2 ст.л. веток шиповника залейте стаканом воды и кипятите 15 минут. Можно заварить и в термосе. Пейте по полстакана за полчаса до еды.

◆ С вечера в термосе 1 ст.л. сухих головок клевера залейте 1 л кипятка, утром процедите и пейте в течение дня как чай. Курс лечения — два месяца.

◆ Смешайте в равных частях измельченную сухую траву пастушьей сумки, очитка, пустырника, яснотки, плоды рябины, кору калины, листья манжетки, корень родиолы, цветки ромашки аптечной. 2 ст.л. сбора залейте 1 л кипятка, поставьте на малый огонь и кипятите минут 10, перелейте отвар в термос, дайте настояться восемь часов, процедите. Пейте по 100 мл три раза в день за 30 минут до еды.

◆ 100 г сухих корней горца змеино-го залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте пять дней, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1 ст.л. три раза в день перед едой. Курс — до исчезновения кисты. Противопоказания: беременность, панкреатит, тромбофлебит.

◆ Измельченную сухую траву боровой матки залейте водкой в соотношении 1:10 (например, на 50 г сухого сырья — 500 мл водки). Настаивайте две недели, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 35-40 капель, предварительно разведя в 50 мл воды, три раза в день за 40-45 минут до еды. Курс — до исчезновения кисты. Во время месячных делайте перерыв.

*Ольга МОЛОСТОВА,*  
травница, г. Никольск

## Лекари — сныть и золотая розга

**Эта схема лечения любых кист проверена на практике и дает хорошие результаты.**

2 ст. л. сухой травы сныти залить 2 ст. кипятка, настоять два часа, процедить. Пить по 0,5 ст. настоя четыре раза в день за 20 минут до еды.

2 ч. л. травы золотой розги (золотарник канадский) залить 1 ст. остывшей кипяченой воды. Настоять че-

тыре часа, процедить. Пить по 1/4 ст. настоя четыре раза в день за 30 минут до еды.

Рецепты чередовать: неделю пить настой сныти, следующие семь дней — золотой розги. Курс — месяц. Потом 10 дней перерыв и, если необходимо, повторить.

*Владимир БОНЦЕВИЧ,  
травник, п. Звездный Брестской обл.*

## Настойка каллизии душистой

Суставчики золотого уса (каллизия душистая) измельчают и заполняют ими пол-литровую бутылку наполовину, заливают до верха водкой. Настаивают две недели, ежедневно встряхивая. Процеживают. Курс лечения — 14 дней. Принимают капельно два раза в день — в 6:00 и в 18:00, разводя в 30 мл кипяченой воды комнатной температуры. В первый день, соответственно, 10 и 11 капель, во второй — 13 и 15, в третий — 17 и 19, в четвертый — 21 и 23, в пятый — 25 и 27, в шестой — 29 и 31, в седьмой —

33 и 35 (это максимум!), в восьмой — 33 и 31, в девятый — 29 и 27, в десятый — 25 и 23, в одиннадцатый — 21 и 19, в двенадцатый — 17 и 15, в тринадцатый — 13 и 12, в четырнадцатый — 11 и 10.

В случае необходимости повторяют курс после двухнедельного перерыва. Если улучшений не будет, прекращают лечение золотым усом. При положительной динамике продолжают терапию до полного излечения.

*Алла КИРЩЕНЯ,  
фитотерапевт, г. Минск*

## При полипах матки и кистах

Очень хорошо работает сбор из травы подмаренника настоящего, лопуха тибетского (по 30 г в сухом, измельченном виде), тысячелистника, репешка, зверобоя, цветков ромашки аптечной, листьев крапивы (по 20 г). 2 ст. л. сбора залить на ночь в термосе 0,5 л кипятка, утром

процедить и выпить в три приема за день. В утреннюю дозу добавить 3 ч. л. меда, в другие — по 1 ч. л. Курс — пока состав не закончится. Затем сделать перерыв от двух недель до месяца и повторить прием.

*Людмила ГОРОШИНСКАЯ,  
травница, г. Брест*

## Кремневая вода и йога — мои источники здоровья

В январе мне исполнится 80 лет. Более 35 лет занимаюсь йогой, дыхательными практиками и чувствую себя так же прекрасно, как и 20-30 лет назад. Не принимаю ни одной таблетки. Организм отдыхает за счет периодически соблюдаемых постов. Все это позволяет оставаться энергичной, как в 40-50 лет. А еще почти 20 лет я пью кремневую воду. Из этого минерала первобытные люди добывали огонь, в детстве многие из нас стучали камешком о камешек, выбивая искры. У меня нет седины — думаю, потому что много лет мою голову только кремневой водой, ополаскиваю волосы настоем крапивы или яичным желтком. Кремний — мощный активатор воды. Обладает сильными бактерицидными свойствами, очищает воду от болезнетворных микроорганизмов. Кремневая вода долго не портится. В лечебных целях ее полезно пить при увеличенной щитовидке, гриппе, ангине, насморке, пародонтозе, воспалительных процессах в мочеполовой

системе, проблемах с ЖКТ (изжога, гастрит, язва желудка, дизентерия), желче- и мочекаменной болезнях, алкогольной зависимости, атеросклерозе, анемии, гипертонии. Кремневая вода помогает также при гепатите, катаре дыхательных путей и туберкулезе, уменьшает уровень сахара в крови у диабетиков, улучшает обмен веществ, выводит токсины и избыток газов, очищает кровь, препятствует развитию аденомы, укрепляет иммунитет. Ею ополаскивают волосы, чтобы предотвратить их выпадение, дезинфицируют раны и ожоги.

Я готовлю кремневую воду так. Камешек весом 20-30 г промываю, кладу в трехлитровую банку, заливаю водопроводной водой и настаиваю вдали от солнечных лучей. Через 7-10 дней сливаю в другую емкость, не поднимая осадок, через толстый слой ваты или несколько слоев марли. Минерал нельзя кипятить, достаточно промыть в проточной воде, а осадком можно полить цветы.

*Валентина ТОДОРОВА,  
травница, г. Славянск*

МОЙ РЕЦЕПТ



## Как дед геморрой веником лечил

**Мой дедушка периодически страдал от геморроя. И тогда бабушка лечила его березовым веником.**

Помню, просила меня: «Сходи за баннным веником, на деда почечуйник напал». Заготовленные березовые веники хранились в темном сарае рядом с баней. Конечно, я для деда выбирала самый большой. Бабушка делила веник пополам. Одну половину веток заливала в ведре кипятком, укутывала сверху и настаивала около часа. Потом ставила ведро на огонь, доводила до кипения, но не кипятила. Снимала, снова укутывала ведро и ждала, когда температура воды станет терпимой. Выливала настой в таз, дед садился в него, бабушка

укрывала его одеялом, и сидел он так минут 40.

От тяжелой работы бывало, что геморрой совсем «разгуляется». Тогда эту процедуру проводили утром и вечером. После этого наш дед через несколько дней был как новенький. Части веника чередовали — сегодня запаривали одну, завтра вторую, но использовали каждую не больше двух раз.

А сейчас я знаю, что листья березы содержат дубильные вещества, витамин С, обладают ранозаживляющим, противовоспалительным, обезболивающим действием, укрепляют стенки сосудов.

Нина ВЛАДИМИРОВА, травница, аккаунт в «Инстаграм» @lechukha, г. Пермь

Уважаемые читатели! Если с помощью данной газеты вы все же не смогли утолить свой информационный голод относительно лечения **желчнокаменной болезни, гипертонии, кист**, обращайтесь непосредственно в редакцию. Вам вышлют подборку информации по любой указанной ниже болезни. Но эта услуга — по предоплате. Стоимость подборки (включая пересылку):

**ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ** — 33 р., **ГИПЕРТОНИЯ** — 43 р., **КИСТА ЯИЧНИКОВ** — 49 р., **КИСТА ПОЧЕК** — 43 РУБ.

Деньги переведите на почте обычным денежным переводом на адрес:  
**ООО «ИД «Толока»**, РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.  
Р/с 40702810059020005842

Отделение № 8609 России, г. Смоленск.

К/с 30101810000000000632,

ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632

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

Телефон для справок в Смоленске: 8-4812 64-75-65

### Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Тетя Соня», «Народный доктор», «Наша кухня», «Домашние цветы», «Цветок», «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Волшебный», «Кухонька Михалыча», «Домашний», «Модные украшения своими руками», «Психология и Я», «Делаем сами», «Живу с диабетом», «Приданое для крохи (вяжем, шьем для новорожденных)».

## Заикаетесь? Полощите горло!

**Бывает, что заикание становится причиной многих психологических комплексов и жизненной неустроенности. Советую попробовать народные средства.**

◆ 5 г измельченной сухой травы руты варите пять минут в 0,5 л вскипяченной воды. Теплым отваром полощите горло и рот, но не глотайте! Каждую порцию держите во рту, пока не остынет, потом выплевывайте и набирайте новую — и так несколько раз в день. Затем сделайте перерыв на один-два дня и продолжите лечение.

◆ Отожмите сок из свежих листьев и цветков крапивы (две капли) и ясенца белого (три капли), смешайте, капните на язык и держите пять минут, потом сплюньте. Процедуру можно повторять несколько раз в день с интервалом в два часа. Курс лечения — 10 дней.

◆ Наговорите на воду: «Идет по лесу старичок-лесовичок, идет не спотыкается, раб(а) Божий(я) (имя) не заикается, говорить не устает на радость нам, на горе врагам. Говори, не заикайся, на словах не спотыкайся, как старик-лесовик не запинаятся, не заикается. Аминь». Дайте больному выпить эту воду и, похлопывая его по спине, повторяйте разговор про себя.

Валентина ТОДОРОВА,  
травница, г. Славянск

## АКЦИЯ МЕСТО СИЛЫ

**С давних времен на Земле существуют места с сильнейшей энергетикой. Считается, что даже их фото подзаряжают мощнейшей энергией.**

### ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ФОТО МЕСТА СИЛЫ?

**1** Подпишитесь на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на 1-е полугодие 2020 года или сразу на год на любое из этих изданий.

**2** Отправьте в редакцию до 25 декабря 2019 года (по почтовому штемпелю) ксерокопии подписных абонементов, а также малый конверт с маркой и вашим адресом.

### АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Народный доктор», с пометкой «Место силы».

### САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ

#### «НАРОДНЫЙ ДОКТОР»

**42965** «Пресса России», **П1203**, **П8181** (на год) «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России», **80122** «Крым Почта».

#### «ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»

**19475** «Пресса России», **П1200**, **П8173** (на год) «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России», **12680** «Крым Почта».

Фото МЕСТА СИЛЫ отправим до 25 февраля 2020 г.

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210).

Тел. для справок: (4812) 64-75-65

## Мой рецепт

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) \_\_\_\_\_

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) \_\_\_\_\_

Контактный телефон (с кодом) \_\_\_\_\_

Серия и номер паспорта \_\_\_\_\_

Кем и когда выдан \_\_\_\_\_

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду \_\_\_\_\_

ИНН, если он есть \_\_\_\_\_

Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_

## «ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№ 12, 3 декабря 2019 года

Свидетельство о регистрации ПИИ № ФС77-21738 от 16.08.2006, выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **САНЧУК Т. И.**

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:

Россия, 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

Адрес редакции:

Россия, 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем:

Россия, 214000, г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 200.

www.toloka.com

E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы (помесечные):

**19475** «Пресса России»,

**П1200** «Подписные издания»

Официальный каталог

ФГУП «Почта России»

**12680** «Крым Почта»

Распространитель

ООО «Толока»

Тел. (4812) 61-19-80,

(4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки

и качества изданий:

(8-4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать

22.11.2019 г. в 12:00

Тираж 31 000 экз.

отпечатан в ООО «Возрождение»,

РФ, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

(8-495) 662-92-18,

(8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Издается с января 2006 г.

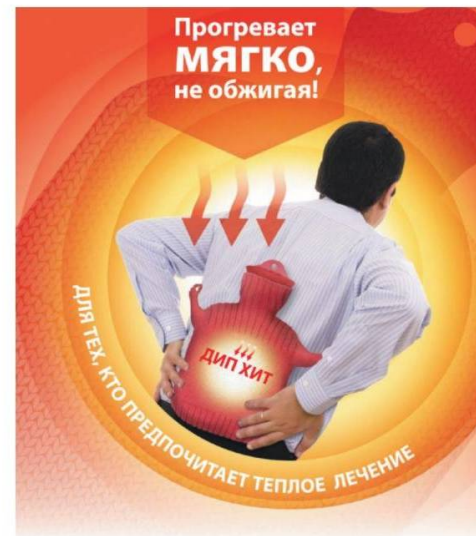
Выходит раз в месяц

Следующий номер выйдет

14 января 2020 года

# Забудьте о болях в спине!

**Боль в области спины и шеи – частое явление, не всегда обусловленное заболеваниями. Причиной может стать спазм, перенапряжение, растяжение мышц с образованием болезненных уплотнений.**



Медицина предлагает способы лечения таких болей: согревающие кремы и мази с комбинированным составом. Их функция – противовоспалительный, обезболивающий, разогревающий и отвлекающий эффект. Это способствует уменьшению болевых ощущений без лишней лекарственной нагрузки на организм, так как препараты действуют местно.

К ним относится крем «Дип Хит», содержащий активные вещества природного и синтетического происхождения:

- метилсалицилат – препарат из группы нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), обладающий обезболивающим действием;
- левоментол (ментол) – вещество с местно-раздражающим и отвлекающим эффектом, при нанесении вызывает ощущение прохлады, усиливает микроциркуляцию крови, оказывая быстрое анальгетическое действие;

- эвкалиптовое масло, действующее как местный раздражающий фактор;
- терпентинное масло, улучшающее кровообращение и способствующее проникновению активных веществ в очаг боли.

Благодаря этому «Дип Хит» может быть показан для уменьшения боли и воспаления в пораженных областях спины и шеи. Он действует мягко, согреть ткани в месте нанесения, способствуя устранению мышечного спазма.

«Дип Хит» может быть рекомендован для облегчения боли в мышцах, мышечных спазмов, при ревматических болях, ишиасе и боли в пояснице (люмбаго). Крем не вызывает обжигающего эффекта, как некоторые средства, содержащие экстракты перца или их синтетические аналоги, что обеспечивает достаточно высокий уровень безопасности, вероятность ожогов в зонах с чувствительной кожей крайне мала. Но важно помнить: нанесение возможно только на неповрежденную кожу!

Препарат удобен и тем, что после впитывания не пачкает одежду.

Крем «Дип Хит» производится в Шотландии в соответствии с требованиями международных стандартов (GMP). Препарат в форме крема для наружного применения можно использовать и взрослым, и детям старше 5 лет (по согласованию с педиатром).

Применять «Дип Хит» легко: полоска крема длиной 4-5 см (для детей до 12 лет – 1-2 см) наносится на кожу в болезненной зоне и втирается до полного впитывания. Процедуру необходимо проводить 2-3 раза в день (детям до 12 лет – не более 2 раз в день).

Крем «Дип Хит» отпускается в аптеках без рецепта врача, но имеет противопоказания, поэтому перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.



Рег. номер П №13187/01  
Дополнительная информация по тел. +7 495 981 53 53  
Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

# ГОЛОВА КРУЖИТСЯ, В УШАХ ШУМИТ? ПОРА К ВРАЧУ!

Пер. уд. ПН0011709/01



*«Ох, как кружится голова!» – к сожалению, это не всегда про романтику и избыток чувств. Частые головокружения и шум в ушах свидетельствуют о явных проблемах со здоровьем, нуждающихся в устранении.*

Шум в ушах и головокружение могут возникать у людей любого возраста и ввиду различных факторов. Если такие симптомы появились лишь один раз, не стоит волноваться. Если они повторяются раз за разом, необходим не медленный визит к врачу.

## Почему это происходит?

Степень опасности шума в ушах и головокружений зависит от факторов, вызвавших эти состояния. Причина шума в ушах может быть в серной пробке, а головокружения вызваны переутомлением, и эти факторы легко устранить. Но любые воспалительные процессы и инфекции, остеохондроз, травмы головы, а также высокие артериальное и внутричерепное давление тоже могут повлечь головокружения и шум в ушах, с одной стороны. А с другой стороны причины головокружения и шума в ушах могут быть вызваны вестибулярной мигренью, болезнью Меньера, лабирин-

титом или другими заболеваниями. И, безусловно, в таких случаях придется прибегнуть к лечению.

## Принимаем меры

В дополнении к терапии головокружения врач может рекомендовать специальную гимнастику.

- Сядьте на стул и встаньте с него. Первый раз выполняйте упражнение, глядя прямо перед собой, второй – закрыв глаза.
- Сядьте и возьмите лист бумаги с рисунком. Вытяните руки вперед. Сфокусируйте взгляд на рисунке. Поверните голову влево, потом – вправо. Лист бумаги не двигайте и не отрывайте взгляд от рисунка.
- Встаньте на ковер, поднимите одну ногу и попытайтесь удержать равновесие. Глаза не закрывайте. Затем опустите ногу, снова ее поднимите и, удерживая баланс тела, закройте глаза.
- Сделайте шаг вперед, одновременно поворачивая голову

вправо. Затем то же самое, повернув голову влево.

Выполняются такие упражнения очень медленно и плавно. Желательно – под контролем специалиста.

В составе комплексной терапии головокружения вестибулярного происхождения в качестве вспомогательного лечения в дополнении к вестибулярной реабилитации и в качестве симптоматического лечения шума в ушах врачом может быть назначена терапия на примере препарата «Танакан» (EGb761). Он способствует нормализации мозгового кровообращения, обогащению сосудов головного мозга кислородом и глюкозой, усилению обменных процессов в нервных клетках, нормализации тонуса артерий и вен. Также препарат применяется при симптоматическом лечении когнитивных нарушений у взрослых, выраженных снижением внимания и памяти.

Танакан® МНН: Гинкго двулопастного листьев экстракт. Показания к применению: симптоматическое лечение когнитивных нарушений у взрослых в составе комплексной терапии головокружения вестибулярного происхождения в качестве вспомогательного лечения в дополнении к вестибулярной реабилитации; симптоматическое лечение тиннитуса (звон или шум в ушах). Противопоказания: повышенная чувствительность к компонентам препарата, возраст до 18 лет, пониженная свертываемость крови, эрозивный гастрит в стадии обострения, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, острые нарушения мозгового кровообращения, острый инфаркт миокарда, непереносимость лактозы, дефицит лактазы, глюкозо-галактозная мальабсорбция, беременность. Полная информация содержится в инструкции по медицинскому применению лекарственного препарата. \*Данный обзор является вымышленным. Любые совпадения случайны. ООО «Ипсен» 109147, Москва, ул. Таганская, 17-23 тел. (495) 258-54-00

TAN-RU-000298-RUS.TAN.29102019. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ