

ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

№3 • март • 2019

5 способов
не стареть
душой

Как не
заболеть
в офисе?

Тема номера

Скорая
сканирование SASA
сердцу

16+



19010 >
4 607 038 590044

Подарки природы



Зеленые
витамины на
подоконнике

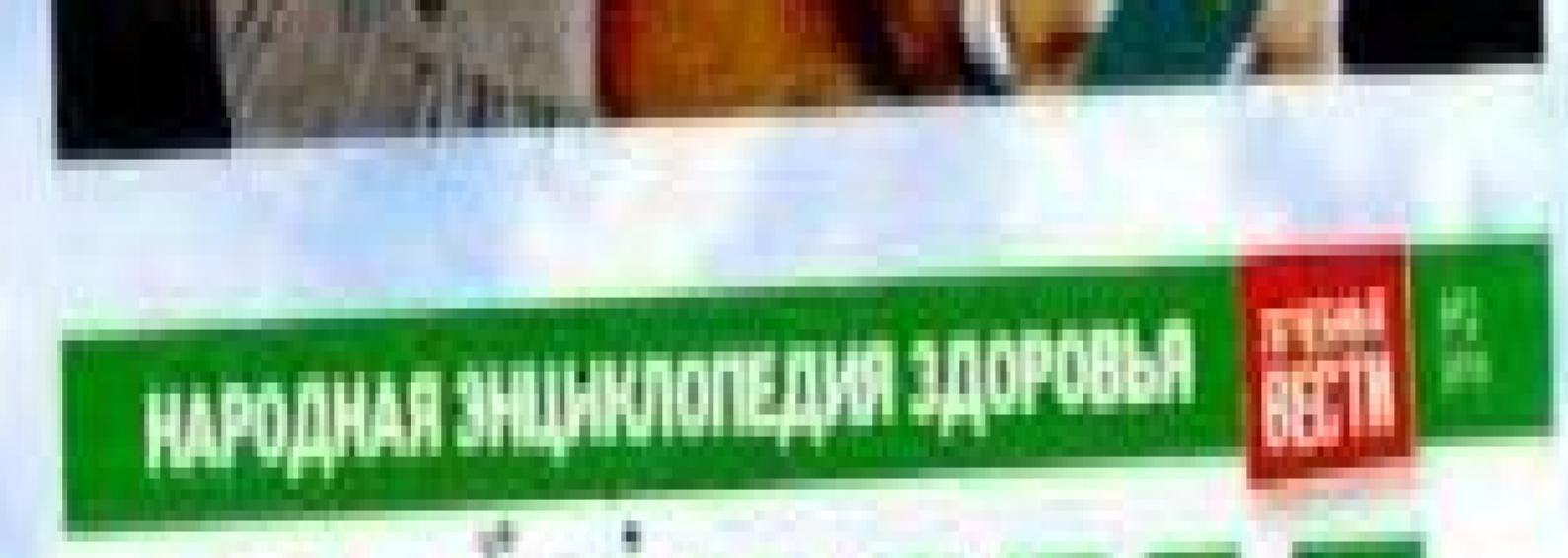
Лечимся травами



Тутовник –
дерево
жизни!

pressa-vsem.ru

Содержите свою жизнь в поддержке здоровья!



Справедливые в киосках

Дорогие читатели!

В Номере:

ТЕМА НОМЕР А

- | | |
|---|----|
| Лечим стенокардию | 4 |
| Актуальное интервью | 12 |
| Чудеса медицины | 18 |
| Лечимся правильно | 20 |
| Лечат животные | 24 |
| Еда – лекарство | 28 |
| Лунный календарь | 34 |
| Отвечает психолог | 36 |
| Костя Дзю:
Будьте стройными,
спортивными! | 40 |
| Подарки природы | 44 |
| Православные монастыри | 48 |
| Лечимся травами | 52 |
| Движение – жизнь! | 56 |
| Полезные советы | 58 |
| Когда болезнь сдается | 62 |

О ПУБЛИКОВАНО ДЛЯ САЙТА

Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Регистрационный № ФС77-70866
от 09.01.2018 г.
ООО «Издательский дом «Пресс-Компания»

Главный редактор Ольга Петухова

Answer the following questions:

19775 Saint-Louis-Bagot, Québec, Canada J3J 2C9

Андреевы погибли в Санкт-Петербурге 1987/88, где 18 марта 1988 года в результате взрыва гранаты погибла жена Андрея Евгеньевна.

Рекламный отдел: e-mail: reklama@n.su

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РУА», «ПОРН», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphotos, vostock-photo, «Динамик». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.

Литературная обработка писем осуществляется редакционным
коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

**За содержание рекламных объявлений редакция
ответственности не несет.**



На вопросы читателей отвечает врач высшей категории, к.м.н., кардиолог Евгения Семеновна БОЛЬШОВА

Год назад я сильно простудилась и вскоре стала чувствовать на улице при ходьбе какое-то сжатие в груди, будто легкие не в порядке. Постою – и дальше иду. А дня через два у меня ночью случился сердечный приступ. Муж вызвал «скорую», меня отвезли в больницу, сказали – стенокардия. Но откуда? Раньше-то я никогда не жаловалась на сердце...

Софья Викторовна Ошурок, г. Воронеж

Проделки грудной жабы

Опасные симптомы

По-видимому, автор письма испытывала симптомы нестабильной стенокардии. Подобные симптомы действительно опасны и могут быть предвестниками грозного сердечно-сосудистого заболевания – инфаркта миокарда. Из анамнеза людей, перенесших инфаркт, видно, что многие из них перед инфарктом испытывали именно симптомы нестабильной стенокардии, но никаких мер не



приняли, даже таких простых, как прием аспирина. Пренебрегать этими симптомами смертельно опасно, а шанс заболеть нестабильной стенокардией имеет свыше 20% населения. Не будем забывать, что от сердечно-сосудистых заболеваний умирает более половины всех людей.

Но прежде чем говорить о симптомах нестабильной стенокардии, надо разобраться, что такая стабильная стенокардия и какими характеристиками она обладает.

Стабильная стенокардия

Это наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца. Для стабильной стенокардии характерны боли сжимающего или жгуче-

важно, что боль эта – не колющая или режущая, или леденящая, а носит сжимающий характер, как будто жестокая рука сжимает сердце со всех сторон. Если у вас закололо сердце или возник в этой области какой-то дискомфорт, то, скорее всего, это не сердце. Это может быть, например, симптом остеохондроза грудного отдела позвоночника – неприятно, но жизни не угрожает.

Причины боли

Сжимающей болью (преимущественно за грудиной), которая возникает при нагрузке и проходит в покое, могут проявляться спазмы или тромбоз артерий. Это и есть стенокардия. Атеросклеротические бляшки закрывают просвет коронарных артерий, вызывая ишемию (недостаточное поступление кислорода). Любая ишемия ведет к боли – это универсальное правило для всего организма. Например, при ишемии ног возникает боль такого же характера, но в икроножных мышцах. Человек должен остановиться, отдохнуть, кровообращение в ногах восстановится и боль пройдет. Таким образом, сжимающая или жгучая боль указывает на

недостаточность кровообращения. Боль при стенокардии характерна еще тем, что она реагирует на нитроглицерин. Причем эта реакция происходит сразу же, буквально через секунды. Если нитраты (нитроглицерин и родственные вещества) не действовали в течение минуты (с запасом!), значит, у вас не стенокардия, а что-то другое.

Нестабильность

Если боли появились впервые, или приступы стенокардии стали возникать при значительно меньших физических нагрузках, или требуются гораздо большие дозы нитроглицерина, чтобы снять боль, – значит, возникла нестабильная стенокардия (раньше ее называли прединфарктным состоянием). Это признак резкого неблагополучия в коронарных сосудах и показание для экстренной госпитализации. Если вы его заметили, то не отправляйтесь в поликлинику, не откладывайте встречу с врачом на завтра, а обратитесь за помощью немедленно.

Например, человек идет по улице, и вдруг у него сердце сжимает боль при меньшей, чем обычно, нагрузке, и таблетка нитроглицерина не помогла. Надо сесть на скамейку и по мобильному телефону или с помощью прохожих вызвать скорую помощь.

Кстати

Помимо стабильной и нестабильной стенокардии иногда встречается еще стенокардия Принцметала (вариантная, спонтанная). Ее приступы кратковременны и возникают в покое, во время сна или на холода из-за уменьшения количества крови, поступающей к сердечной мышце, или спазма коронарной артерии, когда состояние сосудов уже близко к полной закупорке.

Предполагаем и действуем

- Если характерная боль за грудиной возникла при ходьбе, остановитесь и сядьте. Если же вы лежали, то встаньте вертикально или сядьте, спустив ноги с кровати.

- Если приступ случился впервые, попробуйте принять нитроглицерин. Если поможет за несколько минут, у вас, вероятно, стабильная стенокардия.

- При приступе пшикните 2 раза нитроспрей в рот или примите нитроглицерин. Можно повторять еще дважды с интервалом 5 минут. Если за 15-20 минут боль не прекращается – вызывайте скорую помощь.

Признаки нестабильной стенокардии:

- появление симптомов стенокардии у здорового ранее человека;

- возобновление приступов после длительного перерыва;

- увеличение дозы нитратов для снятия приступа стенокардии;

- возникновение приступов при меньшей нагрузке, чем обычно;

- иррадиация боли в руку, спину и др., если ее раньше не было;

- сопровождение приступов одышкой или обмороком.

При подозрении на нестабильную стенокардию вызывайте скорую помощь.



Скорая помощь сердцу

Однажды я увидела, как можно быстро снять сердечный приступ, не имея ничего под рукой. Вместе с Ирой и Оксаной, двумя соседками по дому отдыха в Лазаревском (возле Сочи), я пошла в заповедник в горном ущелье. Внезапно Ира стало плохо, губы посинели, она пожаловалась на сильную боль в сердце.

Я растерялась, но Оксана усадила подругу и прошлась пальцем от верхней ямки под ее горлом, где сходятся ребра, вниз по грудине. Примерно посередине грудины нашлась какая-то точка, при нажатии на которую Ира вскрикнула от боли. Тогда Оксана вдавила в эту точку большой палец, больно и резко его повернула и так же резко отпустила. Ира закашлялась, стала легче дышать, губы порозовели.

Оксана потом объяснила мне, что это точка «отсроченной смерти» или «скорой помощи». Она срабатывает мгновенно, но если сразу не действует, надо срочно вызывать скорую помощь. А если никого рядом нет, можно самому снять сердечный приступ с помощью йоговского брюшного дыхания с задержкой после вдоха. Эту паузу, начав с 1-2 секунд, надо постепенно увеличивать, и тогда работа сердца тормозится, а сердечная мышца расслабляется. Метод помогает и при тахикардии, и при нарушении сердечного ритма.

Я сама пробовала таким образом снимать у себя боль в сердце – получается!

Людмила Дмитриевна Кобзарь, г. Смоленск

Профилактика важнее всего

Болезнь легче предупредить, чем лечить. У меня в семье дед умер от инфаркта, а у матери стенокардия уже много лет.

Врач-кардиолог мне сказал, что вылечить стенокардию нельзя, а риск ее перерастания в инфаркт миокарда высок.

Я стала искать, что делать, чтобы не заболеть стенокардией, и открыла для себя тривиальную истину: думать о здоровье сердца надо, пока оно здоровое. Для этого нужны постоянная физическая активность, отсутствие стрессов и отказ от курения.

А предотвращать нужно прежде всего атеросклероз – главную причину стенокардии и ИБС. В одной книжке я нашла, из чего можно делать антиатерогенные салаты:

- свекла, яблоки, чеснок, кисломолочный продукт;
- яблочное пюре, черная смородина, морская капуста;
- брусника, хрень, лук, земляника, чеснок, горчица, капуста;
- цветки одуванчика, розы, фиалки, акации, клевера;
- ботва свеклы, моркови, редиса, редьки, сельдерей, ревень, спаржа.

Теперь у нас дома всегда к обеду большая миска свежего салата – по сезону.

Полина Бабичева,
г. Санкт-Петербург

Комментарий специалиста: сырые фрукты, овощи и зелень – лучшая профилактика атеросклероза. Но нужны и регулярные профилактические осмотры у терапевта, поскольку любые проблемы с другими органами увеличивают нагрузку на сердце, повышая вероятность возникновения стенокардии.

Точечный массаж при стенокардии

Мой приятель, выйдя на пенсию, увлекся точечным массажем.

Он показал мне, как снять острый приступ стенокардии и предупредить его появление в будущем.

Каждую точку массируют, легко надавливая пальцем и вращая его по часовой стрелке, постепенно замедляя движение, 3-5 минут 1 раз в день. Курс лечения составляет 12 дней.

● Точка 1 находится в конце складки, образующейся, когда сгибаешь левую руку в локте, со стороны большого пальца. Ее массируют сидя, полусогнувшись.

● Точки 2 и 3 находятся на голенях, чуть ниже наружных краев коленных чашечек. Если положить ладони на колени и прижать пальцы к голени, то безымянные пальцы упрются в эти точки. Их массируют вместе, сидя на полу и вытянув ноги вперед.

● Точки 4 и 5 находятся на запястьях со стороны мизинца, напротив места, где прощупывают пульс. Массируют их по очереди, сидя, руки на столе ладонями вверх.

● Точки 6 и 7 находятся на спине, по обе стороны от позвоночника, между 6-м и 7-м грудными позвонками.

● Точки 8 и 9 расположены на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

Моя рука лежит на столе ладонью вниз.

● Точки 2 и 3 находятся на голенях, чуть ниже наружных краев коленных чашечек. Если положить ладони на колени и прижать пальцы к голени, то безымянные пальцы упрются в эти точки. Их массируют вместе, сидя на полу и вытянув ноги вперед.

● Точки 4 и 5 находятся на запястьях со стороны мизинца, напротив места, где прощупывают пульс. Массируют их по очереди, сидя, руки на столе ладонями вверх.

● Точки 6 и 7 находятся на спине, по обе стороны от позвоночника, между 6-м и 7-м грудными позвонками.

● Точки 8 и 9 расположены на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 10 и 11 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 12 и 13 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 14 и 15 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 16 и 17 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 18 и 19 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 20 и 21 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 22 и 23 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 24 и 25 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 26 и 27 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 28 и 29 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 30 и 31 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 32 и 33 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 34 и 35 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 36 и 37 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 38 и 39 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 40 и 41 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 42 и 43 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 44 и 45 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 46 и 47 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 48 и 49 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 50 и 51 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 52 и 53 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 54 и 55 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 56 и 57 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 58 и 59 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 60 и 61 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 62 и 63 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 64 и 65 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 66 и 67 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 68 и 69 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 70 и 71 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 72 и 73 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 74 и 75 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 76 и 77 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 78 и 79 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 80 и 81 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 82 и 83 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 84 и 85 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 86 и 87 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 88 и 89 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 90 и 91 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 92 и 93 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 94 и 95 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 96 и 97 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 98 и 99 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 100 и 101 находятся на внутренней поверхности предплечий, на 2 пальца выше запястий, между сухожилиями. Руки на столе ладонями вверх, массируем точки поочередно на правой и левой руке.

● Точки 102 и

Диагноз без приборов, лечение без лекарств

Наш мой невинный вопрос, показала ли кардиограмма, что у меня стенокардия, врач объяснила, что стенокардию нельзя диагностировать с помощью приборов, и только из беседы со мной она поймет, есть у меня стенокардия или нет. Оказалось, что есть. Главный симптом – ощущение, что сердце сильно и больно сдавливается за грудиной. Не могу быстро ходить, бежать, трудно подниматься по лестнице. Отдохну – все проходит. Иногда приступ вызывается едой или курением. Хуже всего себя чувствую в утренние часы – от нескольких шагов может возникнуть приступ, который снимаю нитроглицерином. А к середине

дня – хоть танцуй. За годы болезни я приняла для себя несколько правил.

- Бросить курить или хотя бы свести количество сигарет к минимуму и предельно ограничить прием алкоголя.

- Как можно больше (в пределах разумного) двигаться. Годятся ходьба с палками и без палок, плавание, лыжи, велосипед, зарядка.

- В рационе должно быть много фруктов и овощей, а также нежирные сорта рыбы.

- Не жарить на масле и не добавлять в пищу жиры сверх тех, которые и так содержатся в мясе, рыбе, растениях.

- Мужчинам можно съедать не более 7 г поваренной соли в день, женщины – не более 5 г.

Снимать приступы лекарства могут, а вот лечить стенокардию – нет. Мы лечим себя сами.

Надежда Юрьевна Стенина, г. Москва



Сердце любит чай

Много лет собираю рецепты лечебных чаев. Заваривать чай гораздо проще, чем готовить отвары для фитотерапии, к тому же применять их можно долго.

- Чай для постоянного приема при стенокардии.

Смешать в равных долях цикорий, мяту перечную, пустырник, кукурузные рыхльца, боярышник, зверобой, листья смородины и брускини. Заваривать, как чай, из расчета 1 ст. л. сбора на 1 л кипятка. Выпить за 4-5 раз в течение дня.

- При выраженному атеросклерозе, стенокардии, а также людям престарелым, ослабленным, длительно болеющим, подходит такой сбор: одуванчик – 2 ст. л., вероника – 1 ст. л., душица – 1 ст. л., мята перечная – 3 ст. л., клевер луговой – 5 ст. л. Залить 6 ст. л. сбора 2 л кипят-

ка, настоять. Принимать по 100 мл 6 раз в день в течение 24 дней. Затем – по 60 мл 6 раз в день в течение полугода.

- Самый доступный рецепт – это обычный зеленый чай. Исследования показали, что содержащийся в нем эпигаллокатехин-3-гальлат защищает клетки сердца при сердечном приступе и ускоряет процесс их восстановления.

Только чай должен быть хорошим, листовым и без добавок.

Сергей Дмитриевич Авдонин, г. Санкт-Петербург

Комментарий специалиста: фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний – эффективный метод лечения. Однако противопоказания имеются и у лекарственных растений, поэтому консультация врача-кардиолога обязательна.



Разжигайте кровь!

Я раньше удивлялась, что приступы стенокардии гораздо чаще случаются с утра, когда человек вроде бы отдохнул за ночь, чем после обеда. Но подруга объяснила что дело тут в вязкости крови. За ночь она сгущается, а если еще и коронарные сосуды забиты бляшками, то нарушается кровоснабжение сердца, особенно у пожилых. Я выписала несколько методов разжигания крови.

- Наиболее простое и эффективное средство – обыкновенный аспирин, ежедневно по четвертичке таблетки. В таких малых дозах он не вызовет гастрита или язвы, особенно если принимать после еды.

- Заваривайте регулярно и пейте настои листьев смородины, малины или добавляйте их в чай, а по 3-4 лавровых листочка – в суп.

- Вязкость крови можно снизить и с помощью различных овощных и фруктовых соков. Нужно не менее одного стакана свежевыжатого сока каждый день. Это могут быть как фруктовые, так и овощные соки или их миксы.

- Отличное средство снижения вязкости крови – это обычная питьевая вода. В сутки ее надо выпивать до 1,5 л.

После месяца следования этим советам я заметила, что приступы стенокардии стали у меня гораздо реже.

Наталья Сергеевна Симонова, Московская обл.

ЗОЖ при стенокардии

Для себя я давно уже понял, что лечит стенокардию только здоровый образ жизни. Не дать болезни разиться в инфаркт миокарда или другую напасть вполне в наших силах.

- Мой друг-врач сказал, что даже при тяжелой форме стенокардии физическая активность необходима. Нельзя основную часть времени проводить в кресле или кровати. Если позволены всего два-три шага каждые несколько часов – они важны. Но увеличивать нагрузку можно только с разрешения врача. Обычным больным необходима ходьба с глубоким дыханием.

Прекращать занятия можно только во время острой стадии или когда сердце еще очень слабо. Но потом все равно потребуются упражнения для восстановления сердца.

ца и кровотока в сосудах, например виброгимнастика по методу А.А. Микулина.

- В питании половину рациона (не менее 600-700 г) должны составлять зелень, сырье или слегка проваренные фрукты и овощи, свежеприготовленные соки. А вот животные жиры, сладкое и общее количество калорий следует ограничить, отказаться от рафинированных продуктов и химических добавок (консервантов и пр.) и снизить потребление соли.

- Режим сна и бодрствования должен быть приближен к природным ритмам. И никакого курения!

- А еще очень важно избегать стрессов и негативных эмоций. Тут помогут дыхательные упражнения, йога, медитация.

Е.В. Поваляев, Ленинградская обл.

От приступа – чеснок

Больным стенокардией нельзя выходить из дома без нитроглицерина, но рассеченные люди порой об этом забывают. Что же им делать, если случится приступ? В одном издании я прочитала, что при любых сердечных недомоганиях, болях за грудиной, под лопаткой и т.д. таблетку может заменить зубчик чеснока, и убедилась в этом на собственном опыте.

- Однажды, когда дома во время уборки вдруг сильно скжали сердце, я быстро села и вместо нитроглицерина проглотила небольшой зубчик чеснока целиком, не разжевывая. И у меня за пол-

минуты прошел сердечный приступ.

- Другой случай был на прогулке. Таблетки я забыла дома, чеснока с собой не было, и я, сидя на скамейке, стала сильно растирать кончики всех пальцев на обеих руках, начиная с основания ногтя большого пальца одной руки.

- Потом сложила ладони вместе, развернула их к себе кончиками пальцев и прикусила оба мизинца зубами у основания ногтей до терпимой боли секунд на 20-30. К счастью, боль стихла, и я смогла дойти домой.

Анастасия Ревенко, г. Пермь

«Двадцать лет из-за артрита я испытывала сильные боли. В один прекрасный день я сделала потрясающее открытие, и моя боль исчезла...

...без специального лечения и без хирургического вмешательства».



Это интересно! Ученые подсчитали, что суставы пальцев рук в среднем в течение жизни сгибаются 25 миллионов раз.

Эксклюзив: история Екатерины Сидоренко (58 лет), домохозяйки и матери двоих детей.

«То, что я испытала, настолько невероятно, что я сначала боялась говорить об этом людям, которые, как и я, испытывали постоянную боль из-за артрита (ревматические боли в конечностях). Я ждала до тех пор, пока сама не убедилась в том, что боль не возвращается.

Пока однажды передо мной не встал страшный выбор: операция или инвалидная коляска...

Прошло уже больше года с тех пор, как я живу без боли. Поэтому для меня очень важно рассказать всем, как я это сделала, — к моему удивлению, это самый простой способ в мире.

С двадцати лет я страдала от анальгетики и болеутоляющие ревматических болей. У меня было такое в течение двадцати лет.

Утром были такие опухшие руки и ноги, что я не могла одеться самостоятельно. Мне нужна была помощь даже для того, чтобы просто встать с кровати.

Я испытывала неописуемые боли в позвоночнике, коленях, ногах и руках. Я уже представляла себя в инвалидной коляске.

Пока однажды передо мной не встал страшный выбор: операция или инвалидная коляска...

Каждый день мне приходилось принимать сильные препараты, ла, что говорила об этом еще

с одной своей подругой детства, она фармацевт, и сказала, чтобы я зашла к ней в аптеку и узнала больше об этом. Она даже предложила мне продукт **«Остеофрост».**

Моя боль исчезла

В течение этих пяти дней я чувствовала, что ревматизм уходит из моего тела. В организме происходила реальная детоксикация. И через пять дней боль просто исчезла! У меня не осталось никаких проблем утром. Я могу сама подняться, одеться, и я чувствую себя в форме. Благодаря **«Остеофросту»** я впервые после двадцати лет не принимала анальгетиков. Я была взволнована и полна надежды.

Это произошло очень быстро, и вся моя жизнь изменилась

Он эффективен на 100%. Не только мои суставы, но и все мое состояние неуклонно улучшается. У меня опять появился вкус к жизни, и я радуюсь домашним делам. Жизнь прекрасна и удивительна».

Историю Е. Сидоренко записал диетолог Марк Уикин.

Как это работает

С возрастом хрящевая ткань, находящаяся в наших суставах, утрачивает способность удерживать стабильную вытяжку из мидии зелено-губой, стимулирующая образование коллагена и питающая хрящевую ткань.

✓ Экстракт зверобоя — натуральное вещество, эффективно ослабляющее боли.

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com

просим высылать на указанный номер в следующей форме: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартира.

*Стоимость СМС и звонков согласно тарифам Вашего оператора связи.

НЕ СОДЕРЖИТ ДИКЛОФЕНАК

Телефон для заказов:

8 (495) 781-42-14

Терпите такую боль?

- Ревматическая боль
- Артритическая боль
- Подагра Другое

Ваша боль чаще всего ощущается в суставах и таких частях тела:

- В руках В ногах
- В спине

Пока Вы испытываете одну или несколько болей, прием **«Остеофроста»** — специально для Вас.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-й Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. ** Гарантия. Если вы не будете удовлетворены результатом, верните нам препарат вместе с заявлением на возврат денег, мы вернем вам сумму, которую вы потратили на препарат (за вычетом почтовых расходов). Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама. Не является БАД и лекарственным средством.

КУПОН ЗАКАЗА «ОСТЕОФРОСТА» БЕЗ РИСКА

Вышлите купон по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Да, я действительно хочу воспользоваться вашим уникальным предложением о начальном курсе, который поможет мне избавиться от боли и позволит поддерживать себя в форме. Если по какой-либо причине я не буду доволен(а) результатом, я верну «Остеофрост», и мне будут возвращены деньги без каких-либо условий с вашей стороны**.

«Остеофрост» продается эксклюзивно в России.

Уникальное предложение: специальная скидка 40% для постоянных читателей журнала.

Отметьте квадратик рядом с курсом, который вы выбрали.

«Остеофрост», курс «Экстрасильный», 4 упаковки (60 дней) + 1 банка «Формавит» в подарок. Цена: 3699 руб. Код продукта: 238 24 137.

«Остеофрост», курс «Интенсивный», 3 упаковки (45 дней) + 1 упаковка «Спирулита» в подарок. Цена: 3199 руб. Код продукта: 238 24 138.

«Остеофрост», курс «Усиленный», 2 упаковки (30 дней). Цена: 2299 руб. Код продукта: 238 24 135.

ФИО:

Индекс: Область:

Район: Город:

Улица: Номер дома: Квартира:

Моб. тел.: E-mail:

Закажите «Остеофрост» на сайте: www.betaprotect.com

ОСТЕОФРОСТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЕГЕНЕРИРУЕТ ВАШИ СУСТАВЫ



С возрастом в организме происходит износ хряща. Что приводит к его повреждению с последующим воспалением и боли. И это происходит все чаще в чаше.

Элементы Остеофроста встраиваются в хрящевую ткань и восстанавливают хрящ. Боль естественно уменьшается иплоть до полного исчезновения.

Ухаживаем за руками: советы косметолога SASA



Весной очень хочется быть красивыми. Но в самом ее начале наши руки выглядят неважно. Еще бы, такой стресс для организма! Холодный ветер, нехватка витаминов, частая смена температуры... В итоге кожа пересыхает, ногти слоятся и плохо растут. Об уходе за руками в это время рассказывает А.А. Мещерякова – специалист Санкт-Петербургской косметологической клиники.

Масло оживляет кожу

– Алла Андронникова, как можно быстро и эффективно оживить кожу рук после зимы?

Хорошо смягчает и освежает теплое масло. Возьмите оливковое, льняное или любое другое растительное. Превосходный вариант масляных ванночек для рук – облепиховое масло, поистине целебное! Прогрейте его на водяной бане, чтобы температура была приятна коже. Опустите ладони в масло на 10-15 минут, затем промокните бумажным полотенцем. После этой процедуры руки становятся мягкими, выглядят помолодевшими.

– Как часто вы советуете делать такие ванночки?

– Когда захотите, но оптимально – через день.

– Как они влияют на ногти?

– Держат руки в растительном масле также и для укрепления ногтей, и для размягчения кутикулы – тоненькой кожицей у их оснований. После масляной ванночки кутикулу легче двигать пушером – специальным инструментом.



Натуральные маски

– Маски для лица можно сделать из обычных продуктов, имеющихся на кухне. А есть ли аналогичные маски для рук? Какие вы посоветуете читателям «Лечебника»?

– Очень эффективна медово-желтковая маска для рук. Делайте ее так. Вымойте руки водой комнатной температуры и обсушите полотенцем. Всегда помните о том, что от холодной воды кожа становится жестче и часто шелушится, а горячая вода сильно обезжиривает ее. Для приготовления маски смешайте яичный желток с 1 ст. л.

меда. Можете еще добавить 1 ч. л. толокна. Этим составом и смажьте руки. Наденьте матерчатые (например, холщевые) перчатки или оберните ладони хлопчатобумажными салфетками. Держите маску 10-15 минут, затем смойте и нанесите крем для рук.

– Почему нужен именно яичный желток?

– Руки вообще любят его, в нем есть все необходимое. Хорошо смешать желток и с 1 ст. л. растительного масла. Причем можно просто нанести смесь на руки и ничем не закрывать, не оберывать, так как в составе есть масло. Че-

рез 15-20 минут смить и воспользоваться кремом.

– А можно использовать овощи?

– Очень полезно побаловать руки картофельной маской. Сварите 2-3 небольшие картофелины, растолките их и смешайте с молоком, как для пюре. Этот состав нанесите на руки, заверните их салфетками и держите до остывания массы. Или можете просто опустить руки в мисочку с пюре и держать их там, пока картошка не остывает.

Нужен подходящий крем

– Про крем для рук забывать, наверное, никогда не стоит?

– Конечно. Если вы хотите, чтобы ваши руки выглядели ухоженными, ежедневно наносите на них соответствующие кремы. Тогда кожа станет нежной, мягкой, не будет пересыхать и стареть.

– Какие кремы вы рекомендуете?

– Руки необходимо увлажнять. Если для ухода за ногами нужны жирные кремы, то за руками – увлажняющие. И еще специальные, например глицериновые.

– Как понять, подходит ли данный крем?

– Он должен полностью впитываться в кожу рук, не оставляя на ней жирной пленки.

Укрепляем ногти

– Что вы посоветуете для укрепления ногтей, если они расслаиваются на концах?

– Если у вас расслаиваются ногти, или деформируются,

или плохо растут, то лучше всего натирать их льняным маслом. Это средство безотказно работает круглый год. Втирание его в кутикулу и ноготок хорошо питает, а также замедляет рост кутикулы.

– Делать так круглый год? И летом тоже?

– Летом очень эффективен еще и сок винограда, который хорошо укрепляет ногтевую пластину. Возьмите виноградину, разрежьте ее пополам и натрите этими половинками ногти. Дайте соку впитаться, не смывайте и не вытирайте его.

Если вы хотите, чтобы ваши руки выглядели ухоженными, ежедневно наносите на них соответствующие кремы. Тогда кожа станет нежной, мягкой, не будет пересыхать и стареть.

– А сейчас что использовать, кроме масла?

– Помогут укрепить ногти и ванночки с морской солью, которую можно купить в аптеке. Возьмите примерно 1 ст. л. и растворите в 0,5 л теплой воды. В эту ванночку опустите кончики пальцев на 10-15 минут.

Не рекомендую погружать кисти полностью. Я не сторонница того, чтобы лишний раз мочить руки. Если же в такую ванночку добавить немножко лимонного сока, то вы не только укрепите, но и отбелите ногти.

– Подойдет только морская соль?

– Если нет морской, можете делать ванночки с обычной, поваренной солью.

Рецепт тот же, только добавьте еще 1-2 капли йода. Он предотвращает расслаивание ногтей.

Лучшее отбеливающее средство

– Что еще отбеливает, кроме лимонного сока? Некоторые женщины сейчас увлекаются темными лаками, от которых ногти становятся желтоватыми.

– Необходимо даже отжимать сок. Вы можете просто протирать ногти срезом лимона.

Или разрезать его пополам и в половинки, как в ванночки, погружать ногти на 5-7 минут. Советую не забывать о такой процедуре.

– Есть ли рецепт для одновременного укрепления и отбеливания ногтей?

– Можно делать и укрепляющие-отбеливающие маски с 2 щепотками соли и 1 ст. л. лимонного сока. Размешайте все и нанесите на ногти. Через 10-20 минут смойте водой.

Помните: ухоженные руки и красивые ногти – это еще и показатель уровня культуры человека, его уважения к себе.

Осторожно: инфекция!

– Если вовремя не состричь заусенцы, могут ли они навредить здоровью?

– Да, могут быть нагноения, даже панариций. Поэтому, как только они появились, их надо аккуратно состричь, не поранив себя. Затем обработать данную область перекисью водорода или раствором

хлоргексидина. Эти средства прекрасно обеззараживают и всегда доступны. Можно обработать кожу и розовым раствором марганцовки. Но перманганат калия теперь продается только по рецептам.

- Если говорить о гигиене, то какая длина ногтей оптимальна?

- Лучше всего, если они доходят до кончиков ваших пальцев. Здоровый ноготь прикрывает все ногтевое ложе. Короче не рекомендую, а длиннее можно – это уже ваш выбор.

Какой лак выбрать?

- Лаки каких оттенков наносить проще всего?

- Цвет лака тоже каждый выбирает сам. Только кому-то удается самостоятельно покрыть ногти красным лаком в три мазка, а у кого-то это не получается. Не печальтесь. Помните, что неяркий лак светлых тонов наносить легче. Меньше видны огехи, и он дольше не стирается. К тому же прозрачный лак телесного цвета зрительно удлиняет

линию пальцев, и руки становятся грациозными, ухоженными. Телесный и молочный цвета придают идеально здоровый вид ногтям. Они выглядят и длиннее, и чище.

- А сами вы какие лаки предпочитаете?

- Именно таких тонов – телесного, молочного. Считаю, что они привносят элегантность в образ женщины любого возраста.

- На что еще надо обращать внимание при выборе лака?

И, конечно, массаж рук



если при дряблой коже лица можно сделать подтяжку, то руки не подтягивают. Поэтому нужно смолоду ухаживать за ними, если хотите сохранить их красивыми в зрелом возрасте.

- Сколько времени занимает массаж, и что для него необходимо?

- Он займет у вас всего 3-5 минут. Вам понадобится увлажняющий крем для сухой кожи. Она у нас на руках, как правило, сухая или нормальная. Можно применять и растительное масло вместо крема. Для усиления эффекта советую добавлять в ваши средства эфирное масло.

- Почему именно эфирное масло?

- Во-первых, оно хорошо впитывается, а его приятный запах остается надолго, если не мочить руки. Во-вторых, эфирное масло дает релаксирующий эффект, поскольку во время массажа вы вдыхаете любимый аромат. Таким образом, массаж с добавлением эфирного масла принесет и пользу, и удовольствие. Он даст заряд положительной энергии.

Как делать массаж

- С чего начинать массаж, какие приемы использовать?

- Итак, нанесите на руки крем, капните эфирное масло, аромат которого вам особенно приятен, и начинайте массировать руки легкими круговыми движениями, причем всегда в одном направлении. Китайцы рекомендуют женщинам продвигаться против часовой стрелки, а муж-

чинам – по часовой. Я считаю, что главное – придерживаться одного и того же направления, которое вам наиболее удобно. Последовательность такая.

● Вначале помассируйте каждый пальчик, а затем ладони изнутри широкими круговыми движениями, радиус которых постепенно уменьшайте. Заканчивайте в центре ладоней.

● Затем помассируйте каждый пальчик с тыльной стороны. Зажмите мизинец большим и указательным пальцами противоположной руки. Легко надавливайте на него по направлению к ногтю. И так – все пальцы, а также области между ними.

● В заключение круговыми движениями помассируйте тыльную сторону кисти большим пальцем противоположной руки. Аналогично – вторую руку.

Возьмите на дачу перчатки

- Алла Андронникова, не за горами дачный сезон. Как не испортить руки, работая на участке?

- Главное – работать в перчатках. Причем сначала нужно надеть хлопчатобумажные, а сверху резиновые.

Подчеркну, что для работы в огороде и для мытья посуды нужны разные перчатки.

В последнем случае достаточно и одних, резиновых, но на хлопчатобумажной основе, а на даче – две пары.

- Как их подбирать?

- По размеру руки. Они должны быть удобные, не большие и не маленькие, не длинные и не короткие.

Маленькие сдавливают руки, а значит, препятствуют нормальному кровообращению. В них некомфортно,

а иногда и больно. Большие же перчатки могут просто мешать. В таких не чувствуешь, что делаешь.

- Многие женщины говорят, что вообще не умеют работать в перчатках. Именно потому, что ничего в них не чувствуют.

- В том-то и дело, что перчатки неправильно подобраны. Когда они по руке, работать удобно.

- Стоит ли смазывать руки кремом, прежде чем надевать перчатки?

- Если кожа сухая и работа в перчатках еще больше сушит ее, то лучше смазать руки увлажняющим кремом. Но так, чтобы перчатки не скользили.

Если же руки в них сильно потеют, то воспользуйтесь детской присыпкой.

Домашний маникюр по правилам

● Если у вас на ногтях есть лак, удалите его специальной жидкостью, в состав которой не входит ацетон.

● Подпишите ногти до одинаковой длины. Что касается их формы, то ориентируйтесь на естественную форму лунки (светлого сегмента) у основания ногтя.

● Подержите руки в теплой воде, чтобы размягчить кутикулу – кожицу у основания ногтей. Никогда не срезайте кутикулу дома, иначе вы откроете ворота для заразы.

Ведь эта кожица защищает от попадания внутрь всевозможных микробов из внешней среды. Даже гепатит можно

подхватить, если неправильно делать маникюр.

● На кутикулу нанесите масло, лучше всего льняное. Затем – средство для ее удаления, которое сейчас можно купить во всех парфюмерно-косметических магазинах. Это средство подержите 1-2 минуты и аккуратно отодвиньте кутикулу к основанию ногтя специальной лопаточкой для европейского маникюра.

● Теперь удалите заусенцы маникюрными щипчиками. ● Хорошо пропитайте руки кремом. Нанесите его на влажную кожу, чтобы он лучше впитался. Однако если пользуетесь увлажняющим

кремом, то можно его наносить и на сухие руки. Через 5 минут сотрите излишки теплой влажной салфеткой из махровой ткани.

● Обезжирьте ногти ваткой, смоченной жидкостью для удаления лака. Иначе лак будет плохо ложиться.

● Нанесите слой-основу, так как ногти могут впитать красящие вещества из лака. Потом – лак выбранного цвета тремя мазками: вверх по центру и по одному мазку с боков. После этого – закрепляющий верхний слой. Между нанесением слоев выдержите паузы в несколько минут, чтобы добиться лучших результатов.

И насытит, и вылечит

Топинамбур - многолетнее растение, чьи клубни нашли широкое применение в кулинарии. При этом целебные свойства земляной груши (самое известное из которых - способность регулировать уровень глюкозы в крови) весьма востребованы в народной медицине.

«Младший брат» картошки

Считается, что картофель – это второй хлеб. А вот я нашла альтернативу даже этой, казалось бы, незаменимой культуре. Это топинамбур.

Его клубни – настоящий кладезь ценных веществ, в частности витаминов А, С.

Ну а по количеству витаминов группы В и железа земляная груша практически в 4 раза превосходит такие овощи, как свекла, морковь, картофель.

Когда я разнообразила свое меню блюдами из топинамбура, то сама не заметила, как улучшилась работа пищеварительной системы, а артериальное давление пришло в норму.

А моей маме невзрачные клубни помогли заметно снизить уровень сахара в крови. Вот такой чудо-овощ!

Наверняка оценят его и любители кулинарных изысков, ведь топинамбур неизменно хорош в любом виде: сыром, отварном или печеном.

Еще один довод в пользу того, чтобы «поселить» на своем дачном участке топинамбур – это растение может служить живой изгородью.

Внешне оно сильно похоже на подсолнечник, только цветет более мелкими цветками, а размножается клубнями. Причем так успешно, что про-

растают даже обрезки корнеплодов, оставшиеся после уборки.

Но лучше всего выбирать для посадки клубни среднего размера, без признаков гнили и плесени.

Топинамбур неприхотлив к земле, но охотнее он растет на рыхлых почвах. Поэтому предварительно плотный верхний слой надо перекопать. А еще полезно после посадки обильно полить водой. Это намного ускорит появление ростков, а значит, есть шанс того, что растения в конце лета зацветут.

Участок должен быть открыт для солнечных лучей. В тени топинамбур растет, но хуже плодоносит и клубни вырастают мелкими.

До появления всходов боремся с почвенной коркой, разбивая ее поливами или граблями.

Также надо выпалывать сорную траву. Она может сильно затормозить рост культуры. Для полного счастья можно подкармливать посадки раз в месяц нитрофоской: 1-2 спичечных коробка на 10 л воды.

Остается лишь дождаться осени и выкопать богатый урожай!

Наталья
Владимировна
Илюшина, г. Саранск

Примите
к сведению!

Кофе... с грядки

С молодости муж привык начинать свое утро с чашечки крепкого кофе. А потом попал в больницу с тяжелым заболеванием почек и врач настоял на том, чтобы он пересмотрел свои привычки. Соблюдая лечебную диету, пришлось отказаться от многих блюд и от кофе. Сначала муж пытался заменить его чаем, но быстро разочаровался. Пришлось искать другую альтернативу. Хотелось, чтобы напиток и вкусным был, и одновременно полезным. По совету знакомой я попробовала готовить кофе из топинамбура.

Регулярное употребление такого напитка помогает при проблемах с пищеварением: снижает кислотность желудочного сока, избавляет от изжоги, нормализует вес и улучшает обмен веществ.

Г.Д. Рогова,
г. Санкт-Петербург

Груша, но не фрукт

У меня на даче немалый участок засажен топинамбуром. Мои домашние с удовольствием едят похожие на картофель клубни. Я же ценю их за сахаронизирующие свойства. Секрет топинамбура – в особом веществе инулине. По своим свойствам оно похоже на гормон инсулин и способно так же снижать уровень глюкозы в крови. Всем диабетикам рекомендую взять на заметку рецепт моего любимого легкого салата.

По 100 г очищенного топинамбура и редиски натереть на крупной терке. Для соуса смешать 100 г сыра тофу, 70 г кефира. Посолить, поперчить по вкусу. Заправить соусом овощи и сдобрить 1 ст. л. оливкового масла. Перемешать, и салат готов!

Кстати, благодаря мочегонному действию топинамбура устраняет отеки почечного и сердечного происхождения. Поэтому его полезно включать в меню тем, у кого камни в почках. Также блюда из земляной груши рекомендуют при гипертонии, тахикардии, ишемической болезни сердца и атеросклерозе.

О.Л. Афенова,
Московская обл.

Полезные рецепты

• Для лечения панкреатита используют отвар из клубней топинамбура. 7 корнеплодов нужно залить 2 л воды и проварить на маленьком огне после закипания 10 минут. Готовый отвар следует пить на протяжении дня 2-3 раза в неделю.

• При заболеваниях суставов эффективны ванны с топинамбуrom. 1,5 кг измельченной смеси ботвы, листьев, цветков, свежих или сушеных клубней поместить в эмалированную емкость и залить ведром кипятка. Кипятить 10-15 минут, затем настаивать 20 минут под закрытой крышкой. Вылить процеженную жидкость в ванну с умеренно горячей водой. Принимать водные процедуры не более 15 минут через день. Курс лечения – 30 процедур.

• Для того чтобы сделать волосы послушными и красивыми, рекомендуется приготовить средство для ополаскивания. 4 ст. л. измельченных листьев залить 1 л кипятка. Выдержать до остывания, процедить и ополоскивать волосы после мытья.

• При дисбактериозе вымытые клубни очистить и натереть на терке или пропустить через мясорубку. Поместить массу в марлевый мешочек и отжать жидкость. Готовить сок необходимо непосредственно перед приемом. Выпивать по 0,5 стакана перед едой трижды в сутки.

Полезный совет

На 3-4-й год весь топинамбур надо выкопать и перенести здоровые клубни на другой участок. Дело в том, что они поражаются бурой гнилью, из-за чего теряется часть урожая, да и, разрастаясь, клубни мельчают. На новом месте топинамбур оздоровливается и снова отлично растет.



Игрива – как ульва!

Сегодня десятки тысяч людей с помощью новейших технологий эстетической медицины могут исправить дефекты своей внешности. Косметические процедуры стали обычным явлением и помогают человеку стать привлекательнее. И трансплантация волос – одна из таких волшебных процедур.



Мечты о пышной шевелюре

Красивые и здоровые волосы, бессспорно, украшают любого человека. И потому иметь густую гриву, подобную львиной, мечтает каждый. Но, увы, не все так просто! Если с ломкостью волос, их чрезмерным выпадением бороться сложно, но возможно, то какие меры необходимы при алопеции, т.е. облысении?

вой моды считается французский король Людовик XIII – он страдал алопецией и для того, чтобы скрыть недостаток, надел парик. И все подданные, разумеется, вынуждены были последовать его примеру.

Эффект «кукольной головы»

Идея пересадки собственных волос с одного участка тела на другой возникла в тридцатые годы двадцатого столетия. В это время была разработана и доказана теория донорской доминанты», согласно которой каждый волосяной фолликул сохраняет

свою генетическую информацию после его пересадки. А разработал данную теорию и успешно применил американский ученый Орентрих, было это в 1959 году. Заметим:

сначала была популярной пересадка волос лоскутной методикой, когда с задней части головы после местного обезболивания получали при помощи скальпеля лоскут кожи с волосами (от 12 до 18 луковиц) и подкожным слоем.

Результаты первых операций по пересадке волос сегодня называют не иначе как «кукольная голова», так как волосы росли «кустами». Такой эффект «кустистости» возникал потому, что пересаживаемые участки кожи имели большие размеры, а появляющиеся между ними шрамы отделяли волосы друг от друга.

Без рубцов

Разумеется, последующие научные исследования были направлены на поиск способов уменьшения пересаживаемого участка. К середине 80-х годов хирурги уже владели методикой создания «островков» для пересадки диаметром до 0,8 мм. Их называли «графтами». Конечно, эстетический результат значительно улучшился – не оставалось рубцов в месте извлечения и вживления, как это было при лоскутной методике.

А в наши дни при трансплантации уже используются мини-графты – графты, содержащие всего по 3-4 луковицы, а также микрографты – участки с 1-2 фолликулами.

Где взять лишние волосы?

«При трансплантации волос используется анестезия какого вида – общая или местная? С каких участков берут волосы для пересадки?»

Е.Е. Апурасин, г. Орел

Современная трансплантация волос проводится амбулаторно и занимает обычно 2-4 часа.

На первом этапе забирается донорский лоскут и готовится трансплантат. Под местной анестезией иссекается узкая полоска кожи с волосами в донорской зоне – обычно в затылочной области. Из полученной кожной полоски проводится нарезка микротрансплантатов, содержащих 1-2 волосяных фолликула.

Это очень сложная работа, поскольку необходимо аккуратно отделить фолликулы с корнем волоса от окружающих тканей. В результате можно получить до 2000 маленьких трансплантатов.

На следующем этапе подготавливается реципиентная зона, т.е. зона разряжения или отсутствия волос. Выполняется местная анестезия, инфильтрация физиологическим раствором. Затем в области облысения делается соответствующее количество отверстий



Свой среди чужих, чужой среди своих

«Хотелось бы узнать, чем трансплантация волос отличается от имплантации?»

Н.И. Петрова, г. Уфа

Трансплантация – это пересадка собственных волос из донорской зоны в зону облысения, а имплантация – вживление искусственных биосовместимых волос. Имплантация рекомендуется в тех случаях, когда человеку необходимо увеличить густоту волос не на каких-то отдельных участках головы, а по всей площади волосистой зоны. Сегодня химическая промышленность предлагает искусственные волосы различных цветов и фактуры. Такой волос, на конце которого располагается маленький шарик, с помощью специальной иглы подсаживают в кожу. Соединительная ткань, разрастающаяся вокруг такого волоса, прочно удерживает его. Разумеется, такие волосы не растут, но их проще мыть. И выпадают они реже, чем обычные, а подсадить новые порции можно в любой момент. Очевидным достоинством этого метода создания шевелюры является возможность подсадки волос и в рубцово-измененные участки, чего нельзя сделать при трансплантации. При этом различить, где настоящий волос, а где искусственный, бывает крайне сложно даже при близком рассмотрении.

«Молчаливая» печень

Известно, что в печени нет рецепторов боли, поэтому она начинает болеть, если поражаются соседние органы, когда болезнь запущена. Как же распознать неполадки в ней до этого?

Л.В. Корнякова,
г. Тула

Отвечает

врач-гастроэнтеролог
В.С. Васильева

Да, печень – орган «молчаливый». Болевые рецепторы есть в окружающей ее капсуле. Когда печень увеличивается и растягивает ее, мы ощущаем боль. Лечение после появления этого ощущения всегда сложнее, поэтому важно уметь распознавать первые симптомы неполадок.

Большинство из них, к сожалению, неспецифичны, то есть возникают и при других заболеваниях. Если вы наблюдаете их у себя, однозначно сказать, что виновата именно печень, не сможет даже врач до проведения дополнительных анализов и обследований. Тем не менее

они помогут заподозрить неполадки в печени. В первую очередь к таким проявлениям относятся общий упадок сил, который не исчезает даже после отдыха, хроническая боль в голове, раздражительность, появившаяся «на ровном месте» аллергия, частые кожные высыпания, ощущение горечи во рту. Каждый по отдельности симптом может сообщать о других заболеваниях, но, если они появляются вместе, на всякий случай проверьте функции печени, сдайте анализ крови и сделайте УЗИ.

Тошнота, рвота, темная окраска мочи, диарея и обесцвечивание стула, желтение кожи белков глаз уже явно указывают на проблемы с пищеварением, скорее всего, виновата печень. Не нужно устраивать чисток и пить желчегонные, сразу же отправляйтесь к врачу!

Полоски от заложенности носа

Моя коллега пользуется какими-то специальными пластырями на переносице, которые облегчают ей дыхание при насморке. Говорит, что в них нет никаких лекарств. Как они работают?

М.С. Котельникова,
г. Северодвинск

Отвечает
врач-отоларинголог
Д.С. Арефьева

Это средство для облегчения носового дыхания у нас, к сожалению, не очень популярно, хотя хорошо себя

зарекомендовало. Оно представляет собой небольшие полоски, похожие на лейкопластырь, который мы используем при ранках. Только они жесткие, и при наклеивании на крылья носа или переносицу (место накладывания зависит от формы полосок, нужно следовать инструкции) полоски механически растягивают мягкие ткани носа, расширяя проходы. Никакие медикаменты в них не добавляются, действие основано только на механике.

В отличие от сосудосуживающих капель и спреев, такие полоски не вызывают привыкания, у них практически нет побочных действий, кроме аллергии на клейкую основу, которая встречается редко. Их можно использовать без ограничений. Однако работают они не всегда. При сильном отеке слизистой такие полоски не помогают, требуется использование дополнительных средств, например, гормональных капель. К тому же полоски не убирают причину заложенности, которая может быть связана не только с простудой, но и с аллергией или злоупотреблением лекарствами.

Недавние исследования показали, что по эффективности и безвредности для здоровья с полосками может сравняться регулярное промывание носа 10%-ным водным раствором соли. Это простое и доступное средство показало результаты даже при полипозе. Так что если вам не удается найти такие полоски (сделать их самостоятельно достаточно сложно), призовите на помощь промывания, заменив ими капли и спреи.



Прогревание при боли в зубе

Часто слышу совет: при зубной боли приложить к щеке грелку. Не навредит ли такое лечение?

В.Е. Шамалева,
г. Таганрог

Отвечает **врач-стоматолог**
М.О. Игнатов

Уважаемая читательница! Вы абсолютно правы, поставив под сомнение это популярное, но очень опасное средство первой помощи. Можно провести хорошую аналогию с радикулитом – острым воспалительным заболеванием нервных корешков, при котором прогревания могут сильно ухудшить состояние. Те, кто ходит при боли в пояснице с невыясненной причиной в баню, может ожидать значительного ухудшения состояния.

Правило «Не греть!» вообще касается всех состояний, сопровождающихся воспалениями. Их симптомы – боль, было обморожения тканей. Примите обезболивающее, а при первой возможности срочно идите к врачу.

Прогревания в стоматологии допустимы только при некоторых нарушениях работы височно-челюстного сустава, и применять их можно только после обследования у врача.

Если нервы на пределе

Как изменения в чувствительности к внешним раздражителям могут сообщать о проблемах со здоровьем? Я слышала, что это важный диагностический признак.

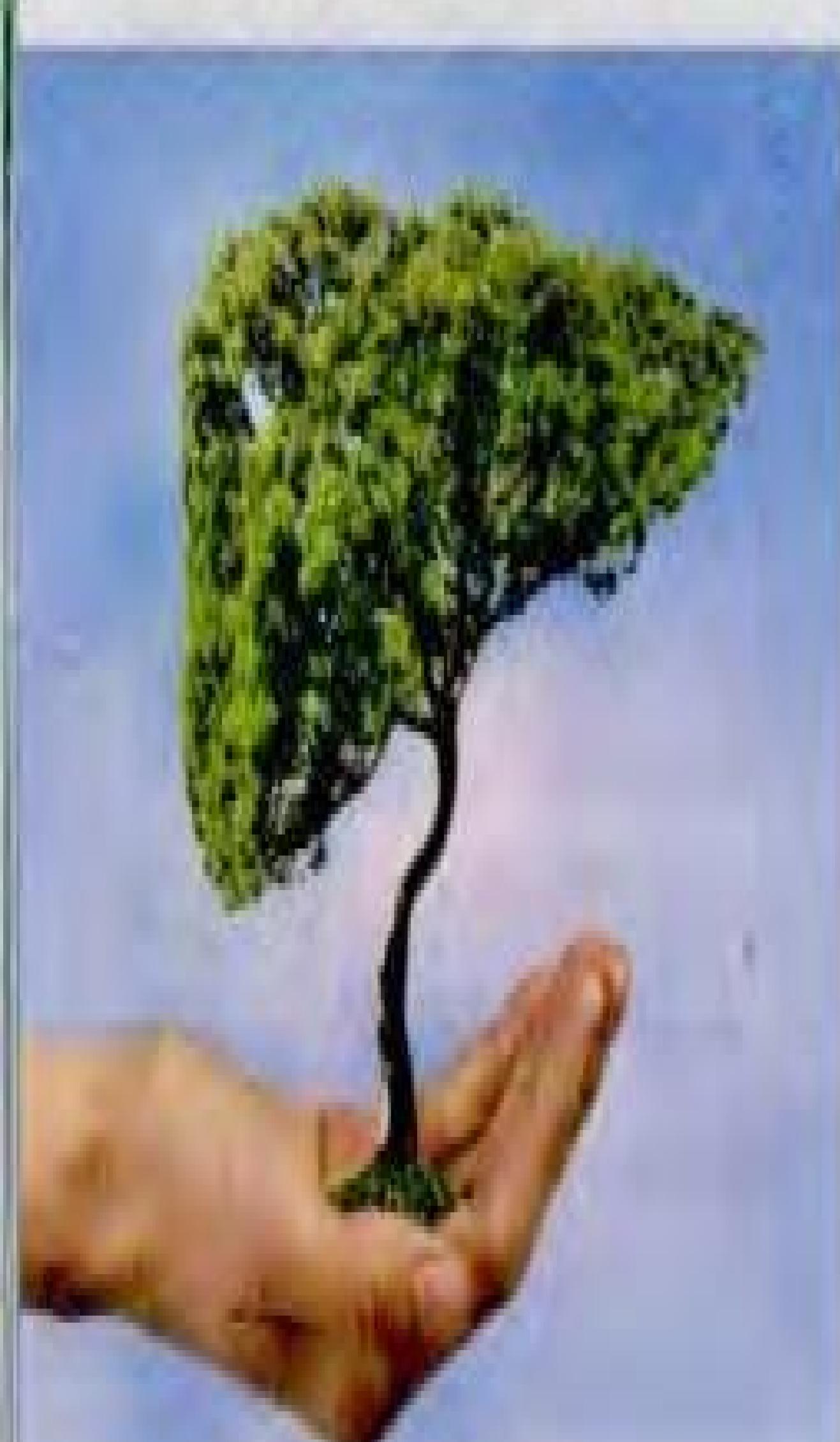
А. Маркелов,
г. Таганрог

Отвечает **врач-невролог**
С.М. Жданова

Когда нас раздражают слишком громкая музыка и чрезмерно яркий свет, можно говорить о нормальной защитной реакции организма.

Однако, если даже обычные краски, звуки, ароматы вызывают неприятную реакцию, или, наоборот, резкий запах или прикосновение к горячей поверхности не вызывают особых ощущений, речь идет уже о серьезных расстройствах чувствительности. Очень часто они связаны совсем не с проблемами непосредственно в органах чувств.

• **Гиперстезия** – повышенная чувствительность к какому-то одному или даже ко всем раздражителям – свету, звуку, запахам, температуре. Часто она возникает на почве стресса, но нередко сигнализирует о таких неполадках как интоксикация, мигрень, опасные инфекции, нервные заболевания.



● Гипостезия, наоборот, сопровождается сниженной чувствительностью. Причем сами органы зрения, обоняния, слуха могут работать хорошо. Неполадки возникают на пути к головному мозгу или в нем самом. Наиболее типично уменьшение чувствительности для депрессивных состояний.

● Анестезия – не только обезболивание, но и полная потеря чувствительности. Например, аносмия, то есть неспособность различать запахи, может появляться при разросшихся полипах в носу, травмах носа и головы, при длительном курении или сильном отравлении.

Если вы заметили любые изменения в восприятии, не замедлительно пройдите обследование у доктора – отоларинголога, офтальмолога, невролога.

левого выгорания) обычно страдают те, кто на работе постоянно общается с большим числом людей.

Это администраторы, диспетчеры, менеджеры, учители, врачи, продавцы и др.



Из-за того, что по роду деятельности им регулярно приходится сталкиваться со слишком большим количеством новых лиц, слышать вольно или невольно истории из их жизни, постепенно накапливаются раздражение и неприязнь, а затем теряется интерес и к самой работе. Безразличным становится все, что происходит вокруг, человека начинают называть черствым, да и сам он себя считает таковым – обычно не заслуженно.

«Выгоревшего» человека легко узнать по часто меняющемуся или постоянно подавленному настроению, усталому виду, апатии и равнодушию ко всему происходящему, злобе на всех людей.

У него довольно быстро появляются проблемы не только

с общением, но и со здоровьем. Его беспокоят головная боль, тошнота, бессонница или прерывистый сон, отвращение к пище или же переедание.

Если ваша работа связана с общением, проведите профилактику «выгорания»:

● Главное для вас – научиться сохранять эмоциональную дистанцию между собой и клиентами. Не пытайтесь решить проблемы за всех людей, но и не игнорируйте их и по мере своих возможностей помогайте им. Извлекайте из общения с людьми полезное для себя: анализируйте жизненные ситуации своих клиентов, учитесь на их ошибках, перенимайте их опыт.

● Не допускайте монотонности и однообразия в работе. Планируйте неделю так, чтобы каждый день был интересен чем-то новым. Если день скучный, сходите вечером в театр или хотя бы пройдите домой новым маршрутом.

● Следите за своим самочувствием. При первых признаках «выгорания» берите выходной и отправляйтесь на природу. Даже во время рабочего дня выделяйте 10-15 минут для отдыха. В это время вы можете послушать аудиозаписи звуков природы, прогуляться по улице, наслаждаясь своим одиночеством, сделать дыхательные или другие расслабляющие упражнения.

После трудового дня отключитесь от рабочих проблем, устройте себе полноценный отдых. Хорошо, если он будет активным.

● Помните, что ваше физическое здоровье – своео

бразный иммунитет от психологических неприятностей. Заботьтесь о себе: высыпайтесь, ешьте качественную пищу, занимайтесь физкультурой.

Алкалоз и ацидоз

Что такое закисление и защелачивание крови? Почему они возникают?

А.С. Тимянова,
г. Саратов

● Продукты, способствующие закислению крови: мясо, молоко, субпродукты, консервы, полуфабрикаты, колбасы и копчености, злаки, грибы, бобовые.

● Ощелачивающие продукты: фрукты, ягоды и овощи, в том числе, как ни удивительно, и кислые – апельсины, клюква, брусника.

Самый лучший способ профилактики алкалоза и ацидо-за – придерживаться сбалансированной диеты, совмещающей продукты из обеих этих групп.

Разноцветные таблетки

Правда ли, что по цвету таблеток можно понять, для чего они предназначены? Я сама замечала, что многие желудочные средства обычно розового цвета.

Ирина Веденникова,
г. Тольятти

Отвечает врач-фармаколог
С.М. Тимошина

Уважаемая Ирина! Ни цвет, ни форма, ни размер таблеток ничего не расскажут вам об их действии и эффектах! Именно поэтому всегда храните любые лекарства в их оригинальной упаковке, на которой четко читаются название и дозировка. Только

они помогут вам понять, что вы держите в руках и что вы принимаете. Искать по картинкам в Интернете или сравнивать с другими

лекарствами в вашей аптечке таблетку, которая одиноко завалась где-то в сумочке или кармане, ни в коем случае нельзя. Многие лекарства выглядят очень похоже, являясь совсем разными по эффекту.

Внешний вид лекарств определяется только пожеланиями производителя и его маркетинговыми отделами. Да, исследования показали, что люди по-разному воспринимают таблетки различных цветов. От этого даже может зависеть эффективность лечения – психология играет очень большое значение в терапии.

Так же, как еду мы воспринимаем в первую очередь по тому, как она выглядит, вынутую из упаковки таблетку мы оцениваем сначала по ее форме и цвету, потом уже подключается вкус, и только через какое-то время мы замечаем ее действие.

Отмечено, что синие оттенки лучше работают для успокаивающих средств, а красные – для тонизирующих.

Розовый у многих ассоциируется со средствами от изжоги просто потому, что многие антиациды, содержащие соединения висмута, обладают именно таким цветом.

Эти особенности используются фармакологическими компаниями для создания дополнительной привлекательности лекарств.

Однако это совсем не правило, большинство лекарств обладает нейтральным белым цветом независимо от их действия, иногда цвет определяется имеющимися в наличии красителями или просто предпочтениями производителей.

Как победить профвыгорание?

Я очень люблю свою работу диспетчера на телефоне в области сервиса, но слышала, что эта деятельность может приводить к профессиональному выгоранию. Что это такое? Можно ли его избежать?

Светлана Егорушкина,
г. Санкт-Петербург

Отвечает
врач-психотерапевт
А.М. Новиков

Светлана, да, синдром профессионального выгорания (эмоционально-в



Пернатые спешат на помощь



Птицы – символ мира и свободы. Их можно встретить на всех континентах – от Арктики до Антарктики. И птицы всегда рядом с человеком, их звонкие песни обеспечивают эмоциональную подзарядку и хорошее самочувствие!



Лучшее успокоительное

Для меня лучший способ поднять себе настроение – послушать пение птиц! Могу выйти на улицу или же просто включить диск и наслаждаться прекрасными трелями пернатых. У меня сразу появляется такое ощущение, будто я попадаю в другую климатическую зону, где тепло, светло! И все хорошо! Грусть, тоска мигом исчезают! Даже никаких успокоительных лекарств не требуется!

Я знаю: если слушать диски с пением птиц поздно вечером, то успокоение, а также крепкий и сладкий сон будут обеспечены! Музыкальные сеансы (т.е. птичьи арии) помогли мне справиться с бессонницей, когда после череды стрессов я была во взвинченном состоянии. И тогда, чтобы не злоупотреблять употреблением всяких успокоительных препаратов, стала по вечерам включать диск с пением птичек (не очень громко, чтобы звучало фоном). И вскоре сладко засыпала

Вот так пернатые оберегают наше здоровье, сон, хорошее настроение!

Е.И. Пешко, г. Тула

Легко на сердце от песни веселой

Очень я устаю от городской суеты и поэтому всегда с нетерпением жду поездки на дачу. Тоскует моя душа, рвется на волю, просит созерцания красоты...

К птичьим песням у меня особое отношение. И все потому, что однажды и благодаря ариям какой-то маленькой пичужки, у меня перестало болеть сердце – приступ тахикардии прекратился. А трепыхалось сердечко так, что могло бы из груди выскочить. В дом пойти за лекарствами я не мог – боль была такой силы, что шагу не ступить. А тут подлетела ко мне какая-то пичужка и давай передо мной скакать, напевая: «Трель-ди-трель... Трель-ди-трель...» Что за птица была, не знаю. Но от ее песенки мне стало легче – боль прошла, сердце успокоилось. Случайность? Совпадение? Не думаю!

С тех пор стараюсь записывать песни птиц на диктофон. Они, к слову сказать, намного отличаются от тех, что продаются на дисках. Записи из леса – живые, в них чувствуется душа маленького исполнителя и сила.

А недавно мы с женой купили певчего кенара. Могу с уверенностью сказать, что арии нашего Арнольда действуют не хуже анальгетиков: пять минут послушаешь – и голова перестает болеть.

Э.И. Иванов, г. Саратов

За здоровьем – на природу

Когда находишься в лесу, среди птиц, ощущаешь единение с природой, так хорошо на душе становится. Это помогает расслабиться, сбраться с мыслями, отдохнуть. Я так люблю бывать на природе – особенно весной, когда все просыпается, оживает.

Кто-то обходится и без этого. Но я считаю: если есть возможность послушать пташек, то почему бы не воспользоваться?

Певчая птичка... Такая маленькая... А какую пользу приносит! Ученые утверждают, что во время концертов пер-

натых возникают тончайшие вибрации воздуха, которые благотворно воздействуют на нашу энергетику: мы максимально расслабляемся, нормализуется деятельность всех органов. Любая птица, путь и находящаяся на расстоянии от вас, стабилизирует вашу нервную систему и психическую энергию.

Лечиться при помощи птичьего пения лучше каждый день.

• Для этого выберите лес, парк или сквер, где оживленно поют птицы, но при этом нет большого количества лю-



дей и не слышно гула города, улицы и т.п.

• Лечебный сеанс предпочтительнее проводить сидя, чтобы не утомляться и иметь возможность полностью расслабиться. Если идете в лес – возьмите складной стул. Сядьте, закройте глаза и слушайте пение птиц.

И.И. Ернова, г. Чехов

Доброе слово и перепелке приятно

Как-то раз весенным днем я прогуливалась в одном из питерских двориков. Вижу, как мужчина пытается отогнать свою собаку от куста. А та бегает, лает. Наконец, хозяин посадил собаку на поводок и увел. А я пошла посмотреть, что же в кустах привлекло внимание собаки.

И нашла птичку – маленький комочек, дрожащий от страха. Решила забрать к себе домой. Оказалось, что это – перепелка. Потрепанная, с вырванными перьями.

Сначала птичка жила в коробке. Но это было неудобно – картон быстро промокал,

опилки не спасали. Поэтому через неделю мой муж ку-

пил клетку. И в застекленной лоджии мы оборудовали для птицы жилище (перепелкам нужен определенный температурный режим: никаких сквозняков, переохлаждения или перегрева).

На первых порах мы не высыпались – наша птичка примерно с 4 утра начинала петь (точнее, кричать). Мы возили ее на консультацию к орнитологу – опасались, что такие

крики – из-за травмы. Но тот сказал, что с птицей все в порядке. А утренние вокализы – привычное занятие для перепелок.

Я читала, что для того, чтобы птица замолчала, клетку накрывают тканью. Но с на-

шей перепелкой такой номер не прошел! К счастью, наша Линда (так мы назвали перепелку!) вскоре изменила свое поведение – стала спокойнее, а утренний подъем у нее уже начался в девять часов.

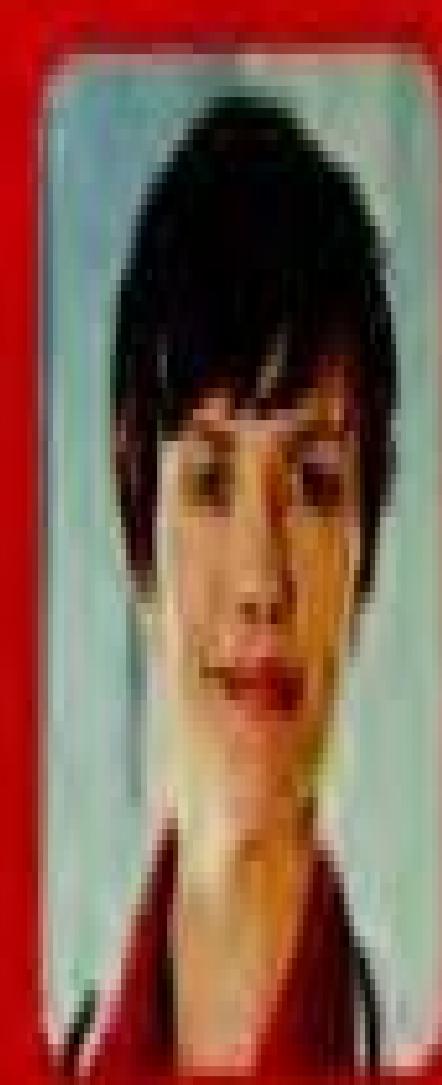
Со временем Линда обросла перьями. Красавица! И – смышленая: на имя свое реагирует, понимает некоторые слова. Очень любит комплименты.

Что и говорить: доброе слово и перепелке приятно! А повадки у нее – как у кошки: обожает валяться у меня на коленях. И любит, чтобы ее гладили по спинке.

Инга Жукова,
г. Санкт-Петербург

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликujemy, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



На вопросы
отвечает
врач-диетолог
**Надежда
ДОБРЯКОВА**

Кетогенная диета была разработана врачами несколько десятилетий назад, но большую популярность она завоевала в последние годы. Изначально созданная для лечения эпилепсии у детей, она обнаружила « побочный » эффект - снижение веса. Вот только насколько она безопасна и универсальна? Можно ли ее применять всем подряд?

Что такое кетогенная диета?

Кетоны вместо глюкозы

Для начала нужно разобраться со сложным названием. Оно отражает суть диеты - в процессе питания, в котором количество углеводов резко ограничивается, в организме происходит серьезное изменение. Наше тело переходит в состояние кетоза. Печень начинает расщеплять жиры и получать из них особые соединения - кетоновые тела, которые наши клетки могут использовать как источник энергии вместо глюкозы.

В 20-е гг. прошлого века было обнаружено, что кетоз снижает частоту приступов эпилепсии у детей. Была разработана специальная кетогенная диета, в которой примерно 75% дневной нормы питательных веществ приходится на жиры, 20% - на белки и только 5% составляют углеводы. Благодаря диете у многих детей эпилепсия проходила практически полностью.

Потом появились различные противосудорожные лекарства, диету стали использовать все реже и реже. Интерес к ней возродился в конце XX века, стали проводиться дополнительные исследования. Кроме эпилепсии, кетогенная диета показала неплохие результаты как



средство лечения болезней Альцгеймера и Паркинсона, хронических головных болей, связанных с расстройствами нервной системы, некоторых форм аутизма.

Поскольку организм начинает превращать в энергию кетоны, получаемые из жиров, происходит процесс расщепления и собственных жировых тканей. Поэтому кетогенная диета стала набирать популярность как средство для снижения веса.

Нужен строгий контроль

Как средство помощи при эпилепсии у детей кетогенная диета всегда используется под строжайшим врачебным контролем. Предварительно обязательно проводится серьезное обследование, тща-

тельно прорабатывается рацион, в процессе следования диеты постоянно измеряются важные показатели крови. Одно это показывает, что так просто начать следовать кетогенной диете нельзя. Подводных камней у нее немало.

• У этого способа питания есть очень строгие противопоказания. Ее категорически нельзя применять во все периоды беременности и во время грудного вскармливания, при наличии крупных камней в желчном пузыре, при хроническом панкреатите и почечнокаменной болезни. В идеале нужно тщательно исследовать особенности обмена веществ, хотя это сделать непросто. У некоторых людей есть нарушения метаболизма жиров, из-за которых состояние кетоза не достигается.

• Благотворно действующий на организм кетоз может перейти в опасный для жизни кетоацидоз, то есть «закислению» организма. Это случается, например, у людей, которые неправильно подбирают рацион, съедая слишком много насыщенных жиров или белков, а также при некоторых нарушениях обмена веществ.

• Хотя кетогенная диета показала неплохие результаты в поддержании нормального уровня сахара при диабете II типа, ее нельзя применять при инсулинзависимом диабете, а также в случае, если даже при втором типе есть нарушения в почках. При сахарном диабете применять диету можно только под строгим врачебным контролем.

например Аткинса. Только в последней упор делается больше на белки, а здесь преимущества отдается жирам. Нужно сказать, что сейчас доказано, что диеты с ограниченным углеводами, особенно простых сахаров и крахмала, намного эффективнее, чем питание с урезанием жиров. Эпидемия лишнего веса, охватившая мир, связана как раз с избытком в нашем питании сахара и калорийной выпечки. Особенно опасны в этом плане газированные напитки с высоким содержанием фруктозного сиропа. Обезжиренные продукты пока еще популярны, но появляется все больше данных, что они приносят не так уж много пользы. Более того, после удаления жира в них для сохранения вкуса и консистенции часто добавляется тот же сахар, что не делает их более диетическими.

• Недостаток клетчатки приводит к развитию запоров, а потому кетогенная диета не рекомендована людям, у которых есть проблемы с кишечником.

У кетогенной диеты есть очень строгие противопоказания. Ее категорические нельзя применять во время беременности и грудного вскармливания, при наличии крупных камней в желчном пузыре, при хроническом панкреатите и почечнокаменной болезни.

Нужно сказать, что если длительный эффект кетогенной диеты на лечение эпилепсии изучен неплохо, данных относительно ее пользы для долговременного снижения веса просто недостаточно. Поэтому-то серьезные диетологи не будут прописывать ее как «доступное всем» средство похудения. Риски слишком высокие.

Жир против сахара

Кетогенная диета близка по набору продуктов другим низкоуглеводным диетам,

например Аткинса. Только в последней упор делается больше на белки, а здесь преимущества отдается жирам. Нужно сказать, что сейчас доказано, что диеты с ограниченным углеводами, особенно простых сахаров и крахмала, намного эффективнее, чем питание с урезанием жиров. Эпидемия лишнего веса, охватившая мир, связана как раз с избытком в нашем питании сахара и калорийной выпечки. Особенно опасны в этом плане газированные напитки с высоким содержанием фруктозного сиропа. Обезжиренные продукты пока еще популярны, но появляется все больше данных, что они приносят не так уж много пользы. Более того, после удаления жира в них для сохранения вкуса и консистенции часто добавляется тот же сахар, что не делает их более диетическими.

• Сливочное масло, творог, сливки, сметана, яйца, жирное мясо составляют значительную часть рациона. Важное условие - они должны быть натуральными.

• Растительные масла, особенно кокосовое, льняное, тыквенное, оливковое, обязательны. В одном из вариантов кетогенной диеты используются специальным образом модифицированные масла с повышенным содержанием среднеподовых триглицеридов (МСТ). Они показали большую эффективность по сравнению с другими видами жиров. МСТ нередко продаются в виде пищевой добавки.

• Однозначно исключаются все продукты, содержащие трансжиры. Это относится к маргаринам и спредам, кулинарным жирам, а также полуфабрикатам, в том числе мясным, в большинстве которых эти жиры присутствуют. Другими словами, колбасы и сосиски под запретом.

Жиры жирам рознь

Три четверти дневного рациона в кетодиете приходится на жиры. Они сытные и калорийные, поэтому голода испытывать не придется. Вот только к выбору жиров нужно подходить правильно.

• Упор делается на продукты, содержащие больше ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот - орехи, семечки, жирную рыбу.

• Сливочное масло, творог, сливки, сметана, яйца, жирное мясо составляют значительную часть рациона. Важное условие - они должны быть натуральными.

• Растительные масла, особенно кокосовое, льняное, тыквенное, оливковое, обязательны. В одном из вариантов кетогенной диеты используются специальным образом модифицированные масла с повышенным содержанием среднеподовых триглицеридов (МСТ). Они показали большую эффективность по сравнению с другими видами жиров. МСТ нередко продаются в виде пищевой добавки.

• Однозначно исключаются все продукты, содержащие трансжиры. Это относится к маргаринам и спредам, кулинарным жирам, а также полуфабрикатам, в том числе мясным, в большинстве которых эти жиры присутствуют. Другими словами, колбасы и сосиски под запретом.

Вкусный и полезный пост

Постные блюда могут и должны быть не только полезными, но и вкусными, разнообразными. Во время постов используйте не только овощи, фрукты и злаковые, но и грибы, зелень, замороженные ягоды, семечки и орешки. Не забывайте и про десерты, ведь совместное чаепитие никто не отменял.

Грибы и фасоль вместо мяса

Для меня любой пост проходит легко, потому что готовить я люблю и блюда делаю всегда разнообразные и вкусные. А что касается белка, о котором многие беспокоятся во время постных дней, так я его с легкостью компенсирую грибами, фасолью, горохом, орехами. Эти продукты содержат много белка, который прекрасно усваивается. Плюс к этому в бобовых содержится много витаминов, а в орешках – полезных полиненасыщенных омега-3 и омега-6 жирных кислот, очищающих сосуды, обладающих антиоксидантным (а говоря по-простому – омолаживающим) действием. Важно во время поста не забывать про зелень – как обычную, так и листовую, вроде шпината, салата или сельдерея, ведь в ней не только витамин С, но и флавоноиды, без которых невозможен нормальный обмен веществ. Во многих пряных травах содержатся редкие никотиновая и фолиевая кислоты, влияющие на работу всего организма.

САЛАТ С ГРИБАМИ

Нарезаю пластинками 6-8 сырых или обжаренных шампиньонов, 1 синюю луковицу режу тонкими полукольцами. Промытые листики 1 пучка шпината рву руками на кусочки, выкладываю на тарелку. Сверху кладу шампиньоны, распределяю лук, посыпаю 2 ст. л. кедровых орешков, сбрызгибаю оливковым маслом. Солю и перчу. Подаваю с зеленью.

ПОСТНЫЕ ЩИ С ГРИБАМИ

2 горсти сушеных грибов замачиваю на 2 часа в холодной воде, промываю, заливаю чистой водой и варю 30 минут. Обжариваю 2 терты моркови и нарезанную луковицу до мягкости, добавляю две большие горсти квашеной капусты и тушу 1 час под крышкой, помешивая. Добавляю 1 ст. л. томатной пасты, тушу 5 минут. В грибной бульон выкладываю все овощи, перчу и солю, добавляю лавровый лист, варю 15 минут.

ТУШЕНЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ С ОВОЩАМИ И ФАСОЛЬЮ

Лук, морковь и чеснок обжариваю на растительном масле, добавляю очищенные помидоры, тушу, чтобы выпарить. Сельдерей нарезаю полосками, добавляю к овощам, солю и перчу, тушу 15 минут. Смешиваю с заранее сваренной фасолью, тушу еще 10 минут.

Ирина Петровна Гавrilova, г. Ржев

Неочищенные злаки содержат витамины группы В, необходимые для нервной системы.



Овсяное постное печенье

Мы соблюдаем посты всей семьей, поэтому для меня очень важно, чтобы дети не забывали про десерты. Ведь хорошее настроение в такое время важнее, чем в обычные дни. Так как муку высшего сорта я никогда не использую, то готовлю выпечку или из измельченных круп, или из муки грубого помола. Это позволяет сохранить всю пользу злаков, ведь в них есть практически весь ряд витаминов группы В.

Эти вещества важны для полноценного расщепления жиров в организме, а также, что еще важнее, для нормальной работы нервной системы. Поэтому я стараюсь использовать только неочищенные злаки, ведь больше всего витаминов В именно в отрубях – верхней оболочке зерна.

Для приготовления вкусного и сладкого детского печенья я смешиваю 1 стакан пропущенных через блендер овсяных хлопьев крупного помола, 40 г готовой кокосовой стружки (это около 40 г), 1 ст. л. отрубей (для печенья лучше подходят пшеничные). Добавляю горсть изюма и нарезанный спелый банан, который разминаю прямо руками со смесью. Смешиваю с 1-2 ст. л. стевии или меда. Можно добавить чуть-чуть молока или воды, но если банан размят как следует, то можно этого и не делать. Вымешиваю, катая шарики, расплющиваю и выкладываю на противень с пергаментом. Выпекаю при 190° 15 минут.

Татьяна Ушаткина, г. Тюмень

Веселый фруктовый салат

По-моему, самый лучший десерт – это фруктовый салат. В нем можно смешивать самые разные фрукты, да и заправок существует великое множество. Я заправляю такие салатики и нежирной сметаной, и несладким йогуртом, и даже фруктовый соком. Кисломолочные продукты укрепляют кости и нормализуют микрофлору кишечника. Лично я предпочитаю салаты с кислинкой. Покупаю гранаты, чтобы добавить вкусу пикантности, могу использовать киви или ананас, тем более что они чем-то напоминают по вкусу клубнику. Считаю, что полезно иногда сдобрить салат парой листиков свежей мяты, потому что это не только придает вкусу свежести, но и улучшает переваривание пищи и работу желудочно-кишечного тракта.

Беру 1 грушу, 1 сладкое яблоко, нарезаю кубиками, добавляю нарезанные дольками 2 киви, половину ананаса. Посыпаю зернами 1 граната и заправляю любым свежевыжатым фруктовым соком или йогуртом. Перед подачей украшаю гранатовыми зернышками.

Кстати, для сытости можно еще и жареными семечками подсолнечника или кунжутом салат посыпать – будет и вкусно, и полезно.

А.П. Ильенко, г. Краснодар



Высыпаетесь ли вы?

Доказано, что от количества и качества нашего сна зависят и самочувствие, и когнитивные функции. Давайте разбираться, высыпаемся ли мы, и что влияет на качество сна.

3 за каждый ответ «да» ставьте себе 1 балл, за «нет» – 0.

1. Часто ли вы засыпаете при просмотре телепередач?

2. Бывает ли так, что утром вы не слышите звонка будильника?

3. Переставляете ли вы стрелки будильника на более позднее время, чтобы поспать даже за счет завтрака?

4. С утра вы обычно более раздражительны?

5. Часто у вас возникает чувство безысходности?

6. Кажется ли вам с утра наступающий день серым и безрадостным?

7. Часто ли вы засыпаете во время поездок в транспорте?

8. Вы выпиваете в день более 3 чашек крепкого кофе или чая?



Рис. А. Жигалова

9. Возникает ли у вас желание поспать после того, как утром вы встали и позавтракали?

10. По утрам у вас нет сил делать зарядку?

11. Вы испытываете сонливость, когда ведете машину?

12. Повседневная работа кажется вам трудной и неинтересной?

13. Бывает ли, что вы засыпаете среди дня, сами того не желая?

Ни дня без миндаля!

• Всего 30 г миндаля в день достаточно, чтобы обеспечить наш организм суточной нормой самых необходимых микроэлементов и витаминов. Миндаль – рекордсмен по содержанию магния, фосфора, марганца и витаминов В1, В2, В6 и потому усиливает работоспособность жизненно важных систем организма.

• Биологически активные вещества в составе миндаля восстанавливают костную систему, укрепляют зубы, волосы и кожу. Особые свойства ряда жирных кислот и микроэлементов положительно сказываются на качестве пищеварения и обмене веществ в организме.

• Регулярное употребление миндаля способствует выведению токсинов, укрепляет иммунитет.

• Сушёный миндаль – вкусное средство для снижения уровня холестерина в крови.

• Миндаль омолаживает организм, укрепляет нервную систему.

Ореховая паста из миндаля

Миндаль – 300г, соль по вкусу.

Высыпьте орехи на противень, застеленный пекарской бумагой, и подсушите в прогретой до 200° духовке 5-7 минут. Если поджарить миндаль, то паста будет по цвету темнее, а если слегка подсушить, то светлее. Учтите, что обжарка и сушка немного меняют вкус пасты. Остудите подсушенный миндаль, переложите в блендер и измельчите на средней скорости. Лучше сделать это в 3 подхода по 5 минут.

Это полезное лакомство применяют для лечения многих заболеваний, особенно связанных с патологией желудочно-кишечного тракта. Рекомендуется при заболеваниях сердца и сосудов, при проблемах с опорно-двигательным аппаратом, артритах, ревматизме, артозах.

Идеальное средство для укрепления нервной системы. Рекомендуется также при умственных, физических, психологических нагрузках.

Самое полезное молоко

Миндаль – 1 стакан, холодная фильтрованная вода – 4 стакана, ванильный экстракт – 1 ч. л., мед – 1 ст. л.

Замочите сырой миндаль в воде минимум на 6 часов (можно и на ночь), затем слейте воду. Высыпьте миндаль в блендер, добавьте холодную фильтрованную воду. Взбейте до образования пены. Добавьте ванильный экстракт и мед. Еще раз взбейте в течение 20-30 секунд. Процедите через мелкое сито или 4 слоя марли. Оставшийся жмых можете также использовать в пищу или добавить в выпечку.

Миндальное молочко – вкусный и очень полезный для здоровья напиток, зарядит вас энергией и прекрасным настроением на целый день. Походит вегетарианцам и всем, кто не переносит обычное молоко. На нем можно варить каши. Незаменимо для людей, страдающих непереносимостью лактозы.

Маффины

Миндальная мука – 3/4 стакана, яйца – 2 шт., сахар – 2,5 ст. л., цедра 2 лимонов, разрыхлитель теста – 1/2 ч. л., кардамон молотый – 1/8 ч. л., веточка тимьяна, ломтик лимона и сахарная пудра – для украшения.

Разогрейте духовку до 175°. Смажьте маслом формочки. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте вместе с лимонной цедрой и 2 ст. л. сахара. Добавьте миндальную муку, разрыхлитель и кардамон, еще раз перемешайте. Взбейте белки. Добавьте щепотку соли – это поможет добиться более пышной и устойчивой пены. Когда белки начнут увеличиваться в объеме, постепенно добавьте оставшийся сахар. Соедините обе массы. Разложите тесто в формочки, выпекайте 25-30 минут. Остывшие маффины украсьте по желанию и присыпьте сахарной пудрой.

Десерты с миндалем не только вкусны, но и легко усваиваются.



Выбираем масло для массажа

Наиболее популярным и доступным средством для массажа является масло: оно всегда под рукой и в него можно добавить любимое ароматическое или лечебное средство, например пчелиный или змеиный яд. Выбор масел огромен, и у каждого из них есть свои достоинства и недостатки.

• Подсолнечное масло – самое доступное средство для массажа. Оно не вызывает аллергической реакции, хорошо переносится кожей, не оставляет жирных следов. Это масло благотворно действует на нервную систему, укрепляет мышцы, омолаживает кожу. Однако оно не впитывается в кожу, очень легкое, не образует пленки. Оно обладает тонизирующим и освежающим эффектами, поэтому его лучше не использовать при расслабляющем массаже. К сожалению, качественное кокосовое масло у нас найти не так просто и стоит оно дорого.

• Касторовое масло способно глубоко проникать в подкожный слой, хорошо выводит токсины из организма, улучшает рост волос, обладает ранозаживляющими и смягчающими свойствами.

• Оливковое масло способствует поглощению клетками кожи ультрафиолетовых лучей, улучшает загар, обладает ранозаживляющими свойствами, но оно достаточно липкое и тяжелое.

• Персиковое масло своим качеством близко к миндальному. Оно тоже подходит для всех типов кожи, медленно впитывается, обеспечивая хорошее скольжение пальцев по коже. Его очень любят использовать косметологи, так как оно отлично разглаживает морщины.

• Кунжутное масло хорошо согревает, благотворно действует на эндокринную систему, снимает отеки, мышечную боль, полезно для волос. Оно также тяжелое, вязкое, к тому же обладает ярко выраженным ароматом.

• Миндальное масло – наиболее популярное сред-

и внешний вид. Оно приятно на ощупь, достаточно легкое.

• Горчичное масло хорошо снимает мышечное напряжение, полезно при заболеваниях легких. Оно укрепляет кожу, обладает ранозаживляющим действием, способствует снижению веса. Но оно может вызывать аллергические реакции и раздражение кожи, и потому перед применением лучше нанести несколько капель на кожу запястья и немного помассировать, чтобы убедиться, что оно вам подходит.

• Кокосовое масло быстро впитывается в кожу, очень легкое, не образует пленки. Оно обладает тонизирующими и освежающими эффектами, поэтому его лучше не использовать при расслабляющем массаже. К сожалению, качественное кокосовое масло у нас найти не так просто и стоит оно дорого.

• Касторовое масло способно глубоко проникать в подкожный слой, хорошо выводит токсины из организма, улучшает рост волос, обладает ранозаживляющими и смягчающими свойствами. Однако оно достаточно жирное и может вызывать аллергические реакции.

• Масло авокадо идеально подходит для людей с жирной кожей. Но оно может вызывать аллергическую реакцию и достаточно дорогое.

• Масло из проростков пшеницы в основном используется для массажа при очень сухой коже. Оно улучшает обмен веществ, выводит токсины, повышает эластичность и препятствует старению кожи, придает ей свежий вид.

Лунный календарь здоровья: апрель



1	ПН с 17:49	25 лунный день, 26 лунный день с 6:10	2	ВТ с 0:25	26 лунный день, 27 лунный день с 6:25	3	СР с 1:37	27 лунный день, 28 лунный день с 6:37	4	ЧТ с 6:58	28 лунный день, 29 лунный день с 6:48	5	ПТ с 11:51	30 лунный день с 6:58, 1 лунный день с 11:51
		Старайтесь не тратить время на бесполезную суету и болтовню. Уязвимы нервная система, органы чувств и зрения, голени, стопы. Благоприятны лечение заболеваний сердца, тонкого кишечника, посещение бани.			Сегодня полезны чтение, накопление информации, знаний. Повышена восприимчивость к инфекционным заболеваниям, аллергии. Не рекомендуется лечение стоп, заболеваний печени, крови. Можно лечить кишечник.			Поддерживайте приподнятое эмоциональное состояние, стремитесь к гармонии. Не рекомендуется лечить заболевания кожи, крови, печени, стоп. Благоприятно лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта.			День поста, смирения и покаяния, откажитесь от ненужных контактов. Повышенная подверженность нарушениям мозгового кровообращения. Показано лечение поясницы, мочевыводящей системы, поджелудочной железы.		Перед новолунием хорошо подвести итоги месяца, после новолуния – составить планы. Не следует лечить болезни головы, зубов. Рекомендуется лечение радикулита, заболеваний мочевыводящей системы.	

6	СБ с 16:07	7	ВС с 7:20	8	ПН с 0:15	9	ВТ с 0:15	10	СР с 8:18	11	ЧТ с 6:32	12	ПТ с 9:50	
		Хорошо начинать цикл физических упражнений, образовательный курс. Не рекомендуется лечить болезни шеи, горла, щитовидной железы. Благоприятно лечение заболеваний половых органов и толстого кишечника.		Активный день, благоприятно заниматься борьбой, воинскими искусствами. Уязвимы шея, горло, голосовые связки, нельзя удалять гlandы и аденомы. Хорошо заниматься лечением болезней репродуктивных органов и толстого кишечника.		День общения с предками, старайтесь не принимать скоропалительных решений. Не рекомендуется лечить болезни шеи, горла, щитовидной железы. Показано лечение репродуктивных органов и толстого кишечника.		Активный день, хорошо отправляться в путешествия. Не рекомендуется лечить органы дыхания, плечи, руки. Показаны лечение заболеваний печени и желчного пузыря, тазобедренных суставов, переливание крови.		Благоприятно заниматься дыхательными упражнениями, работать со словом. Нельзя оперировать бронхи, лечить плечи, руки. Можно лечить боли в тазобедренных суставах, печени, показаны донорские процедуры.		Внимательно следите за своими словами, они сегодня имеют особую силу. Уязвимы пищевод, желудок, диaphragма, грудные железы. Рекомендуется лечение заболеваний костной системы, позвоночника, коленей, зубов.		Лунные ритмы связаны с трансформацией тончайших энергий в организме. Не рекомендуется нагружать желудок тяжелой пищей, проводить операции в области груди. Показано лечение позвоночника, коленей, зубов.

13	СБ с 10:51	14	ВС с 12:25	15	ПН с 13:15	16	ВТ с 15:32	17	СР с 14:23	18	ЧТ с 18:40	19	ПТ с 15:42
		Во второй половине дня возможны искушения и обольщения, не паникуйте ничего серьезного. Не рекомендуются нагрузки на сердце, спину. Показано лечение нервной системы, варикозного расширения вен.		Хороши встречи с родственниками, укрепление семейных традиций. Не желательны операции в брюшной полости, лечение кишечника. Показано лечение заболеваний нервной системы, варикозного расширения вен, голеней, органов чувств и зрения.		Активный день, полезны прогулки и физические упражнения на свежем воздухе. Уязвим кишечный тракт, рекомендуется диета. Больше ходите пешком. Можно проводить процедуры по очищению печени и крови.		День милосердия и помощи нуждающимся. Уязвимы поясница, почки, поджелудочная железа, мочевыводящая система. Можно лечить заболевания головы и головного мозга, зубы, проводить пластические операции.		Благоприятный день для очищения и омоложения с помощью трав, занятый различными видами рукоделия. Не следует лечить боли в области поясницы, почек, поджелудочной железы. Показаны косметические операции.		Сегодня хорошо вести переговоры, закладывать важные проекты. Не нагружайте поясницу, меньше пейте и ешьте сладкого. Рекомендованы лечение органов головы и головного мозга, посещение зубного врача.	

20	СБ с 16:45	21	ВС с 19:00	22	ПН с 0:34	23	ВТ с 0:34	24	СР с 1:46	25	ЧТ с 2:43	26	ПТ с 12:28	
		Сегодня будьте предусмотрительны в контактах, избегайте споров. Не рекомендуется лечение половых органов и толстого кишечника. Показано лечение шеи, горла, носоглотки, голеней, связок, щитовидной железы.		День примирения, душевной чистоты, молитвы, созерцания природы. Не рекомендуется лечение толстого кишечника и репродуктивных органов. Займитесь лечением эндокринной системы, шеи, горла, голосовых связок.		Хорошее время для заключения браков и налаживания супружеских отношений. Уязвимы тазобедренные суставы, печень и желчный пузырь. Благоприятно заниматься лечением болезней органов дыхания, плеч, рук.		Отнеситесь внимательнее к окружению, оно покажет вашу внутреннюю сущность. Нежелательно проводить донорские процедуры, лечить заболевания крови, печени, почек. Показано лечение органов дыхания, плеч, рук.		Критический день, необходимо ритуальное очищение жилища. Уязвимы позвоночник, колени, зубы, вся костная система. Можно заниматься лечением нарушений солевого обмена, болезней желудка, пищевода, груди.		Сегодня полезны длительные прогулки, разумные физические нагрузки. Не рекомендуется лечение позвоночника, коленных суставов, зубов. Благоприятно заниматься лечением заболеваний пищевода, желудка, груди.		Сегодня активный день, хорошо отправляться в поездки, проводить групповые мероприятия. Уязвимы нервная система, органы чувств и зрения, голени. Показаны лечение сердца, спины, посещение бани, массаж.

27	СБ с 3:56	28	ВС с 4:18	29	ПН с 1:13	30	ВТ с 4:47	Телец (с 21 апреля по 21 мая)					условные обозначения
								Организм у Тельцов сильный и выносливый, но они часто страдают болезнями горла, носа и верхней части легких. Для профилактики им достаточно длительных прогулок на свежем воздухе и гомеопатии. Любят комфорт и ценят вкусную еду, многие из них страдают от избыточного веса. Тельцам стоит контролировать потребление мучной и жирной пищи, налегать на овощи и фрукты.					

Астролог Елена Жукова

- фазы Луны
- полнолуние
- новолуние
- знак зодиака, в котором находится Луна



На вопросы
отвечает
психолог
**Любовь
Игумнова**

Дурные привычки – как инфекция

Много лет работала в коллективе, где нецензурная лексика была обычным явлением. Вот и «заразилась» от сотрудников. Стала замечать, что нет-нет, да слетит с языка бранное слово. Мне даже бабушка в автобусе замечание сделала. Сказала, что сквернословие – инфекционная болезнь, от нее лечиться надо, а не культивировать. Как же теперь быть?

Е.О. Данилова,
г. Уфа

Давайте подумаем: что такое сквернословие? В русском языке есть родственное слово «скверна», означающее гадость, все отвратительное, непотребное. Само собой, «скверный» тип общения не может не воздействовать на его участников.

Упрощение языка до той степени, когда мы несколькими нецензурными словами выражаем весь спектр своих переживаний, затормаживает работу больших полушарий мозга.

В результате снижается общий интеллект.

При этом во много раз повышается нагрузка на лобные доли мозга. Это те области, которые отвечают за моральные оценки, чувство стыда

и процессы саморазрушения из-за несоответствия поведения и моральных принципов. В чем проявляется действие саморазрушения? Человек становится более подверженным депрессивным состояниям, неврозам, вредным привычкам; чаще получает травмы и попадает в аварии (т.е. таким «невезением» бессознательно стремится наказать себя за плохое поведение).

Бранные слова воспринимаются организмом как агрессия, поэтому в кровь выбрасывается адреналин. Не находя выхода в физической работе, этот гормон вызывает повышенные нагрузки на сердце и почки.

Вот и получается, что сквернословие – если не болезнь, то уж точно вредная привычка. Проведите эксперимент: хотя бы на месяц откажитесь от нецензурных слов.

И посмотрите, насколько вы станете лучше себя чувствовать, и насколько лучше к вам будут относиться окружающие.



В чем причина головокружений?

Время от времени у меня бывают головокружения. Чаще всего в будние дни, когда я сильно устаю. Давление в норме, анализы, назначенные терапевтом и неврологом, тоже не выявили никаких болезней. Мне посоветовали сходить к психологу. Что он может посоветовать при моей проблеме?

**Анна Васильевна
Разумовская,
г. Екатеринбург**

Даже у человека с крепким здоровьем может возникнуть головокружение. Обычно это происходит, когда он вращается в слишком быстром темпе – например, на аттракционах. Или же не чувствует твердой опоры под ногами – допустим, идет по шатающемуся мосту. Давайте подберем для этих двух случаев психологические аналогии.

• Что в происходящем с вами похоже на быстрое вращение? Ускоренный темп жизни, огромное количество разных обязанностей и целей приводят к тому, что называется «голова идет кругом от всех этих проблем». Что же сделать, чтобы голова не кружилась? Определите: что для вас действительно важно, а что второстепенно? Не стремитесь успеть абсолютно все – это просто невозможно. Но если вы направите свои силы на достижение одной или нескольких главных для вас целей, то обязательно получите хороший результат и сохраните при этом здоровье.

• А что можно сказать по поводу отсутствия твердой опоры? Возможно, из-за неожиданных перемен в жизни у вас пропало ощущение устойчивости, уверенности в завтрашнем дне, «опоры под ногами». У вас путаются мысли, эта неразбериха и провоцирует головокружения. Четко сформулируйте свои планы на ближайшее будущее. И осуществляйте задуманное. Тогда вы станете более уверены в себе и будете «твердо стоять на ногах», избавитесь от головокружений.

5 способов не стареть душой

После 40 лет я стала задумываться о том, как сохранить молодость. Изменила диету, стала ходить в бассейн. Но понимаю, что этого недостаточно. Какие советы дают психологи тем, кто не хочет стареть душой?

**Н.К. Ларина,
г. Санкт-Петербург**

Конечно, для сохранения молодости большое значение имеет здоровый образ жизни. Но важен и психологический настрой. Ведь с возрастом нам становится сложнее справляться со стрессами, сохранять спокойствие. Как же продлить годы активности и чувствовать себя молодыми, несмотря на возраст?

1 Не копите такие эмоции, как обида и страх, тоска и гнев, ярость и горе, зависть и ненависть. Вспомните пословицу: «Не годы старят, а горе»; правильнее было бы сказать не «горе», а «все

негативные эмоции». Они являются факторами риска, приближающими старость и укорачивающими жизнь. Дайте им выход: оставшись наедине с собой, поплачьте, покричите, побейте подушку или порвите бумагу. Если вы можете рассказать о своих эмоциях близкому другу, сделайте это. Если нет, напишите рассказ о своих переживаниях. Так вы тоже высвободите их и отпустите, они перестанут угнетать вас.

2 В разных ситуациях задавайте себе вопрос: а как бы я поступила, если бы была на 10-15 лет моложе. Как бы я справилась со своими текущими задачами и проблемами? Стала бы беспокоиться из-за неприятных мелочей? Скорее всего, нет. Вы бы нашли массу приятных занятий, которые отвлекли бы от негативных эмоций. Если вы могли сделать это десяток лет назад, у вас должно получиться и сейчас.

3 Продолжайте работать и помогайте окружающим. Без занятости, ощущения своей нужности и полезности человек стареет гораздо быстрее. При этом

его организм разрушает не столько физические болезни, сколько чувство вины за свою бесполезность. Поэтому психологи советуют: пока есть силы, работайте и общайтесь с разными людьми. Каждый день выходите на улицу и бывайте там, где можно найти новых знакомых: ходите в фитнес-центр, на выставки и пр.

4 Будьте внимательны к себе. Наверняка у вас есть свои собственные способы улучшения настроения, обретения внутренней гармонии. Возможно, вы любите рисовать масляными красками или без дела бродить по улицам. Может, вы чувствуете прилив сил после того, как погладите кошку или примете теплую ванну. Доверьтесь своим желаниям и сделайте то, что вам хочется.

5 Управляйте своим вниманием. Иногда можно и погрузиться. Чаще вспоминайте приятные моменты из прошлого, обращайте внимание на положительные изменения в настоящем, планируйте интересные встречи в будущем.



Совы и жаворонки: кем лучше быть?

Весной нам легче просыпаться, мы чувствуем себя бодрее даже рано утром. Но все же сохраняем свой хронотип: или предпочитаем для активной работы первую половину дня, или приходим к пику активности ближе к вечеру. Надо ли ломать себя и свои биоритмы? Эффективно ли это? И не вредит ли здоровью?



Всего 3 типа людей

Каждый из нас слышал о так называемых совах и жаворонках. Но есть и еще один тип людей, о которых почему-то часто забывают, хотя их большинство. Итак, давайте разбираться.

1 Примерно 20% людей – **совы**, которые всю первую половину дня спят, если не в прямом, то уж в переносном смысле точно. Даже если заставить их прийти в офисы в 7 утра, наивно ждать от них эффективной работы часов до 4 дня. Как правило, это творческие натуры. Известно, что к любителям работать по но-

чам относились Бальзак и Менделеев. И Моцарт написал свою знаменитую увертюру к опере «Дон Жуан» за одну ночь.

2 Около 30% людей – **жаворонки** – полная противоположность сов. Первая половина дня для них самая продуктивная. Но зато на затянувшихся вечеринках или в новогоднюю ночь они не перестают зевать и мечтать оказаться в кровати. Отличительная черта жаворонков – организованность. Известно, что утром предпочитали работать Толстой и Горький. А Суворов и Наполеон всегда вставали с восходом солнца.

3 Но больше всех – около 50% – **голуби**. Они без труда могут приспособиться к любому режиму. Им хорошо работает и по утрам, и по вечерам.

Если нужна точность

Скорее всего, вы и сами можете определить, к какому типу людей вы принадлежите. Но, если у вас есть сомнения, проведите простой тест.

Поставьте будильник на 7 утра. Сразу после пробуждения посчитайте число вдохов (ЧВ) и частоту сердечных сокращений (ЧСС) за минуту. Разделите ЧСС на ЧВ.

• Если результат примерно равен 6, вы типичный жаворонок. Выполните важные дела в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху. Решительно откажитесь от сверхурочной работы и не соглашайтесь выходить в ночную смену: это может способствовать в вашем случае внутренним заболеваниям.

• Если отношение ЧСС к ЧВ около 5, вы умеренный жаворонок. Период максимальной работоспособности и приспособительные возможности у вас шире, чем у типичных «ранних птиц». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни

может вынуть вас из колеи и неблагоприятно отразиться на здоровье.

• Если это число приближается к 4, вы голубь. Можете жить по любому распорядку, однако резкая смена режима вам нежелательна. Чтобы постепенно перейти на новое расписание, вам потребуется не меньше месяца.

• Если результат близок к числу 3, вы сова. Блестящие идеи начинают приходить в вашу голову, когда офис уже закрывается. Не ломайте себя – найдите работу со свободным графиком или вечерними сменами. Из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов.

Надо ли себя переучивать?

Если вы типичный жаворонок или сова, старайтесь не перестраивать свои природные биоритмы на новый лад, это может спровоцировать невроз или депрессию.

И все же давайте посмотрим: кто дольше сохраняет здоровье: рано или поздно встающий человек?

С одной стороны, гормон хорошего настроения – мелатонин – интенсивно вырабатывается под воздействием утренних солнечных лучей. А значит, у жаворонков не только лучше настроение, но и замедлены процессы старения и снижен риск онкологических заболеваний. Кроме того, у жаворонков в полтора раза ниже риск инфаркта и аритмии.

Но, с другой стороны, жаворонки во многом уязвимее сов. Для них характерны гипертония, избыточный вес

и нервные заболевания. Они больше подвержены панике и менее устойчивы к стрессам.

Ну а больше всех, конечно, повезло голубям. И подстроиться под нужный режим им легче, даже если надо работать сутками. И риск заболеваний у них меньше.

Как скорректировать свой режим?

Нередко совы жалуются на свою тяжелую судьбу и несправедливость мира, в котором все рассчитано на жаворонков. Банки, поликли-

ники и другие государственные учреждения закрываются в 6-7 часов вечера. На работу надо приходить с самого утра. Что же делать?

• Не обижайтесь на судьбу. У сов тоже есть множество преимуществ. Самые дешевые рейсы самолетов – ночью. Вечернее образование крайне некомфортно для жаворонков и очень удобно для сов.

• Если вам надо рано вставать, а потому и рано засыпать, пейте кофе только до 3 часов дня. После этого времени – чай с мятой или уже приготовленный успокоительный фитосбор. Тогда вечером вы не будете беспокоиться о том, что раздражало вас весь день, и сможете расслабиться.

• Вернувшись домой, снимите с себя всю одежду и переоденьтесь в домашний халат. Так вы на уровне символиче-

ского восприятия снимаете с себя все рабочие проблемы и переодеваетесь в новую домашнюю роль.

• Ваш ужин должен быть легким, но теплым или горячим, согревающим душу и тело. Не ложитесь спать голодными. Перед сном выпейте стакан теплого молока, чая с медом или йогурта.

• Если у вас есть дети, постарайтесь завершить все занятия с ними до 20 часов, тем более что к этому времени они уже устанут и не смогут воспринимать никакую информацию.

• Не смотрите телевизор и не работайте за компьютером после 21 часа. Для мозга это провокаторы активности. А вам надо успокоиться и легко уснуть.

• Перед сном примите ванну с ароматическим маслом. Выключите звук на телефоне, не слушайте музыку – невольно вы будете отвлекаться на нее и думать, что за песня будет следующей.

• Не беспокойтесь, если не удается сразу уснуть. Просто полежите в тишине, отметив про себя, как приятно расслабиться. Все остальные мысли пусть не тревожат вас, их вы успеете решить и потом.

• Если вы совершенно не можете уснуть, не сдавайтесь сразу и постоянно ложитесь в постель в одно и то же время – рано или поздно ваш организм привыкнет к новому режиму.



Костя Цзю: Будьте стройными, спортивными!

Этот легендарный спортсмен 12 июня 2011 года был включен в Международный зал боксерской славы. В тот же день подобной чести удостоились американец Майк Тайсон, актер и кинорежиссер Сильвестр Сталлоне, бывший мексиканский чемпион Хулио Сезар Чавес. Сегодня Костя Цзю рассказывает, как ему удалось добиться успехов в спорте, в борьбе с болезнями и самим собой.

Родом с Урала

Костя Цзю родился в небольшом городке Серове Свердловской области. Фамилия досталась ему от прадеда Иннокентия – корейца, попавшего в Россию из Китая.

Семья была простой. Отец Борис Тимофеевич трудился на металлургическом заводе, мать Валентина Владимировна работала медсестрой.

Когда Косте исполнилось 9 лет, отец привел его в секцию бокса ДЮСШ. Данные у мальчика оказались фантастическими.

И последующие достижения в спорте тоже.

– В 12 лет я поставил себе цель стать чемпионом мира и шел к ней каждый день, – рассказывает Цзю. – Никогда не пропускал тренировки и не опаздывал на них. Ежедневно вставал в 5.30 утра, занимался 2 раза в день. Какие-то развлечения, дискотеки были только когда уже стал взрослым. Но и тогда не пропускал тренировок. Любой шаг назад – это плохо. Если ты падаешь, нужно вставать и двигаться дальше. И никогда нельзя падать самому, то есть нарушать свои принципы.

Только победы!

В 1989 и 1991 годах Костя Цзю стал чемпионом Европы. В 1990-м он победил на Играх доброй воли в Сиэтле. А в 1991-м выиграл чемпионат мира в Сиднее. В финале этого турнира Цзю смог взять верх над будущим чемпионом мира среди профессионалов Верноном Форрестом. Всего на любительском ринге Константин одержал 270 побед в 282 поединках.

С 1 марта 1992 года начал профессиональную карьеру. А через 13 лет, в 2005 году, объявил о ее завершении. Из 34 поединков, проведенных в те годы, у Цзю было только 2 поражения.

Потом, как и положено выдающемуся спортсмену, Цзю начал передавать молодым бесценный опыт. Перейдя на тренерскую работу, Константин разработал свои методы подготовки профессионалов. Успешно тренировал троих известных российских боксеров: Дениса Лебедева, Хабиба Аллахвердиева и Александра Поветкина. Он и сегодня регулярно проводит мастер-классы.

– С одной стороны, это большая ответственность, – говорит Цзю о тренерской работе. – Но основной груз все-таки лежит на спортсмене: ему выходить на ринг. И моя задача – сделать так, чтобы боксер был готов на сто процентов.

Обошлось без инфаркта

Как гром среди ясного неба 2 года назад прозвучала новость: Костя Цзю перенес инфаркт и серьезную операцию.

На самом деле, у спортсмена обнаружили закупорку сосуда. Потребовалась установка стента, и боксеру удалось избежать инфаркта.

После произошедшего Константин Борисович стал внимательнее относиться к своему здоровью и регулярно проверяться у врача.

– Сейчас стараюсь 3 раза в год проходить полное обследование всего организма. Не могу рисковать, у меня же пятеро детей. Их, кстати, тоже

всех проверил. Все-таки повышенный холестерин связан и с наследственностью. Оказалось, у всех детей он в норме. Но мы все равно продолжаем отслеживать любые подобные проблемы, – признался спортсмен.

Как поддержать здоровье

У Константина Борисовича своя система питания.

– Много лет я придерживался углеводной диеты, – рассказывает Цзю. – Не протеиновой, а именно углеводной. Полностью убирал из рациона жиры, благодаря чему худел примерно на полтора килограмма в неделю.

Вообще ничего не жарю, не употребляю сладкие напитки, более 20 лет не ем сахара. Зато ем много овощей. Ведь в них много витаминов, которых обычно не хватает при нашем питании.

Очень люблю печеную картошку, хоть и говорят, что она превращается в жир. Конечно превратится, если ничего не делать.

Но у меня она быстро превращается в энергию, которой хватает надолго, в отличие от протеина, дающего «взрывную» энергию.

Спортсмен считает, что важно не только правильно питаться, но и научить свое тело потеть, и вовремя ложиться спать.

Тогда будет нормальный обмен веществ. И хобби, по его мнению, должно приносить не одно лишь удовольствие, но и здоровье.

Поэтому свободное время он старается проводить на свежем воздухе, на природе, где можно отключиться от

городской суеты. Костя Цзю обожает рыбалку:

– Ловить рыбу предпочитаю, в основном, на Урале. Обычно удается выбраться туда раза 3 в год. Но в моем родном Серове мало что осталось, уже и карасей нет. А результат тоже важен, не только сам процесс.

Борьба с самим собой

– Самое главное мое правило: Never give up (никогда не сдавайся), – говорит Цзю. Эту фразу я очень люблю, благодаря ей стал чемпионом. Еще – самодисциплина во всем: не должно быть ни малейшего повода опоздать на тренировку. Именно с такими правилами можно добиться какого-то результата. И не только в боксе, в любой сфере жизни. Мне достаточно озвучить цель самому себе, чтобы ее достигнуть.

Всю жизнь Костя Цзю пропагандирует спорт и не устает повторять:

– Приходите в спортивные залы! Не тратьте время на дебильные сериалы, телепрограммы и подобную ерунду. Поддерживайте себя в форме, в тонусе. Будьте стройными и спортивными, а не замученными депрессиями и вредными привычками тюфяками.

Способность развиваться, чтобы чувствовать себя сильными, – это то, ради чего можно жить. Сильному человеку легче преодолевать разные жизненные трудности, справляться со стрессами.

Борьба с самим собой должна идти всю жизнь. Найдите точку баланса и получайте удовольствие от каждого момента своей жизни!

ПОХУДЕЙТЕ К ЛЕТУ!

САМЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ!

Не многие решатся спорить с этим утверждением, ведь суп из капусты — это старейший способ похудения, которым пользовались еще наши прапрабабушки. Еще греки и римляне считали, что суп из капусты имеет неоценимую пользу для здоровья. Древние атлеты пили его перед играми, чтобы сохранить более легкую фигуру, а также как настоящий эликсир молодости.

СЛУЧАЙНОЕ ОТКРЫТИЕ

Свойства капустного супа, как продукта, который сжигает жир, были впервые описаны в одной французской больнице в 19-ом веке. Врачи заметили, что пациенты, которые его едят, быстро худеют. С тех пор суп из капусты стали применять в случаях, когда пациенту нужно быстро снизить вес — перед операцией или для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ!

Во Франции этот суп является особенно популярным. Многие женщины, сначала во Франции, а затем в других странах, стали употреблять капустный суп, чтобы избавиться от лишних килограммов. Самый известный пример — это популярная тележурналистка Опра Уинфри, которая рассказала, как похудела благодаря этому волшебному супу. И даже если невозможно точно посчитать, сколько людей похудели благодаря капустному супу, можно с уверенностью говорить о том, что миллионы людей используют свойства капусты, чтобы вернуть желанную фигуру.

НАКОНЕЦ ДОСТУПЕН В ТАБЛЕТКАХ!

К сожалению, не все могут ежедневно есть капустный суп. Не каждый любит его запах, который разносится по всему дому. И не каждый имеет время, чтобы его ежедневно готовить. Этую проблему удалось решить специалистам-диетологам — они предложили сконцентрировать капустный суп в таблетки. Так получился Шутабс (слово «шу» (Chou) по-французски значит



«капуста») — капустный сок в таблетках, без ярко выраженного специфического вкуса и запаха. В лаборатории доказано, что этот концентрат, полученный в результате патентованного производства, является в 2-4 раза более действенным, чем употребление 4 порций капустного супа в день. Поэтому достаточно принимать 3 таблетки ежедневно, за 30 минут до еды по одной таблетке, запивая большим стаканом воды.

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ!

Мы можем с уверенностью утверждать, что таблетки ChouTabs являются одним из самых натуральных и безвредных методов похудения. Шутабс изготавливается только из экологически чистых, специально отобранных свежих кочанов белокочанной капусты, в которых сохраняются все ценнейшие микроэлементы. Кроме того, Шутабс мягко стимулирует работу кишечника, что будет особенно полезно пожилым людям.

НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО!

Благодаря активным компонентам капустного сока, вы быстро теряете лишние килограммы и сантиметры в талии (скоро вам может понадобиться одежда меньших размеров), исчезает целлюлит. Вы теряете лишние килограммы даже в самых недоступных местах (живот, бедра, ягодицы). Советуем, однако, не терять более 4 кг в неделю. Если так случится, приостановите прием Шутабс на 2 дня, а затем снова продолжите прием таблеток. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД.

БЫСТРО! БЕЗОПАСНО! НАТУРАЛЬНО!

Во время беременности я набрала больше 20 кг. Время шло, мои близняшки пошли в садик, а вес так и не уменьшился. Принимать химические «жироожигатели» и стимуляторы я не хотела, потому что хорошо знакома с их побочными эффектами. Однажды на специализированной выставке я познакомилась с производителями таблетированного капустного сока и решила попробовать. Результат был просто отличным — за 2 недели я похудела на 2 размера, а за 2 месяца — на 20 кг. И никаких побочных эффектов! Не только мои подруги, но даже моя мама, которой я порекомендовала Шутабс, теперь могут подтвердить, что это естественный способ быстро и безопасно похудеть.

Ольга.

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Шутабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль —

Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.АП02.В.01818

ВЕСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!

30 таблеток Шутабс = 749 руб. (на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг)

60 таблеток Шутабс = 1249 руб. (— 3-5 кг, Вы экономите 249 руб.)

90 таблеток Шутабс = 1799 руб. (— 5-7 кг, Вы экономите 448 руб.)

120 таблеток Шутабс = 2000 руб. (— 10 и более кг)

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ — 240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (— 20 И БОЛЕЕ КГ)!!!

+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 800 250 35 70

Звонок бесплатный.

или с 10 до 20 часов 8 910 728 65 21

(МТС Смоленск по тарифам вашего оператора)

Наш сайт: www.choutabs.ru

Для заказа, вы предоставляеме продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г. Смоленск Красинское шоссе, 25. ОРГН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии имеют иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2019 г.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Vita – значит жизнь

Именно сейчас, на исходе сезона простуд, нам остро не хватает витаминов – этих катализаторов всех жизненно важных процессов в организме. Чтобы восполнить их дефицит, не обязательно принимать синтезированные препараты, ведь природа сама позаботилась о том, чтобы превратить многие свои дары в кладезь витаминов.



Огород на подоконнике

У большинства хозяек подоконники заставлены комнатными цветами. У меня тоже зелени на окнах хватает, но отнюдь не декоративной. Вместо красивых, но в большинстве своем бесполезных растений я круглый год выращиваю в горшках пряности. Убиваю двух зайцев: и свою тягу покопаться в земле с лихвой реализую, и всегда имею под рукой запас свежей зелени. И уж чего-чего, а вита-

минов в ароматных кустиках хватает!

1 **Зеленый лук** содержит каротин, витамины С, Е, В1, фолиевую кислоту, соли калия и железа. Он обладает желчегонным действием, полезен для профилактики гриппа.

2 **Пучок свежей петрушки** обеспечивает суточную потребность организма в каротине и витамине С. Петрушка

также служит великолепным диуретиком и помогает справляться с отеками, вызываемыми самыми различными причинами.

3 **Сельдерей** отличается высоким содержанием железа, что делает его полезным для органов кроветворения. Богат витаминами А, С, В1, В2, никотиновой кислотой, магнием, марганцем, йодом, фосфором и кальцием. У мужчин укрепляет репродуктивную функцию.

4 **Укроп**, благодаря наличию витаминов группы В, участвующих в работе нервной системы, помогает нормализовать сон, успокоить нервную систему, повысить стрессоустойчивость организма, избавиться от неврозов.

5 **Шпинат** содержит витамины Р, РР, К, Д, Е, Н, В3, В6, С. Кроме того, богат белками, железом, в нем имеется фолиевая кислота.

6 **Кочанный и листовой салат** содержит особенно много солей кальция, а также витамины С, В1, В2, Р, К, Е, каротин, минеральные соли. Любой салат нормализует работу желудка, улучшает сон, обладает мягким желчегонным эффектом, укрепляет кровеносные сосуды.

**П.Б. Ермасова,
г. Никольск**



ЗОЛОТО В ЧАШКЕ

Один-единственный куст облепихи на даче круглый год снабжает меня натуральным витаминным лекарством. Хоть и непросто собирать урожай ярко-оранжевых ягод, никогда не жалею о потраченных временах и силах. Ведь в мелких плодах – масса органических кислот, микроэлементов и витаминов, необходимых нашему организму для противостояния многим заболеваниям. Чтобы облепиха максимально раскрыла свои целебные свойства, я готовлю вот такой напиток.

Промываю 150 г ягод. Половину порции измельчаю, доведя до однородного состояния при помощи блендера или ложки. Полученное пюре кладу в заварочный чайник и добавляю щепотку черного чая без примесей. Высыпаю оставшиеся ягоды и заливаю все 0,5 л кипятка. Для максимального эффекта плотно закрываю чайник и укутываю полотенцем. Даю настояться чаю не менее 15-20 минут. Выждав необходимое время, процеживаю его через ситечко. Добавляю в напиток сахар или мед по вкусу.

**Лидия Любавина,
г. Харовск**

5 шагов к здоровью

Мало кто любит сезон холодов, ведь в это время

лом (особенно полезно оливковое).

мы, как правило, выглядим не лучшим образом. А все из-за того, что низкие температуры и ветер пагубно сказываются на состоянии кожи и волос. Подливает масла в огонь и сниженный иммунитет, «уставший» от атак многочисленных бактерий и вирусов. Чтобы разом решить все эти проблемы, попробуйте пересмотреть свое меню. Пусть на вашем столе как можно чаще появляются продукты, богатые витаминами!

• Витамин А – морковь, петрушка, шпинат, тыква. Этот витамин жирорастворимый, поэтому салатики лучше заправлять растительным мас-

лом (молочные продукты, рыба, домашняя птица, мясо, яйца, зеленые овощи, крахмалистые овощи, бобовые, семена).

• Витамин С – шиповник, квашеная капуста, черная смородина, яблоки, цитрусовые. При нагревании аскорбинка разрушается, поэтому едим все в свежем виде.

• Витамин D – молоко, яйца, рыба и солнечные ванны.

• Витамин Е – растительные масла, печенка, яйца, злаки, бобы, брюссельская капуста и брокколи, облепиха, орехи, семечки.

С.Д. Мавричева, г. Уфа

Вкусная елка

Пробовали ли вы когда-нибудь хвойный чай? Если нет, обязательно попробуйте. Рекомендую. И дело тут не только в его несомненной пользе для организма (например, считается, что хвоя содержит больше витамина С, нежели апельсин, еще в ней много витаминов Р, Е, К группы В, С), но и в превосходном, ни с чем не сравнимом вкусе напитка. Для заваривания

традиционно используют или предварительно отделенные иголки хвойных деревьев или молоденькие, нежные побеги, находящиеся на самых кончиках ветвей. Их требуется немного – не больше четырех-пяти штук.

Хвою (веточки) рекомендуется закладывать в воду непосредственно перед за-

кипанием, чтобы продукт сразу начал отдавать свои вкусовые, ароматические и целебные свойства. После закипания емкость с водой и хвоей следует снять с огня, накрыть крышкой, дать смеси хорошо завариться минут 10-15. Можно сюда же добавить по ложечке ягод (малину, землянику) или плоды шиповника, листочки смородины, мяты.

В итоге получается душистый, приятный на вкус напиток светлого желтовато-зеленоватого оттенка.

Хвойный настой может применяться как общеукрепляющее, иммунное, восстанавливающее силы средство и как стимулятор регенерации тканей.

**Ирина Григорян,
г. Ельня**

Напиток фараонов

Зима оставила после себя усталость, потускневшие волосы, недомогание и вялость, а заодно и ничем не объяснимые раздражительность и слабость...

Такие симптомы по весне для меня не редкость. Говорят они об авитаминозе, который осложняет жизнь многим именно в этот сезон. Чтобы избавиться от проблем, нужно «насытить» организм дефицитными веществами. Отлично справляется с этим чай каркаде.

Цветы гибискуса почитались еще правителями Древнего Египта. Алые лепестки высушивались, и настой из них отправлялся прямиком к столу фараонов. Ценили каркаде не только за вкус, но и за пользу. Он отлично уто-

ляет жажду, нормализует вес. В нем много витамина С, который помогает набраться сил при стрессе и усталости.

Чтобы получить витаминный коктейль, 4 стакана крепко заваренного каркаде соединяю с 1 ч. л. терпкого имбиря, соком 1 лайма, 1 стаканом свежевыжатого апельсинового сока, 2 ч. л. апельсиновой цедры. Добавляю тростниковый сахар по вкусу, довожу до кипения и варю 3 минуты. Процеживаю и слегка охлаждаю.

В день я выпиваю не более трех чашек, а чтобы кислота, содержащаяся в настое, не испортила зубную эмаль, почищу рот после чаепития.

Евгения Поляшкина,
г. Рудня

О традиционной весенне-ней хандры меня спасает овощной микс, который я готовлю заранее. Он помогает открыть второе дыхание: почувствовать прилив сил, ощутить бодрость во всем теле, изрядно улучшить настроение, в общем, как в народе говорят, заново родиться. Вот его нехитрый рецепт.

А. Безматерных,
Калужская обл.



Смешать по 1 стакану сока красной свеклы, моркови, черной редьки. Добавить 1 стакан меда и 1 л воды. Дать настояться снадобью 1 месяц в темном месте.

Если позволяют условия, лучше на это время закопать банку с лекарством. Это мож-

Антивитамины

Все знают: витамины полезны. Но есть вещества, которые сводят на нет их действие.

И сколько бы свежих фруктов и овощей мы ни ели, ожидаемого эффекта, увы, не будет.

Что же мешает усвоению жизненно важных веществ?

• **Алкоголь.** Нарушает усвоение всех витаминов, особенно С, К и группы В.

• **Никотин.** При выкуривании или вдыхании дыма одной сигареты теряется практически суточная норма витамина С.

• **Кофеин.** Он мешает усвоению кальция и витаминов С и группы В. Чтобы этого не происходило, чай и кофе лучше пить через 1-1,5 часа после еды.

• **К антивитаминам** относятся и многие лекарства. Они тоже могут разрушать витамины или мешать их усвоению.

• **Антибиотики** разрушают все витамины группы В (B1, B5, B6, фолиевую кислоту и B12).

• **Антациды** (препараты, снижающие кислотность желудка) связывают витамин А.

• **Аспирин** при частом применении вымывает из организма калий, кальций, витамины С и группы В.

• **Мочегонные препараты** при длительном применении могут спровоцировать недостаток витаминов B1, B6, C и P.

• **Противозачаточные средства** являются антивитаминами B2, B6, B9, B12, A, C.

Н.Л. Клименко,
Московская обл.

Примите
к сведению!

Баночка витаминов

В период холода врачи настоятельно советуют принимать витаминные комплексы. Я так и делаю.

Только поддерживаю свое здоровье не аптечными препаратами, а натуральными средствами.

Этот вкусный витаминный «десерт» я первый раз приготовила по совету подруги.

По ее словам, он замечательно заботится о нашей женской красоте: тонизирует кожу, укрепляет волосы и ногти.

А все благодаря гармонично подобранным компонентам! Каждый из них обладает своим неповторимым целебным действием.

Вместе они насыщают организм витаминами и укрепляют иммунитет.

• Пропустить через мясорубку 0,5 стакана изюма, 1 стакан ядер грецкого ореха, 0,5 стакана миндаля (или кедровых орехов), кожуру 2 лимонов. Сами лимоны выжать в массу, кожуру же пропускать через мясорубку отдельно. Далее добавляем 0,5 стакана кураги и столько же чернослива, 150 г натурального меда. Настаивать 1-2 дня в темном месте, хранить в холодильнике, принимать взрослым по 1-2 ст. л. 3 раза в день, детям с трех лет по 1 ч. л. 2 раза в день.

• А вот еще один рецепт полезной смеси. Взять по 200 г кураги, чернослива, инжира, грецких орехов, изюма и меда, 1 лимон, 50 мл коньяка. Сухофрукты и лимон ско-



жукой пропустить через мясорубку, залить смесь медом и коньяком. В банку и в холодильник. Принимать перед едой по 1 ст. л.

**Нина Николаевна
Лучарская,
г. Заволжск**

Тревожные сигналы

Я по себе знаю, какими проблемами чреват авитами-

ноз, поэтому никогда не отма-

хиваюсь от его самых ранних признаков. И, конечно, вдвое не внимательна я по отношению к своим детям. За годы родительского «стажа» научилась с первого взгляда определять тревожные симптомы.

А информация, полученная из бесед с педиатром, помогает понять, дефицит какого именно витамина имеет место.

• Трещинки в уголках рта могут появляться из-за нехватки цинка, витаминов группы В или протеинов.

• Красная сыпь на лице, шелушение кожи, выпадение

помогает снадобье, приготовленное по «бабушкиному» рецепту.

• Угревая сыпь на щеках, предплечьях, ягодицах. Причина может быть в дефиците жирных кислот, витаминов А и D и избытке продуктов с трансжирами.

• Покалывание или онемение разных частей тела может являться сигналом недостатка витаминов группы В (B9, B6 и B12).

• Колющие судороги в пальцах ног, икрах, голенях, спине. Нередко причина кроется в нехватке магния, кальция, калия, водорастворимых витаминов группы В.

А восполнить дефицит жизненно важных веществ мне

**Мария Ираклиева,
Астраханская обл.**

С добрым утром!

О традиционной весенне-ней хандры меня спасает овощной микс, который я готовлю заранее. Он помогает открыть второе дыхание: почувствовать прилив сил, ощутить бодрость во всем теле, изрядно улучшить настроение, в общем, как в народе говорят, заново родиться. Вот его нехитрый рецепт.

А. Безматерных,
Калужская обл.





Путешествие в Ярославль

Если вы хотите ярко и насыщенно провести свои выходные, то путешествие в Ярославль с осмотром всех его достопримечательностей станет для вас настоящим подарком.

Прикоснитесь к прекрасному!

Ярославль по праву считается сокровищницей древнерусского искусства. Если вы решите посетить этот город, то здесь вас ждет знакомство с шедеврами русского зодчества. Одной из главных жемчужин Ярославля является Спасо-Преображенский монастырь с его уникальными фресками, которые сохранились еще со времен Ивана Грозного.

Вы сможете побывать в кельях монахов и настоятельских покоях, где в XVII веке останавливался первый царь династии Романовых – Михаил Федорович.

Вы увидите монастырские крепостные стены с башнями

и бойницами, а также колокольню, с которой открываются потрясающие виды на Ярославль.

Вас приведут в восторг и церковь в честь Рождества Христова, и храм Ярославских Чудотворцев. Построены они в духе древнерусской православной традиции, с полукруглыми выступами и окнами, украшенными наличниками в виде кокошников.

Вы сможете полюбоваться красотой Спасо-Преображенского храма, который выстроен на высоком подклете и окружен открытыми галереями. И вы заметите, что по своей архитектурной форме он напоминает Благовещенский собор в Московском Кремле.

Древнейшая обитель

Спасо-Преображенский монастырь находится в самом центре Ярославля – на левом берегу реки Которосль, близ ее впадения в Волгу. Основанный более восьми веков назад, он являлся свидетелем бурных и драматических событий, происходивший на этой поволжской земле.

Точная дата основания Спасо-Преображенского монастыря неизвестна, но историки, изучая Никоновскую летопись 1216 года, предложили, что произошло это в начале XIII века. Возникнув как «городовой» княжий монастырь, он с первых дней своего существования был тесно связан с местным княжеским

домом и оказывал огромное влияние на политическую, экономическую и культурную жизнь Ярославля.

Центр православия

Монастырь знаменит многими событиями. Здесь в XIII веке открыли первое духовное училище на Руси – так называемый Григорьевский придел, а чуть позже основали духовную славяно-латинскую семинарию. На территории монастыря была образована великолепная библиотека со множеством рукописных русских и греческих книг. Именно здесь А.И. Мусин-Пушкин обнаружил знаменитый памятник древнерусской литературы – список «Слова о полку Игореве». Этот монастырь был отмечен частым посещением Ивана Грозного. Здесь произошло исцеление его первой жены от тяжелой болезни. По этой причине монастырь по-

Главная драгоценность

Главной святыней монастыря являлась икона Богоматери «Ярославская Оранта» (в переводе с латинского «Оранта» означает «Молящаяся»). Иконография необычна, и каждый элемент изображения имеет свое значение. Так, на иконе Богородицы «Оранта» воздетые вверх руки Богоматери обращены ладонями к Небесам, что символизирует ее заступничество перед Создателем за каждую душу, даже грешную.

На рукавах у Богоматери особые поручи в виде широких лент со шнурами, это – элемент богослужебного облачения священников, который символизирует покровительство Православной церкви.

Празднование иконы «Ярославская Оранта» совершается 10 декабря (27 ноября по ст. ст.)



Икону Богоматери «Ярославская Оранта» называют также «Знамение Божией Матери» или «Великая Панагия».

передан Церкви. А сейчас в обители только в праздничные дни проводятся богослужения. Но это не смущает паломников!

Красотой обители можно любоваться в любое время года: весной и летом, когда монастырская территория утопает в изумрудной зелени, золотой осенью, когда на яблонях старого сада дозревают плоды, и в снежную зиму – пору, когда монастырь выглядит особенно романтично и таинственно.

Но в любое время года мощные белоснежные стены монастыря надежно охраняют его просторную территорию от городской суеты.

Кажется, что в этом тихом и ухоженном уголке остановилось время, и никто не властен изменить царящую тут атмосферу.

И потому каждого, кто находится на территории обители, не покидает ощущение благодати.

Здесь – особый мир, мир тишины и красоты.

Икона Богородицы «Оранта» помогает человеку встать на путь истинный и обрести духовное просветление. Также святой образ защищает от недругов, исцеляет от заболеваний, возникающих у человека из-за неправильного образа мыслей и поступков.

лучил множество даров, привилегий и освобождение от ряда повинностей. И поэтому монастырские владения быстроширились, богатства росли. Процветанию монастыря способствовало и еще одно важное положение. Спасо-Преображенский собор стал усыпальницей для многих ярославских князей, знатных горожан. На погребение и помин души родственниками усопших делались богатые вклады, которые пополняли монастырскую ризницу.

«Ярославская Оранта» прославилась чудесами. Все замечали, что икона обладала неимоверной силой воздействия: помогала обрести ясное понимание пути истинного, даровала духовное просветление, защищала от злых помыслов недругов.

В царстве красоты

В настоящее время Спасо-Преображенский монастырь входит в состав Ярославского музея-заповедника. Но уже в скором времени он будет

Быстрое выздоровление

Первый день нашего паломничества в Ярославль оказался весьма насыщенным. Очень понравился Спасо-Преображенский монастырь. В этой обители службы проходят только по праздникам, но нам повезло – мы смогли побывать на литургии. Зашли в храм. Молящихся было очень мало. Богослужение ровное, чинное. Когда литургия закончилась, мы помолились перед «Орантой» (в храме есть список, а сама чудотворная икона находится в Третьяковской галерее). На душе стало легко – появились спокойствие, уверенность. И хотя с раннего утра шел дождь, но мы его перестали замечать – казалось, что всюду солнечный свет.

Потом нашу группу привезли на подворье Никольского монастыря в с. Годеново, где находится святыня – Животворящий Крест. И вот что со мной произошло от соприкосновения с этой святыней. Дело в том, что у меня давно болела нога из-за частого воспаления седалищного нерва. И в тот момент, когда мы путешествовали, нога вообще онемела. Я с трудом доковыляла до святыни, буквально волоком таща ногу. А потом, когда вернулась к автобусу, то поняла, что дошла легко – без боли в ноге. И затем я смогла совершенно спокойно продолжить дальнейшее путешествие!

И.Е. Жуковская,
г. Северск



Волшебное маслице

Несколько лет назад я получила травму колена, диагноз – гемартроз (кровоизлияние в полость коленного сустава). В больнице выкачивали кровь, назначили лечение, но через две недели в суставе повторно набралась жидкость. Колено отекало, поврежденную ногу невозможно было согнуть, любое движение сопровождалось болью. Назначенное медикаментозное лечение мне особо не помогло. Я пошла к врачу, сделали еще одну пункцию, но после этого жидкость в колене скопилась быстрее, чем прежде. И пришлось делать еще один прокол.

А тут неожиданно приехала родственница, которая привезла подарок – масло, освященное у мощей св. Луки Войно-Ясенецкого. По ее совету я стала крестообразно смазывать колено и читать молитву святителю Луке.

И вскоре припухлость стала спадать, боль при ходьбе уменьшалась, постепенно вернулась способность сгибать-разгибать ногу. Через две недели я могла уже не только ходить, но и бегать (хотя врач предупреждал, что такие травмы быстро не проходят).

А.И. Иванова,
г. Верхотурье

МОЛИТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ

«Всемилостивая, Владычица моя, Пресвятая Госпоже, Всепречистая Дева, Богородица Марие, Мати Божия, несомненная и единственная моя Надеждо, не гнушайся мене, не отвергай мене, не остави мене, не отступи от мене; заступись, попроси, услыши; виждь, Госпоже, помози, прости, прости, Пречистая!»

Великое Таинство

Во время Великого поста во всех храмах проводят соборование. Раньше я не понимал, почему мои знакомые так стремятся попасть на соборование. Когда обратился к приятелю за разъяснениями, то тот ответил мне очень кратко. Оказывается, в старину это Таинство представляло собой особые церковные молитвы об исцелении больного человека. Однако в России XVIII-XIX вв. оно превратилось в напутствие умирающих, а вот в XX в., т.е. в нынешней практике, – в Таинство для прощения забытых грехов и... оздоровления. Что и говорить, болезней сейчас много – и духовных, и физических. И соборование помогает с ними справиться. Но у каждого из нас есть множество грехов, которые проходят мимо нашего сознания. Либо мы, согрешив, тут же забываем это, либо вообще не считаем за грех. Однако неосознанные грехи – это все равно грехи, они отягощают душу, и от них необходимо очиститься – вот

это и происходит в Таинстве соборования. Я соборовался первый раз в прошлом году. Признаться, вообще ничего не ждал от этого «мероприятия». Но приятель уговорил, затащил. Я пошел из любопытства. И поначалу стоял в храме, по сторонам глазел... В храме яблоку упасть было негде. Тесно, душно. И мне казалось, что все длилось очень долго. А порой становилось так тяжело, что хотелось уйти. Но зато потом... я получил исцеление от такого недуга, который считал уже пожизненно своим. Сердце больше не «шалило». И таблетки, которые раньше принимал каждый день, а некоторые даже постоянно носил с собой в кармане рубашки (для приема в экстренных ситуациях), мне были не нужны. Я не мог понять, как такое произошло! Думаю, Господь, зная мое маловерие, дал мне незыбленную точку опоры. Исцеление – как особый дар маловерующему: чтобы поверил!

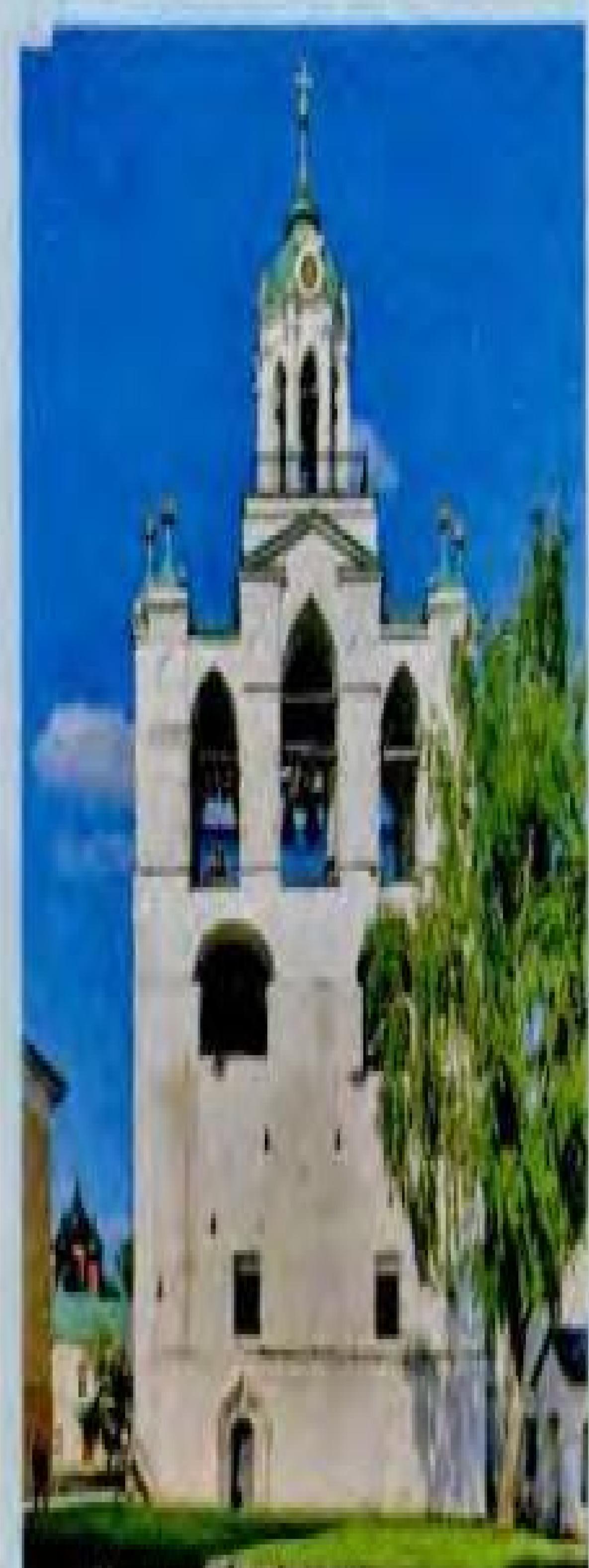
Э.И. Жук, г. Ярославль

И зрение – в порядке!

Племяннице предстояла сложнейшая операция (уже третья по счету!) по поводу отслоения сетчатки глаза. Промедление грозило слепотой. Незадолго до операции она съездила в Пюхтицкий женский монастырь. Катя впервые исповедалась, причастилась. После службы окунулась в купель святого источника, что неподалеку от монастыря. И вот мы вернулись домой. Приближался день операции. Накануне – очеред-



▲ Церковь ярославских чудотворцев и Спасо-Преображенский собор



▲ Звонница с церковью Богоматери Печерской



▲ Спасо-Преображенский собор

Тутовник – дерево жизни

Тутовник (шелковица) – гость из Азии, где он и сейчас растет в каждом дворе. Его ценят с древних времен. И не только за вкусные ягоды, но и за лекарственные свойства. Это дерево возвращает к жизни больных и ослабленных людей. Оно часто встречается у нас на юге. Мы тоже можем улучшить здоровье с помощью целебных плодов, листьев, корней.



Своя аптека во дворе

Дом, в котором родители живут до сих пор, очень мне дорог. Там уютно, там возвращается ощущение радости. А во дворе растет огромная шелковица, на которой я в детстве провела немало времени. Бабушка иногда силком стаскивала меня с коряевых ветвей и долго отмывала рот от сока спелых, сладких ягод. Говорила, что нельзя же их есть целый день, как бы худо не стало. Те ягоды были для нас, ребятишек, и лакомством, и лекарством. Когда кому-нибудь из соседей требовалось быстро восстановиться после болезни, шли к нам за корой тутовника, как еще называют шелковицу. Из коры, а также листьев и корней, можно приготовить лекарства от многих недугов.

• Общеукрепляющее средство: 1 ч. л. измельченной коры залить 200 мл кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. После недели такого лечения человек становится как новенький.

• От гипертонии бабушка лечилась измельченными корнями: 100 г на 2 л холодной воды. Залить и оставить на 1 час. Затем довести до кипения и прокипятить 15 минут. Остудить, процедить и поставить в холодное место. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день на протяжении 3 дней, после чего сделать трехдневный перерыв. Повторять курсы от 2 до 4 раз. Благодаря этому рецепту бабушка прожила долгую и очень активную жизнь.

Т.Ф. Базарова,
г. Ставрополь

Примите
к сведению!

Мужчинам и женщинам на заметку

Тутовник может стать лучшим целебным средством для многих женщин в период климакса и мужчин, имеющих проблемы с предстательной железой. Иными словами, полезное растение для всех в определенном возрасте. Мне даже пришлось на лето переехать к родственникам в Краснодарский край, чтобы вылечиться от простатита. Этот простой рецепт творит чудеса. Правда, нужны именно белые ягоды тутовника.

Когда вылечитесь, повторяйте время от времени прием смеси для профилактики. Самочувствие будет отличное. Помогает и при импотенции, а также при тяжелом климаксе у женщин.

Г.И. Сутягин, г. Омск

Чем полезен тутовник?

1 Ягоды способствуют очищению крови, восстановлению обмена веществ и выведению мокроты. Используются для лечения диабета, атеросклероза, заболеваний желчных протоков.

2 Сок из ягод помогает при лечении ангины, пневмонии, бронхита. Черные плоды используют в кулинарии. Из них готовят начинку для пирогов, варенье и другие десерты, вкусное и полезное вино. Сухие ягоды употребляют в качестве натурального заменителя сахара, а замороженные – как основу для компотов.

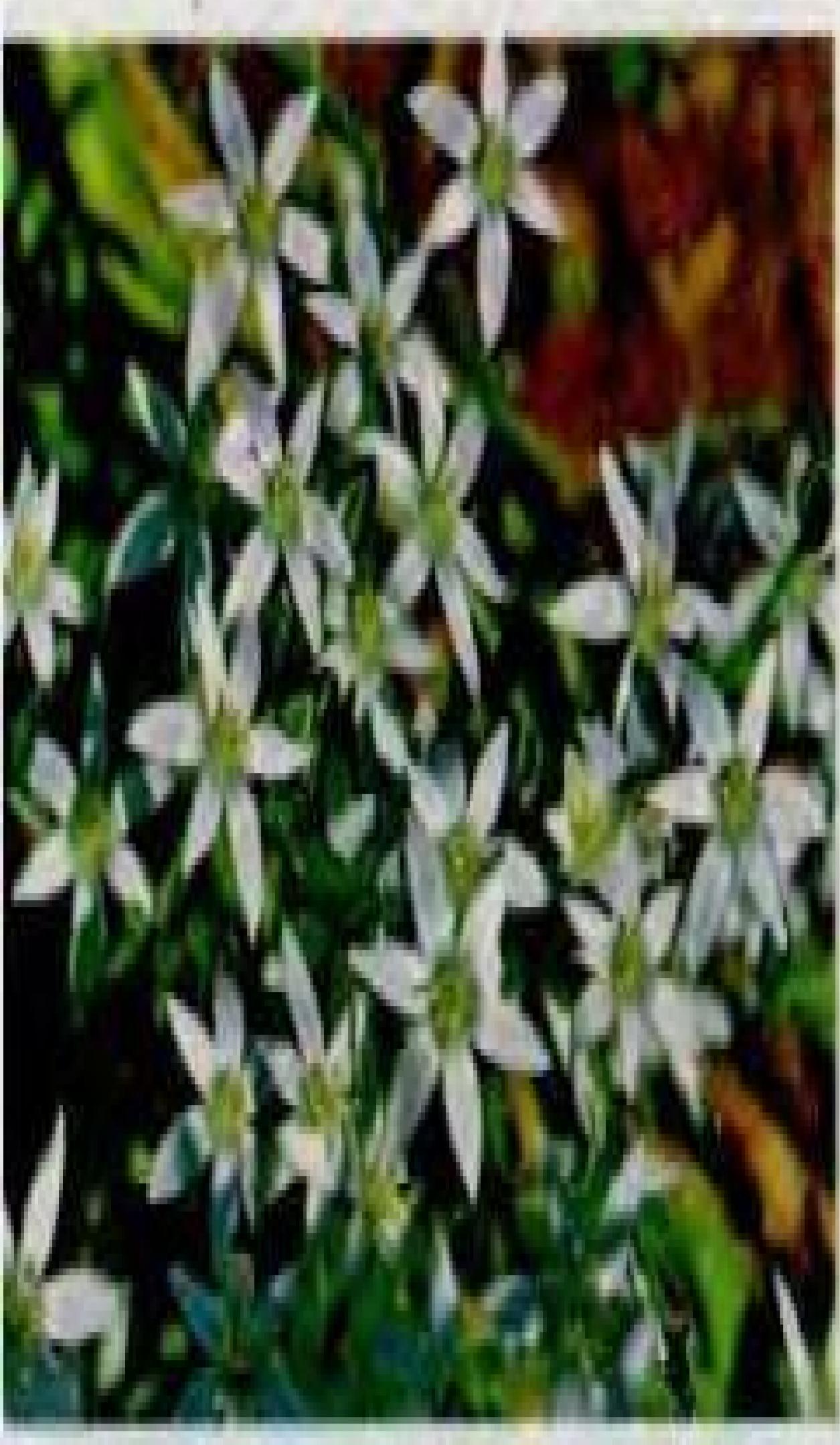
3 Кора тутового дерева заживляет раны и дезинфицирует. Часто применяется при сердечных, легочных и почечных заболеваниях.

4 Листья используют для профилактики диабета, избавления от жара и головной боли. Отвар из листьев прекрасно смягчает волосы.

5 Корни хорошо помогают при гипертонии. Также в народной медицине их применяют при глистной инфекции.

6 Порошок из коры ветвей, смешанный с любым растительным маслом, используют как мазь для лечения застарелых ран и ушибов.





Индийский лук поможет при радикулите

Научное название этого малоизученного пока лекарственного растения – птицемлечник хвостатый. В последние годы он прослыл избавителем чуть ли не от всех недугов. На волне такой популярности я тоже раздобыл луковицу. Посадил индийский лук в горшок и поселил на подоконнике. Сделал это с одной-единственной целью: иметь лекарство, которое будет всегда наготове, если случится очередной приступ радикулита. Случай проверить его представился прошлой осенью. Боль сковала поясницу. Я поступил так.

• Растер листья в густую слизистую массу и сделал с ней компресс. Приложил к больному месту – и через час стало заметно лучше.

• Потом просто втирал сок индийского лука 3 раза в день в течение нескольких дней, пока все не прошло.

С тех пор поверил в способность индийского лука избавлять от боли. Это средство помогает лучше иных готовых мазей. Однако должен предупредить: растение ядовитое.

Использовать его, особенно внутрь, надо с огромной осторожностью и лучше всего под наблюдением знающего человека.

В.С. Коновалов, г. Уфа

Цетрария – лучший друг желудка

Довольно долго мучилась из-за плохого пищеварения. То спазмы, то изжога, то вздутие. Каждый день – новый сюрприз. По описаниям похоже на синдром раздраженного кишечника.

У врача была. Он выписал супензию для желудка и назначил специальную диету. А когда недомогания стали уже основательно портить мне жизнь, связалась со знакомой травницей, которая и посоветовала лечиться исландским мхом. Это лишайник, из которого северные охотники раньше варили себе целебный и сытный кисель, пекли хлеб. Привлекло еще и общеукрепляющее свойство цетрарии.



Вот традиционный рецепт приготовления отвара: залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. измельченного сухого лишайника, прокипятить на водяной бане 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Я пила отвар по половине стакана 3 раза в день до еды.

Действует как желчегонное, улучшает аппетит и стимулирует моторику кишечника. Действительно нормализует пищеварение. Ведь в цетрации много ценных ферментов, горечей. Считаю, что это самое лучшее средство и для желудка, и для всего пищеварительного тракта. Я абсолютно здорова.

Людмила Потапова,
г. Мончегорск

Самодельная мазь из брионии

Бриония белая – это переступень. Еще одно название – адамов корень. Настоящим травознамя растение хорошо знакомо.

В их руках оно превращается в уникальное лекарство. Используется бриония и в гомеопатии.

Сам я делаю из брионии мазь для суставов, пораженных артритом. Но она помогает и при других болях, возникающих из-за нарушений опорно-двигательного аппарата. Поделюсь своим рецептом:

1 ч. л. измельченных корней заливаю 100 мл расти-

тельного масла, довожу до кипения, затем оставляю, пока полностью не остывает. Не процеживаю. Втираю в больные места, утепляю шерстяной повязкой и так хожу.

Леонид Петрович
Попов, г. Ишим

Сбор против гриппа

Не первый год во время всплеска вирусной инфекции, эпидемии гриппа использую один травяной сбор. Он настолько хорошо укрепляет иммунитет, что если даже и заразишься гриппом, то перенесешь его в легкой форме.

Уже не припомню, когда по-настоящему болел в последний раз. Советую и вам для профилактики готовить следующий отвар.

Смешайте 2 ст. л. хвои с кончиками сосновых веток, 1 ст. л. измельченной чистой и высущенной луковой шелухи, 1 ч. л. нарезанного корня солодки или его порошка. Залейте сбор 2 л горячей воды и прокипятите 8 минут на слабом огне. Затем добавьте 2 ст. л. растертых в ступке плодов шиповника и прокипятите еще полминуты. Переийдите в термос и оставьте на 8-10 часов. Тщательно процедите и пейте по половине стакана 3-4 раза в день в теплом виде. Храните в холодильнике.

Валерий
Владимирович
Коробко,
г. Нижневартовск

Не болит голова с буквицей

Работаю бухгалтером, во время отчетов часто мучаюсь от головных болей. Пока была помоложе, принимала таблетки. Но с возрастом стала замечать, что привыкла к обезболивающим. А ведь это чревато другими неприятностями со здоровьем!

Долго искала, чем заменить аптечные препараты, и нашла. Это лекарственное растение, буквица.



Настой из нее хорош тем, что снимает и головную боль, и головокружения. Он восстанавливает кровообращение в сосудах и нормализует давление.

Беру 1 ст. л. травы, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час и процеживаю. Пью по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Заодно и нервы успокаиваются. Но буквица не походит тем, у кого давление понижено, есть гастрит или склонность к тромбообразованию.

Л.И. Моргунова,
г. Смоленск



Брусника для почек

Холодное время года – не лучшая пора для тех, у кого слабые почки. Стоит их однажды застудить – и боль может появиться от малейшего сквозняка, переохлаждения. Почки любят тепло и заботу!

Чтобы они всегда беспорядочно справлялись со своими обязанностями, их следует поддерживать. Считаю самым лучшим средством для этого листья брусники. Да и ягоды очень полезны, особенно при недостатке витаминов.

Отвар или водный настой листьев применяют обычно как мочегонное, желчегонное и антисептическое средство при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни.

Чтобы приготовить отвар, беру 1 ч. л. измельченных сухих листьев брусники, заливаю стаканом кипятка, накрываю крышкой и кипячу на водяной бане 20 минут. Затем доливаю кипяченой воды до первоначального объема, даю постоять еще полчаса и процеживаю. Принимаю по 1/4 стакана 3 раза в день после еды до исчезновения дискомфорта.

Г.А. Новицкая,
г. Липецк



Ваш тренажер - резиновая лента

Наверное, у каждого человека есть слабое место, а у моего мужа таковым был позвоночник. Одно время Игорю приходилось регулярно обращаться к остеопату, чтобы тотправлял позвонки грудного отдела, устранил мышечные зажимы в плечевом поясе. Но врач сказал, что у него было бы меньше работы, если бы Игорь больше занимался самим собой - ежедневно делал зарядку, укрепляя мышечный каркас.

И тогда Игорь начал заниматься. Чтобы не было скучно, он накачивал мышцы при помощи резиновой эластичной ленты, которая заменила эспандер. Приобрести такую ленту нетрудно, да и стоит она сущие копейки. Зато с ее помощью можно тренировать мышцы спины, груди и рук почти так же, как на силовых тренажерах.

- Встаньте обеими ногами на середину резиновой ленты, руки с резиновой лентой опущены вниз. Поднимайте руки вверх, растягивая резину.

- Сидя на стуле, обопритесь правым предплечьем на правое бедро так, чтобы кисть свисала. Один конец резиновой ленты закреплен за ногу, а другой конец возьмите в руку. Согните руку, подтягивая конец ленты к плечу, затем плавно вернитесь в и. п.

- Сидя на полу, закрепите середину резиновой ленты за стопы ног, а концы ленты должны находиться в вытянутых руках. Сгибайте руки, подтягивая ленту к груди.

- Стоя ногами на середине ленты, возьмитесь за ее концы так, чтобы вы могли согнуть руки в локтях, а ладони при этом касались плеч.

Е.И. Акушко,
г. Ивантеевка

Выпрямляйте руки, оттягивая резинку вверх, а затем - в и. п.

- Резиновую ленту складывайте таким образом, чтобы ее длина не превышала ширину ваших плеч. Поставьте ноги на ширину плеч, руки с лентой поднимите на уровень груди. Разведите прямые руки в стороны, затем вернитесь в и. п.

- Держась за концы резиновой ленты, поднимите руки вверх. Слегка разведите руки в стороны, натяните ленту (расстояние ленты должно быть равно расстоянию ширины плеч) и медленно выполняйте наклоны вправо-влево.

- Сядьте на стул, резиновую ленту протяните за спиной, руки согните в локтях, кулаки находятся перед грудью. На выдохе медленно выдвигайте руки вперед, преодолевая сопротивление резины.

- Возьмите ленту в руки и заведите за спину на уровне грудной клетки. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Преодолевая сопротивление ленты, вытяните руки вперед (на уровне груди), а затем разведите в стороны.

- Расположите резиновую ленту за спиной, зафиксировав один конец левой рукой в области поясницы, а согнутой правой рукой - на уровне шеи. На выдохе выпрямите правую руку вверх, затем вернитесь в и. п. Повторите упражнение, поменяв расположение рук.

Если вам будет тяжело выполнять все упражнения подряд, то устраивайте небольшие перерывы. Всегда ориентируйтесь на свое самочувствие.

Обойдемся без осложнений!

Не зря говорят, что диабет - заболевание коварное. Опасность заключается в том, что быстро появляются осложнения.

Одно из них - синдром диабетической стопы, когда в конечностях нарушается кровообращение, а на коже появляются болячки, которые плохо заживают.

Восстановить микроциркуляцию крови и предотвратить прогрессирование заболевания поможет легкая зарядка. Делать ее надо ежедневно, а не от случая к случаю, - только тогда будет толк!

- Сядьте на стул и поставьте пятки на пол, а пальцы поднимите вверх. Сжимайте и разжимайте пальцы.

- Опираясь на пол только пятками, начните делать круговые движения пальцами.

- Ступни прижаты к полу. Приподнимите пальцы, не отрывая от пола пятки, и опустите.

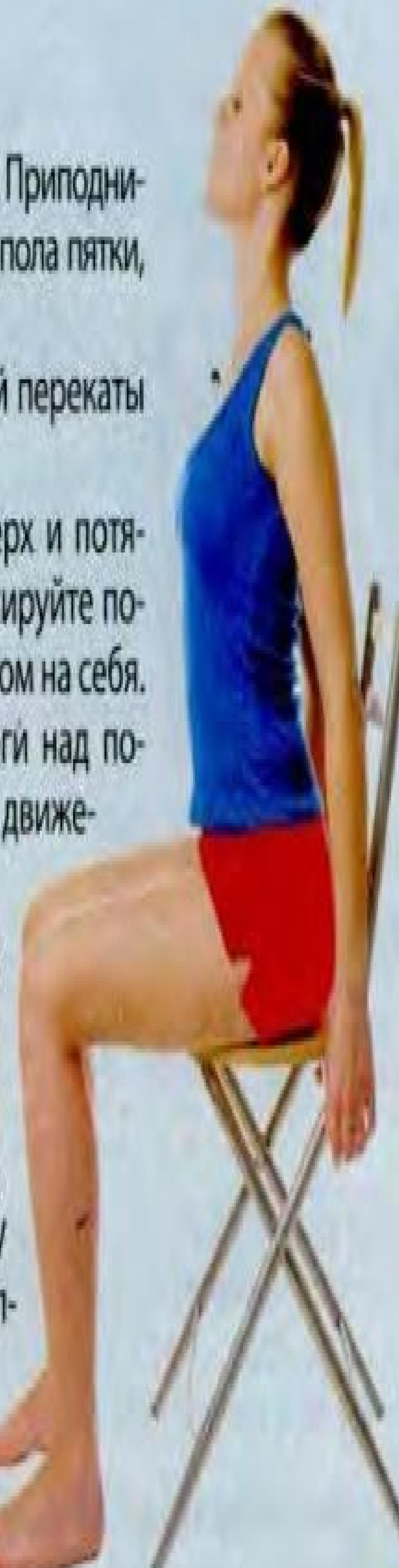
- Делайте каждой ногой перекаты с пятки на носок.

- Поднимите стопы вверх и потяните носки от себя (закрепите положение на 5 секунд), а потом на себя.

- Слегка приподняв ноги над полом, выполните круговые движения стопами.

- Сомните в комок бумажный лист и положите на пол. Прихватите его пальцами левой ноги, перекладывайте то в одну сторону, то в другую. Выполните правой ногой.

Виталий
Тимофеевич
Орлов, г. Златоуст



Выгоняем песок из почек

Когда начала болеть поясница, то я думала, что это позвоночник шалит. Но когда на руках и ногах стали появляться отеки, то поняла, что виной всему - почки. Сделав УЗИ, узнала, что в почках - песок. Не дожидаясь, когда этот песок спрессуется и образуются камни, занялась лечением.

Принимала травы, которые помогали наладить солевой обмен в организме, а также активно выводили песок из почек. Кроме того,

я делала специальную зарядку. Упражнения очень простые - они под силу даже человеку в возрасте. Но они позволяют привести организм в тонус - благодаря этим упражнениям усиливается выведение мочи, активизируется работа почек, нормализуется обмен веществ.

- Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях. Подышите: при вдохе максимально выпячивайте живот, при выдохе - сильно его втягивайте.

- Находясь в положении лежа на спине, поочередно подтягивайте согнутые в коленях ноги к животу.

- Лежа на правом боку, слегка поднимайте и опускайте прямую ле-

гу ногу. Выполнив упражнение 5-10 раз, повернитесь на другой бок и выполните подъем правой ноги.

- Лежа на спине, согните колени, подтяните стопы как можно ближе к бедрам. На вдохе разведите колени в стороны, на выдохе - соедините.

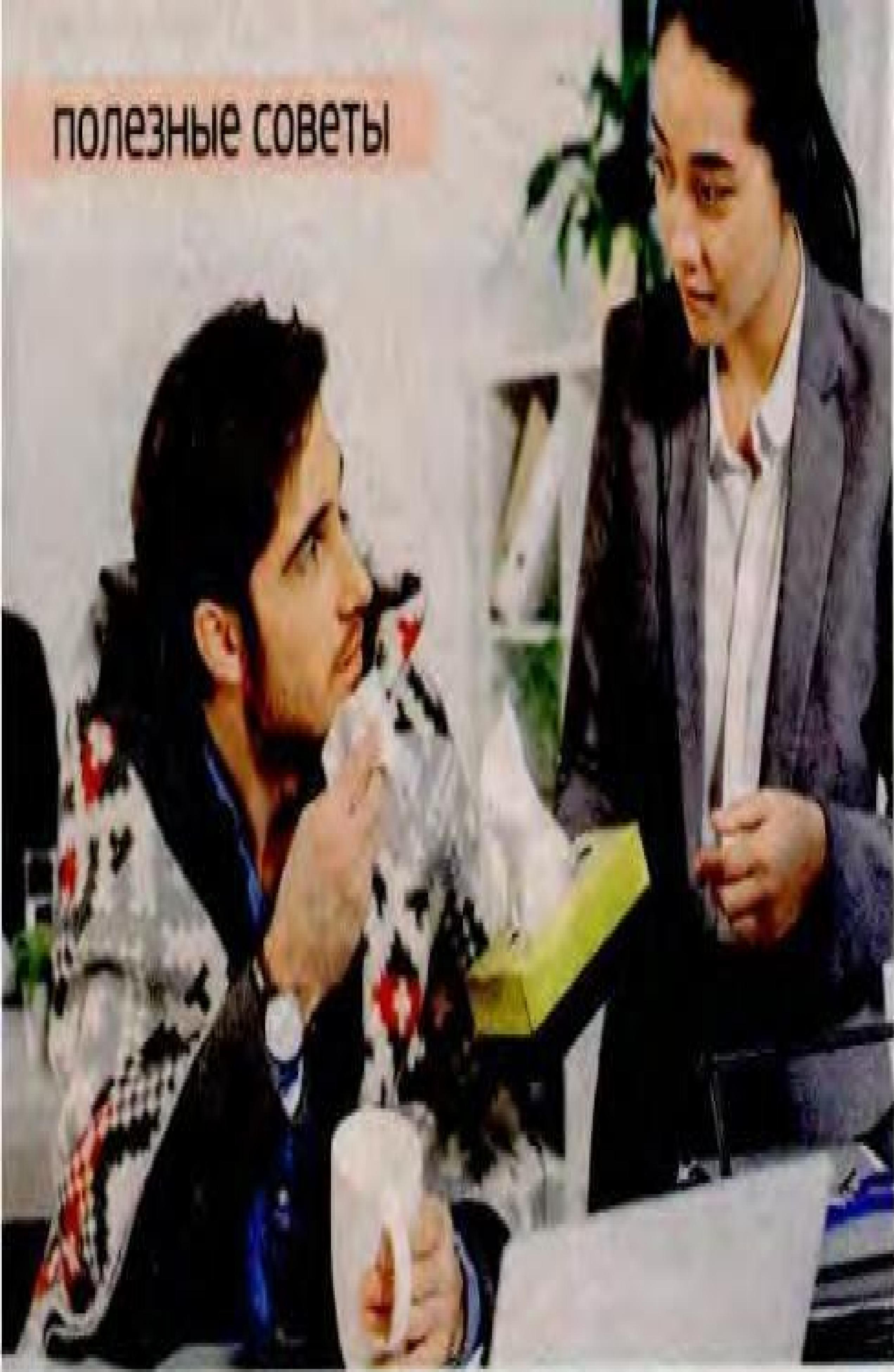
- Встаньте на четвереньки, выполните движения бедрами влево-вправо.

- Примите положение лежа на спине. Опираясь на стопы и плечи, приподнимите таз, опустите.

- Встаньте ровно, руки опущены вниз. Выполните поворот туловища вправо, одновременно разводя руки в сторону. Вернитесь в и. п., выполните поворот влево.

П.А. Руденко,
г. Славгород





Как не заболеть в офисе

Когда наступает пора весенних простуд, уберечь себя от заражения бывает не просто. Особенно, если работаешь в большом коллективе. Поэтому, как только кто-то из коллег начинает чихать и кашлять, самое время усилить профилактику. Правила ее просты.

- Чаще мойте руки с мылом и горячей водой. На клавиатуре и мышке содержится масса бактерий, поэтому возьмите за привычку каждый час мыть руки и не употреблять пищу за рабочим столом.

- Страйтесь как можно чаще протирать рабочий стол, компьютер и телефон антибактериальными салфетками.

- Кофе отлично бодрит, но, если вы не хотите заболеть, рекомендуется употреблять витаминные отвары и чаи, например, из шиповника, облепихи, ромашки или мяты. Эти продукты обладают антибактериальным свойством,

поэтому послужат отличной профилактикой простудных заболеваний.

- Рекомендуется отказаться от вредных продуктов питания и включить в рацион больше сезонных фруктов и овощей: яблоки, цитрусовые, белокочанную капусту, брокколи, свеклу.

Н.О. Евгеньева,
Липецкая обл.

Чудо-сыворотка

В молочном отделе фермерского магазинчика никогда не упускаю возможности прикупить литр другой сыворотки. А когда этого молочного продукта не бывает в продаже, готовлю сей эликсир красоты и здоровья самостоятельно из цельного молока.

Называя так сыворотку, я несколько не преувеличиваю! Проверьте, эта жидкость годится не только для приготовления блинов. Регулярное употребление этого продукта помогает предотвратить дисбактериоз и авитаминоз, нормализует пищеварение. Можно использовать сыворотку и наружно – принимать с ней ванны.

Людмила Красина,
Смоленская обл.

Лакомство? Лекарство!

Чтобы укрепить сердце, улучшить его работу, нормализовать состояние сосудов и снизить риск возникновения сердечной недостаточности, необходимо принимать горькие пилюли. Лечение может быть приятным!

- Нужно 2 ст. л. изюма (богатого калием) и 2 ст. л. измельченных лимонных корок (в них много антиоксидантов) залить 1 стаканом кипятка. Плотно закрыть крышкой и настаивать 1 час. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Одновременно готовить лечебный салат. Горсточку гречихи орехов размять в ступке, добавить столько же размятых зерен граната и 1 яблоко, тертое на терке. Заправить смесь 2 ст. л. натурального меда и есть с чаем вместо варенья.

Алина Назарова,
Московская обл.

Давление не беспокоит

На обычное количество воды потребуется 1-1,5 л сыворотки. Температура воды 37-38 градусов, время водной процедуры 15-20 минут. Кожа становится как бархат, угревая сыпь подсушивается, а зуд, вызванный аллергическим дерматитом, стихает.

- Возьмите 2 лимона, 1 кг тыквы, 1 кг меда. Мякоть тыквы и лимоны с кожурой нужно пропустить через мясорубку, добавить мед, размешать. Принимать по 1 ст. л. перед едой. Хранить в холодильнике.

- Гипотензивным действием обладает также такой «завтрак». Каждое утро натощак съедайте 1 измельченный зубчик чеснока, запивая стаканом воды (200 мл) с разведенным в ней яблочным уксусом (1 ч. л.).

Светлана Егорова,
г. Нерехта

Ароматный антисептик

Если вы любите приправлять кушанья кардамоном или варите кофе с добавлением этой пряности, значит, наверняка наслышаны о целебной силе этих невзрачных

семечек. В числе прочего из кардамона можно приготовить универсальный антисептик.

- Для этого 1 ст. л. семян кардамона следует залить 1 стаканом воды и кипятить на слабом огне в течение 20 минут. Получившийся отвар обладает антбиактериальным свойством и поэтому может применяться при бытовых пищевых отравлениях (по 0,25 стакана 3-4 раза в день), для полоскания горла при ангине и для обработки полости рта при стоматитах и гингивитах.

Ольга Арутюнова,
Краснодарский край

Пряное маслице

Когда кто-то из моих родных или знакомых отправляется в Краснодарский край, всегда прошу привезти мне в подарок не вино, а... лаврушку! Свежие ароматные листья очень выручают меня при самых разных проблемах со здоровьем. Правда, внутрь отвары и настои лаврового листа я употреблять избегаю, зато делаю отличное пряное масло.

- Для его приготовления достаточно взять подсушенные листья (20-30 шт.) и растереть их в ступке при помощи толкушки или пестика. Полученный порошок заливается 1 стаканом оливкового масла первого отжима. Банку нужно закупорить и оставить в про-

хладном месте (погребе или кладовой) на неделю. В холодильник масло лучше не помещать.

Такое масло домашнего приготовления весьма универсально. Его можно исполь-



зовать для растирания больных суставов или в качестве активатора роста волос. Для этого делается самая тривиальная маска – состав наносится круговыми массажными движениями на кожу головы, сверху волосы укутываются полиэтиленом или полотенцем для создания парникового эффекта. Держать такую маску необходимо в течение 30-40 минут.

М.С. Кравцова,
Новосибирская обл.

Желудок вылечит... вино

Из-за нездоровой пищи, неправильного режима питания и вредных привычек многие жалуются на проблемы с желудком. Самое, пожалуй, распространенное заболевание – гастрит с повышенной



кислотностью. Болезнь эта неприятная, часто переходит в хроническую форму. Но если соблюдать диету и регулярно принимать целебные средства на основе даров природы, гастрит можно победить.

Необходимо в 1 л белого вина добавить 100 г высушенного чабреца, после чего настоять полученный состав в течение 1 недели в темноте. Дважды в день состав нужно встряхивать для лучшего эффекта. После настаивания жидкость вскипятить и промоть на самом слабом огне не менее 4 часов. Настойку процедить через марлю, употреблять 3 раза в день перед едой по 30 мл.

Ю.Н. Вахрамеева,
Иркутская обл.



Чайная пауза

Если вы заметили у себя первые симптомы простуды, лучше всего поможет старое проверенное средство – горячий чай. Но только не обычный, а витаминный – с согревающими, тонизирующими и противобактериальными специями.

Понадобятся 1 палочка корицы, 4 бутона гвоздики, 1 л воды, 25 г черного чая, 70 мл апельсинового сока (желательно свежевыжатого), сок 1/4 лимона, имбирь. Небольшой кусочек очищенного корня имбиря настругайте острым ножом, смешайте с корицей и гвоздикой, залейте водой и вскипятите. Водой со специями залейте сухую заварку и дайте настояться 5 минут. Добавьте мед по вкусу, перемешайте, влейте апельсиновый сок и сок лимона.

О.Г. Шаханова,
г. Москва

Целебный жмых

Сейчас самое подходящее время, чтобы почистить свой организм от шлаков и токсинов, накопившихся за зиму. Свекольный жмых – настоящая «метла» для кишечника.

Для того чтобы его приготовить, очистите и нарежьте на мелкой терке одну свеклу. Сок отожмите, оставьте его, чтобы отстоялся, затем после еды или на ночь выпейте, предварительно немного подсолив. Из жмыха сделайте шарики размером с фасолину. Принимайте их за полчаса до еды, смачивайте слюной, но страйтесь не разжевывать. Хранить их в холодильнике можно не более пяти дней.

Н.К. Лобачева,
г. Москва

Горькая осина снижает сахар

Кора осины эффективно снижает уровень сахара в крови, благодаря чему нашла широкое применение при лечении диабета.

1 Можно ежедневно перед завтраком выпивать 100 мл свежеприготовленного отвара из осиновой коры (1 ст. л. измельченной сухой коры кипятится в 200 мл воды 10 минут), но не менее эффективен и настой. Преимущество его состоит в том, что это средство имеет приятный вкус, поэтому пьется легче горьковатого отвара.

Надо измельчить при помощи мясорубки свежую кору осины. Полученная масса заливается водой в соотношении 1:3. Средство должно настаиваться не меньше 10 часов. Принимается процеженный настой натощак по 150-200 мл ежедневно. Курс лечения и отваром, и настоем составляет три недели. Далее делается 10-дневный перерыв, после которого при необходимости курс продолжается.

2 Не менее полезен при сахарном диабете и осиновый квас. Трехлитровая банка заполняется до половины осиновой корой, добавляется 1 стакан сахара и 1 ч. л. сметаны. Все заливается кипяченой водой и выдерживается в тепле 2 недели. Принимать по 2-3 стакана в день.

! Важно! Выпив стакан кваса, нужно в банку добавить стакан воды и 1 ч. л. сахара.

Одна порция коры рассчитана на двух-трехмесячный курс лечения.

Нина Швайко,
Курская обл.

Бодрость одним движением

Самый быстрый способ помочь самому себе избавиться от болей, активизировать работу внутренних органов и очистительных систем организма – точечный массаж биологически активных точек. Я предлагаю воспользоваться знаниями древних целителей для получения прилива сил и ощущения бодрости.

Точка тай-си, находящаяся в углублении чуть ниже kostочки с внутренней стороны лодыжки, – активная зона для восполнения энергии. Массаж ее заключается в равномерном надавливании до появления болевых ощущений. Продолжайте воздействовать на точку, пока боль не пройдет.

Регулярный массаж точки тай-си избавляет от головокружения, головной боли, болей в пояснице, помогает при бессоннице и усталости. Воздействуют на эту зону для усиления эффекта от массирования других точек, кроме того, массаж данного участка

улучшает циркуляцию крови во всех внутренних органах.

Эта точка симметричная. При этом на одной ноге она может быть активнее другой. Попробуй воздействовать на эти точки разными способами: растиранием и надавливанием. Эффективнее будет тот, при котором ощущения будут наиболее выражеными.

Г.Л. Иванова,
г. Тольятти

Насморк прогонит сок

Снасморком можно бороться самодельными средствами на основе лекарственных растений. Например, с ринитом замечательно справляется домашний цветок алоэ.

Понадобится листик алоэ (чем старше растение, тем лучше). Хорошо его вымойте, обсушите. Заверните в лист бумаги и положите в холодильник. Через 12 часов можно выжимать из него сок.

• Понадобится 1 ст. л. сока алоэ и 1,5 ст. л. воды. Смесь капать 3 раза в день по 3-5 капель в каждый носовой проход.

• Если нос остается заложенным, тогда приготовьте эмульсию на основе сока алоэ. 3 ч. л. растительного масла и 1 ч. л. сока алоэ смешайте.

Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



шать и подогреть на водяной бане. Как только эмульсия остынет, можно закапывать ее в нос или смочить в средстве жгутики из бинта и вставить в носовые проходы. Держать средство нужно несколько минут, каждый день готовить свежее.

Светлана Сводорская,
Ленинградская обл.

Укрепим иммунитет

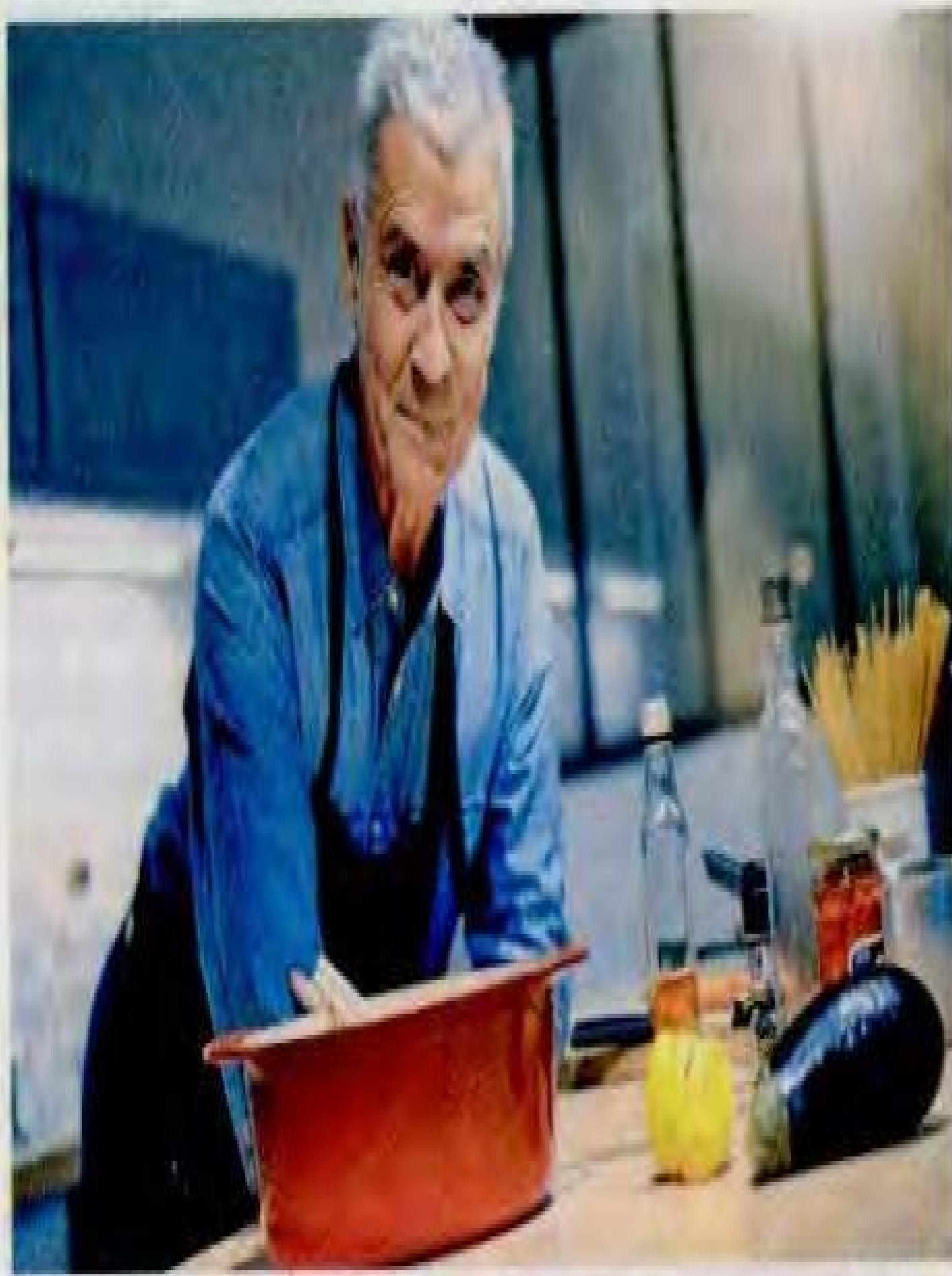
Чтобы весной повысить иммунитет и укрепить нервную систему, попробуйте приготовить вот такое снадобье.

• 0,5 стакана очищенных тыквенных семечек залить жидким медом и добавить 2 ст. л. коньяка. Принимать натощак по 1 ст. л. ежедневно не менее трех недель.

• А на ночь можно готовить особый напиток. 0,5 ст. л. сухих соцветий ромашки залить 200 мл молока и довести до кипения. Остудить до комнатной температуры, процедить, растворить 1 ч. л. меда и выпить перед сном.

Николай Григорьевич
Власов, г. Асино

когда болезнь сдается



Весна пришла, а силы на исходе

Кто как называет это состояние: авитаминоз, весенняя усталость, депрессия, вегетососудистая дистония... Как ни называй, а симптомы у всех одни и те же. Настроение хуже некуда, сил нет, ничего не хочется. И что же нам делать?

Можно лечь, смириться и ждать, когда само пройдет. А можно собрать оставшиеся силы и взбодриться, обновиться вместе с пробуждающейся природой.

Наши мудрые предки не спроста приурочили к весне Великий пост. В этом году он начинается 11 марта и продлится до 27 апреля. Значит, есть достаточно времени для работы над собой. Независимо от веры, любой может присоединиться к православным, приобщиться к хорошему делу — очистить и душу, и тело. Сам 11 лет каждую весну провожу такую «перезагрузку». Потом еще долго прекрасно себя чувствую, несмотря на возраст и хронические заболевания. Начинаю, как положено, с душевного настроя,

а также с исключения любой тяжелой пищи. Заодно и количество еды уменьшаю — так легче уставшему за зиму организму.

Утром прежде всего выпиваю стакан приятно горячей воды, которая «запускает» все системы. Затем делаю зарядку, растираюсь соленым полотенцем, принимаю контрастный душ и только потом завтракаю. Достаточно тарелки грубой каши и стакана травяного чая либо напитка из цикория. После завтрака обязательно принимаю 1 дес. л. сиропа из черной бузины. Он способствует повышению иммунитета и уровня гемоглобина и улучшает эластичность сосудов, а значит, нормализует кровообращение, в том числе мозговое, и многие проблемы со здоровьем исчезают. Еще сироп из бузины помогает бороться с опухолями, лечить воспаления лимфоузлов. С его помощью можно восстановить зрение, он отлично действует на пищеварение и омолаживает.

Принимаю его в течение ме-

сяца. Покупаю заранее либо в обычных аптеках, либо по Интернету.

Поначалу «перезагрузка» дается с трудом. Все-таки ранней весной по утрам тяжелее вставать. Действительно чувствуется нехватка сил. Тут важно себя правильно настроить и не гнать лошадей. Постепенно привыкаю к новому режиму и увеличению нагрузок. Бывает, иногда суставы начинают болеть. Тогда приходится принимать меры: растираю больные места касторовым маслом, подогретым до температуры тела. Для меня это лучшее средство. Но в целом чем дольше живу по аскетическим правилам, тем лучше себя чувствую.

Питаюсь в основном овощами. На столе каждый день квашеная капуста. Как только на рынке появляется черемша, она тоже становится центром моего внимания. В почете лук, чеснок и любая зелень. Вместо воды часто пью отвар сущенных яблок (компот без сахара). Если нужен дополнительный допинг, то готовлю и отвар шиповника, который богат витаминами. Он придает энергии.

Для меня самое главное в таком весеннем оздоровлении — четкое следование режиму. Практически не отступаю от своих правил и в награду с каждым днем ощущаю себя все более здоровым, энергичным. И на душе становится спокойнее, легче переключаться на разные полезные дела.

После всего этого больше не хочется себе вредить — настолько становится хорошо.

Владимир Соколов,
г. Тверь

Восстановиться после панкреатита

От состояния поджелудочной железы очень сильно зависит общее здоровье. Прежде всего правильная ее работа — залог нормального функционирования всей эндокринной системы, а также хорошего пищеварения.

К сожалению, я перенес острый панкреатит. Потом долго ел все протертное. А когда самочувствие улучшилось, решил больше никогда не провоцировать болезнь. Бросил все вредные привычки и начал укреплять железу народными средствами.

● Сначала в течение 3 недель утром и днем пил картофельный сок по 1/2 стакана за полчаса до еды. Этот сок понижает уровень сахара в крови и помогает при нарушениях пищеварения.

● Затем еще 2 недели точно так же пил сок из черной редьки (1/3 стакана) с медом (1 ч. л.). И он тоже нормализует уровень сахара, помогая избавиться от всего вредного в пищеварительном тракте. Средство Желчегонное, противовоспалительное, противомикробное.

Вот такая народная терапия помогает мне чувствовать себя абсолютно здоровым. При соответствующем пищевом поведении, конечно.

Виктор Иванович
Заварзин, г. Курган

Выручил свой уксус

Кислотный рефлюкс доставляет много неудобств. Изжога, кикота, вздутие... Доходит и до нервного расстройства. Но выход есть. После эндоскопического обследования ничего страшного у меня не обнаружили. Врач выписал те же средства, что предлагают в аптеках без рецепта. Еще подсказал, как питаться. Главное — не переедать и придерживаться здорового рациона. А дома матушка научила меня лечиться яблочным уксусом.

● Сначала сомневался, но все-таки решился: стал пить по утрам натощак стакан воды с 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда.

Уксус мама делает сама, так что он абсолютно натуральный. Даже не заметил, как все пришло в норму. Без таблеток. Теперь от подобных неприятностей только так и спасаюсь. Помогает. Даже похудел без усилий, что особенно приятно. Теперь и жена, глядя на меня, пьет каждое утро воду с яблочным уксусом.

Сергей Анатольевич Обухов, г. Гагарин

Чтобы утром проснуться здоровым

Водном из предыдущих номеров «Лечебника» мне приглянулся рецепт здоровья с куркумой и специями. Как только у нас заговорили об эпидемии гриппа в этом сезоне, я начала ежевечерне за час до сна принимать волшебный напиток. Я не только не подхватила вирусную инфекцию, но и избавилась от артритных болей в суставах и заодно даже помолодела. Так что всем рекомендую для хорошего самочувствия и укрепления иммунитета пить это средство за час до сна. Это напиток очищает печень, разжижает кровь, что очень важно, укрепляет сердце и мозговое кровообращение.

● В стакане молока размешайте 1/2 ч. л. порошка куркумы, 1 ч. л. тертого корня имбиря, черный молотый перец на кончике ножа. Нагрейте до





Начните утро с тоника

Как только почувствуете, что утро становится напряженным, что нет прежней легкости, используйте вместо кофе и чая специальный напиток. Он лучше помогает взбодриться, набраться энергии и защищает от вирусной инфекции. Мой напиток улучшает пищеварение и состояние сосудов, разжижает кровь. Его рекомендуют при атеросклерозе и респираторных заболеваниях. Он облегчает отделение слизи, избавляя от кашля, а также спазмов. Кроме того, улучшает обмен веществ и укрепляет иммунитет.

На 0,5 л воды понадобятся: свежий корень имбиря (3-4 см длиной), 2 стручка кардамона, щепотка молотой корицы (настоящей, а не кассии, которую нам предлагают обычно), 1 ч. л. листовой заварки зеленого чая, 2-3 ч. л. меда, 5-6 бутончиков гвоздики и половина лимона. Залейте все кипятком, накройте крышкой, дайте настояться полчаса и добавьте мед.

В.С. Юдина, г. Уфа



Ячмень боится холода

Ячмень на глазу – всегда сюрприз, и очень неприятный. Появляется он, как на зло, в самый неподходящий момент. И не всегда причиной становится нехватка витаминов, минералов, как считают некоторые. Иногда виновата вирусная инфекция. Но я знаю, что делать.

Главное не пропустить самые первые симптомы – зуд, покраснение, ощущение чего-то лишнего на краю века. В этот самый момент и надо действовать. Можно сделать холодный компресс.

• Взять кубик льда, завернуть в чистую ткань или бинтик и приложить. Слегка

помассировать им больное место.

• Либо чистую ложку поместить в морозилку на несколько минут, а потом так же приложить к области ячменя.

Чем дольше воздействие холодом, тем лучше, но не более 10 минут за раз. Надо делать перерывы. И все, ячмень так и не появится!

Точно так же я борюсь с герпесом. От низкой температуры вирусы погибают. Но в случае герпеса процедура должна занимать в целом, с учетом перерывов, не менее часа. Зато результат того стоит.

Вера Брагина, г. Омск

Ванночки против грибка

Хожу не первый год в басейн и уже второй раз обнаруживаю грибок на ногте большого пальца ноги. Знаю, что лучше не заниматься самолечением. Ведь грибок снаружи часто означает, что и внутри организма он уже успел отmetиться. Поэтому лучше сразу от него избавиться радикальными средствами. Но лекарства назначают очень токсичные, не все их могут переносить.

Поэтому я поступаю так.

• Наливаю в тазик 2 л теплой воды, растворяю в ней по 1 ст. л. соды и поваренной соли. Держу ноги в ванночке примерно 10 минут. Затем мою их с мылом. Делаю та-

кую процедуру каждый вечер, и через 2 недели от грибка не остается следа.

К сожалению, огромное количество обработанных продуктов в нашем рационе провоцируют постоянные грибковые заболевания.

Желательно самые вредные из таких продуктов, в которых много сахара, исключить вообще или употреблять

очень редко. Это отличная профилактика. Но если грибок появляется снова и снова, надо обследоваться. Ведь он ослабляет организм и могут возникнуть самые разные заболевания.

Галина Прокопьевна,
г. Салехард

Домашние средства от анемии

Несколько лет после рождения близнецов я страдала от малокровия. По совету свекрови стала избавляться от анемии домашними средствами.

Когда появилась возможность, проверила кровь на гемоглобин, а он оказался в норме, хотя ничего специально и не делала, просто пила правильно.

Вот мои главные домашние средства от анемии.

• **Свекла.** Содержит много биогенного железа – такого, которое хорошо усваивается. Еще в ней есть и клетчатка, и кальций, и витамины. Я отжимала сок из 1/2 свеклы, 2 морковок и 1/2 картофели-

ны. Принимала получившийся сок 1 раз в день.

• **Шпинат.** Правда, если имеются проблемы с суставами, его лучше не использовать. А вообще, как и другие зеленые листовые овощи, он – отличное лекарство. Шпинат богат железом, витамином В12 и фолиевой кислотой. При анемии полезно каждый день съедать по чашке салата из шпината, если есть такая возможность.

• **Свекла.** Содержит много биогенного железа – такого, которое хорошо усваивается. Еще в ней есть и клетчатка, и кальций, и витамины. Я отжимала сок из 1/2 свеклы, 2 морковок и 1/2 картофели-

• **Гранат и семена кунжута.** До сих пор ем их на десерт.



Все эти лекарства без хими, что очень важно для кормящих мамочек. Близнецы мои растут здоровыми.

Вера Андреевна
Соболева,
г. Новосибирск

ОМОЛОДИТЬ ПОЗВОНОЧНИК ЛЕГКО

Позвоночник часто называют стержнем организма. С этим трудно не согласиться, особенно если вы хотя бы однажды испытывали боль в спине.

По личному опыту знаю: единственное конструктивное решение проблем со спиной – укрепление мышц. И позвоночник можно омолодить, и от болей избавиться. Вот несколько полезных упражнений для этого.

1 Сядьте на пятки и заведите руки за спину. Сплетите пальцы, не прижимая руки к спине.

На вдохе поднимитесь с пяток, втяните ягодичные мышцы, наклоните голову назад и выгините спину дугой, не расцепляя пальцев. На выдохе снова опуститесь на пятки и тянитесь вверх в течение

и прижмитесь лбом к полу, поднимая вверх заведенные за спину руки. Выполняйте в течение 1-3 минут.

2 Лежа на спине, обхватите руками колени, прижмитесь к ним лбом и покачайтесь.

3 Сядьте со скрещенными ногами. Прижмите ладони к плечам. На вдохе отведите локти и голову назад, распрямляя спину. На выдохе округлите спину, локти выведите вперед и опустите голову.

4 Из той же позы прижмите кушам ладони, которые должны быть направлены внутрь, а пальцы – широко расставлены. Сделайте глубокий вдох и тянитесь вверх в течение

3 минут. Затем выдохните и расслабьтесь, опуская руки на колени.

5 Сидя, вытяните ноги перед собой. Держите спину прямо. Поднимите прямые руки параллельно полу. Плечи расправьте. На вдохе отклоните туловище немного назад и поднимите ноги на 45° вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 5 минут.

Всего 5 упражнений помогут позвоночнику выпрямиться и приведут в тонус мышцы спины. Результат вас порадует. Помните: гибкость позвоночника – залог молодости и здоровья!

С.А. Жаркова,
г. Москва

внимание, подписка!

Дорогие друзья!

Подписаться на «Лечебник» можно в любом почтовом отделении.

Подписка – это удобно. В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192



Почта России		Ф. СП-1										
АБОНЕМЕНТ на		44192										
газету	журнал	(индекс издания)										
«ЛЕЧЕБНИК»		Количество комплектов										
На 2019 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)								
Кому			ЛИНИЯ ОТРЕЗА									
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА			44192									
ПВ		место	литер	«ЛЕЧЕБНИК»								
На		газету	журнал	(наименование издания)								
Стоимость	подписки	руб.	Количество									
переадрес,		руб.	комплектов									
На 2019 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
город												
(почтовый индекс)												
село												
область												
район												
улица												
дом	корпус	квартира	(фамилия, И. О.)									

Подпишитесь и не болейте!

«Пенсионер» – ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!



Годы идут, и мы с вами не становимся моложе. Кризис, скромная пенсия, растущие цены... Да и здоровье уже не то. Что же делать?

Решение есть! Новая полезная газета-помощница «Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом. Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Откройте для себя нашу газету!