

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 24 (574), декабрь 2020 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

**КОРОНАВИРУС
БОИТСЯ...**

ПЕРЦА

5

**ЕДИМ МЯСО
ПРАВИЛЬНО**

14

10

ФАКТОВ
О
ПОХМЕЛЬЕ

16

**ПАХОВАЯ
ГРЫЖА:
ЧТО ДЕЛАТЬ**

20

2 ТЕМА НОМЕРА

**ГРИПП
НЕ ПРОЙДЕТ!**

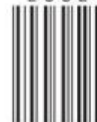
НА САЙТЕ
TOLOKA24.RU
МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ,
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА,
НА ПОЛУГОДИЕ
ИЛИ ГОД
ПО ПРОМОКОДУ
«ЗИМА»

**СО СКИДКОЙ
15%!**

ISSN 1612-0725



20024>



9 771812 072004

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Новый матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:

70 × 200 см, 90 × 200 см,
120 × 200 см, 140 × 200 см,
160 × 200 см.

Суперцена от 1690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.



Говорящий хозяин

1700 руб.
990 руб.



Кукла- повторяша

1700 руб.
1190 руб.

Уникальные, развивающие игрушки для детей способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ней. Повторяет за вами все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, он жует с вами, отлично имитирует хохот. Эти игрушки поднимают вам настроение и помогут развеселить друзей! Покоят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Лента «Супер Фикс»

1 шт - 690 руб. 2 шт - 990 руб.

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

Термобелье «нежные объятия»

1690 руб. **990 руб.**

Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Термобелье можно носить под: брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Термобелье изготовлено из 3х-слойного волокна, которое: нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен. Термобелье «Нежные объятия» также выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утягивающим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

Нервующие японские колготки (черные или телесные)

1290 руб. **790 руб.**

Чудо-колготки представляют собой переплетение миллионных мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной прочностью и эластичностью. Держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно апельсиновую корку в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 22.12.2020 по 11.01.2021 г. Реклама ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр. адр. 115191, г. Москва, 2-я Рошинская ул., д. 4, офис 503

Набор для шитья с Чудо-иглолками

790 руб.

Теперь заправлять нитку в иглолку можно с закрытыми глазами! Это иглолки с необычным строением ушка: оно не замкнуто, а имеет разрыв. Просто проведите ниткой по ушку чудо-иглолки и она непременно найдет вход. При этом выскользнуть из ушка у нитки не получится. В наборе Вы найдете: 8 чудо-иглолок, пуговицы, сантиметр, наперник, ножницы, булавы, булавы английские, 9 катушек с нитками!

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт - 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт - 990 руб.

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

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»! + Подарок 1190 руб.

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент останетесь без мощного источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разряда USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Самогонный Аппарат «Маруся»

2900 руб. **1690 руб.**

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

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ
КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.

990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размер Ах Бра совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42; M 42-44; L 46-48; XL 50-52; XXL 52-54; XXXL 54-56.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. **1290 руб.**

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

Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт - 790 руб. 2 шт - 990 руб.

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

Фотошторы «Золотое искушение»+ Тюль В ПОДАРОК!

2990 руб. **1990 руб.**

Габариты: 145х260см – 2 шт.



3D печать – цветы, как живые!

Авточехлы «Новая жизнь»

2990 руб.

1990 руб.

Изготовлены из специальной, трехслойной ткани «Вин-Люкс». Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.



Вертикальная Суперсушилка для белья

2990 руб.

2490 руб.

Она позволяет высушить 3 загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить как постельное белье, так и деликатные изделия. Например, рубашки и блузки. Покупая одну фактически вы получаете сразу три сушилки – ведь вы сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить! Быстро складывается и занимает очень мало места! Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

Термо-керамический обогреватель

1990 руб. **1490 руб.**

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 °C. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термо-керамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 м²!



Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

ГРИПП НЕ ПРОЙДЕТ!



2

СТР.

Многие больные спешат принять жаропонижающее, едва увидят на градуснике отметку 37 градусов.

Но повышение температуры — показатель работы иммунитета: таким образом вырабатывается интерферон для борьбы с болезнью. Какую же температуру нужно сбивать? Обо всех ошибках в лечении гриппа расскажет врач-терапевт.

9

СТР.

Те, кто страдает от гипертонии, всегда в поиске: чем еще себе помочь, чтобы удержать давление в пределах нормы? Об одном из таких способов — дыхании в бутылку — рассказывает наш читатель. Что это за метод и насколько он эффективен — читайте в номере.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Сегодня вместо традиционной колонки редактора будет тост. Все-таки последний раз встречаемся на страницах «Доктора» в этом году. Так что приготовьте, что у кого есть, — чашку с чаем, бокал шампанского, рюмку водки. И — поехали.

К уходящему 2020 у нас столько претензий, что многие наверняка хотели бы стереть его из памяти. Чтобы р-р-раз — и из 31 декабря 2019 сразу в 1 января 2021. Но, к сожалению, так не бывает. Со всем этим нам придется жить. И пережить.

В преддверии Нового года даже самые большие прагматики и циники верят в чудеса. Просто никому в этом не признаются — ну взрослые же люди, а тут какие-то сказки. Но разве это плохо — верить в хорошее, лучшее? Люди, верьте! Несмотря ни на что!

■ В то, что наступающий год будет в тысячу, нет, в миллион раз лучше, чем уходящий.

■ В то, что будем здоровы мы, наши близкие, друзья, соседи, знакомые. И сделаем для этого все от нас зависящее.

■ В то, что откроются города и страны и мы, наконец, сможем поехать к родным, которых столько не видели, снова начнем путешествовать, увидим море, по которому так истосковались. И все это еще больше придаст нам сил и укрепит здоровье.

■ В то, что мы уже не будем вздрагивать от слова «пандемия», а со временем и вовсе о ней забудем. И все люди на Земле в новогоднюю ночь загадают именно это единственное желание. Представляете мощь такой посланной во Вселенную мысли! А теперь давайте за это выпьем!

И до встречи в январе!

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

13

СТР.

Шишки от уколов — та еще проблема. И больно, и рассасываются долго. Что можно сделать, чтобы этот процесс облегчить? Своим опытом делится наша читательница.

16

СТР.

«Легко в веселье, тяжело в похмелье», — с этой жизненной истиной не поспоришь. А учитывая, что впереди нас ждет череда новогодних праздников, тема эта скоро приобретет ту еще актуальность. Стоит ли понижать градус? Поможет ли ломтик сала перед застольем? Читайте 10 фактов о похмелье — и найдете ответы.

24

СТР.

Врачи рекомендуют ежегодно проходить полное обследование, чтобы исключить «тихие» недуги. Но наблюдать за состоянием организма стоит и между плановыми визитами к доктору. Благодаря простым тестам можно выявить болезнь еще до появления первых симптомов. Пять из них вы можете пройти уже сегодня.

28

СТР.

Денежное дерево, или толстянка, есть дома у многих. Но у кого-то оно просто стоит на подоконнике без дела, а у кого-то «трудится» по полной программе, причем на благо здоровья. Как использовать его именно в этих целях? Читайте и берите на вооружение!

Грипп не пройдет!

В ЭТОМ ГОДУ МАЛО НАМ ПАНДЕМИИ COVID-19, ТАК ЕЩЕ И СЕЗОННЫМ ГРИППОМ ПУГАЮТ. МОЛ, ЕСЛИ ЭТИ ДВА ВИРУСА ОБЪЕДИНЯТСЯ... НО НЕ БУДЕМ ЗАРАНЕЕ НАГНЕТАТЬ ОБСТАНОВКУ, СТРЕССОВ В НАШЕЙ ЖИЗНИ И ТАК ХВАТАЕТ. А СТАРОГО «ДРУГА» ПО ИМЕНИ ГРИПП ЛУЧШЕ, КОНЕЧНО, ВСТРЕТИТЬ ПОДГОТОВЛЕННЫМ. ОБ ЭТОМ СЕГОДНЯ И ПОГОВОРИМ.

Иммуномодуляторы: никакой самодеятельности!

Работают ли иммуномодуляторы в качестве профилактики и лечения гриппа?

*Елена ОЧЕТОВА,
по электронной почте*

ОТВЕЧАЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА
(Г. МОСКВА)

Многие для профилактики гриппа и простуды применяют иммуномодуляторы. Они работают не против какого-то конкретного возбудителя или инфекции, а способствуют поддержанию врожденного иммунитета на хорошем уровне. Помогают восстановить и укрепить за-

щитные силы слизистой оболочки носоглотки, а значит, повышают шансы устоять перед болезнью. Если же вирусная атака была слишком сильной и человек все-таки заболел, эти препараты укрепляют иммунитет в борьбе не только с вирусами, но и бактериями, предотвращая возможные осложнения и прием антибиотиков.

Но ни в коем случае не назначайте себе их самостоятельно! Этот вопрос нужно обсуждать с врачом, так как данные лекарства могут не только не принести пользы, а, наоборот, подорвать защиту организма, подменяя собой ее действие или чрезмерно усиливая защитные реакции.

*Поздравляю с наступающим
Новым годом и от души
желаю читателям
крепкого здоровья! Здоровый
человек может покорить
любые высоты и свернуть
горы! Благополучия, добра
и процветания вашим
семьям!*



5 ошибок при лечении

Заболев гриппом, надо срочно принимать меры, чтобы не развились тяжелые осложнения. Вот пять основных заблуждений, которые могут привести к такой ситуации.

Ошибка 1: продолжать ходить на работу.

Любители подобных трудовых подвигов «прибавляют» симптомы болезни антипростудными порошками и идут в коллектив. Мало того что это затягивает выздоровление, так еще и способствует распространению вируса среди окружающих.

Ошибка 2: сбивать температуру.

Многие больные спешат принять жаропонижающее, едва увидят на градуснике отметку 37 градусов. Это неправильно. Повышение температуры — показатель работы иммунитета: таким образом вырабатывается интерферон для борьбы с болезнью.

Не следует сбивать температуру, если она не превышает 38,5 градуса, за исключением случаев, когда больной страдает гипертермией, имеет склонность к судорогам или ощущает сильную головную боль.

Ошибка 3: заниматься самолечением.

При первых симптомах болезни нужно остаться дома и вызвать врача. Антипростудные порошки, которые многие прописывают себе сами, содержат парацетамол, снижающий температуру. Организм воспринимает это как сигнал, что все в порядке, иммунная система не запускает механизмы борьбы с вирусами — и заражение принимает угрожающие масштабы. Еще одно заблуждение — принимать антибиотики, которые не действуют на вирусы, но губят полезные бактерии, еще больше ослабляя организм.

Ошибка 4: закрывать окна.

При гриппе человека нередко знобит, он кутается в одеяло и закрывает окна в квартире. Однако надо обязательно проветривать комнату каждые два часа, хотя бы по пять минут, поскольку свежий воздух снижает концентрацию вируса.

Ошибка 5: полагать, что болезнь пройдет сама собой.

Увы, при несоблюдении постельного, питьевого режима и предписаний врача грипп может привести к тяжелым осложнениям. Однако их можно избежать, если не совершать ошибок в лечении недуга.

*Татьяна ЗАЙЦЕВА,
терапевт, г. Гомель*

С сезонными респираторными заболеваниями бороться непросто, поэтому лучше заранее выставить эффективную защиту. Советую взять на вооружение следующие нехитрые правила.

■ Вернувшись домой с работы, из магазина ополосните лицо теплой водой, прополощите рот, горло. Можно промыть носовые ходы обычной или чуть подсоленной водой.

■ Чаще мойте руки.

■ Питайтесь полноценно и разнообразно, не делайте больших перерывов между приемами пищи. Можете даже увеличить свой привычный рацион примерно на 400 ккал, потому что в холода организму требуется дополнительная энергия, чтобы согреться.

■ Не отказывайтесь в зимнее время года от

Куриный бульон смягчит кашель



мяса, рыбы и птицы. В животных белках содержатся незаменимые аминокислоты, необходимые для хорошей работы иммунной системы. К примеру, куриный бульон хорошо снимает воспаление в горле и смягчает кашель. А богатое белком нежирное мясо птицы способствует быстрейшему вос-

становлению иммунных клеток.

■ Позволяйте себе время от времени небольшой кусочек соленого свиного сала. В нем содержится арахидоновая кислота, которая помогает организму бороться с вирусами и бактериями.

■ Кстати будет в рационе и квашеная капуста. Всего одна ее порция обеспечит

дневную норму аскорбиновой кислоты.

■ Если зябнут руки, чаще ешьте картофель. В нем содержится большое количество калия, который улучшает кровообращение и помогает сохранить тепло даже в самый сильный мороз.

*Дмитрий МАКУНИН,
сотрудник станции скорой
помощи, г. Муром*

Совет в тему

В период активности возбудителей сезонных инфекций важно постоянно увлажнять слизистую носа. Для этого используют приготовленный раствор поваренной или морской соли (1 ч.л. на 1 л охлажденной кипяченой воды), готовые аптечные препараты аналогичного состава или физраствор. Жидкость можно налить в емкость, например, из-под аптечных капель в форме спрея, и орошать пазухи как можно чаще, особенно если находитесь в людном месте или плохо проветриваемом помещении.

Симптомы и осложнения

КАК РАСПОЗНАТЬ ГРИПП, ПРОТЕКАЮЩИЙ В ТИПИЧНОЙ ФОРМЕ

Начало заболевания, как правило, быстрое, с внезапным ухудшением состояния. Температура тела поднимается до 38 и даже 40 градусов и выше.

Лихорадка длится от двух до пяти дней и быстро снижается при отсутствии осложнений.

Больному обычно неприятно смотреть на яркий свет, беспокоят боли в глазах и лобно-височной области головы. Характерны мышечные и суставные боли, слабость. Белки глаз краснеют, при осмотре видно покраснение неба, язычка и задней стенки гортани. Кашель при гриппе сухой, надсадный и часто сопровождается болью за грудиной.

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

■ Рвота, судороги, падение давления, нарушения сознания, напряжение мышц шеи, изменение цвета мочи, тяжелое дыхание и одышка, посинение губ и кожи, хрипы в легких.

■ Продолжительность лихорадки более пяти дней может свидетельствовать о присоединении бактериальной инфекции. Очень важно вовремя обратиться за медицинской помощью, так как сам больной вряд ли сможет отследить возникновение опасных осложнений. Особенно это касается детей и пожилых людей.

Эти рецепты я в свое время прочитала в «Докторе» и с тех пор постоянно ими пользуюсь.

Масло эвкалипта и чай с ветками малины

Известно, что эфирные масла обладают свойством убивать многие болезнетворные микробы. Относится это и к вирусу гриппа. Для профилактики эфирное масло эвкалипта смешиваю с подсолнечным в соотношении 1:50 (одна капля эвкалиптового на 50 подсолнечного) и в период эпидемии смазываю этой смесью в носу перед выходом из дома. А при первых признаках гриппа большую горсть поломанных на мелкие кусочки веточек малины заливаю 3 ст. воды, кипячу пять минут, настаиваю в термосе четыре часа. Вечером выпиваю 1 ст. теплого отвара (можно с медом и лимоном), хорошо укрываюсь и ложусь спать. Оставшиеся 2 ст. пью в течение следующего дня. Делаю так, пока состояние не улучшится.

Элла СМЕРНОВА, терапевт, г. Рига

Ольга БОГУСЛАВСКАЯ, г. Друскининкай

Нюхательный табак от боли в горле

Недавно около киоска табачных изделий встретила соседа. Признаться, удивилась, поскольку знаю, что он уже несколько лет как бросил курить. Неужели старая привычка напомнила о себе?

Так и спросила его: «Ну что, Сергеевич, табак оказался сильнее тебя?» А он в ответ: «Да не для курения его покупаю, а для лечения! Впереди сезон гриппа, и когда при этой хвори у меня сильно болит горло, помогает нюхательный табак. Щепотку кладу под язык и держу 30-40 минут раз в день. Через пару деньков боль уходит. Потому что эффективно!»

Спасибо соседу, что открыл мне глаза на это простое средство.

Ольга БАЛАШОВА, Витебская обл.

Комментарий. Боль в горле при гриппе считается основным симптомом, инфекция начинает атаковать организм именно в этой области. И, действительно, есть такой способ избавления от воспаления в горле, как класть под язык табак. Оказывается, он обладает противовоспалительным действием. Но обычно рекомендуют держать его в течение пяти-шести минут четыре-шесть раз в день, то есть чтобы это действие все-таки было неоднократным.

К слову, раньше нюхательный табак использовали для борьбы с насморком — вдыхали его аромат носом несколько раз в день. Также его применяют для улучшения остроты зрения.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Когда человек вдыхает нюхательный табак, он сразу же начинает чихать.

Этот процесс способствует освобождению носослезного канала (проток, соединяющий органы зрения с носовым проходом) и улучшает отток слезной жидкости.

А для глаз действие очень простое.

Руки смочить в воде, затем посыпать их листьями табака. В тазу с водой опять же намочить руки и умыть ими лицо, стараясь делать так, чтобы табачная клейковина попадала в глаза. Процедуру повторять раз в день до тех пор, пока не проявится/улучшится острота зрения.

В прошлом году мне не повезло, я заболела гриппом. Заразилась, скорее всего, в транспорте. Кругом только и слышались кашель да чихание. Пришла домой — все тело ломит. Легла в постель, замоталась в три одеяла, а озноб все равно бьет — не могу согреться, перед глазами мушки пляшут. Измерила температуру — 39,5 градуса, а я не на шутку замерзаю. Что делать? Дома были засушенные ветки смородины. Из последних сил поднялась, наломала их помельче, горсть залила 300 мл кипятка, подержала на малом огне пять-семь минут. Настояла около получаса, процедила. Пила настой теплым по 100-150 мл несколько раз в день, добавляя 1 ч.л. меда. Температура спала уже на следующий день. А пролежала я в постели всего четыре дня.

Карина ШЕПТУНОВА, г. Воронеж

Грозен грипп, но перед смородиной уязвим

Комментарий. Напиток из веток смородины укрепляет иммунитет, повышает защитные силы организма, помогает в борьбе с простудой и гриппом. В своем составе он содержит фитонциды и эфирные масла, которые обладают противомикробным и противовоспалительным действием. Кроме того, отвар — от-

личное потогонное средство, а это как раз то, что необходимо при воспалениях, температуре и интоксикации.

Смородина также хорошо зарекомендовала себя в лечении отитов: горсть измельченных сухих листьев и веточек залить 1-2 ст. кипятка, процедить. Пить вместо чая до улучшения состояния.



Факт

УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ДЕНЕЖНЫЕ КУПЮРЫ ЯВЛЯЮТСЯ НАСТОЯЩИМ РАССАДНИКОМ ИНФЕКЦИИ. ВОЗБУДИТЕЛЬ ГРИППА НА НИХ СОХРАНЯЕТСЯ БОЛЬШЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ!

Черноплодка и зеленый чай против COVID-19



Недавно по всем СМИ разлетелась информация, что немецкие ученые в результате исследования пришли к любопытному выводу: сок черноплодной рябины в 97% случаев останавливал развитие COVID-19, а сок граната и зеленый чай помогали в 80% случаев. Хотелось бы узнать об этом подробнее.

Алеся ЦЫГАНКОВА, г. Жабинка

ОТВЕЧАЕТ СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ПЕДИАТРИИ
УО «ГОМГМУ», ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ
ИРИНА МИХАЙЛОВНА МАЛОЛЕТНИКОВА (Г. ГОМЕЛЬ)

Однозначно что-то утверждать сложно. Ведь нужно не одно исследование, чтобы делать такие серьезные выводы. Однако, исходя из состава этих продуктов, можно понять, за счет чего они реально могут помочь.

Черноплодная рябина (арония) содержит в большом количестве витамины А и Е. Также в ней много антиоксидантов, кото-

рые защищают клетки от вредного влияния свободных радикалов. Это снижает признаки воспалительного процесса, способствует восстановлению после любой болезни. Так что арония вполне может повышать естественный иммунитет.

В гранатовом соке есть витамины А, С, Е, магний, калий. Все это повышает сопротивляемость орга-

низма к инфекции. Плюс все те же антиоксидантные свойства.

Ими же обладает и **зеленый чай**, содержащий флавоноиды в своем составе. Кроме того, в нем много цинка, а это еще один микроэлемент, работающий на улучшение иммунитета, поддержание тонуса организма, особенно в период восстановления после перенесенного заболевания. Кстати, листья зеленого чая в процессе производства не подвергаются полному окислению. А это значит, что в них сохраняется больше полезных веществ. Основываясь на этом, можно сказать, что гранатовый сок, компоты/соки из аронии, зеленый чай вполне способны повысить сопротивляемость организма. Тогда и ковидная инфекция может протекать легче.

Ударный сбор при трахеите

После перенесенной вирусной инфекции нередко появляется осложнение в виде воспаления трахеи — трахеита. Если нанести болезни быстрый и точный удар, она пройдет за несколько дней. А вот затянувшийся трахеит может мучить изнуряющим кашлем месяц, а то и дольше. Если недуг дал о себе знать, применяйте фитосбор. Все его компоненты вы наверняка найдете в аптеке.

Соедините 100 г травы багульника, по 50 г корня алтея, солодки, девясила, а также плодов укропа и фенхеля (все растения — сухие, измельченные), тщательно перемешайте.

1 ст.л. сбора всыпьте в термос, заварите 0,5 л кипятка на ночь. На следующий день выпейте 150-200 мл теплого настоя в течение дня за полчаса до или после еды. Остаток храните в холодильнике. Трахеит сопровождается болью и покраснением горла. Полоскайте горло 3%-й перекисью водорода, разведенной водой 1:2, три раза в день.

Урфан ДЖАББАРЗАДЕ, фитотерапевт, г. Баку

Чтобы коварная инфекция обошла стороной, нельзя давать ей ни малейшего шанса! И жгучая настойка в этом поможет.

Коронавирус боится перца

По десять горошин черного и душистого перца, два стручка красного жгучего перца и 1 дес.л. меда залить 0,5 л водки. Настоять две недели. Принимать по 25 мл один-три раза в день.

ИММУНИТЕТ — ДЕЛО НАЖИВНОЕ

А для укрепления защитных сил организма советую грушевую настойку на вине.

Спелые маленькие круглые груши на длинных черешках (дички), выдержанные для мягкости в сене и высушенные в печи, — традиционное сырье для белорусских узваров — компотов.

А если 60 таких груш залить 0,7 л вина каберне-

совиньон в бутылке с широким горлом и настоять две недели в темном месте, получится приятное на вкус снадобье для укрепления иммунитета и противостояния вирусным инфекциям.

Каждый день в одно и то же время пить 25 мл настойки и есть две груши. Снадобья хватит на месяц. Попробуйте и будьте здоровы!

Михась ВЕРЕТИЛО, травник, г. Волковыск

Ч АСТИЧНАЯ ИЛИ ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ — ОДИН ИЗ ХАРАКТЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ. К НЕМУ МОГУТ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ СЛАБОСТЬ, ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, КАШЕЛЬ. НАСМОРКА ЖЕ ЧАСТО НЕ БЫВАЕТ. ОДНАКО СУЩЕСТВУЮТ И ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ТАКОГО СИМПТОМА, ПОЭТОМУ, ВОЗМОЖНО, СРАЗУ ГРЕШИТЬ НА COVID-19 И НЕ СТОИТ. ВОТ ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОТСУТСТВИЕ ЗАПАХОВ.

Почему пропало обоняние

1 Воспалительные заболевания полости носа и придаточных пазух: острые и хронические риниты (насморк), синуситы. Они могут быть вирусной или бактериальной этиологии. Диагноз определит терапевт или ЛОР, назначит лечение исходя из вида возбудителя.

2 Отек слизистой носа на фоне аллергического насморка. Необходимо проконсультироваться у аллерголога, выявить причины обострения.

3 Полипы в полости носа, опухоли носа и придаточных пазух. В данном случае обязательна кон-

сультация оториноларинголога, онколога, проведение МРТ пазух.

4 Воспаление пазух решетчатой кости, которая непосредственно граничит с мягкими мозговыми оболочками. Чаще всего наблюдается на фоне бактериальных менингитов.

5 Черепно-мозговая, затылочная травма.

6 Опухоли головного мозга. В данном случае обязательно проведение МРТ, обследование у онколога.

7 Длительное курение приводит к гибели нейронов слизистой носа, потере обоняния.

8 Вдыхание паров акриловой кислоты, аммиака, оксида азота, метана, сернистого газа и других токсичных веществ также разрушает нейроны и рецепторы, отвечающие за восприятие запахов. Имейте это в виду, если работаете на вредном производстве.

9 Заболевания головного мозга (болезнь Альцгеймера, Паркинсона).

10 После 50 лет обоняние снижается у 25% людей, а после 75 лет полная потеря ощущения запахов случается у 30%.

Лилия АДЕЛЬШИНА,
врач общей практики, г. Оренбург

Чеснок в скорлупе от ангины спасет

... Болела ангиной с раннего детства постоянно — и зимой, и летом. Пару лет назад посоветовали народное средство, как надолго избавиться от этой болезни. Рассказываю. Грецкий орех раскалывала на две половинки, освобождала от ядер, а сами скорлупки заполняла измельченными зубчиками чеснока. Прикладывала их к ладоням у большого пальца (после нижней фаланги) и фиксировала бинтом на пару часов. Делала так в течение недели ежедневно. С тех пор ангиной не болела ни разу, хотя прошло уже достаточно времени. Буду рада, если такой метод еще кому-то поможет. Ведь не так страшна ангина, как ее последствия.

Кстати, можно попробовать привязать просто небольшой зубчик чеснока, завернутый в кусочек марли, к этой же зоне. Но, думаю, так он действует слабее, чем в скорлупе.

И еще один совет из опыта. Во время ангины не рекомендую горячий чай. Лучше пить теплое молоко, разбавленное минеральной водой без газа. Такого напитка за день надо выпить не меньше трех стаканов, чтобы лучше выводились токсины.

Валентина ЕЛСУКОВА, Могилевская обл.



КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА
(Г. НОВОСИБИРСК)

Раньше существовали симпатические виды лечения, многие используют их и сейчас. К примеру, натирают картофелем бородавку, а затем корнеплод закапывают в землю. И когда он сгниет, бородавка отпадет. С чесноком такая же история, и над этим не нужно смеяться — в ряде случаев метод действует. Так что можно пробовать. Вреда этот способ уж точно не принесет.

Факт

УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО К АНГИНЕ СКЛОННЫ ЛЮДИ НЕЗАКАЛЕННЫЕ, НЕ ПРИВЫКШИЕ К ПЕРЕПАДАМ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ. ПРИ ЭТОМ ЧЕМ СТАРШЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ РЕЖЕ ОН ПОДВЕРЖЕН ЭТОМУ НЕДУГУ. ВРАЧИ ТАКОЙ ФЕНОМЕН СВЯЗЫВАЮТ С МЕНЯЮЩИМИСЯ ОСОБЕННОСТЯМИ ИММУНИТЕТА.

Основная причина язвы и гастрита –
бактерия *Helicobacter pylori*

ХЕЛИНОРМ

Единственный¹ в России метабиотик,
который связывает бактерии Хеликобактер пилори
и естественным способом выводит их из организма

ХЕЛИНОРМ СПОСОБСТВУЕТ²:

- уменьшению количества *Helicobacter pylori* в желудке
- снижению риска возникновения и развития язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим³.
Курс приема – 4 недели.



Чтобы был желудок в норме, не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте
в аптеках!



Fitomarket.ru
8-800-551-6120

 **apteka.ru**
8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252

¹ Патенты WO2007073709 и Wo2012168468. ² СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. ³ После консультации с лечащим врачом
Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022202553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО Фитомаркет, ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Послепраздничный детокс

Разгрузить организм после праздников, убрать отеки и улучшить самочувствие помогут вкусные и полезные детокс-напитки. Для максимальной пользы и более быстрого эффекта рекомендуется также придерживаться правильного питания: есть больше свежих фруктов и овощей, отказаться от тяжелой пищи.



Каждый день пить один и тот же детокс-коктейль не обязательно. Выбирайте напитки по своему настроению, вкусу и желанию. Если раньше не практиковали такой способ очищения, состав выбранного коктейля можно сделать менее концентрированным — прислушивайтесь к своему организму. Чтобы результат был заметен, напитки необходимо пить не менее десяти дней.

ИМБИРНО-АНАНАСОВЫЙ НАПИТОК

Помогает контролировать аппетит, способствует лучшему пищеварению, регулирует уровень холестерина.

Взбить в блендере 150 г ананаса, 1 ч.л. очищенного корня имбиря, 1/3 лайма с цедрой, несколько листиков мяты, 2 ч.л. меда, 300 мл воды.

Схема приема здесь и для зеленого коктейля: пить раз в день до обеда за два часа до еды. Тем, кто никогда не пробовал такие коктейли, можно начать с половины порции,

разбавив водой до полного объема. Через несколько дней пить уже неразбавленным, но в два приема. Еще через несколько дней — полную порцию за раз.

ЗЕЛЕНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Усиливает ток лимфы, стимулирует работу ЖКТ.

Смешать в блендере нарезанное зеленое яблоко, киви, огурец, один-два стебля сельдерея и несколько листиков свежей мяты. Для лучшего эффекта добавить 1 ст.л. семян льна.

КАПУСТНЫЙ ОТВАР

Эффективно выводит лишнюю воду из организма, снимает отеки. Полезный, но не очень вкусный.

300-400 г измельченной белокочанной капусты залить 6 ст. воды. Держать на малом огне 15 минут. Не солить! Отвар остудить и процедить. Хранить в холодильнике. Выпить равными порциями в течение дня.

Татьяна ЩЕРБАКОВА,
травница, г. Москва

Как я чистила лимфу цитрусами

Продолжение. Начало в №23

В прошлом номере я рассказала о первом из четырех дней чистки лимфы цитрусовыми соками по схеме Н. Уокера. Напомню, в первый день приготовила сок из 5 кг апельсинов, 10 грейпфрутов и 15 лимонов. Разбавила наполовину водой и пила каждые полчаса. Вот как прошли следующие три дня.

2-й и 3-й ДЕНЬ

Практически не отличались от первого. Единственное — на третье утро самочувствие было не такое бодрое. Но это, думаю, от того, что организм начал активно выводить шлаки. После очередной клизмы и соли, согласно плану чистки, все встало на свои места.

В течение этих трех дней — никакой еды.

4-й ДЕНЬ

Первое, что съела, а точнее выпила, — морковно-сельдереевый сок. И после трех дней голодания он показался мне таким вкусным и сладким-сладким. Даже трудно поверить, что это всего лишь овощной сок. Ну а в течение дня уже питалась своей обычной пищей — фруктовыми и овощными салатами. Супервкусно!

РЕЗУЛЬТАТЫ

До чистки я поставила на место большого зуба имплант. И он постоянно давал о себе знать, принимала обезболивающие. После чистки я избавилась и от боли, и от лекарств. Веса потеряла не много — около 1-1,5 кг. Появилось чувство бодрости, свежести и оптимизма, которые за время мытарств с зубом стали пропадать. Одним словом, очень довольна, что провела этот курс.

Хочу напомнить, что ко всем рецептам нужно подходить индивидуально. Начинать любое очищение лучше с более мягких процедур и по одному-два дня (увеличивая период), с изменения питания. И, конечно, эффект для каждого может быть разным. Главное — не навредить своему здоровью!

Жанна НИКЕЛЬС, Германия

... Есть у меня один опробованный метод снижения давления, если под рукой нет гипотензивных средств, — дыхание в бутылку. Отлично помогает опустить показатели тонометра на 2-4 мм рт.ст.! А делать нужно вот что. Чистую пластиковую бутылку обрезать по кругу в районе дна. Дышать так, чтобы струя воздуха попадала точно в горлышко, при этом вдыхать носом, а выдыхать ртом. Повторять две-три минуты.

Дмитрий НАКРАЙЧУК, Минская обл.

Зачем гипертоникам дышать в бутылку

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ
ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА)

Правильное дыхание при повышенном давлении незаменимо. И метод, предложенный читателем, вполне можно пробовать. Уверяю, что даже несколько минут спокойного и ровного дыхания, сидя на стуле, без всяких дополнительных средств существенно снижают показатели на тонометре. Главное — успокоиться и настроиться на это, так как большинство заболеваний относится к психосоматическим, то есть состояние

нашей психики играет далеко не последнюю роль. Но хочу отметить, что 2-4 мм рт.ст. — мало, эта величина сродни разнице в показаниях тонометра при повторном измерении. Чаше АД нуждается в снижении на 10-15-20 мм рт.ст. Хорошо в данном случае работает задержка дыхания. Расслабляемся, вдыхаем полной грудью и задерживаем дыхание на выдохе на 7-10 секунд. Выполнять упражнение в течение двух-трех минут.

ЕЩЕ ОДНИМ СПОСОБОМ СКОРОЙ ПОМОЩИ
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ
ДЕЛИТСЯ ТРАВНИЦА
ОЛЬГА БОРИСОВНА МОЛОСТОВА
(Г. НИКОЛЬСК)

Подержите руки под холодной проточной водой, обливая их от кистей до плеча несколько минут. Затем смочите в прохладной воде полотенце и придерживайте его в области солнечного сплетения либо щитовидной железы. Повторите все несколько раз.

Чудо-горошинка ОТ ГОЛОВНОЙ боли

... У меня часто повышается давление, а вместе с ним появляется и головная боль. Для себя подобрала вот такой метод, приносящий облегчение. Между указательным и большим пальцами на тыльной стороне ладони кладу небольшой шарик (величиной с горошину черного перца) бальзама «Звездочка» и заклеиваю его квадратиком перцового пластыря. Вторую такую горошинку заклеиваю пластырем в точке, где обычно измеряют пульс. Минут через 15 становится значительно легче. Для профилактики в дни магнитных бурь, когда АД часто скачет, делаю так шесть-семь дней подряд.

Ольга ГОРОВСКАЯ, г. Барановичи

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ
ЕВГЕНИЯ ЮРЬЕВНА РОМАНЕНКО
(Г. ПЕРВОУРАЛЬСК)

Действительно, одна из точек, помогающих уменьшить или даже полностью снять болевой синдром, расположена как раз на кожной перемышке между большим и указательным пальцами каждой руки. Можно сделать и так. Жажмите ее большим и указательным пальцами противоположной руки и сильно сдавите на 10 секунд. Затем, стараясь не уменьшать давления, рисуйте подушечкой большого пальца круги — 10 секунд в одном направлении, 10 секунд в другом. Повторите то же на другой руке.

Усилению эффекта массажа как раз и способствуют бальзам «Звездочка» и перцовый пластырь — местнораздражающие средства растительного происхождения. Воздействуя на здоровые участки кожи, их компоненты (камфора, левоментол, капсаицин) помогают высвобождению ряда ве-



ществ в организме — кининов, энкефалинов, эндорфинов. В итоге рефлекторная реакция приводит к улучшению кровоснабжения, питания тканей и — уменьшению боли. Однако при аллергической реакции применять их запрещено. Стоит учитывать, что точечный массаж — вспомогательная терапия. Проявление болезни он, вероятно, может устранить или уменьшить, но с причиной не борется. При повторяющихся или очень сильных приступах головной боли необходимо проконсультироваться с терапевтом.

Беда нашей семьи — зубы, прямо ахиллесова пята, так сказать. И как назло боль напоминает о себе ближе к ночи, когда поликлиника уже не работает.

Соленые шарики зубам помогли

Вот и пару недель назад я полностью спасала мужа от зубной боли. На мой запрос в Интернете сразу выдало несколько десятков сайтов с советами первой помощи. Просмотрев большинство из них, я так и не остановилась ни на одном. И тут, скорее всего, на стрессе, вспомнила, что мама как-то в детстве спасла меня от зубной боли. И сделала это очень странным, на первый взгляд, способом. Я даже вспомнила, что зуб у меня разболелся, когда мы с семьей отдыхали на море. Такие сильные боли были, что хоть ты домой возвращайся! Но ничего, все обошлось.

Мама взяла кусочек ваты, всыпала внутрь него щепотку соли, скатала ватку в горошину так, чтобы вся соль была внутри. Смочила ее в спирте (можно в водке), слегка отжала и приложила к моему проблемному зубу. Боль стихла минут через 15. А когда мы вернулись домой, меня отвели к стоматологу, который залечил огромную дыру в коренном зубе.

Мужу почему-то стало смешно от моего рассказа. Но когда такая беда, да еще ночью, особо не до шуток — на все согласишься, лишь бы помогло. И действительно, соленый шарик сработал!

Кстати, я потом подумала, что можно было на него еще капнуть камфорного спирта. Во всяком случае до утра точно продержитесь, а там уже поскорее к врачу!

Василиса ГРЕБЕНЮК,
натуропат, г. Брест

Укрошение изжоги... арахисом



Муж страдает изжогой. К врачу его обратиться не заставишь, а во время приступа традиционно спасается содовым раствором. Но этот способ не подходит для частого применения — небезопасно. Пару месяцев назад случайно нашла вот такой рецепт от изжоги: как только начинает печь в пищеводе, медленно разжевывать шесть-семь ядер арахиса. Муж попробовал. И что вы думаете — пожар успокоился, как будто и не начинался! Очень удобно, особенно в дороге. Теперь у супруга в кармане всегда пакетик с горстью арахиса.

Екатерина УДАЛЬСКАЯ, г. Гомель

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА)

Действительно, при тщательном разжевывании нескольких ядрышек арахиса изжога проходит, причем научных объяснений данному явлению нет. Но хочу напомнить, что этот орех имеет множество **противопоказаний: гастрит с любой кислотностью, желудочного сока, подагра, артроз, артрит, аллергия, беременность, а также повышенная свертываемость крови и варикозное расширение вен.**

Кроме того, частое употребление арахисом грозит ожирением. И, поскольку его выращивают в странах с жарким влажным климатом, он может содержать афлатоксины — потенциальные канцерогены. Но самое главное: заглушить изжогу — это ведь не лечение. А она может быть симптомом серьезного заболевания желудка, проявление которого вы приглушите арахисом. Необходимо выяснить причины и лечить сам недуг.

Чтобы снизить вероятность заброса пищи и кислоты в пищевод, добавляйте в свое меню свежие и сушеные яблоки, бананы, яблочный сок (но не кислый).

Из овощей в рационе должны быть блюда из печеного картофеля, брокколи, капусты, моркови, зеленой фасоли, гороха.

Из мясных продуктов лучше отдавать предпочтение постной говядине, куриным грудкам, рыбе нежирных сортов.

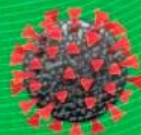
Стресс как провокатор

КАК НИ УДИВИТЕЛЬНО, НО ИЗЖОГУ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. ТРЕВОГА, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ УВЕЛИЧИВАЮТ ЧАСТОТУ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ. КОГДА ЧЕЛОВЕК ВОЛНУЕТСЯ, ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ СЕКРЕЦИИ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ В ЖЕЛУДКЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ НА ФОНЕ СТРЕССА ВОЗРАСТАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПИЩЕВОДА (УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЕЕ ПРОНИЦАЕМОСТЬ). КИСЛОТА БЕСПРЕПЯТСТВЕННО ДОСТИГАЕТ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ ВНУТРИ ОБОЛОЧКИ, И ВОЗНИКАЕТ СИЛЬНОЕ ЖЖЕНИЕ.

Марина НЕФЕДОВА, терапевт, г. Санкт-Петербург



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ для людей с диабетом!



Люди с сахарным диабетом имеют более высокий риск инфицирования и более тяжелого течения COVID-19¹. С целью профилактики важно поддерживать рекомендованный вашим врачом целевой уровень глюкозы.

При заболевании уровень глюкозы в крови может повыситься².

Если вы заболели, необходимо следовать правилам поведения при заболевании и увеличить частоту тестирования³.

Согласно рекомендациям Минздрава России⁴

- При легком течении COVID-19 людям с сахарным диабетом рекомендуется контроль уровня глюкозы каждые 4–6 часов.
- При среднетяжелом течении рекомендуется проводить контроль уровня глюкозы каждые 3–4 часа.



Проконсультируйтесь с лечащим врачом касательно вашей частоты тестирования и целевого уровня глюкозы. С текущими рекомендациями МЗ РФ касательно COVID-19 можно ознакомиться на сайтах: www.rospotrebnadzor.ru и minzdrav.gov.ru.

**Позаботьтесь о достаточном запасе тест-полосок.
Выбирайте тест-полоски OneTouch Select® Plus — точность,
которой можно доверять!**

1 790* руб.

OneTouch Select® Plus
№ 100

1 090* руб.

OneTouch Select® Plus
№ 50

Теперь мы еще ближе к вам. Выгодно купить тест-полоски можно на OZON и WILDBERRIES!

OneTouch® — вместе легче управлять диабетом!

*Указана конечная цена на сайтах ozon.ru и wildberries.ru от продавца ООО «ЛайфСкан Раша» на 08.12.2020. ¹URL: <https://beyondtype1.org/coronavirus-and-type-1-diabetes>. Дата доступа: 08.12.2020.

²URL: https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/coronavirus. Дата доступа: 08.12.2020. ³URL: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/illness#illness>. Дата доступа: 08.12.2020.

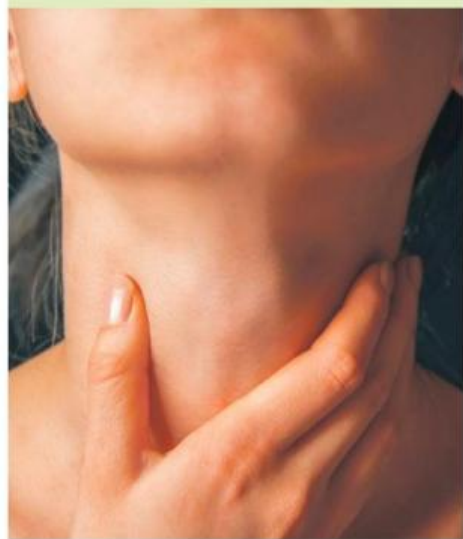
⁴Министерство здравоохранения РФ. Профилактика, лечение и диагностика новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 9 (26.10.2020).

Реклама. Товар сертифицирован. Plus — Плюс. Рег. уд. № РЗН 2017/6149 от 18.10.2019. © ООО «ЛайфСкан Раша», 2020. 121614, г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 4, эт. 2, пом. I, ком. 2. GL-PTS-2000007.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

SOS: хронический ТОНЗИЛЛИТ

Е СЛИ У ВАС КОМПЕНСИРОВАННАЯ ФОРМА ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА, НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЙ ПОМОГУТ ВОТ ТАКИЕ ДОСТУПНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ.



ПОЛОСКАНИЯ

В конце осени, а также в феврале-марте полезны профилактические полоскания горла настойкой прополиса (1 ч.л. на 1 ст. воды) и свекольным соком (смешать с яблочным или винным уксусом либо лимонным соком 1:1). Каждый курс — по две недели.

Учитывая, что свекольный сок сохраняет свои свойства двое суток, нет необходимости отжимать его ежедневно. Благодаря ему устраняются хронические вялотекущие изменения в носоглотке и миндалинах. При хроническом тонзиллите у детей можно смазывать миндалины соком черной редьки, смешанным с медом 1:1, ежедневно в течение 14 дней. Затем в течение последующих двух недель — через день.

МАССАЖ ГОРЛА

Улучшает кровообращение в миндалинах, облегчает опорожнение их лакун. Делать за час до сна.

На плоскую тарелку намазать тонкий слой густого меда. Держа ее вертикально, слизывать сначала снизу вверх, затем справа-налево, потом по диагонали. После этого прополоскать горло водой и смазать раствором Люголя (хлорфиллипта).

Процедуру при отсутствии противопоказаний (если нельзя мед) проводить по семь дней в месяц с ноября по март. Можно и взрослым, и детям.

ФИТОНАСТОЙ

По четыре части измельченных сухих листьев березы и мать-и-мачехи, две части листьев шалфея, по одной части плодов шиповника, красной рябины, травы спорыша, листьев эвкалипта, клубней топи-намбура.

Все перемешать, 1 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять два часа. Выпить в течение дня равными порциями. Курс — месяц.

ЧАЙ, УКРЕПЛЯЮЩИЙ ИММУНИТЕТ

По две части травы зверобоя, листьев крапивы, черной смородины. Заваривать и пить, как чай. Курс такой же.

Светлана ЛАПИНА,
врач-фитотерапевт,
гп Желудок Гродненской обл.

Стимулируем иммунитет

Продолжение. Начало в №22
В четвертой зоне крайне важна точка в центре под мочкой уха (1), связанная с основанием миндалин. Часто очаг инфекции находится именно там.

Как ставить пальцы, описать сложно. Делайте, как получится. Старайтесь сначала определить в этой зоне болезненные точки и уже потом делать массажные движения строго сверху вниз девять раз с обеих сторон одновременно или поочередно.

Пятая зона (2) находится во впадине между остистым и поперечным отростком седьмого шейного и первого грудного позвонков. Найдите седьмой позвонок (выступает над остальными) и поставьте

с обеих сторон от него четыре пальца (кроме большого) каждой руки. Делайте круговые движения по часовой стрелке и против по девять раз. Можно использовать кремы и мази с раздражающим эффектом.

Шестая зона — область носа и гайморовых пазух. Указательными или средними (как удобно) пальцами массируйте область крыльев носа (3) с обеих сторон девять раз в одну и столько же в другую сторону. Массаж всех зон делать раз в день.

Галина АПОЛОНСКАЯ,
специалист по восточной
медицине, г. Москва

В следующем номере —
окончание комплекса.



Ангионевротический отек, или отек Квинке, — одно из самых опасных проявлений аллергии. От своевременности оказания помощи зависит жизнь больного.

Скорая помощь при отеке Квинке

Опасны осложнения недуга, затрагивающие органы дыхания и оболочки мозга, а также развивающийся на фоне отека анафилактический шок. Чаще опухают глаза, губы, шея. Но наиболее опасен отек верхних дыхательных путей (гортани, трахеи, бронхов, слизистых носоглотки) — из-за угрозы удушья. Он проявляется першением в горле, кашлем, одышкой. В этом случае надо незамедлительно вызвать скорую и до приезда врача оказать больному первую помощь.

1 Увести с места, где находятся аллергики. Если отек вызван укусом насекомого, удалить жало из раны, наложить жгут на больную руку или ногу выше места укуса на 30 минут (если укус в другом месте, приложить к нему холодный компресс). Так же действовать и после отека от инъекции препарата.

2 Успокоить, усадить (не укладывать!) пострадавшего. Снять тесную одежду, открыть окно.

3 Дать антигистаминное средство (одну таблетку), лучше первого

поколения, с более быстрым действием. При его отсутствии влить в нос и гортань несколько капель сосудосуживающего препарата для лечения насморка.

Показано обильное питье щелочных жидкостей — минеральной воды, раствора соды.



! Даже при облегчении состояния нельзя отменять вызов скорой.

4 Часто при отеке помогает только подкожное или внутривенное введение антигистаминного препарата — при от-

сутствии опыта это лучше доверить медработникам. При ангионевротическом отеке также используют глюкокортикостероидные средства, которые отключают иммунные реакции организма на аллергены. Для повышения давления подкожно вводят раствор адреналина.

5 При отсутствии дыхания срочно делать больному искусственное. После перенесенного отека Квинке необходимо обсудить с врачом, какие препараты нужно иметь наготове для купирования приступа в будущем.

Любовь НИКИТИНА, валеолог, г. Минск

Шишки после уколов

В СВОЕ ВРЕМЯ Я ОКОНЧИЛА МЕДИЦИНСКИЕ КУРСЫ ПРИ ИНСТИТУТЕ, В КОТОРОМ УЧИЛАСЬ. С ТЕХ ПОР ДЕЛАЮ УКОЛЫ СЕБЕ И БЛИЗКИМ. ИНОГДА НА МЕСТЕ ИНЪЕКЦИЙ ПОЯВЛЯЮТСЯ УПЛОТНЕНИЯ. И ХОТЬ ОБЫЧНО ЭТИ ШИШКИ НЕ ДОСТАВЛЯЮТ ДИСКОМФОРТА, БОРОТЬСЯ С НИМИ НАДО, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ. РАССКАЖУ, КАК ЭТО ДЕЛАЮ Я.

Пожалуй, самый популярный метод — **йодная сетка**. Опускаю ватную палочку в йод и рисую на проблемном месте тонкие линии. Делаю это три-четыре раза в день. Кстати, знакомая медсестра посоветовала мне рисовать сетку и перед тем, как сделать укол, для профилактики.

И еще совет от той же медсестры: слегка, без нажима, массировать уплотнение после укола мокрым кусочком **хозяйственного мыла**. Отличный эффект!

При больших шишках хороший результат дает **компресс с ацетилсалициловой кислотой**. В

2-3 ст.л. водки добавляю растолченную в порошок таблетку. Смазываю в этой смеси ватный диск и прикладываю к больному месту. Накрываю полиэтиленом или пергаментом, фиксирую бинтом, оставляю на ночь. Делаю компрессы ежедневно, пока уплотнение не рассосется.



! Чтобы избежать ожога, перед наложением компресса надо смазать большое место жирным кремом.

Еще один способ — **компресс из белокочанной капусты**. Свежий

капустный лист надрежаю в нескольких местах, прикладываю к шишке, накрываю полиэтиленом, фиксирую бинтом, оставляю на ночь.

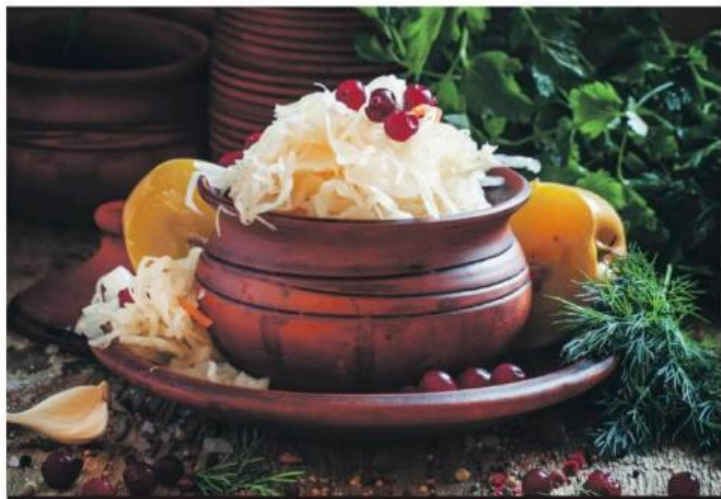
К действенным методам я отношу и **медовые лепешки**. Смешиваю по 1 ст.л. меда и муки с 1 ч.л. сливочного масла или свиного внутреннего жира. Прикладываю тесто к уплотнению. Делаю компресс на ночь, но, если есть возможность, ставлю и днем. Обычно для исчезновения шишек хватает недели (в зависимости от степени уплотнения).

Если вы столкнулись с проблемой появления постинъекционных уплотнений на коже, не машите на них рукой, постарайтесь избавиться от этой напасти. Надеюсь, мои простые методы вам в этом помогут.

Ольга ЛОБОДА, Пензенская обл.

Квасим, мочим, здоровье укрепляем!

В МОЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ ВСЕГДА ЕСТЬ БАНКА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. ДЛЯ МЕНЯ ЭТО НЕ СТОЛЬКО ПРОДУКТ ПИТАНИЯ, СКОЛЬКО ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО. БЛАГОДАРЯ ЕЙ Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРИЗНАТЬСЯ, РАНЬШЕ ИЗРЕДКА ПОКУПАЛА ГОТОВУЮ, НО ТЕПЕРЬ САМА ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАГОТАВЛИВАЮ С ОСЕНИ С ЗАПАСОМ!



При любой начинающейся простуде выпиваю в течение дня пару стаканов капустного рассола, и все проходит, не успев развиваться. Заодно рассол очищает кишечник, выводит токсины.

Мой муж при зубной боли спасается только квашеной капустой. Прикладывает к больному зубу часть листа и сжимает, пока не станет легче. К слову, лечебный сок быстро делает свое дело.

Если мучает изжога, непосредственно перед едой нужно съесть 2 ч.л. капусты — станет легче. А регулярное включение в меню салатов из квашенки с луком, чесноком смягчает приступы бронхиальной астмы.

Недавно прочла в одной статье информацию о том, что проведенные немецкими учеными исследования показали: кто хотя бы дважды в неделю ест кислую капусту, существенно снижает для себя риск заболеть раком кишечника.

Хочу сказать пару слов и о другой лечебной вкусовой зимы — моченых яблоках. Самые подходящие для этого сорта — пепин шафранный и антоновка. Польза такого десерта заключается в том, что с ним вы получаете большую дозу витамина С, который, как известно, помогает бороться с инфекциями и укрепляет иммунную систему. Также в составе моченых продуктов есть отдельные флавоноиды, обладающие антиоксидантными свойствами и тонизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы. Не часто встретишь, чтобы лекарство было еще и таким вкусным!



Противопоказания: повышенная кислотность, колит, мочекаменная болезнь и язва желудка.

Надежда КРУГЛИКОВА,
травница,
Минский р-н

Какой праздник обходится без мясных блюд? На новогоднем застолье они символизируют достаток и изобилие. И все же мясо — довольно тяжелая пища. Как сделать любимые блюда легче и вкуснее, рассказывает диетолог Анжелика Викторвна СОРОКИНА (Германия).

Как правильно есть мясо

Выбирайте постное. Любовь к жирному прочно связывают с болезнями сердца и сосудов, поэтому лучше отдавать предпочтение постному мясу: индейке, курице (особенно куриной грудке без кожи), крольчатине, телятине, говядине, баранине и свинине (вырезка).

Кстати, магазинный мясной и куриный фарш, как правило, жирный, поэтому лучше готовить его самому.

Меньше соли! Не добавляйте много соли во время приготовления мяса. Не стоит мариновать его в соевом соусе — это та же самая соль. Чтобы вкус мяса был более насыщенным, используйте во вре-

мя готовки пряности или цитрусовые. Идеальный вариант — посыпать горячее мясо рубленой зеленью и оставить под крышкой минут на пять.

Готовьте правильно. Лишние калории мясу придает масло, которое щедро льют на сковороду при жарке. Лучше готовить мясо на гриле, чтобы стекал жир. А можно сделать в постной вырезке неглубокие надрезы ножом, нашпиговать «кармашки» сельдереем, морковью и т.п., добавить кусочки чеснока, натереть морской солью и черным перцем, посыпать пряными травами, завернуть в фольгу и отправить в духовку на час.

Любите мясо под майонезом? Замените жирный вариант легким греческим йогуртом — получится вкусно и без лишних калорий.

Главное — баланс. Тяжелые мясные блюда желательно уравновешивать легкими — например, печеными или приготовленными на пару овощами. Причем гарнир должен занимать не менее 60% объема тарелки.

Чем запивать? С красным мясом со свежими травами сочетается сухое красное вино. К острому, в кисло-сладком соусе идеально подходит пиво. К более легкому мясу, приготовленному с лимоном, можно подобрать сухое белое вино.

Хирургические операции по лунному календарю, январь

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ОПЕРАЦИИ	Лучшие дни	Неблагоприятные дни
Голова и головной мозг, головная нервная система, глаза, уши, нос, полость рта, верхняя челюсть, зубы, язык, подбородок.	5	18, 19, 20
Затылок и мозжечок, лобные пазухи и слуховые проходы; нос, шея и горло; зев и глотка, гортань и трахея; пищевод; уши, щитовидная железа, голосовые связки, плечи и плечевые суставы.	8, 9	21, 22
Органы дыхания (трахея, бронхи, легкие), язык, верхние конечности от пальцев и кистей рук до плеч.	10, 11	23, 24, 25
Грудная клетка, грудь, молочные железы, включая соски, плевра и слизистые оболочки, желудок и диафрагма, вся система пищеварительного аппарата, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь, вся лимфатическая система.	11, 18	26, 27
Сердце, сердечно-сосудистая система, диафрагма, позвоночник, ребра, селезенка.	15, 23	28, 29
Область брюшной полости, кишечный тракт, солнечное сплетение, привратник желудка, селезенка, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь.	16, 17	3, 4, 30, 31
Почки и надпочечники, селезенка, мочевого пузырь, матка, яичники, область паха, поясница.	18, 19	5, 6, 7
Область паха, половые органы, железы внутренней секреции, желчный пузырь, толстая кишка, почечные лоханки, мочевого пузырь.	21, 22	8, 9
Таз, тазобедренные суставы и ноги до коленного сустава, связки и сухожилия, печень, донорские процедуры.	24, 25	10, 11
Кости, особенно берцовые и коленные суставы, челюсти, зубы, сухожилия, кровеносная система, надпочечники, селезенка, кожа.	26	12, 13
Надкостница, голень, лодыжки, ножные икры, сухожилия, мозжечок, аппендикс, головной мозг.	1, 2, 30	14, 15
Ступни и перистые сочленения, лимфатическая и эндокринная системы, железистые ткани.	3, 4, 31	16, 17
Неблагоприятные дни для проведения любых хирургических операций.		6, 12, 13, 14, 20, 27, 28, 29

Старайтесь избегать только неблагоприятных дней! Выбрать наиболее благоприятный день для проведения плановой операции довольно сложно. Экстренные операции подлежат другому циклу, и отказываться от них не советуем.

Валерий МАТБЕЕВ, астролог

Как улучшить зрение за 30 дней без очков и операций

С детства мы знаем, что для глаз полезно есть морковь. А почему она полезна? Потому что в ней много витаминов для глаз, которые называются «каротины». Они повышают яркость и остроту зрения, снимают усталость в глазах и защищают нас от вредного излучения солнца и компьютеров.

Из всех продуктов, известных человеку, больше всего каротинов содержится не в моркови или перце, а в очень редком морском животном – асцидии пурпурной. Она накапливает в 47 раз больше витаминов, чем морковь.

Асцидия живет в морях Дальнего Востока. Здесь её уже более 30 лет изучают морские биологи и ученые. В результате этих исследований 3 крупных научных центра совместно разработали уникальный по составу комплекс для улучшения зрения – «Экстракт Асцидии».

6 полезных эффектов для зрения

При регулярном приеме «Экстракт Асцидии» оказывает благотворное, омолаживающее действие на наши глаза:

1. Улучшает кровообращение в сосудах глаз.
2. Нормализует внутриглазное давление.
3. Повышает выработку слезной жидкости.
4. Устраняет напряжение глазных мышц.
5. Улучшает светочувствительность сетчатки.

6. Защищает глаза от вредного излучения.

Более того, витамины для глаз очень полезны. Они поддерживают остроту зрения и способность видеть в темноте.¹ У пожилых очень распространены проблемы с сетчаткой, витамины снижают их риск на 43%.²

В США ученые наблюдали 50 тысяч женщин в течение 8 лет. У всех, кто принимал витамины, возрастные риски, связанные со здоровьем хрусталика, были в 2 раза ниже, им гораздо реже требовалось вмешательство в его работу.³

Государственный сертификат

«Экстракт Асцидии» полностью сертифицирован и прошел полный государственный контроль. Всё производилось было тщательно проинспектировано и соответствует нормам Российской Федерации и требованиям СанПиН. Регистрационный № 77.99.13.003.Т.002367.

Чистота, качество и безопасность каждой упаковки обеспечиваются компьютеризированной системой контроля. Продукт и технологии производства защищены патентом 2339387.

Вернем деньги, если нет эффекта

Комплекс «Экстракт Асцидии» настолько эффективен, настолько действенен, что его создатели гарантируют вам полный возврат денег,

если вы останетесь недовольны результатом, без чека. Если комплекс не работает, вы ничего не теряете, а если работает – вы значительно улучшите свое зрение на долгие годы. Попробуйте «Экстракт Асцидии» без всякого риска. Обязательно вырежьте купон ниже.

Заказывайте «Экстракт Асцидии» – 8-800-234-1946
Наш сайт – glazarf.ru

- 26 научных статей
- 4 диссертации
- 12 наград и медалей

Если Вас не устроит эффект от курса «Экстракт Асцидии», то Вам вернут полную стоимость курса. Для возврата сохраните этот купон и позвоните 8-800-234-1946.

ГАРАНТИРУЕМ



1,3. Е.О. Саксенова. Лепени и эквивалент – основные компоненты антиоксидантной системы защиты глаза. РМЖ №2. Регулярный выпуск. 21.01.2005. Стр. 124. 2. Н.Б. Чернышова. Значение бета-каротина для зрения. Общие статьи РМЖ. 3. РЕЗУЛЬТАТЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Соответствует требованиям СанПиН. Рег. номер: 77.99.13.003.1.002367. ТУ 9283-315-00472012-07. ООО «ФармДушен Трейд». ОГРН 1157509000291. 692856. Приморский край, г. Партизанск, ул. Нуткова д. 60 8 (495) 269-00-33.

1 Что такое синдром похмелья? Алкоголь — диуретик, стимулирующий выведение жидкости из организма. А значит, вызывает обезвоживание и, как следствие, головную боль, сухость во рту, раздражительность. Плюс спиртные напитки с высоким содержанием сахара стимулируют повышенную выработку инсулина, что через какое-то время приводит к падению уровня сахара в крови. Итог — пульсирующая боль в голове и зверский голод. Кроме того, спиртное раздражает стенки желудка, плохо влияет на сон, вызывает тошноту и слабость на утро после праздника.

2 Про то, что нельзя «понижать градус», слышали многие. Но это лишь миф. Похмельные последствия бывают не из-за того, что кто-то после водки выпил вина. Просто они сделаны из разного сырья, именно поэтому смешивать их не рекомендуется. А порядок не имеет значения.

3 Поможет ли, если перед гуляной съест ломоть сала или выпить ложку растительного масла? Вот что на это отвечают ученые. Поверхность ЖКТ у здорового человека в среднем около 40 м². И чтобы покрыть его достаточным защитным слоем, нам понадобятся... килограммы жира. Так что ломтик ничего не решит, зато добавит нагрузку на печень. А ей еще с алкоголем бороться.

4 Некоторые виды спиртного содержат химические вещества, образующиеся в процессе брожения и придающие напитку своеобразный цвет и привкус. И чем темнее алкогольный напиток, тем выше содержание в нем этих веществ. А именно они способствуют появлению основных симптомов похмелья. Поэтому от красного вина или коньяка голова разболится скорее, чем, например, от водки или джина.

5 Датские ученые проанализировали данные о 50 000 взрослых и пришли к любопытному выводу: люди в возрасте реже страдают от жестокого похмелья после обильного возлияния, чем молодежь. Во-первых, и пьют старшие товарищи явно меньше. Во-вторых, по одной из версий, у пожилых людей, «алкогольничавших» в течение жизни, по-

«ЛЕГКО В ВЕСЕЛЬЕ, ТЯЖЕЛО В ПОХМЕЛЬЕ», — С ЭТОЙ ЖИЗНЕННОЙ ИСТИНОЙ НЕ ПОСПОРИШЬ. А УЧИТЫВАЯ, ЧТО ВПЕРЕДИ ВСЕХ НАС ЖДЕТ ЧЕРЕДА НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ С УМЕРЕННЫМИ И НЕ ОЧЕНЬ ВОЗЛИЯНИЯМИ, ТЕМА ЭТА СКОРО ПРИОБРЕТЕТ ЕЩЕ АКТУАЛЬНОСТЬ.

10

фактов о похмелье



По материалам электронных СМИ

рог чувствительности к краткосрочному действию спиртного повышен. Завидуйте, внуки!

6 Эксперты единодушны в том, что после бурного застолья перед сном нужно выпить воды. Это поможет избежать обезвоживания. А другие говорят — лучше молока. Оно, дескать, еще и не даст упасть сахару в крови. Плюс снизит кислотность в желудке и, соответственно, предотвратит возможное воспаление. Запоминайте!

7 Холодный душ отрезвляет? Как сказать. Алкоголь и так снижает температуру тела, а дополнительное охлаждение может стать причиной гипотермии и даже обморока.

8 Если вам по народной традиции предлагают поутру «полечиться» рюмкой водки или пивком, благоразумнее отказаться. Такой метод работает только у людей с алкогольной зависимостью. У остальных все по-другому: организм и так пытается справиться с интоксикацией, а тут новая доза. И дополнительная нагрузка на сердце, печень и поджелудочную, которым и без того тяжело. Потому легче и не становится.

9 Утренний кофе — не лучшее средство от похмелья, так как это тоже диуретик, а значит, он еще больше ухудшит состояние уже обезвоженного организма. Лучше выпить имбирного чая: кусочек свежего корня размером 3х3 см натереть или тонко нарезать, залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, процедить, добавить по 1 ст.л. лимонного сока и меда. И еще два рецепта антипохмельных коктейлей.

■ В 0,5 ст. рассола квашеной капусты добавить 3 ч.л. оливкового или другого растительного масла и щепотку молотого черного перца.

■ В 1 ст. соленого томатного сока добавить сырой желток и выпить, не размешивая.

10 Самый странный способ борьбы с похмельем придумали в Пуэрто-Рико: натирать подмышку той руки, которой чаще берешь стакан, ломтиком лимона или лайма. Якобы это каким-то образом разбавляет алкоголь в крови... Утра вам без последствий!

Элеутерококк колючий и лимонник китайский мы выращиваем почти 40 лет. Почему именно их? Они входят в число самых мощных адаптогенов наряду с аралией маньчжурской, левзеей сафлоровидной и несколькими видами родиолы.

Источники СИЛЫ

ИМ НЕ ТАК МНОГО НУЖНО

Успех выращивания элеутерококка и лимонника держится на «трех китах»:

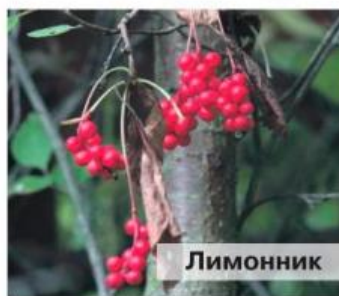
- 1** расположение на участке: место незатопляемое и тень-полутень (прямые солнечные лучи им не нужны);
- 2** состав почвы легкий, то есть супесь, песок и т.п.;
- 3** реакция почвы — нейтральная или близкая к ней. Подкормки — жидкие водные настои древесной золы и иногда извести, мела (в соотношении 1:10, выдержанные не менее десяти дней), нейтральной или щелочной реакции и перебродивший осажденный настой навоза.

ЭЛЕУТЕРОКОКК

Элеутерококк колючий с древних времен использовали в комплексе с другими растениями для лечения рака и доброкачественных опухолей в связи с его сильными иммуномодулирующими, противоопухолевыми и противовирусными свойствами. Мы также рекомендуем разные части растения в комплексной терапии при зобе, гинекологических, мужских и кожных болезнях (псориаз, экзема и др.). Листья — как добавку в чай и отвары; ягоды — в варенья, джемы, компоты; кору стеблей с корнями — в настойки на водке. Но последние требуют особенно строгого отношения, поскольку являются сильнодействующими препаратами.

Рецепт настойки. 50 г сухого или 100 г свежего сырья залить 0,5 л водки, настоять две недели. Процедить, сырье отжать. Принимать при указанных выше заболеваниях в пределах 10-20 капель в рюмке воды (20-30 мл) два раза в день до обеда.

! Завышенные дозы могут спровоцировать ухудшение при гипертонии, нарушить сон и т.п.



Лимонник

Курс — 25-30 дней. При необходимости повторить через одну-две недели.

ЛИМОННИК

Лимонник китайский (не путать с айвой японской!) близок к элеутерококку, прежде всего, по иммуномодулирующим свойствам. Но больше и лучше действует на глаза (особенно на ночное зрение) и другие органы чувств, почти мгновенно снимает усталость (при применении любых частей растения), помогает организму противостоять вредному воздействию мониторов, телевизоров, мобильных телефонов и др. (проще говоря — радиации). К слову, свойство усиливать ночное зрение лимонника использовали во время Великой Отечественной войны: летчикам его давали перед ночными полетами.

Применять можно все части растения в чаях, отварах или сложных травяных сборах. Ягоды (и свежие, и сухие) лучше всего настаивать на водке.

Рецепт настойки. 50 г сухих ягод или семян залить 0,5 л водки, настоять так же, как и элеутерококк. Принимать по 20-30 капель на рюмку воды два раза в день в первой половине дня при астении, депрессии, умственной усталости. Настойка стимулирует сердечно-сосудистую, нервную систему, дыхание.

! Препараты лимонника в любом виде, как и элеутерококка, требуют строгой дозировки и применяются только в первой половине дня. По поводу индивидуальных противопоказаний обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Зуфар КАДИКОВ,
Аниса ИВАНЕНКО, травники,
ст. Красный Берег Гомельской обл.

Прием препаратов элеутерококка улучшает выносливость организма при повышенных нагрузках, уменьшает заболеваемость в период эпидемии гриппа. Поэтому его можно использовать для профилактики как противогриппозное средство.

И от гриппа защитит!

Применяют настойку элеутерококка по 20 капель два раза в день за 30 минут до еды (но не позднее 16:00), разводя в 1/3 ст. воды.

Курс — 25-30 дней.

Препараты элеутерококка также назначают при тяжелых проявлениях климакса, вазомоторных расстройствах, нарушениях менструального цикла.



Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, гипертония, инфаркт миокарда, острые инфекционные заболевания.



Элеутерококк колючий

Наиля НАСЫБУЛЛИНА, профессор,
доктор фарм. наук, г. Казань

Факт в тему

ОБ УНИКАЛЬНОМ ТОНИЗИРУЮЩЕМ ДЕЙСТВИИ ПЛОДОВ ЛИМОННИКА БЫЛО ИЗВЕСТНО ЕЩЕ В V ВЕКЕ. ОХОТНИКИ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ БРАЛИ СУШЕНЫЕ ЯГОДЫ ЭТОГО РАСТЕНИЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ВЫНОСЛИВЫЕ, ПОДОЛГУ ПРЕСЛЕДУЯ ДОБЫЧУ.

Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

ВНИМАНИЕ! НОВАЯ АКЦИЯ!

МЫ МНОГО РАЗ ПИСАЛИ ОБ ОСОБЫХ МЕСТАХ НА ЗЕМЛЕ, ОБЛАДАЮЩИХ МОЩНЕЙШЕЙ ЭНЕРГЕТИКОЙ. И ОДНО ИЗ ТАКИХ — ГРЕЧЕСКИЙ ПОЛУОСТРОВ АФОН. ПО ПРЕДАНИЮ, САМА ПРЕСВЯТАЯ БОГОРОДИЦА ПРОПОВЕДОВАЛА ЗДЕСЬ ВЕРУ ВО ХРИСТА И ПОЛУЧИЛА ОТ БОГА ЭТУ ЗЕМЛЮ В СВОЙ УДЕЛ. ПОТОМУ ПОЛУОСТРОВ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ УДЕЛОМ ИЛИ САДОМ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.

Многие века монахи, ушедшие от мирской суеты, совершают здесь непрестанные молитвы. И эту особую благодать ощущает каждый, кто попадает сюда — в величественное МЕСТО СИЛЫ. Считается, что не только сами подобные места, но даже их фото подзаряжают энергией, когда человек болеет, чувствует себя ослабленным и опустошенным. И вы можете стать обладателем такого фото!

КАЛЕНДАРИК НА 2021 ГОД

С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ГОРЫ АФОН ПОЛУЧАТ ВСЕ, КТО:

- 1 Подпишется на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на 1-е полугодие 2021 года или на год на любое из этих изданий.
- 2 Отправит в редакцию до 25 декабря 2020 года ксерокопии подписных абонементов, а также малый конверт с маркой и обратным адресом.

реклама

ВНИМАНИЕ!

Ваш конверт ОБЯЗАТЕЛЬНО должен быть подписан в правильном порядке: ФИО; название улицы, номер дома, корпуса, квартиры; название населенного пункта, района, области, индекс.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

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

ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ



«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
П1203 (на полугодие),
П8181 (на год) «Почта России»;
80122 (на полугодие),
24972 (на год) «Почта Крыма».



«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»
П1200, П8173
 (на год) «Почта России»,
12680, 12681 (на год)
 «Почта Крыма».

Или по промокоду **«ЗИМА»** на сайте **toloka24.ru**

СО СКИДКОЙ 15%

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

Календарик будет отправлен до 1 марта 2021 года.

Витамины для сердца

При простуде полезны лимоны – в них много витамина С, для костей полезно молоко – в нем много кальция. А что полезно для сердца?

Магний. В 2005 году жители Финляндии снизили частоту инфарктов в 2 раза только за счет усиленного приема магния. Этот минерал — основа здорового сердца. Он помогает контролировать давление, обмен веществ и ритм работы сердечной мышцы. При серьезных аритмиях его вводят внутривенно, чтобы помочь сердцу успокоиться.

При заболеваниях сердца следует использовать препараты магния. Особенно полезен хлорид магния. Он лучше всего усваивается нашим организмом и быстро восполняет дефицит магния.*

Нуклеиновые кислоты (НК). Это топливо для сердечной мышцы. Без них сердцу трудно сокращаться и выдерживать нагрузки. Особенно это актуально при ишемической болезни сердца, когда подъем по лестнице уже серьезная нагрузка.

Прием нуклеиновых кислот обеспечивает бесперебойную поставку топлива к сердцу и помогает ему легко справиться с нагрузками. Другой плюс НК в том, что они регулируют холестерин и улучшают состояние крови (реологию).

Пептиды. Если нуклеиновые кислоты — это топливо для сердца, то пептиды — строительный материал. Исследования показали, что пептиды улучшают работу сердца: оно лучше сокращается и переносит нагрузки и стрессы. Пептиды расслабляют стенки сосудов, что приводит к улучшению кровоснабжения, в т.ч. самого сердца.

Три витамина в одном месте. Все эти полезные для сердца вещества собраны в новом препарате для укрепления здоровья сердца — **«Кардиозащита»**. Препарат разработан группой ученых Дальнего Востока при поддержке Государственного Фонда содействия инновациям.

Препарат особенно полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, способствует нормализации уровня холестерина, снижает риск атеросклероза и аритмий. Оцените его пользу и убедитесь.



Клиническая оценка препарата проведена Медицинским Отделением Российской Академии Наук

25 ФОНД СОДЕЙСТВИЯ ИННОВАЦИЯМ

Звоните сейчас 8-800-234-1946
Официальный сайт kardiozashita.ru

- 3 диссертации
- 4 патента
- 26 научных статей

Создатели препарата «Кардиозащита» гарантируют вам полный возврат денег, если вы останетесь недовольны результатом, без чека. Если комплекс не работает, вы ничего не теряете, а если сработает — вы значительно улучшите свое здоровье на долгие годы.

Для возврата сохраните этот купон и пустую упаковку препарата. Звоните **8-800-234-1946**.



РЕКЛАМА. СОГР: RU.77.88.003.Е.006366. 05.15.01.14.05.2015. ООО «ФАРМОУШЕН ТРЕЙД», ОГРН 1152509000291, 692856, г. ПАРТИЗАНСКИЙ, УЛ. КУТУЗОВА Д. 60. В (42363) 6-70-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

У меня правосторонняя паховая грыжа. При этом заболевании советуют принимать сок папоротника, я применяю каменное масло. А что порекомендует «Доктор»?

Михаил, г. Рубежное

Паховая грыжа: что делать

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Сразу отмечу, что консервативных методов лечения паховой грыжи с помощью трав и народных средств не существует. Ее наличие является показанием к плановой операции — хирургическому устранению грыжевого дефекта и восстановлению целостности брюшной стенки в паховой области с помощью собственных тканей. Возможна установка сетчатого протеза, который возьмет

на себя функцию ослабленного участка брюшной стенки, где образовалась грыжа.

На следующий день после операции пациенту разрешают вставать. Питание в этот период должно быть щадящим. Из рациона исключают продукты, повышающие газообразование в кишечнике, жирные сорта мяса, тугоплавкие жиры, сдобу, копчености, грибы, пряности, квас, пиво, газированные напитки.

Разрешены супы на нежирных бульонах, нежирное мясо, кисломолочные продукты, овощные блюда, некрепкий чай, негазированная вода. После снятия швов (через неделю) можно постепенно расширять рацион, ориентируясь на блюда общего лечебно-профилактического стола № 15.

После проведенного лечения необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать назначения и рекомендации врача, выполнять комплекс лечебной физкультуры (подбирает врач с учетом особен-

ностей заболевания, возраста и общего состояния организма), не поднимать тяжести, бороться с запорами, контролировать вес и отказаться от курения. Неоперированная паховая грыжа опасна своими осложнениями. Наиболее грозное — ущемление грыжи — требует срочного хирургического вмешательства. При отсутствии медицинской помощи в ущемленной области развивается некроз части кишечника с последующим инфицированием брюшной стенки и перитонитом.

«Разочнала» вдовий горбик

Продолжение. Начало в прошлом номере

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СПИНЫ

Я большая поклонница чемпионки мира по пауэрлифтингу Анны Куркуриной. Благодаря ее комплексу упражнений от холки у меня в том числе прошли головные боли и нормализовалось давление. Советую каждое утро начинать с этой зарядки.

■ И.п. здесь и далее — стоя, ноги на ширине плеч. Руки в стороны. На вдохе прямые руки отвести назад, на выдохе подать вперед. Выполнять в среднем темпе в течение минуты.

■ Тянуть кисти вверх-вниз тридцать секунд.

■ Поднять прямые руки, стараясь максимально отвести их за голову — вдох, и.п. — выдох. Выполнять в быстром темпе в течение минуты.

■ Руки отвести назад, соединить в замок, потянуть вверх. Затем встряхнуть, расслабить мышцы шеи. Вернуться в и.п.

■ Правую руку вытянуть вправо, коснуться ею правого плеча, затем (за головой) левого, снова правого и вытянуть вправо. Выполнять в быстром темпе в течение минуты. Повторить другой рукой.

■ Прямые руки отвести назад, грудь подать вперед. Тянуть в течение 10 секунд.

■ Руки в стороны. Одновременно левой рукой коснуться левого плеча, правой — правого, затем (за голо-

вой, скрестив руки) наоборот. Вернуться в и.п. в обратном порядке. Выполнять в течение минуты в быстром темпе.

■ Ноги прямые, руки в замок, наклониться, прогнуться в пояснице.

■ Правой рукой делать интенсивные круговые движения вперед, как бы «ныряя» кистью под мышку. Поменять руку.

■ Прямые руки подать назад, стараясь соединить лопатки.

■ Затем «нырять» под мышки обеими руками в течение минуты.

■ Снова потянуть прямые руки назад.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ

Улучшению кровообращения в воротниковой зоне способствует перцовый лейкопластырь, разогревающие мази, массаж березовым веником в бане. А еще моя бабушка в бане массировала распаренное тело хозяйственным мылом. Попробуйте и этот метод!

Не стоит забывать и о питании: когда человек поправляется — холка растёт, худеет — пропадает.

Таисия ФИЛИППОВА,
врач, травница, г. Кирс



Звезды и здоровье.

Январь

НОВЫЙ 2021 ГОД НАЧИНАЕТСЯ, КОГДА ЛУНА ЕЩЕ ВИДНА ВО ВСЕЙ СВОЕЙ КРАСЕ (ПОЛНОЛУНИЕ 30.12). НАСТУПАЕТ ОЧЕНЬ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ АКТИВНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ СЕБЯ, ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА УСПЕХ. В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ НАПИШИТЕ НА ЛИСТКЕ БУМАГИ СВОЕ СОКРОВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ. КОГДА БОКАЛЫ БУДУТ НАПОЛНЕННЫ ШАМПАНСКИМ, А КУРАНТЫ НАЧНУТ ОТСЧИТЫВАТЬ ВРЕМЯ, СОЖГИТЕ ЭТОТ ЛИСТОК, ВЫСЫПЬТЕ ПЕПЕЛ В БОКАЛ И С ПОСЛЕДНИМ УДАРОМ ЧАСОВ ВЫПЕЙТЕ — ЖЕЛАНИЕ ИСПОЛНИТСЯ. ЗА ДЕНЬ ДО И ПОСЛЕ НОВОЛУНИЯ (13 ЯНВАРЯ) ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ НОВЫХ ДЕЛ, СОБЛЮДАТЬ СТРОГУЮ ДИЕТУ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ЭТО ПОЛЕЗНО ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ. ЕСЛИ ПОЗВОЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ, НА КРЕЩЕНИЕ (19 ЯНВАРЯ) СМОЙТЕ БОЛЕЗНИ ОКУНАНИЕМ В ПРОРУБИ. В ДАЛЬНЕЙШЕМ ДО КОНЦА МЕСЯЦА ПОЛЕЗНА ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.

ОВЕН

Январь — не лучшее время для Овнов, особенно рожденных в апреле. Звезды советуют принять возможную негативную ситуацию как неизбежную реальность, которую быстро разрешить невозможно, а любые попытки приведут к обострению хронических заболеваний.

ТЕЛЕЦ

Для большинства Тельцов январь не сулит серьезных осложнений со здоровьем. Можно заняться лечением застарелых хронических болезней. Однако следует отказаться от злоупотребления высококалорийной пищей, особенно сладким и мучным. Быстрому росту жировых клеток также будет способствовать малоподвижный образ жизни.

БЛИЗНЕЦЫ

В январе Близнецы склонны к депрессии, что может спровоцировать безразличное отношение к своему здоровью. Высока вероятность нарушений в работе желез внутренней секреции, заболеваний органов половой сферы. Полезны любые тепловые водные процедуры, массаж, травяные настои (например, почечный чай).

РАК

Благоприятный период для Раков, в январе они деятельны и активны. Наибольшую пользу принесет здоровый образ жизни, в том числе правильное и калорийное питание. Физические упражнения, активные игры на свежем воздухе, дыхательные упражнения позволят укрепить свое здоровье на долгое время.

ЛЕВ

Львы в январе ощущают усталость и вялость. Необходимо снизить привычные нагрузки (физические и умственные) и не допускать перенапряжения. Лучшее лекарство — усиленное высококалорийное питание и полноценный сон.

ДЕВА

В январе здоровье Дев гораздо лучше, чем в другое время года. Этим следует воспользоваться для лечения застарелых хронических болезней сердца и позвоночника. Излишняя требовательность к окружающим и нежелание трезво воспринимать действительное положение дел может значительно ухудшить самочувствие к концу месяца.

ВЕСЫ

Для многих Весов декабрь 2020 года — сложный период. Необъяснимые страхи и нехорошие предчувствия вполне вероятны и в январе нового года. Именно поэтому Весы должны быть более активными, им желательно меньше общаться с недоброжелателями, хмурыми или слишком требовательными людьми. Попробуйте на все посмотреть со стороны. Слово «нисудх» («не суть») должно стать девизом в ближайшее время.

СКОРПИОН

Благоприятный период для привлечения родственников и друзей для осуществления своих планов. Навредить здоровью можно только малоподвижным образом жизни, что чревато воспалительными заболеваниями горла и застойными явлениями в мочеполовой системе.

СТРЕЛЕЦ

Большинству Стрельцов в январе придется много работать. Но нельзя забывать и о полноценном отдыхе. Очень полезными в это время будут тепловые водные процедуры и умеренные физические нагрузки. В противном случае возможны застойные явления в системе выделения и, как следствие, обострение хронических болезней.

КОЗЕРОГ

Козероги смогут в этом месяце поддерживать самочувствие и работоспособность на высоком уровне, что станет залогом хорошего здоровья в течение всего последующего года. Звезды советуют не перегреваться и не переохлаждаться. Очень важны умеренные физические нагрузки и правильно подобранная одежда по сезону.

ВОДОЛЕЙ

В январе Водолеям необходимо беречь свои силы. Крайне негативно на здоровье могут повлиять вредные привычки: нарушение режима дня (несвоевременное питание, сон и отдых), алкоголь, курение и др. Необходимо заняться очистительными процедурами, принимать меры, способствующие ускорению обменных процессов в организме.

РЫБЫ

Для Рыб в этот период очень важно больше находиться на свежем воздухе, при этом умерить физическую нагрузку. Нервозность, замкнутость и нежелание активного общения с друзьями и коллегами могут негативно отразиться на самочувствии, в том числе на работе органов кровообращения.

Валерий МАТБЕЕВ,
астролог

Об этом мы писали в 2020 году

Черная цифра — номер журнала,
светлая — номер страницы

ТЕМА НОМЕРА

Целительная сила воды.....	1/2-5	Инфаркт. Как его избежать.....	13/2-7
Коварный враг — полипы	2/2-5	Кому сорняки, а кому и лекари	14/2-6
Когда старость — в радость!	3/2-6	Снижаем сахар и холестерин	15/2-7
Не допустить гайморита!.....	4/2-5	«Тихие» провокаторы рака.....	16/2-5
Против гипертонии все средства хороши	5/2-6	SOS: приступ стенокардии	17/2-6
Памятка аллергику	6/2-5	Чистим печень.....	18/2-6
Как помочь суставам	7/2-5	Сохраним сосуды здоровыми.....	19/2-6
Камни в желчном: удалить нельзя оставить	8/2-5	С кашлем не шутят	20/2-6
Женские болезни в вопросах и ответах	9/2-5	Диабет без осложнений — это возможно!	21/2-8
Гастрит гастриту рознь.....	10/2-6	Точечный массаж от разных недугов	22/2-5
Ваше здоровое сердце.....	11/2-6	10 правил для здоровья почек	23/2-5
Псориаз и витилиго: как пережить лето	12/2-7	Грипп не пройдет!	24/2-4

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

Боли в желудке	3/21
Гастриты.....	2/30; 6/25; 9/12; 10/10; 12/23; 14/20; 15/21; 18/8; 19/13; 20/14; 21/12, 30; 23/30
Гастроэзофагеальная рефлюкс- ная болезнь	1/22
Диарея.....	6/6
Дисбактериоз	22/14, 28
Запор.....	10/30; 12/13, 20; 22/17
Изжога ..	8/25; 17/22; 21/30; 24/10
Кишечные инфекции ..	3/26; 11/17
Колиты	16/11; 20/21
Метеоризм, вздутие живота	6/6; 21/25; 22/21
Отравление.....	3/26; 11/17; 14/13; 15/13; 16/20; 17/22
Панкреатит	1/27; 3/13; 6/16; 21/23
Пищеварение.....	3/21, 25
Повышенная проницаемость ки- шечника	19/13
Тошнота.....	15/22
Язва двенадцатиперстной киш- ки	17/10; 20/14, 20
Язва желудка ...	5/14; 12/13; 13/24, 25; 14/16; 15/21; 20/14, 20; 23/21

ГИНЕКОЛОГИЯ, ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Бесплодие	1/14; 11/20; 17/12; 18/22
Гиперторможение яичников ..	1/14
Киста в молочной железе	6/8
Кисты яичников.....	3/24; 4/24; 6/20; 17/12; 20/13

Мастит, мастопатия.....	13/9
Маточное кровотечение.....	14/22
Менструации ..	3/19; 17/12; 20/10
Миома, фибромиома, фиброма, фи- броаденома.....	17/12; 19/8; 20/13
Опушение матки	18/13
Полипы.....	11/20; 12/29; 17/12; 20/13
Уреаплазмоз.....	8/28
Эндометриоз ..	8/28; 17/12; 20/13

ДЕРМАТОЛОГИЯ

Акне, прыщи, угри	6/27; 7/10; 12/23; 19/9
Ангулит (заеды).....	2/29; 23/26
Атерома, липома (жировик)	5/21; 18/17; 19/9
Бородавки, шипицы, родинки	6/9; 7/10; 14/12
Веснушки, пигмент	9/14; 17/12
Витилиго.....	16/27
Герпес ..	2/16, 29; 4/13; 7/8; 23/14; 24/28
Гигрома	11/13
Грибок (микоз).....	6/8; 11/21
Дерматиты.....	16/22
Диагностика кожных заболева- ний.....	1/20
Меланома	10/13
Мозоли, натоптыши	3/17; 8/10; 14/9; 15/29; 17/8, 12; 24/28
Нейродермит	7/24
Ожог	4/13; 7/10; 12/9; 16/13; 20/17
Опоясывающий лишай.....	13/23; 16/22; 19/22
Папилломы ..	4/19; 6/9; 7/24; 22/28
Пролежни.....	23/25

Псориаз	7/17; 10/20; 14/21; 16/30; 17/19; 20/21
Рожа	7/10; 14/21
Розацеа	21/24
Рубцы, спайки, шрамы	23/25
Солнечные ожоги.....	14/9
Фурункулы, нарывы, язвы	7/10; 12/23, 29; 13/9; 14/12
Чесотка	3/17
Экзема.....	6/27; 7/10, 25; 9/24

ДЫХАНИЕ

Астма, удушье.....	1/27; 3/30; 4/12; 5/16, 17; 9/17; 10/7; 15/20, 29; 18/12
Бронхит.....	1/11; 2/30; 4/10; 5/17; 6/22; 8/22; 9/16; 10/22; 11/14; 14/30
Грипп, ОРВИ, ОРЗ, простуда	1/6, 9, 30; 2/8, 30; 4/6; 6/6; 8/9; 11/9; 12/23; 15/25, 29; 16/22; 18/20; 19/27; 20/9, 14; 21/9, 13; 23/10, 12, 25; 24/17
Дыхание, дыхательная гимнасти- ка ...	10/17; 13/21; 20/8; 21/10, 21
Кашель.....	2/27; 6/6; 8/9; 9/6; 12/20, 21; 15/14; 17/21; 18/20; 19/21, 27; 20/17; 22/9; 23/25; 24/5
Коронавирус ..	4/6; 7/17; 8/8, 9; 9/6, 8, 12; 10/7, 17; 11/8, 9; 14/29; 16/12, 13; 20/9; 22/16, 20; 23/9; 24/5, 6
Одышка.....	1/13; 16/17
Пневмония.....	1/11; 5/25; 10/8; 11/8, 24; 13/24; 22/28
Туберкулез легких.....	1/24; 12/20
ХОБЛ.....	9/29
Храп	23/16

КАРДИОЛОГИЯ

Аритмия 20/30
 Атеросклероз 4/8;
 5/28; 7/16; 11/25; 12/20, 23; 16/6;
 20/10; 21/9, 12; 22/29
 Боли в сердце 4/9; 6/11;
 13/24; 14/10
 ВСД 1/29
 Гипертония 2/12; 4/9; 6/10;
 7/12, 13, 28; 10/27; 12/20, 23;
 14/10; 15/17, 29; 16/9; 17/24;
 18/10; 19/16, 17; 20/26; 22/29;
 23/17, 29; 24/9
 Гипотония 4/9; 7/13; 11/10;
 16/8
 Инсульт ... 3/14; 8/10; 10/29; 13/17;
 16/8, 10; 17/26; 22/24; 23/17; 24/30
 Ишемическая болезнь сердца
 10/12; 12/23; 20/27
 Миокардит 13/24; 21/21
 Проблемы с сосудами 4/20
 Сердечная недостаточность
 10/12; 12/23
 Сердечный приступ 14/10
 Стенокардия ... 7/12; 10/12; 12/23
 Тахикардия 12/12; 23/30
 Экстрасистолия 6/10

КРОВЬ

Анемия 1/19; 10/19; 17/25
 Гемоглобин 10/19; 21/13
 Разжижение крови 8/12

НАРКОЛОГИЯ

Алкоголизм, похмелье 24/16
 Табакокурение 12/30

НЕВРОЛОГИЯ

Альцгеймера болезнь 5/28;
 13/26; 19/22; 22/26
 Арахноидит (воспаление паутинной
 оболочки мозга) 6/29
 Бессонница 1/30; 3/10; 6/8;
 9/12; 15/29; 18/22; 20/10; 21/16
 Головная боль 1/25; 6/11;
 8/14; 12/30; 13/30; 18/22; 19/30;
 20/26; 21/13; 23/22
 Деменция 13/26
 Депрессия 9/14; 14/26; 22/8
 Ишемия 17/24
 Мигрень 3/19; 6/22; 7/21;
 16/17; 19/30; 23/22
 Невралгии 19/28
 Неврозы 16/29; 19/8
 Память 6/11; 8/13
 Паркинсона болезнь 10/29
 Рассеянный склероз 1/29;
 20/28
 Страхи, фобии 1/24; 7/29
 Стресс 1/11, 17, 30; 2/17; 9/6;
 14/26; 16/29; 19/25; 21/9; 23/12
 Тик, тремор 7/20

ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ

Ангина, тонзиллит 1/16, 17;
 2/30; 4/10, 28; 6/27; 10/19; 11/14;
 12/21, 23; 15/28; 16/12; 17/8, 16;
 19/29, 30; 20/17, 26; 24/6, 12, 28
 Гайморит 1/30; 2/6, 24; 10/7;
 16/21; 21/9
 Искривление носовой перегород-
 ки 2/24
 Отит 2/30
 Пробки в горле 21/10
 Ринит, насморк 1/7, 30;
 3/17; 6/6, 27; 9/6; 16/21; 17/12;
 18/20; 19/20; 20/16, 17, 26, 29;
 22/9; 23/10
 Ухудшение слуха 8/21
 Ушные пробки 10/10
 Фарингит, ларингит 2/30;
 12/21; 16/27; 18/20

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

Близорукость 11/28
 Внутриглазное давление ... 15/25
 Гимнастика для глаз ... 8/24; 18/8
 Глаукома 7/21
 Катаракта 8/13
 Конъюнктивит 6/8
 Кровоизлияние 21/30
 Мушки перед глазами 3/25
 Очки 10/13
 Резь, боль, сухость, усталость
 глаз 2/28; 21/24
 Травмы глаз 9/22
 Ухудшение зрения 18/8
 Ячмень .. 2/30; 10/14; 15/26; 20/17

ОЧИЩЕНИЕ

ЖКТ 22/20
 Крови 6/6; 8/23; 21/9
 Лимфы 3/21; 23/20; 24/8
 Организма в целом 1/30; 2/22;
 5/24; 7/8; 13/14; 20/20; 22/15; 24/8
 Печени 10/26
 Почек 3/14
 Сосудов ... 2/13; 6/6; 14/22; 20/22

ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Гепатиты 2/13, 15; 15/9
 Желчегонные средства 9/19
 Печень 1/8
 Удаление желчного пузыря ... 9/19

ПРОКТОЛОГИЯ

Геморрой 8/16, 21;
 15/29; 17/29; 20/29; 24/28
 Проктит послелучевой 1/10

**СУСТАВЫ И ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ**

Артриты ... 1/21, 28; 2/24; 6/24, 27;
 7/21; 8/20; 10/12; 15/14; 18/16;
 19/28, 29; 20/30; 21/9; 22/22; 24/28

Артрозы 1/26, 28; 3/8; 6/24;
 8/20; 11/28; 12/24; 13/22; 15/12;
 16/26; 17/26; 22/22; 24/28
 Боль в спине и суставах 1/28;
 2/27; 5/19; 6/25; 7/10; 9/30; 10/12;
 13/22; 15/10; 17/20; 18/12, 22;
 19/28, 30; 20/30; 23/25
 Грыжа межпозвоночная 2/12;
 11/16; 16/30
 Защемление седалищного нер-
 ва 1/26; 19/20, 29
 Косточки, шишки на ногах ... 15/12
 Миозит 6/8
 Остеопороз 5/29; 7/21; 16/22
 Остеохондроз 3/8; 11/29;
 12/12, 26; 16/22; 18/20; 21/26
 Повреждение мениска 6/24
 Подагра (соли) 2/20; 6/8; 7/27;
 10/16; 14/24; 15/14; 21/9
 Радикулит 3/17; 11/22; 18/22;
 19/28, 29; 20/30
 Ревматизм 6/8, 27;
 9/12; 12/20; 15/14; 16/22; 18/9,
 22; 19/28, 29; 20/14; 22/22; 24/28
 Сколиоз 4/21
 Слабость в руках 17/25
 Шпора 7/27; 11/29; 12/29;
 13/12; 22/28

СТОМАТОЛОГИЯ

Боль зубная 2/30; 6/8; 10/7, 15;
 21/13; 24/10
 Зубные протезы, коронки 15/8
 Пародонтит, пародонтоз 6/8;
 23/30
 Прикус 1/25
 Стоматит 8/29; 20/17
 Чувствительность зубов 4/25
 Эмаль зубная 17/13

ТРАВМАТОЛОГИЯ

Гематомы, ушибы 2/27;
 12/24; 17/13; 18/22; 19/21; 20/17;
 22/13; 23/10
 Падения 1/6; 5/24
 Переломы, вывихи, растяжения ...
 13/22; 18/22
 Раны, порезы, ссадины, занозы ...
 7/27; 8/29; 10/24; 13/17; 14/13;
 16/12, 22; 17/12; 20/17
 Мышечные спайки 9/28
 Укусы животных и насекомых
 9/13; 13/29

УХОД

За волосами 2/28; 6/6; 8/23;
 20/17; 22/22
 За зубами 7/30; 9/20;
 20/24; 23/23
 За кожей 2/10; 6/6; 9/9;
 15/8, 14; 19/28; 22/22, 30
 За лицом 2/10; 3/17; 12/22; 22/17

Проблемы с позвоночником и суставами даже у тех, кому чуть за тридцать, перестали удивлять. Увы, я знаю о них не понаслышке. Имея шейный и грудной остеохондроз, нестабильность шейного отдела плюс периартрит плечевого сустава, не жила, а мучилась! С постоянной ноющей болью невозможно было спать, двигаться, одеваться, выполнять работу в огороде, готовить...

Меня спас пилатес

И вот уже на грани отчаяния, перепробовав всевозможные инъекции, мази, компрессы и массажи, через Интернет узнала про фитнес-тренера Наталью Папушой. Эта симпатичная девушка разработала серию занятий по пилатесу для начинающих (таких, как я, которые толком и не знали, что это — пилатес). Выполняя дома упражнения из ее комплекса, уже через неделю почувствовала себя намного лучше: ушла боль, появилось настроение — захотелось жить!

Поверьте, для меня было огромным счастьем самой без боли справиться с молнией на спинке платья, ведь раньше приходилось отказываться от «проблемной» одежды. Пилатес направлен на укрепление суставов и гру-

боких мышц, которые держат скелет. Ежедневно работая таким образом над телом, можно навсегда забыть о боли и хрусте в суставах и позвоночнике. Самое главное — пилатесом разрешено заниматься всем без исключения, только надо выполнять упражнения, которые не вызывают дискомфорта. Все очень мягко и плавно, без боли и стресса.

Советую людям с проблемами позвоночника и суставов, да и просто желающим быть в тонусе или похудеть, обратить внимание на пилатес. Меня он буквально спас — попробуйте и вы!

Дарья ВИЛКОВА,
Костромская обл.

Комплекс простых упражнений — в следующем номере.



Факт

Оригинальное название пилатеса — контрология. Именно так назвал свою систему физических упражнений Джозеф Пилатес. Первое название хорошо отражает суть этой гимнастики: полный контроль над каждым участком тела, мыслями и дыханием.

5 тестов для проверки здоровья

В РАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЬ ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ «ТИХИЕ» НЕДУГИ. НО НАБЛЮДАТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА СТОИТ И МЕЖДУ ПЛАНОВЫМИ ВИЗИТАМИ К ДОКТОРУ. БЛАГОДАРЯ ПРОСТЫМ ТЕСТАМ МОЖНО ВЫЯВИТЬ БОЛЕЗНЬ ЕЩЕ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ.

1 АНЕМИЯ

Перед зеркалом оттяните нижнее веко и обратите внимание на цвет внутреннего века. В норме оно ярко-розовое. А вот бледно-розовый или желтоватый оттенки указывают на анемию. Если, кроме этого, вас беспокоит повышенная утомляемость или одышка, сдайте общий анализ крови, чтобы проверить уровень гемоглобина.

2 ИНСУЛЬТ И ДЕМЕНЦИЯ

Стоя поднимите согнутую в колене ногу и засекайте время. Смогли продержаться 20 секунд и больше — ранняя деменция и сосудистая катастрофа вам не грозят. Трудности с балансированием на одной ноге нередко связаны с повреждением мелких сосудов головного мозга.

3 СЛУХ

Сядьте в тихой комнате. Потрите пальцы одной руки друг о друга у самого уха. Слышите звук? Отведите руку в сторону на расстояние 15 см и снова потрите. Если вы слышите звук трения — со слухом у вас все в порядке. Проверьте таким образом другое ухо.

4 ДИАБЕТ

Предложите помощнику касаться вашей стопы (без носка) поочередно острым и тупым концом карандаша. Вы, не глядя, должны сказать, какой стороной предмета он до вас дотронулся. Не чувствует прикосновений в полной мере тот, у кого мелкие нервные окончания на стопах работают плохо. Снижение чувствительности может указывать на невропатию — повреждение нервов из-за сахарного диабета.

5 БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Быстро поднимитесь по лестнице на 8–12 ступеней, произносите какие-нибудь слова (например, читайте стихотворение, напевайте или говорите по телефону). Если после подъема у вас колотится сердце и сбивается дыхание, значит, легкие и сердечно-сосудистая система не справляются с нагрузкой.

Всегда обожала овощи в сухарях. Вку-у-усно... Но вредно — жуть! Панировочные сухари делают из обычного хлеба, который измельчают вручную или механическим способом. А это высокая калорийность (347 ккал/100 г). Поэтому я придумала полезную альтернативу. Теперь хрустим всем семейством без зазрения совести. Делюсь своей находкой и буду рада, если она вам тоже придется по вкусу.

Цветная капуста: внутри сочная, снаружи хрустящая!

Для того чтобы имитировать вкус сухарей, засыпаю 1-2 ст. зеленой гречки в кофемолку и слегка ее перемалываю. Напомню, что эта крупа содержит полезные аминокислоты — около 18. А они необходимы нам для поддержания сил, здоровья, молодости. Плюс зеленая гречка насыщена особыми элементами, способствующими мягкому естественному очищению организма. Отправляю цветную капусту (свежую/замороженную) в кипящую воду буквально на 10 минут. Пока она готовится, подсушиваю, постоянно помешивая, крупинки зеленой гречки на сухой раскаленной сковороде. Панировка подрумянивается быстро, поэтому не покидайте кухню в этот ответственный момент. Затем посыпаю капусту готовыми крошками, добавляю пряности, соль и черный молотый перец по вкусу. Сбрызгиваю оливковым маслом и наслаждаюсь вкусом.

Оксана МИЦКЕВИЧ, диетолог, руководитель Школы природного развития, автор серии книг «Вкусное с пользой», г. Бобруйск, аккаунт в «Инстаграм» @oksana_mitskevich

Пользуясь случаем, хочу поздравить читателей журнала «Народный доктор» с наступающими праздниками — Новым годом и Рождеством Христовым! Желаю крепчайшего здоровья, неугасимой энергии, хватающей на воплощение всего задуманного, и, главное — волшебства и чудес! Пусть 2021 год принесет вам хорошее настроение, благополучие и веру в добро!



Новогодняя сказка-быль

В чудесное предпраздничное время мне вспоминается история, услышанная более полувека назад в Куйбышеве (сейчас город Самара). В свое время она взбудоражила не только местных жителей, но и всю страну. Об этом случае говорили повсюду, что-то домысливая, дорисовывая, как часто водится. Поэтому со временем он оброс слухами и стал легендой на все времена...

В канун Нового года местные ребята и девушки собрались в доме подружки, чтобы отметить праздник. Девчонок, правда, было больше, и кавалеров на всех не хватало. Когда начались танцы, без пары осталась молодая работница Куйбышевского трубного завода Зоя Карнаухова.

Бойкая девушка не растерялась и, ловко сняв со стены икону Николая Чудотворца, закружилась в

танце... Друзья оторопели: «Зойка, что ты делаешь?!» Но она только упрямо фыркнула: «Буду с ним танцевать! Вот пусть Бог меня накажет, если Он есть».

Тут что-то грохнуло, блеснула молния — и Зоя замерла, словно окаменела. Все бросились к ней, пытались привести в чувства, но тщетно. Вызвали скорую, милицию. Врачи пытались сделать девушке укол, но игла не входила в тело, гнулась. Милиция оцепила дом, с присутствующих взяли подписание о неразглашении.

Поговаривали, что под Зоей выпилили пол, поскольку сдвинуть девушку с места было невозможно, и, как статую, повезли в больницу. Три месяца она лежала без движения, а потом умерла.

Дело было передано в Москву. А к знаменитому дому стали стекаться паломники... Была эта история или нет, только, услышав ее, многие пришли к вере...

Я желаю вам, дорогие читатели, никогда не терять веру. Пусть трудности только укрепляют! Выйдите на улицу в полнолуние и, глядя в небо, прочитайте молитву, искренне попросите, чего хотите, и верьте: это обязательно сбудется. Желаю вам здоровья и всех благ в новом году!



Юрген, травник, биоэнергет, психолог, г. Гродно

УРОЛОГИЯ

Аденома простаты 1/14;
5/15; 6/8; 7/7
Гиперактивный мочевой пузырь ...
18/13
Импотенция 18/22
Климакс у мужчин 4/17
Мочекаменная болезнь 13/16;
15/14; 18/22
Мужское бесплодие 17/12
Нефролитиаз (почечнокамен.)
9/12; 14/8; 15/14; 22/23
Нефроптоз 2/25
Пиелонефрит 3/30; 9/12; 18/22
Потенция 14/22
Почечные колики 5/14
Простатит 1/14; 4/17;
15/17; 16/29
Цистит 1/17;
4/16; 6/8; 9/12, 24; 10/27; 16/22;
17/8; 18/22; 23/6
Энурез 18/22

ФЛЕБОЛОГИЯ

Варикоз 3/16, 17; 11/13, 19;
12/30; 13/30; 24/28
Тромбоз вен 5/8; 17/28
Тромбофлебит 12/30; 17/28
Трофическая язва 18/30

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

Гипертиреоз 5/21
Гипотиреоз 5/21; 11/10
Диабет 3/20; 5/30;
6/13, 15; 11/32; 12/10, 14; 13/17;
15/30; 18/22, 24; 20/14; 22/10;
23/8
Зоб 3/12; 12/16, 20; 16/23
Климакс 5/12, 21; 6/8;
9/10; 14/22; 15/16; 18/26; 20/12;
21/24; 23/20
Профилактика заболеваний щито-
видной железы 3/12; 4/28

ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ

Авитаминоз 6/27
Аллергия 15/28; 17/21; 18/21
Бешенство 21/20
Вирус папилломы человека (ВПЧ) ..
6/9
Гангрена 3/20
Гельминты, паразиты, опистор-
хоз 3/26; 20/28
Гипергидроз (потливость) .. 23/24
Гипогликемия 7/20
Головокружение 1/13; 5/24
Гранулематоз 2/22; 3/22
Зуд 15/24; 23/25
Изменение вкусовых ощущений ...
5/8
Икота 12/10

Иммунитет 1/9, 19; 2/27;
4/28; 9/7, 25; 10/12; 12/20; 13/14,
21; 15/29; 19/27, 30; 20/10; 23/12,
13, 24, 30; 24/12, 29
Ипохондрия 17/30
Ком в горле 15/24
Лимфа 17/29
Лишний вес 18/14
Новообразования 17/9
Облысение, выпадение бровей
1/11; 12/20; 14/22; 18/9
Обморожение 3/20
Ожирение 5/12; 6/20; 12/20;
16/16; 17/12
Озноб 3/9
Отеки 1/25; 6/11; 12/26; 17/32;
22/13
Панические атаки 16/9
Паховая грыжа 24/20
Перхоть 9/20
Потеря веса 14/28
Похудение 3/12; 9/26; 11/25;
12/20, 22; 13/14; 15/32; 18/14;
19/14; 21/32; 22/12, 26; 23/24, 32
Рак 1/10; 2/23; 5/21; 7/22;
9/10; 10/21; 13/24; 14/17; 17/9;
21/20; 23/7, 26
Тяжесть, боль, усталость, судороги
в ногах 5/9; 10/14
Хроническая усталость .. 3/19; 16/6

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Анализы 6/26; 7/22
Аппетит 14/20; 16/24
Ароматерапия 9/6; 11/8
Аюрведа 22/8
Березовый сок 6/27
Болезни незримые 3/28;
4/29; 5/26; 6/28, 29; 7/26; 8/26;
10/11; 11/13; 12/28; 18/29
Вестибулярный аппарат 18/26
Витамины и микроэлементы
2/6; 3/10; 4/24; 5/13, 22; 8/13;
9/10; 23/14
Вода, питьевой режим 2/9; 3/9;
5/20; 7/9; 8/13, 30; 12/20
Гигиена 20/13
Голодание 2/22; 6/32; 19/14
Диеты лечебные, оздоравливаю-
щие, специальные 6/12, 32
Зарядка, разминка, гимнасти-
ка ... 5/24; 6/21; 9/30; 10/26; 11/30;
12/26; 15/26; 16/26; 22/24; 24/20, 24
Защитные маски 9/8; 23/9
Здоровая кухня 1/23, 32;
2/26, 32; 3/23, 32; 4/32; 5/32; 7/23,
32; 8/23, 32; 9/15, 21, 32; 10/9, 15,
21, 32; 11/23; 12/32; 13/15; 14/14,
15; 17/14, 27; 21/23, 32; 24/32
Здоровый образ жизни 1/12;
4/30; 5/20, 29; 15/22; 18/26

Земное и вечное 4/22; 6/30;
10/28; 13/28; 16/28; 17/30; 18/28,
29; 21/28, 29; 23/28
Инъекции 12/17; 24/13
Йога .. 2/25; 7/29; 10/17, 26; 19/26
Квас 4/9
Кисломолочные продукты 6/12
Кофе 4/21; 5/11
Лимфоузлы 8/22
Любопытные методики 1/19;
3/24; 5/9; 6/15; 7/15, 24; 9/11;
13/11; 15/11; 17/11; 18/22; 19/25;
20/11; 21/22
Массаж 3/29; 11/21;
20/12; 23/13
Мед, пчелопродукты 4/10;
13/29; 17/20; 18/20, 21; 23/14, 27
Медицинские обследования
6/26; 16/9; 20/8
Мумие 15/11; 16/30; 18/22
Опасные ситуации 13/10
Первая помощь 17/10; 18/10;
24/13
Питание и здоровье 1/28;
2/8, 9, 14, 21, 26, 32; 3/11; 5/10,
22; 6/6, 12; 7/21, 30; 8/12, 17, 27,
30, 32; 10/9, 25; 11/12, 17, 25, 32;
12/17, 20, 32; 13/14, 19, 25, 32;
14/14, 17, 20, 32; 15/13, 14, 32;
16/20, 24, 32; 17/9, 17, 32; 18/7, 32;
19/30, 32; 20/14, 32; 21/14; 22/13,
14, 32; 23/21, 32; 24/14, 25, 29
Прием лекарств 6/13; 15/9;
18/8; 20/24; 21/11
Пряности, приправы, специи
1/22; 11/12; 19/22
Психосоматика 7/28; 15/20;
17/19; 21/25
Сам себе диагност 1/6, 20; 2/10;
4/15; 8/13; 9/29, 30; 13/13, 20; 14/30;
19/12, 24; 21/14; 22/6, 26; 24/24
Сбор, заготовка, применение рас-
тений 13/25, 29; 15/14; 16/12;
17/17; 18/12, 24; 19/19, 28; 20/15,
22; 21/9, 11; 22/12, 22; 24/17
Седина 8/24
Сон 4/15; 5/25, 26; 7/9;
19/24; 20/26; 21/17; 23/17
Спиртные напитки 2/14
Средства для дезинфекции
7/17; 9/6
Стимуляция умственной активнос-
ти 2/14
Температура 8/11; 10/8; 16/22
Холестерин 2/26; 4/8; 6/6;
7/16; 9/10; 12/29
Чай 3/13; 13/25
Электроника и здоровье 2/27
Эфирные масла 4/20
Ядовитые растения 12/8, 9;
13/8; 14/8; 19/10

ОБЕРЕГИ для дома и семьи



В ПРОДАЖЕ
С 9 ФЕВРАЛЯ
2021 Г.

В мифах Древней Греции человеческая жизнь представлялась тонкой нитью, которую прядут три богини-Судьбы. Достаточно кому-то из них совершить неловкое движение — и нить оборвется... Испокон веков люди искали способы защитить себя, своих близких и свой кров — молились богам, Ангелу-Хранителю, совершали обряды, делали различные обереги. Многие традиции дошли до наших времен. Если вы нуждаетесь в защите Высших Сил, не пропустите новый выпуск журнала серии «Домашняя энциклопедия здоровья» — «Обереги для дома и семьи». В нем вы найдете словесные и рукотворные обереги на все случаи жизни. Узнаете, как правильно вышивать магические обережные знаки, какие растения держать в доме для защиты от негативного воздействия, как «пришить» к себе богатство и многие другие секреты счастливой жизни.

Реклама

«СЧАСТЛИВАЯ И КРАСИВАЯ»

- Новогодние истории любви. Чудеса случаются!
- Бодипозитив: любить себя, но следить за весом?
- Праздничные укладки и макияж выполняем дома: мастер-классы от стилистов.
- Подиумные образы: как их адаптировать к реальной жизни?
- Дофаминовое голодание — модный тренд из Силиконовой долины. Помогает уйти от стресса и синдрома хронической усталости и регулировать уровень своей энергии.
- Фитнес «После бала»: отрабатываем оливье с тренером.
- Вегетососудистая дистония: мифический диагноз или бич всех женщин?
- Снежные игры с детьми: придумать можно много чего!
- А у нас печенки: необычные рецепты к праздникам.
- Известный фудблогер Настя Понедельник предлагает приготовить мятую картошку по новой оригинальной технологии, кальмары с итальянским налетом и крылышки баффало — с американским акцентом.



Реклама

№ 12

Уже в продаже!

Полный курс
счастливой и красивой
жизни женщины!

Подписные индексы:
П1218 — «Почта России»,
10913 — «Почта Крыма».



Реклама

Оформите
подписку
не выходя
из дома
на сайте
toloka24.ru
и получите
скидку 15%
по промокоду

ЗИМА

Информацию
о дополнительных
акциях
для подписчиков
читайте на страницах
журнала

В АРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН, ТРОМБОФЛЕБИТ, АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ НОГ — ТРИ НЕДУГА И ОДНА ПРИЧИНА НА ВСЕХ — НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ. ДАЖЕ СИМПТОМЫ ЭТИХ БОЛЕЗНЕЙ СХОЖИ: ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ И УСТАЛОСТИ В НОГАХ, ОТЕКИ ГОЛЕНЕЙ И СТОП, СУДОРОГИ И ПОЯВЛЕНИЕ СОСУДИСТЫХ «ЗВЕЗДОЧЕК». ИЗ-ЗА ПОВЫШЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ НА СТЕНКАХ СОСУДОВ (ЧАЩЕ НА ВЕНАХ НА НОГАХ) ОБРАЗУЮТСЯ СГУСТКИ КРОВИ — ТРОМБЫ. НЕЗАМЕНИМУЮ ПОМОЩЬ СОСУДАМ ОКАЖУТ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ: ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, АЛОКАЗИЯ И ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.

Фитопомощники при варикозе

Настой травы донника полезно принимать как средство для разжижения крови при тромбозе. 1 ч.л. измельченной сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять два часа, процедить и пить по 50 мл теплого настоя (можно добавить мед по вкусу) три раза в день за час до еды. Курс — 30 дней.

Сильным противовоспалительным, рассасывающим, болеутоляющим и противоопухолевым эффектом обладает настойка комнатного растения

алоказии (*арма*), поэтому ее применяют при вышеперечисленных заболеваниях. Выбрав старый лист, надо аккуратно срезать его вместе с зеленым стебельком.

! Растение ядовито, поэтому нельзя допускать попадания сока на слизистые оболочки!

Залить лист водкой 2:10 и настоять 14 дней. Затем процедить и делать примочки на вены (полиэти-

леном не накрывать), не снимая по три дня. Курс — пять раз.

При атеросклерозе и тромбозе вен с хорошими результатами применяют траву вербены в виде настоя. 1 ст.л. измельченной сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять два часа и процедить. Пить по 1 ст.л. каждый час или в течение дня маленькими глотками. Принимать 21 день, после недели перерыва повторить курс.

Валентина ОЛЕФИРЕНКО, травница, г. Майкоп



Вербена



Алоказия



Донник

Толстянка — ловец денег и здоровья

Оказывается, толстянка (комнатное растение с мясистыми листьями, которое в народе зовут денежным деревом) привлекает не только богатство, но и здоровье. Убедитесь сами!

Избавиться от тонзиллита и фарингита помогут полоскания горла соком растения. Отжать сок из 10 листьев толстянки, разбавить его 200 мл теплой кипяченой воды. Полоскать горло до пяти раз в день. При насморке этим раствором можно закапывать нос три раза в день.

Страдающим артритом и артрозом полезно перед сном смазывать проблемные суставы свежесжатым соком растения.

При герпесе, сразу после появления болячки, отжать из листьев сок и каждые 30 минут смазывать проблемное место.



Толстянка

Против варикозного расширения вен эффективна настойка.

20 свежесорванных листьев промыть, пропустить через мясорубку. Выложить в стеклянную бутылку, залить 250 мл водки. Настоять 10 дней, процедить.

Втирать в варикозные узлы каждый день в течение месяца, через четыре месяца перерыва повторить.

Настойка эффективна и для лечения ревматизма. А еще ее используют для приготовления компрессов на пораженные места при воспалении тройничного нерва.

При геморрое соединить сок толстянки и ва-

зелиновое (можно использовать оливковое) масло 1:1. Смочить в смеси ватный тампон и приложить к узлам на 20 минут. Делать примочки трижды в день до улучшения состояния.

От мозолей. Мышьяк в составе сока денежного дерева устраняет мозоли, даже застарелые и загрубевшие. Снять с листа кожицу, приложить к больному месту и зафиксировать бинтом, оставить на ночь. Повторять ежедневно до исчезновения мозолей.

Ольга РУБЕКИНА, провизор, Гродненская обл.

Вкуснотища для иммунитета

Сладкоежки, рецепт полезных конфет — для вас! Это не просто сладость, а еще и отличное средство для укрепления защитных сил организма. Мои дети едят самодельное лакомство с большим удовольствием. Мне даже пришлось его спрятать от них, а то программа оздоровления закончилась бы, так и не успев начаться. В составе — только полезные ингредиенты.

50 г очищенных кедровых орехов и 25 г тыквенных семечек замачиваю на ночь в кипяченой воде. Утром обсушиваю на полотенце. Смазываю противень маслом гхи (топленным), отправляю туда орехи и семечки, сверху чуть посыпаю куркумой. Держу в духовке при 100 градусах около 30 минут. Затем добавляю в массу 100 г фиников без косточек, 2-3 ст.л. меда и измельчаю все в блендере (можно пропустить через мясорубку). Леплю небольшие шарики — и в холодильник. Ем по одной-две штуки два раза в день. Состав можно менять, что-то добавлять, а что-то исключать, но обязательно всегда оставлять мед и любой сухофрукт! И еще одна история на закуску. В детстве я часто болела и помню, как

дедушка, чтобы хоть чем-то порадовать меня, доставал из серванта коробочку клюквы, пересыпанной белой пудрой. Сладкая оболочка, раскусываешь ее, а внутри — кислая ягодка. И так мне нравился этот контраст сладкого и кислого! А главное, через пару дней, жуя конфеты, я быстро шла на поправку. Теперь «ягодами в снегу» радую своих детишек.

К слову, в период пандемии коронавируса нельзя допускать ослабления иммунитета, поэтому запас витаминов нужно восполнять за счет натуральных продуктов. Клюква как раз из таких.

Обмываю 300-500 г свежих (можно сухих) ягод клюквы и обсушиваю их. Хорошенько в течение пяти-семи минут взбиваю миксером 100 г сахарной пудры, пакетик ванилина и яичный белок. Каждую ягодку окунаю в белковую массу, выкладываю конфеты на пекарскую бумагу и оставляю на час на столе. Рекомендую съедать по паре штук два-три раза в день.



Противопоказания: сахарный диабет, индивидуальная непереносимость.

Василиса ГРЕБЕНЮК,
натуропат, г. Брест



Коронуя меня венком из одуванчиков, бабушка всегда говорила: «В цветке этом — жизненная сила, — и добавляла, как бы благословляя, — с ним до ста лет проживешь». И ведь действительно, мой личный опыт доказал: кладезем здоровья этот цветок называется по праву за богатый состав и целебные свойства.

Секреты одуванчика

В каждой семье есть какое-то вкусное блюдо, которое прижилось только у них. У меня это салат из корней одуванчика. Читала, что он помогает избавиться от шума в ушах, вызванного атеросклерозом. Рецепты больше летние, так что записывайте на будущее.

Свежий корень одуванчика и морковь тру на терке. Добавляю разнообразную зелень (в сезон), заправляю растительным маслом, немного подсаливаю.

А настой корней снимает симптомы аллергии. Мой внук страдает от этой напасти с детства, поэтому как только проявляется знакомая картина, смешиваю измельченный корень лопуха и одуванчика 1:1. 2 ст.л. сырья заливаю 3 ст. кипятка, настаиваю сутки, процеживаю. Внук пьет настой по 0,5 ст. каждые пять часов. И облегчение вскоре приходит.

В качестве слабительного: сухие корни одуванчика измельчить в кофемолке в порошок, принимать его по 0,5 ч.л. три раза в день. Курс — до нормализации стула.



Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока, обострение язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, камни в желчном пузыре или его протоках, панкреатит в острой фазе, беременность, кормление грудью, возраст до пяти лет, индивидуальная непереносимость.

Надежда КРУГЛИКОВА,
травница, Минский р-н

Пару лет назад отец знакомой перенес инсульт. Он гипертоник, на фоне скачка артериального давления произошла ишемическая атака, в последствии — мозговой удар. Пролежал в больнице около месяца. За это время врачи сумели вернуть его к жизни и кое-как поставили на ноги. После выписки он долго маялся от головных болей, нарушений координации движений. Помню, тогда я по просьбе подруги перечитала и пересмотрела массу информации о том, как восстанавливаться после таких тяжелых ситуаций. А один из самых эффективных методов мне подсказала коллега-реабилитолог.



Переплетенье рук, переплетенье ног...

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СТОП

Каждый день мужчина усаживался на пол. Начиная работу всегда с левой ноги, а именно — пробовал согнуть левое колено и притянуть к груди. Когда это удавалось, обхватывал стопу двумя руками, слегка массируя ее минуты три. А затем пропускал пальцы правой руки через пальцы левой ноги по принципу расчески. При этом разводил пальцы рук в стороны таким образом, чтобы между пальцами ног появилось пространство. Находился в таком положении около 30 секунд. Получалась своеобразная растяжка. После этого переплетал пальцы руки и ноги плотно в замок (см. фото). И повторял все с правой ногой.

С каждым днем увеличивал продолжительность упражнения, доводя итоговое время

до 10 минут. Через полгода занятий он вернул ногам более-менее нормальную подвижность.

Сейчас, по словам подруги, отец ежедневно переплетает по описанному принципу пальцы и бубнит под нос: «Лентяев победа не любит. Нужно проявить достаточно терпения и требовательности к себе».

Да, с первого взгляда упражнение кажется простым, но, поверьте, это не так. Не опускайте руки, если сразу не получится. Пробуйте, не останавливайтесь! На стопах и пальцах ног расположено огромное количество рефлекторных точек. И когда вы их задействуете, улучшается кровоток, что и приводит к нормализации функционирования всех систем организма.

Марина НЕФЕДОВА,
терапевт, г. Санкт-Петербург

**НА САЙТЕ ТОЛОКА24.RU МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА,
НА ПОЛУГОДИЕ ИЛИ ГОД ПО ПРОМОКОДУ «ЗИМА»
со скидкой 15%!**

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ Украшения из натуральных камней на сайте wolvesby.ru	
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидаан на тесемке цена: 399 р. 	НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ» 1. Чудотворный образ. 2. Молитва. 3. Целебное масло. 4. Освященная вода. 5. Образец письма. цена: 1299 р.
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).	Цепочка и браслет «Вьюнок»: мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699 р. Цепочка (60см): 1099 р. Набор (цепочка+браслет): 1399 р. ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ нормализует давление! цена: 499 р.
«Святой Целитель Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из лечебного камня обсидаан Исцеляет все болезни цена: 899 р.	«Розовая мечта» «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз» «Зимняя вишня» «Морская волна» «Изумрудный морская волна» Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-26-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

«МУМИЕ ИСЦЕЛИТ И ОМОЛОДИТ»

Барагшун, горная смола, горный бальзам — как только ни называют мумие в разных уголках Земли. Но в одном сходятся люди, добывающие его по всему миру, — это уникальное целебное изобретение природы. Кусочек размером со спичечную головку, разведенный в стакане воды, способен помочь при заболеваниях сосудов и сердца, печени, переломах костей, простуде. Большая подборка разнообразных рецептов на основе этого природного биостимулятора ждет вас в спецвыпуске «Народного доктора» №4 — «Мумие исцелит и омолодит».



«СВАТЫ НА ПЕНСИИ» № 12

- Что принесет с собой Бычок — белый бочок? Правду о 2021 рассказывают ясновидящая, мастер фэншуй и астролог.
- «Грабли», «лифт» и другие упражнения от головной боли напряжения: рассказывает и показывает остеопат.
- Самый дешевый и полезный заменитель сахара: легко и просто варим дома сироп топинамбура.
- Лунный календарь садовода-огородника на январь.



«СВАТЫ» № 24

- Прощай, високосный! Чему научил нас 2020-й.
- Лечимся по... циферблату.
- Женатик и холостяк: кто здоровее?
- «Быстрая» подставка для елки.
- Appetitный праздник. Новогодние угощения от «Сватов».
- А также отличные советы по здоровью, подсказки хозяину и рукодельницам, консультации медиков, юристов и психологов.



«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ» № 24

- Тема номера. Вкусные хиты к праздникам.
- Салаты и закуски. Изысканное пате «Бордо» из печени.
- Горячие блюда. Запекаем окорок в цитрусовой пене.
- Под душевный тост. «Апероль Шприц» и другие коктейли.
- Вкусные подарки. Пряничный домик со схемой сборки.
- Шеф знает. Суперзаправки вместо майонеза.
- Сладкий стол. 5 десертов в стакане от кондитера.



**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОТЗЫВ, ВОПРОС ИЛИ ПРЕТЕНЗИЯ
ПО ДОСТАВКЕ ИЗДАНИЯ,
ПОЗВОНТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (4812) 64-75-47
ИЛИ НАПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ RU@TOLOKA.COM
МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШЕ ИЗДАНИЕ
СТАЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ БЛАГОДАРЯ ВАМ!**

Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Главные враги суставов.
- Досье на болезнь. 10 фактов о холецистите.
- Компетентно. Коронавирус бьет по печени.
- Из личного опыта. Картофельные патчи для глаз.
- Полезно всем. Целебная сила медного браслета.



реклама

Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Сваты. Сканворды», «Наша кухня», «Сваты на пенсии», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Делаем сами», «Наша кухня. Выпечка», «120/80. Давление в норме», «Сваты на кухне», «Сваты на даче», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Цветок», «Домашний», «Сваты», «Саша и Маша. 1000 приключений», «Мумие исцелит и омолодит».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



№ 24 (574), 22 декабря 2020 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор
ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл.,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл.,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):

П1201 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»
12655 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — **ООО «Толока»**
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 11.12.2020 г. в 16.00

Тираж 72 800 экз.

Заказ № 6572

Отпечатан в
ООО «Типографский комплекс «Девиз»,
Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная,
д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы
ответственность несет рекламодатель.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

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

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

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

Фото: Shutterstock.com

Издается с июня 1996 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет
12 января 2021 года

Праздник к нам приходит!..

ПОСЛЕ ЧЕРЕДЫ НОВОГОДНИХ ЗАСТОЛИЙ МНОГие так расслабляются, что долго не могут выйти из режима «ЕМ — НЕ МОГУ ОСТАНОВИТЬСЯ». ЭТО КАК С ОТПУСКОМ: СТОИТ НА НЕДЕЛЬКУ ИЗМЕНИТЬ РАСПОРЯДОК — И ВЕРНУТЬСЯ В РАБОЧИЙ РИТМ ОЙ КАК НЕПРОСТО. КАК ЖЕ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ?

Не пытайтесь в праздничную неделю забивать желудок всеми блюдами, которые есть в холодильнике или на столе. Желудок имеет свойство растягиваться, причем за два-три дня может увеличиться в полтора раза! И требует все больше и больше еды.

Во время застолья ешьте медленно, начиная с овощных блюд, а затем переходя к мясным и другим. Увидите, на десерт у вас просто не хватит места.

НАЗАД В СПОРТЗАЛ

После праздников постарайтесь как можно быстрее возобновить занятия физкультурой. После возвращения к трени-

вочному режиму питания автоматически придет в норму. Я никогда не видела, чтобы люди, которые регулярно посещают спортзал или занимаются дома, сразу после тренировки хотели съесть селедку под шубой или оливье. Не тянет на такие блюда, когда спорт присутствует в жизни!

ТЕЛО — ЭТО ХРАМ

Относитесь к телу не как к машине по перевариванию еды, а как к храму. А в храме ведут себя сдержанно. Согласитесь, приятно чувствовать легкость в теле и движениях, когда ничего не болит и не давит. И именно этого ощущения я вам искренне желаю!

Янелия СКРИПНИК,
нутрициолог, фитнес-инструктор, г. Харьков,
fitnessomaniya.ru

Продумывая меню...

Отдавайте предпочтение низкокалорийным продуктам и блюдам (овощам, салатам, канапе) и несладким напиткам (компотам, морсам, воде с лимонным соком). Очень калорийные блюда лучше подавать на стол порционно, чтобы не было соблазна переест. А после застолья устройте разгрузочные дни.

Мария КРАВЧУК, диетолог, г. Киев

РУЛЕТ «НАРЯДНЫЙ»

Сочный рулет из куриного фарша с морковью, зеленью и сыром — легкая и полезная закуска для праздничного стола.

Пропустите через мясорубку луковицу, яблоко без кожуры и два зубчика чеснока. Добавьте 400 г куриного фарша, соль, перец по вкусу, перемешайте. Крупную морковь нарежьте соломкой, выложите на сковороду с 30 мл подсолнечного масла, влейте 20-30 мл воды, тушите под

крышкой 15-20 минут, посолите по вкусу.

На пищевую пленку выложите ровным слоем подготовленный фарш. Сверху — слой тушеной моркови, а затем слой измельченной зелени петрушки. 70 г твердого сыра натрите на терке и выложите поверх петрушки. Сверните рулетом. Оберните его в два-три слоя пищевой пленки. Готовьте на пару 35-40 минут. Охладите и нарежьте. Вкусно в холодном и теплом виде!

Кристина БОРОДИЧ,
г. Лунинец





Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

РЕВОЛЮЦИЯ 2020: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

**+1
ВОДОРОСЛЬ,
СЖИГАЕТ ЖИР**

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ для всех женщин, которым НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ или КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. Теперь ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛАСЬ УСПЕХОМ.

То, что получалось у Марии, получится и у Вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и, особенно, мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 килограммов в течение

4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не риску ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил.

Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов
Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Можно достичь отличных результатов

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить оседание жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство даёт вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру, и вернете интерес к жизни!



РАСПРОДАЖА

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Закажите по телефону:

8 (800) 250-35-70

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте:

rusbetaprotect@gmail.com

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу:
**115088, г. Москва, а/я №121
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»**

☐ **Да, пожалуйста, вышлите мне**

курс Spirulina, указанный ниже:

Пастилки Spirulina,

программа на 20 дней (2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 03 57 098

☐ Пастилки Spirulina,

программа на 10 дней (1 упаковка)

Цена: 1299 руб.

Код продукта: 03 57 097

+ почтовые расходы

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., д. 43 цок. пом. 8, ОГРН: 1027700528591, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. **Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Реклама. Для жителей РФ, цены указаны в руб. **Стоимость СМС и звонка согласно тарифам оператора.

LEOMAX

Акция «Счастливы ШАНС»

100 000 рублей
уже ищут своих владельцев!
Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-1906
и ВЫИГРАЙ!

Реклама

Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.

лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт.

лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт.

лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Данская», 2 шт.

В наборе: клеевый холст (30×40 см), стразы, лоток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка.

При покупке вы получите сразу 2 набора.

2 шт.



Ниспадающий платок «Светлый праздник», 2 шт.

лот 88427 999.-

• Благодаря особому крою не спадает при поклонах.

• Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

Материал: 100% ПЭ (вуальная ткань, кружево). Размер: 129×100 см.

2 шт.



Платье «Жизель»

лот 89373 2490 1990.-

• Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.

• Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.

• Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан.

Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.

Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.



Простыня на резинке «Нежные сны»

лот 27839 от 799.-

Материал: 100% хлопок.

Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий.

Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

Надежная фиксация по периметру



Комплект постельного белья «Хаски»

лот 17605

от 1999.-

Материал: 100% хлопок (бязь).

Наволочка (2 шт.).

70×70 см.

Размеры: 1,5-спальный, 2-спальный, Евро.



Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 5499 4999.- Материал: 100% ПЭ.

• Берегут новую мебель от повреждений.

• Чехлы легко растягиваются до любого размера.

Комплект на диван и 2 кресла — 5 цветов.



Массажный матрас с функцией подогрева

лот 40479 5999 4999.-

Способствует:

• активизации циркуляции крови,

• снижению веса и уменьшению жировых отложений,

• восстановлению мышечного баланса,

• улучшению сна и аппетита.

4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги.

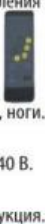
5 вибромоторов. 5 программ.

Материал: текстиль, пластик, металл.

Размер: 171×59 см. Напряжение: 220-240 В.

В комплекте: массажный матрас, ремни-крепления на диван или кресло, сетевой адаптер, пульт управления, инструкция.

Пульт управления



ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 22 декабря 2020 г. по 21 апреля 2021 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.08.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru

Электродуховка «Русская печь»

лот 24280 3999.-

• За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.

• Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт.

Напряжение: 220 В. В комплекте:

шнур питания, электродуховка,

2 противня, инструкция.

Цвет: красный, черный.

Размер: 40,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.



Сковорода «Кантри»

Сковорода с крышкой

лот 29437-01 Ø24 см 1299.-

лот 29437-02 Ø26 см 1399.-

лот 29438-01 Ø24 см 1399.-

• 6-тислойное антипригарное покрытие (Италия), устойчивое к порезам и царапинам.

• Эргономичная бакелитовая ручка.

Материал: алюминий с антипригарным покрытием, стекло.

Толщина металла: 1,8 мм. Произведено в России.

В комплекте: сковорода/сотеиник, стеклянная крышка.



Набор «Чайный гриб»

лот 44338 999.-

• Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.

В комплекте: чайный гриб, стеклянная банка (3 л) с дозатором, инструкция.



Комбайн «Здоровье»

лот 28089 1999.-

• Заменит терку, шинковку и шинковку соковыжималку.

• Готовит салаты, соки, соусы и др.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.

В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29×18×20 см.



Мультиврезка «Миг» 5 в 1

лот 28464 999.-

• С помощью насадок аккуратно нарежет ломтиками, кубиками или дольками любые ингредиенты.

• Специальный контейнер с крышкой сохранит нарезку свежей.

Материал: нержавеющая сталь, пластик.

Размер: 21×7,5×5 см. В комплекте: мультиврезка, 3 насадки с лезвиями из нержавеющей стали, рамка-переходник, контейнер с крышкой. В наборе: 2 шт.



Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов

лот 22462 990.-

• Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.

• Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте: поварский нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка.

Не подходят для мытья в посудомоечной машине!



Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная), 2 шт.

лот 21703 999.-

• Наточит ножи, ножницы, отвертки и другие инструменты.

• Есть поддон для опилок.

Материал: пластик, металл. Работает от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Размер: 6×8,5×14 см.



Видеорегиистратор-зеркало

лот 17663-01 2199.-

• Не закрывает обзор.

• Включается автоматически.

• Устанавливается на любое зеркало заднего вида.

Диагональ экрана: 2,4 дюйма (6 см). Функции: непрерывная запись, циклическая запись, встроенный динамик, запись звука,

ночная съемка, режим фотосъемки. Максимальное разрешение видеозаписи: 1280×720 пикселей. Максимальный объем карты памяти: до 32 Гб (в комплект не входит).

Широкий угол обзора в 140°. Размер зеркала (Д×Ш): 30×8 см.

В комплекте: видеорегиистратор-зеркало, крепление на зеркало (2 резинки), автомобильное зарядное устройство, инструкция.



Умные очки «Анти-блик»

лот 18502 990.-

• Убирают блики на воде во время рыбалки.

• Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.

• Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.

• Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Материал оправы и линз: ПВХ. В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Длина дужек: 13 см.

Размер очков: 15×5×5 см (в сложенном виде).



Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-1906 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru