# 10 мифов о витаминах

НАРОДНЫЙ
# Лекарь
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
№7 апрель 2016

## КЕФИР – лекарство от старости

## Рецепты сибирских татар

*История исцеления:*
## «Тыква спасла от АДЕНОМЫ»

## При НАСМОРКЕ поможет гимнастика

## Интенсивное УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ:
*советует косметолог*

# АЛЛЕРГИЯ: атакуйте первыми!

ISSN 1728-1210
16007
4 607150 350014
16+

**ПОДПИСКА — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!** Подробности на стр. 35

### *Здравствуйте, дорогие читатели!*

*Любите ли вы весну? Вряд ли кому удастся ответить на этот простой вопрос однозначно. Даже если вы, особо не задумываясь, ответите «Да», это вряд ли окажется абсолютной правдой. Почему? Да потому, что весне как таковой свойственна неоднозначность, что уже говорить о наших к ней чувствах... Первое ласковое солнышко, звонкая капель, радостные песенки перезимовавших птах, и тут же распутица, слякоть под ногами, не позволяющие насладиться весенними прелестями «дикой» природы, а чего стоят оттаявшие собачьи «подснежники» на газонах и солевые бури в городе... Радость от красоты и аромата первых цветов и зелени у многих омрачается приступами аллергии или астмы. Конечно, с приходом весны все хотят постройнеть, помолодеть, обновиться внешне, но заботы о здоровье никто не отменял. Именно поэтому наши специалисты предлагают вместе разобраться в причинах возникновения и эффективных способах лечения всевозможных аллергий. Если у вас возникнут вопросы травникам, психологам, диетологам, натуропатам, косметологам, пишите или звоните к нам в редакцию, специалисты «Народного лекаря» не оставят без внимания ни одну, даже самую маленькую, проблему. А я вам желаю, как всегда, здоровья, радости и оптимизма.*

**Главный редактор**
**Татьяна Фадина**

Всегда удивлялась, как неразумно начинают вести себя, заболев, люди. Одни стараются не замечать симптомов болезни — мол, само пройдет, другие в панике носятся из одного медцентра в другой, начинают пить в неумеренных количествах медикаменты, делать обследования. Однако вы, наверное, со мной согласитесь, что болезни наши с неба не падают. Всегда есть какие-то тревожные сигналы, симптомы, и будь мы к себе хоть чуточку внимательнее, многие не подходили бы к рубежу 60-70 лет с полным «букетом» болезней.

Уверена: заниматься своим здоровьем нужно с юности. И обязательно знать, чем болеют ближайшие родственники, ибо многие заболевания могут передаваться по наследству. Не пропускайте ни одного сигнала вашего тела: будь то головная боль, боль в спине или банальный насморк. Все это может быть симптомами серьезных болезней, которые на начальной стадии намного легче поддаются лечению.

Одним словом, на врача надейся, а сам не плошай!

**А. А. Данько,**
**г. Екатеринбург**

Я — давняя поклонница «Народного лекаря». Познакомилась с изданием давно — еще 7 лет назад, когда была студенткой Санкт-Петербургской академии ветеринарной медицины. Сама из Новороссийска, куда и вернулась после окончания ВУЗа.

Хотела бы выразить благодарность очень многим народным авторам газеты — ваши эффективные рецепты не раз помогали мне и моим друзьям в самых разных жизненных ситуациях. Я пока не замужем, но у меня уже есть книжка советов для молодой мамы — ее сделала сама, подшивая странички из «Народного лекаря» с рубриками «Будущим мамам» и «Расти здоровым!», — на все случаи жизни.

Поскольку моя работа непосредственно связана с животными, а у многих в доме есть домашние питомцы, я заметила, что, находясь рядом с человеком, животные всегда создают у него хорошее настроение и служат своеобразным стимулом к жизни, особенно у одиноких людей.

Кошки считаются самыми лучшими диагностами, а вот о канистерапии — лечении с помощью собак — известно меньше.

Сколько себя помню, в нашей семье всегда жили собаки. В них столько безраздельной преданности! Но и это еще не все. Собака, став членом семьи, помогает прогнать депрессию и тревожные мысли, у ее хозяев нормализуется кровяное давление. И конечно, собака помогает бороться с сидячим образом жизни — ведь хочешь не хочешь, а на прогулку идти надо!

Есть у собак и еще одно необыкновенное качество: содержащийся в собачьей слюне антисептик лизоцим (а еще больше его — в собачьих слезах) справляется с инфекцией и нагноением не хуже знахарских снадобий. Любой «собачник» знает: стоит ему пораниться, и четвероногий друг моментально начинает зализывать раны. Отчего они также мгновенно затягиваются. Возьмите на заметку эти советы.

**Анастасия Арсеньева,**
**г. Новороссийск**

## ПОЧТА «Народного лекаря»

***Дорогие читатели!*** *Мы хотим сделать нашу газету еще более интересной и познавательной для вас! Напишите нам о том, какие статьи этого номера вам понравились больше всего (укажите страницу)*

**по содержанию** _____

**по оформлению** _____

**какие материалы вы хотели бы увидеть на страницах «Народного лекаря»** _____

Адрес для писем:
Санкт-Петербург,
195027, а/я 70

lekar@pmpress.ru

## Много родинок? Проверьте здоровье груди!

Сразу два новых исследования указывают на странную взаимосвязь. Оказывается, у женщин с большим количеством родинок возрастает риск не только рака кожи, но и рака груди. Почему это происходит и как предупредить болезнь?

Две группы ученых — из Франции и США — независимо друг от друга пришли к одинаковым выводам. Обследовав более 75 тысяч женщин, они обнаружили, что у людей без родинок рак груди развивается в 8% случаев. У тех же, кто имел 15 и более родимых пятен, опухоль возникала в 11% случаев.

Ученые предположили, что обе проблемы происходят из-за высокого уровня половых гормонов. Эта гипотеза оказалась верной. У женщин, склонных к образованию родинок, содержание эстрадиола и тестостерона в крови было почти на 47% выше, чем у других женщин.

Отсюда следует, как ни странно, обнадеживающий вывод. А именно: наличие родинок может быть дополнительным диагностическим фактором. Зная этот симптом, врачи смогут рекомендовать пациенткам чаще проверять грудь. Да и сама женщина, будучи предупреждена, не станет пропускать профилактические обследования.

## Аллергия... полезна?

Множество людей сталкиваются с аллергией на протяжении всей жизни. Кто-то страдает от определенных пищевых продуктов, другие поддаются реакции на пух, пыль, цветение деревьев и цветов... Но в последнее время встает все чаще и чаще вопрос: а настолько ли опасна аллергия для организма человека? Ответ поразительный: она иногда просто необходима и полезна.

Так, канадские ученые после кропотливых опытов пришли к выводу, что аллергическая реакция способна защищать от онкологических заболеваний. В группу более полумиллиона человек входили люди с онкологией, аллергической реакцией и совершенно здоровые. Исследования показали, что у большинства аллергиков онкология не развивается, а люди с онкологией никогда не страдали аллергическими реакциями.

Так что во всем есть свои плюсы и минусы, и иногда такие минусы, как постоянный контроль за продуктами питания или ношение при себе противоаллергических средств, ничто по сравнению с главным плюсом: защитой от онкологических болезней.

**Все об аллергии читайте в теме номера на стр. 4-6.**

## Развод — причина инфаркта

**Британские ученые предупреждают: развод увеличивает риск развития сердечного приступа. Причем чем чаще в своей жизни человек переживает разрушение семьи, тем выше риск.**

Исследователи из университета Дьюка в течение 20 лет наблюдали за 16 тысячами соотечественников. За этот период часть из них развелись. Оказалось, что в группе разведенных уровень сердечных приступов существенно выше, чем среди женатых.

Особенно страдают в этой ситуации женщины. У переживших один развод инфаркт развивается на 24%, а у перенесших несколько разводов — на 77% чаще, чем среди замужних сверстниц.

У мужчин наблюдается та же тенденция, хотя и в меньших масштабах. После одного развода частота сердечных приступов увеличивалась на 10% в сравнении с группой женатых. После нескольких разводов число инфарктов вырастало на 30% по сравнению с контрольной группой.

Специалисты предполагают, что это связано с пережитым стрессом. Сильное эмоциональное напряжение приводит к скачкам давления и сердечного ритма, вызывает выброс адреналина — гормона, который ускоряет образование тромбов и вредит здоровью сосудов. А с такими физиологическими изменениями до сердечного приступа рукой подать.

Британские ученые советуют при семейных конфликтах прибегать к помощи профессиональных консультантов, а если дело все-таки дошло до развода, то особенно тщательно следить за своим здоровьем — регулярно посещать врача для измерения давления и проверки уровня холестерина и сахара.

***Знакомы ли вам такие явления, как покраснение кожи, затрудненное дыхание, чихание, прыщики на теле и лице, — и все это как будто ни с того ни с сего? Подобные неприятности часто списываются на ставшее уже народным «это вы съели что-нибудь», на волнение, стрессы, плохую экологию и пр. Однако все эти явления имеют очень простое объяснение: аллергия. Как отличить ее от других болезней? Почему аллергикам не рекомендуется пить спиртное? И правда ли, что молоко может вызвать астму? На эти и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-аллерголог высшей категории*** **Антон Игоревич БЛАГИН**.

# АЛЛЕРГИЯ:

## Фараонова болезнь

***— Антон Игоревич, насколько давно аллергии атакуют человечество? Или же аллергические реакции — бич современного общества?***

— История аллергии так же длинна, как и история человечества. Первое упоминание о ней пришло из Древнего Египта: фараон Менес умер от укуса осы, вызвавшего приступ удушья, а на одном из древних папирусов дано четкое описание аллергической астмы. Не щадила аллергия и правителей Древнего Рима. Так, потомкам императоров Августа и Клавдия по наследству передавались такие болезни, как астма, ринит и атопическая экзема.

***— Дайте, пожалуйста, определение термину «аллергия».***

— Это, говоря по-научному, гиперчувствительность человека к факторам окружающей среды: экологическим, бытовым, пищевым и т.д. Буквальный перевод слова означает «действие по-другому», то есть неадекватная реакция на привычные вещи. Иногда организм реагирует таким неожиданным образом, что многие из нас даже не осознают, что больны, относя симптомы аллергии на счет других заболеваний, например простуды.

***— С какими болезнями приходится иметь дело аллергологам?***

— Бронхиальная астма аллергического происхождения, дерматит, некоторые виды крапивницы, ринит (проще говоря — насморк). Число аллергических заболеваний с каждым годом растет, и прогнозы на этот счет весьма пессимистичны.

***— Каковы признаки, по которым можно заподозрить у себя тот или иной вид аллергии?***

— Аллергию часто путают не только с простудой и гриппом, но даже с мигренью, кишечной инфекцией. Однако все виды аллергических заболеваний имеют 5 общих признаков: отек,

покраснение, зуд, выделение слизи, спазмы внутренней мускулатуры. В зависимости от того, какие органы больше всего задействованы в аллергической реакции, и будут проявляться те или иные симптомы: если это верхние дыхательные пути — отек проявляется в виде заложенности носа, если горло — то в виде охриплости. Спазмы бронхов приводят к астматическому приступу, а спазмы кишечника — к нарушениям стула.

## Осторожно: аллергены

***— Что именно чаще всего вызывает аллергию?***

— Например, микроскопические клещи домашней пыли, а также клещи новой «породы», которых наши запасливые граждане разводят в долго хранящихся муке и крупах.

**Кстати, сильную аллергию могут возбудить и многочисленные импортные товары сомнительного качества — как промышленные, так и продуктовые. Это в первую очередь косметика, парфюмерия, экзотические фрукты, синтетические ткани.**

это представляет скрытую угрозу для кожи. Но украшения — на первом месте в этой «команде».

***— Аллергия проявляется при первом же контакте?***

— В том-то и дело, что нет! Ее особое коварство в том, что она может обнаружить себя лишь через много лет. И дело тут — в долговременном соприкосновении предмета с кожей.

**Никель из украшений проникает в кожу и образует опасное соединение с серой, которое и вызывает затем реакцию непереносимости: кожа (на мочках, шее, пальцах, запястье) покрывается красными пятнами, они зудят и сочатся.**

Все это — путь к экземе, образованию маленьких прозрачных волдырей, которые безжалостно чешутся, в конце концов лопаются и гноятся, превращаясь в струпья. Кстати, локальная экзема имеет тенденцию распространяться по всему телу, хотя и не заразна.

***— Но ведь никель могут содержать даже зубные протезы!***

— Это так. Поэтому перед установкой протезов стоит посоветоваться со стоматологом.

кожа может даже стать сверхчувствительной — то есть не будет переносить уже знакомые ей марки кремов, лосьонов, декоративную косметику.

***— А если на упаковке стоит надпись «экологически чистый, не содержит консервантов»?***

— Это еще ничего не значит. Кожа может получить аллерген в виде любого вещества, взятого из окружающей среды и входящего в состав крема. Например, тяжелые аллергические реакции отмечаются после употребления крема, в состав которого входит на первый взгляд безобидная ромашка.

***— Не секрет, что существует и лекарственная аллергия...***

— При аллергической настроенности организма возможна непереносимость лекарств, в первую очередь пенициллина, сульфаниламидных препаратов, аспирина, витаминов группы В.

## Домашние питомцы и астма

***— Как быть с аллергией на шерсть наших домашних четвероногих любимцев?***

— Прежде чем завести дома животное, проверьтесь у специалиста. Он также может подсказать, какую породу собаки или кошки вы можете завести при вашем типе аллергической ре-

# кто же виновник?

Многие товары выполнены из таких материалов, к которым россияне просто не привыкли. Наша иммунная система получает незнакомые ей аллергены и часто с ними не справляется.

Тяжелая аллергия может возникнуть и на консерванты, ведь большинство продуктов, в первую очередь импортных, как правило, с длительным сроком хранения.

Но аллергены попадают в наш организм не только с пылью, пыльцой и продуктами питания. Их можно вдохнуть с воздухом, загрязненным промышленными выбросами, табачным дымом, с различными распыляемыми веществами (например, бытовой химии, парфюмерии).

***— Слышала, что бывает аллергия даже на... украшения!***

— Это один из видов контактной аллергии, обычно на никель. Застежки на бюстгальтерах и обуви, заклепки на джинсах, пуговицы, оправа очков, корпус часов и даже их браслет из кожи, дубленой в составе с никелем, — все

***— Каким образом косметика может вызвать аллергию?***

— Многие омолаживающие косметические средства содержат гормоны (об этом фирма-изготовитель часто «забывает» сообщить потребителям). Воспользовавшись подобным кремом, вы, вероятно, получите временный омолаживающий эффект, но затем ваша

акции. Причем короткошерстные собаки не менее аллергенны, чем длинношерстные, так как аллергенами являются не только шерсть, но и перхоть, и моча животного.

**У кошек, помимо шерсти, источник аллергии — капельки слюны, которые обильно выделяются, когда кошка вылизывает себя.**

Эти микроскопические частички слюны в засохшем виде переносятся воздушно-капельным путем и часто становятся причиной бронхиальной астмы.

***— Насколько «зловредны» для аллергиков другие зверушки?***

— Если это птицы (попугаи или канарейки), то чаще всего аллергическая реакция возникает на клещей (паразитов), которые содержатся в их перьях.

Хомячки и иные грызуны могут стать причиной аллергии у человека, если у того повышена чувствительность

к тому белку, который присутствует в моче животного.

Зато, вопреки сложившемуся мнению, аквариумные рыбки совсем не аллергенны. Аллергическую реакцию чаще вызывает тот или иной вид рыбного корма. Однако если соблюдать определенные правила безопасности — кормить рыбок в маске и резиновых перчатках, а также правильно подобрать корм (сухой гранулированный или упакованный в блистеры), у вас не возникнет проблем со здоровьем.

***— Насколько быстро развивается аллергия на животных?***

— Не так быстро — от полугода до двух лет. И если с течением времени вы или члены семьи стали страдать от аллергии, то, вероятно, все же придется отдать домашнего любимца в добрые руки.

## Что такое сезонная аллергия?

***— В теплое время года многих атакуют аллергены, содержащиеся в пыльце растений. А какая пыльца самая опасная?***

— Это пыльца злаков (тимофеевка, мятлик, овсянница, пшеница, овес, рожь), деревьев (береза, клен, ольха, тополь, ива) и сорняков (амброзия, крапива, лебеда, полынь, одуванчик).

В Средней полосе России пыльца деревьев присутствует в воздухе с апреля и до конца июня, злаков — в июне-июле, большинства сорных трав — с конца июня до начала сентября. Вот почему старайтесь в период пыления не держать нараспашку окна и не открывать форточки, не гуляйте там, где происходит наибольшая концентрация пыльцы (в садах, скверах, лесах, полях, за городом).

***— Каковы признаки сезонной аллергии?***

— Частое чихание, насморк, першение в горле, слезотечение, зуд.

***— Можно ли как-то уменьшить проявление аллергической реакции, ведь оставаться все это время дома у многих нет возможности...***

— Перед выходом на улицу наденьте солнцезащитные очки. Пришли домой — сразу же прополощите горло, вымойте лицо и руки, промойте нос и глаза. Обязательно переоденьтесь, а ту одежду, в которой были на улице, как минимум прополощите.

***— Приходилось ли вам сталкиваться с каким-нибудь необычным видом аллергии?***

— Да, иногда бывает так, что человек не переносит... самого себя. Иммунная система принимает хозяина за чужака и атакует его. Например, склеродермия, при которой кожа сначала уплотняется, а затем срастается с мышцами и костями. Еще будучи в сознании, человек становится похож на мумию, а потом умирает. Или возьмем красную волчанку — это аллергия на собственную ДНК, а ведь она содержится в каждой клетке тела! Бывает аллергия на свою перхоть, на сперму любимого партнера...

Все чаще стала встречаться аллергическая реакция на солнечные лучи. В этом случае вместо красивого загара все тело покрыто прыщами, покраснело. Такую же реакцию могут вызвать и солярии. Поймите, российские женщины в основном белокожи и не готовы к такой сильной ультрафиолетовой нагрузке. К тому же вряд ли знают о том, что красное вино, противозачаточные таблетки, шампанское усиливают аллергию, полученную от солнечных лучей. Так что единственный способ уберечься от этого вида аллергии — не загорать.

## Пищевая аллергия: правила поведения

***— Как проявляет себя пищевая аллергия?***

— Как правило, аллергены «вылезают» на кожу: она становится сухой, шершавой, появляется сыпь. Часто бывают поносы или, наоборот, запоры, рвота. И здесь обязательна консультация врача, иначе можно прозевать какое-нибудь иное заболевание. К тому же пищевая аллергия может вызвать серьезные последствия вплоть до анафилактического шока, когда человек теряет сознание, наступают резкая одышка, судороги, рвота, тело покрывается сыпью, могут случиться непроизвольные мочеиспускание и дефекация. Здесь надо срочно вызывать «неотложку».

Если после трапезы вас беспокоят кишечные колики, это также вполне может быть симптомом пищевой аллергии. Страдания поможет облегчить таблетка но-шпы. Можно также выпить как можно больше чистой воды и прочистить желудок.

***— Человек-аллергик обычно страдает от одного или нескольких пищевых аллергенов?***

— Чаще — нескольких, и количество их может возрастать. Наиболее вероятные — всем известные клубника, яйцо, рыба, орехи, шоколад, апельсины. Будьте внимательны при употреблении в пищу овощей и фруктов оранжевого и красного цвета, а также любых новых, непривычных продуктов. Вводите их в свой рацион очень маленькими порциями и внимательно следите, как будет на них реагировать ваш организм. Избегайте консервантов, красителей, ароматизаторов, загустителей — они тоже достаточно аллергенны.

***— Многие аллергики замечают, что после употребления алкоголя чувствуют себя хуже... Почему?***

— Спиртное не вызывает аллергию, но оно провоцирует отек слизистой оболочки носа. И если он уже заложен, то после крепких напитков ощущение заложенности усилится.

***— Говорят, что молоко может повлиять на развитие астмы. Это так?***

— Нет, это заблуждение. Ни аллергический насморк, ни тем более астма не могут появиться из-за молока.

**Запомните: пищевая аллергия практически никогда не вызывает проявлений в области дыхательных путей.**

***— Кто больше подвержен пищевой аллергии — взрослые или дети?***

— Чаще подобный тип аллергии присущ детям и с возрастом может даже совсем пройти. Но может поменяться аллерген. Допустим, вы в детстве не переносили яйца, а в юности появилась непереносимость чего-то другого.

## Атакуйте первыми!

***— Можно ли предотвратить пищевую аллергию?***

— Ребенку с первых дней жизни важно как можно дольше находиться на грудном вскармливании — ведь молоко матери содержит биологически активные вещества, которые помогают работать без ошибок его собственному иммунитету. А вот искусственные смеси, даже самые разрекламированные, все-таки содержат в составе много такого, чего малышу до поры до времени лучше не пробовать. И в дальнейшем следите, чтобы в меню ребенка (да и в вашем тоже) были только натуральные, без химических добавок продукты.

***— Может ли аллергия пройти сама?***

— Ждать, что она пройдет сама собой, не просто нельзя, но даже опасно. Аллергия — заболевание коварное, оно имеет склонность передаваться по наследству, причем дети иногда болеют даже тяжелее, чем их родители.

***— Как-то избежать аллергии возможно?***

— Только исключив контакт с аллергеном. Для начала займитесь профилактикой и удалите из своей жизни аллергены, предварительно пройдя аллергопробы. Следите за тем, чтобы дома не скапливалась пыль, используйте постельное белье из натуральной ткани.

Не дожидаясь весенне-летней атаки болезни, начните принимать антигистаминные препараты, чтобы подавить симптомы в зародыше. Сегодня в арсенале врачей достаточно большой выбор препаратов, снимающих или смягчающих проявления аллергии. Однако самым эффективным лечением считается иммунотерапия, при которой пациенту делают уколы с микродозами аллергического вещества. Организм привыкает к ним, и чувствительность постепенно исчезает.

***Беседу вела Светлана Васильева***

# Нет ли у вас аллергии?

**1 Была ли у вас когда-нибудь аллергия и есть ли она сейчас?**

Да — 4 балла; нет — 0.

**2 Ставили ли кому-либо из ваших родственников один из следующих диагнозов: поллиноз, аллергический насморк, крапивница, бронхиальная астма, нейродермит?**

Да — 4 балла; нет — 0.

**3 Страдаете ли вы от заложенности носа и как часто?**

Постоянно — 4 балла;
часто — 3; иногда — 2;
редко — 1.

**4 Как часто при насморке вы испытываете зуд в носу и чихаете?**

Постоянно — 4 балла;
часто — 3; иногда — 2;
редко — 1; нет — 0.

**5 Ваш насморк сопровождается зудом век и слезотечением?**

Постоянно — 4 балла;
часто — 3; иногда — 2;
редко — 1; нет — 0.

**6 Сколько времени у вас обычно продолжается насморк?**

Более 2 недель — 4 балла;
около 2 недель — 3;
около 5-7 дней — 2;
менее 3-4 дней — 1.

**7 Приходилось ли вам употреблять от насморка противоаллергические препараты?**

Нет — 2 балла;
да, но без эффекта — 0;
да, с хорошим эффектом — 2.

**8 Ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения:**

- *не переношу табачный* дым и другие резкие запахи:
да — 2 балла; нет — 0;
- *то и дело чихаю при уборке квартиры:*
да — 2 балла; нет — 0;
- *как только поглажу кошку или собаку, начинают чесаться глаза и першит в носу:*
да — 2 балла; нет — 0;
- *после употребления в пищу некоторых продуктов у меня начинает чесаться тело:*
да — 2 балла; нет — 0.

**9 Связываете ли вы появление насморка...**

- *с весенне-летним периодом?*
Да — 2 балла; нет — 0;
- *с сезоном цветения какого-то растения?*
Да — 2 балла; нет — 0;
- *с уборкой квартиры (использование пылесоса, стирание пыли)?*
Да — 2 балла; нет — 0;
- с ночным сном?
Да — 2 балла; нет — 0;
- *с контактом с животными (кошками, собаками, хомяками)?*
Да — 2 балла; нет — 0;
- *с продуктами питания, которые включены в ваш рацион?*
Да — 2 балла; нет — 0.

**10 У вас были когда-нибудь приступы удушья и периоды затрудненного дыхания?**

Да — 4 балла; нет — 0.

**11 Закапываете ли вы в нос сосудосуживающие капли в период цветения растений?**

Да — 2 балла; нет — 0.

**РЕЗУЛЬТАТ**

**10 баллов:** ваш насморк, скорее всего, не связан с аллергией.

**10-15 баллов:** вероятность аллергии существует, обратитесь к терапевту.

**16-20 баллов:** обязательно проконсультируйтесь у аллерголога.

**21-25 баллов:** пройдите аллергологическое обследование, по результатам которого вам будет назначено лечение.

**Больше 25 баллов:** с большей долей вероятности можно утверждать, что у вас не только аллергический насморк, но и ряд других аллергических заболеваний.

# На аллергию найдем управу!

***Бытует в народе мнение, что раз аллергия, то травами ее лечить опасно. Конечно, подходить к фитотерапии этой группы заболеваний следует осторожно, предварительно проверяя любой компонент на индивидуальную непереносимость, но лечить аллергию травами можно и даже нужно!***

### От аллергического дерматита

Приготовить отвар дубовой коры (1:5), кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 30-40 минут, процедить. На стакан отвара добавить чайную ложку 40%-ной спиртовой настойки прополиса. Эту смесь наносить на пораженные кожные участки 1-2 раза в день в течение 2 недель.

### Подорожник от отеков

Этот настой особенно хорошо помогает при отеках аллергической природы верхних дыхательных путей и бронхов, при большом выделении мокроты. Залейте 250 мл кипятка 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника, настаивайте 3 часа, процедите и пейте по 1 ст. ложке за 15-20 минут до еды 4 раза в день.

### Крапива при крапивнице

Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку цветков и листьев крапивы, настоять 30 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана настоя 4-5 раз в день.

При крапивнице полезны также **ванны**, приготовленные из расчета 1 кг травы крапивы (листья и цветки) на 10 л кипятка. Принимать ванну при температуре 36°С в течение 20 минут.

## Травяные сборы

При аллергии помогут сборы, включающие травы с разнонаправленным действием:

- **Кукурузные рыльца** усиливают желчеотделение.
- **Корень одуванчика** известен как прекрасный очиститель организма.
- **Хвощ,** благодаря мочегонному эффекту, помогает выводить вредные вещества почкам.
- **Золототысячник** и **цитварное семя** гонят гельминтов и желчь.
- **Багульник, мать-и-мачеха, корень аира** способствуют отхождению слизи и мокроты, очищению слизистой носа и дыхательных путей.
- **Шиповник** насыщает организм витамином С и каротиноидами, что дает еще и противовоспалительный эффект.

**! Особо хочу сказать о малоизвестном цитварном семени и о багульнике — их, как ядовитые растения, необходимо применять лишь под контролем врача.**

**СБОР №1** По 4 ст. ложки зверобоя и измельченного шиповника, 5 ст. ложек золототысячника, 3 ст. ложки корня одуванчика, 1 ст. ложка кукурузных рыльцев, 2 ст. ложки хвоща. Все измельчить, растолочь и смешать. Взять столовую ложку полученного сырья, залить ее полутора стаканами теплой воды, дать настояться в течение суток. Затем довести до кипения, закутать на 4 часа, отфильтровать. Принимать по трети стакана 3 раза в день. Хранить в темном прохладном месте. Курс лечения — полгода. В течение этого времени не употреблять никакого спиртного и спиртосодержащих жидкостей!

**СБОР №2** Измельчить и смешать по 1 ст. ложке корня аира и девясила, по 2 ст. ложки багульника и мать-и-мачехи и 3 ст. ложки цитварного семени. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, укутать и настаивать 20 минут. Настой отфильтровать, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день на голодный желудок, а 4-й — перед сном.

## Гимнастика для носа при аллергическом насморке

**Советую в острый период как можно чаще в течение дня выполнять простую гимнастику для носа, а при хронической заложенности носа — ежедневно утром и вечером не менее 1 месяца.**

**1.** Захватите кончик носа пальцами и смещайте его по очереди: вверх-вниз 8 раз, затем таким же образом влево-вправо 8 раз. Затем по диагоналям лево-верхнее направление — право-нижнее, затем право-верхнее — лево-нижнее. После выполните вращения влево 8 раз и вправо 8 раз. Все движения выполняйте по 8 раз.

**2.** Теперь проделайте такие же упражнения, захватив пальцами средний отдел носа (где хрящик).

**3.** Теперь проделайте такие же упражнения, захватив пальцами верхний отдел носа (где костная перегородка).

**4.** Теперь промассируйте так же по всем указанным направлениям, а потом вращением активные точки: у крыльев носа, в ямках по бокам от хрящевого отдела носа и в ямках у внутренних концов надбровных дуг.

Вы сразу почувствуете значительное облегчение, а при регулярном выполнении данной гимнастики носа наступит быстрейшее выздоровление. Нос станет дышать беспрепятственно.

***Ирина Свитенкова,***
***врач-диетолог, натуропат***

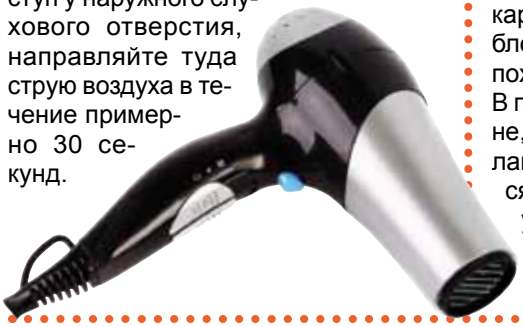
*На ваши вопросы отвечает врач семейной медицины* **Сергей Михайлович КРАСНОВ**

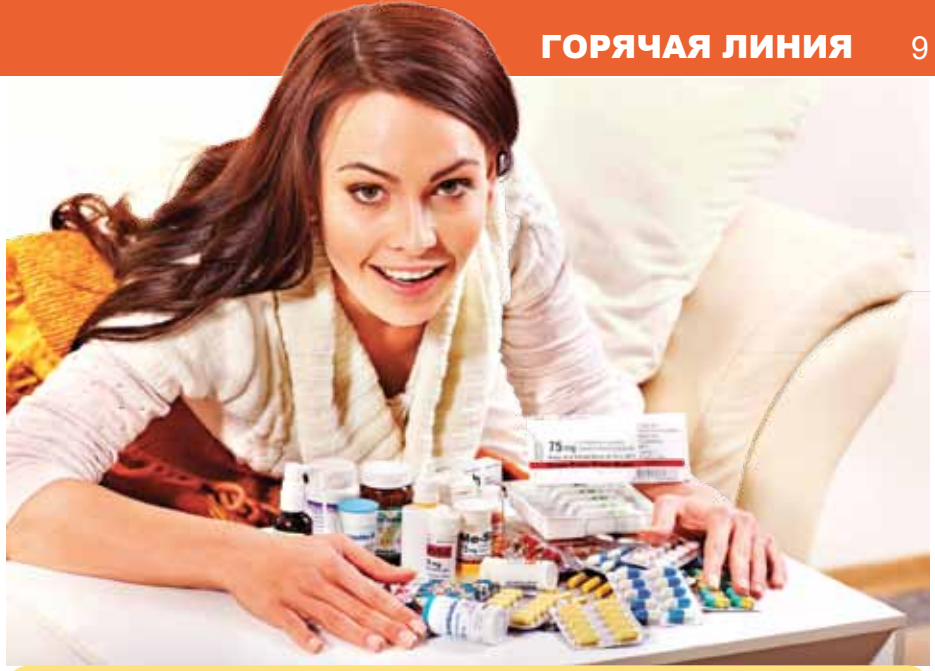
## Сушите уши феном!

***«Начиная с осени, я ежедневно перед работой хожу в бассейн. И... уже два раза переболел оттитом. Отоларинголог посоветовал тщательнее сушить слуховые проходы. Неужели в этом есть какой-то смысл?***

*Андрей Кушелев, г. Москва»*

Вода, которая попадает в уши при плавании, действительно может вызвать воспаление среднего уха. Поэтому либо пользуйтесь специальными силиконовыми затычками для плавания, либо сушите уши феном, установив его на минимальную мощность и расположив сопло у уха на такое расстояние, чтобы воздух был приятной теплой температуры (обычно 40-50 см). Оттянув хрящевой выступ у наружного слухового отверстия, направляйте туда струю воздуха в течение примерно 30 секунд.





## Не злоупотребляйте лекарствами!

***«Годы идут, недуги копятся, и вот уже к 70 годам мне пришлось принимать по 6-8 таблеток в день. Однако... то и дело страдаю от осложнений, вызванных лекарственной терапией. Может быть, все дело в нарушении правил приема лекарств?***

*М. Т. Шахова, г. Нижний Новгород»*

Увы, множеству болезней требуется и множество лекарств. Но, учитывая любовь россиян к самолечению, хочу еще и еще раз напомнить: в любом возрасте нельзя злоупотреблять лекарствами, одалживать у знакомых таблетки, которые когда-то помогли при похожих симптомах другому человеку. В пожилом возрасте это опасно вдвойне, ибо печень и почки медленнее разлагают лекарства, они хуже выводятся из организма, и состояние может ухудшиться, в том числе и из-за лекарственного отравления. Если для одного человека аспирин — чудо, то второй может попасть в реанимацию с приступом астмы или внутренним кровотечением.

Забывчивым больным стоит раскладывать таблетки в коробочки с ячейками (они продаются в аптеках) или использовать другие средства напоминания: будильник или мобильный телефон.

Никогда не запивайте лекарства чаем, алкоголем, кофе, газированными напитками и горячим питьем, лучше всего — обычной водой. И непременно четко разделяйте, какое лекарство принимают до, какое во время, а какое — после еды.

## Пластик: удобный, но вредный

***«Вещи из пластмассы окружают нас повсюду — дома, на работе и даже на улице. И вот все чаще стали писать о том, что пластмасса может оказывать вредное влияние на организм. Как свести вред к минимуму?***

*Ирина Привалова, г. Таганрог»*

В последние годы ученые, обратив внимание на увеличение количества заболеваний диабетом, синдромом дефицита внимания, раком и ожирением, сошлись во мнении, что в этом может быть повинна пластмасса с вредными веществами фталатами и BPA (бисфенол А).

Фталаты нас окружают повсюду, и избежать контакта с ними почти невозможно, так как их содержат детские игрушки (мячи, куклы, соски, прорезыватели для зубов), лаки для ногтей и волос, шампуни, дезодоранты, упаковка, натяжные потолки, пластиковые стеклопакеты, отделка салонов автомобилей, ковровые покрытия и многое другое. Но это станет возможным, если вы, внимательно изучив состав, откажетесь покупать опасное изделие. Не должно быть в составе: BBP, DNOP, DHP, DIDP, DBP, DEHP, DEP.

Свести вред от BPA к минимуму проще:

- пользуйтесь стеклянной или керамической посудой или выбирайте такую, на которой есть надпись «Не содержит BPA»;

- разогревайте в СВЧ еду в посуде, на которой есть пометка, что она специально для этого предназначена;
- не разогревайте в микроволновке еду в одноразовой посуде для горячих блюд — она только для подачи. Как одноразовая лучше подойдет посуда из картона или бамбука: она безвредна для здоровья;
- для питья используйте стеклянные бутылки или термосы из нержавейки, поскольку срок использования пластмассовой бутылки ограничен и ее нельзя оставлять при повышенной температуре.

*Советует врач-фитотерапевт, профессор МСА* **Владимир Николаевич ВИШНЕВ.**

***…У меня большая миома матки, и гинеколог настаивает на ее удалении. Нужно срочно делать операцию, но кардиолог запрещает из-за порока сердца. Можно ли без операции, с помощью трав избавиться от миомы?***
***Балдахан Р. К., Республика Тыва***

# Можно ли вылечить миому при пороке сердца?

## Сначала по поводу порока сердца

*Наряду с лекарствами надо обязательно использовать и лекарственные травы.*

**1** **Если есть аритмия и пульс учащен**, то, как правило, используют растения, содержащие сердечные гликозиды: траву ландыша, горицвета и, как вспомогательное, цветы боярышника. Из ландыша или горицвета можно готовить настой или капли на спирту.

- ***Приготовление настоя:*** 1 ч. ложку измельченной травы залить стаканом воды. Кипятить 15 минут при закрытой крышке на малом огне. Настоять 30-40 минут. Пить по 1 ст. ложке 3-6 раз в день независимо от еды.
- Наиболее эффективны и удобны в использовании ***капли на спирту***: 100 г измельченного высушенного сырья залить 1 л 45%-ного спирта. Настаивать в темном месте при комнатной температуре 20 дней. Пить, в зависимости от выраженности аритмии и порока сердца, по 3-15 капель 2-3 раза в день с 1/3 стакана воды. Курс не менее 2-3 месяцев.

**2** Необходимы также лекарственные растения, **улучшающие кровообращение в сосудах сердца и разжижающие кровь:** мята, мелисса, валериана, пустырник, каштан.

- ***Из мяты, мелиссы, валерианы*** можно приготовить ***настой***: 1 ст. ложку сырья залить 0,5 л воды. Кипятить на малом огне при закрытой крышке 15 минут. Настоять 30 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день независимо от еды. Курс приема: 2-3 месяца.
- ***Настой цветов каштана*** не только полезен для сердца и сосудов, но и помогает справиться с миомой: 1 ст. ложку сухих цветов залить стаканом воды, довести до кипения и 6-8 часов настоять, долить до 1 л кипяченой водой. Пить по глотку, за день выпить 0,5 л настоя. Лечиться отваром 2 недели.

**! Передозировка может вызвать судороги ног, повышается риск кровотечений.**

**3** Параллельно вкладывать во влагалище ***тампоны с каштановым маслом***: нагреть до кипения 200 г любого растительного масла, положить измельченную кожуру 5 каштанов и на бане кипятить 5 минут, перелить в термос и настоять 3 дня. Лечиться 2-4 недели, затем перерыв 2 недели и курс снова повторить.

## Что касается миомы матки

**1** Используют обычно женские сборы, так называемые эстроген-прогестероновые фиточаи, которые регулируют гормональный баланс женского организма и способствуют уменьшению размеров миомы.

**Обычно эстрогенные лекарственные растения пьют в первые 14 дней месячного цикла, а гестагенные — во вторую половину. Если наступила менопауза, то используют в течение 3-4 месяцев эстрогенные фиточаи.**

**2** Наряду с женскими фиточаями применяют следующие лекарственные растения — корень купены многоцветковой и аптечной, траву чистотела, ортилии однобокой, корень родиолы четырехчленной и другие.

- ***Из корня купены и корня родиолы готовят отвар***: 1 ч. ложку измельченного сырья залить 0,5 л воды. Кипятить 30 минут на малом огне при закрытой крышке. Настоять 1 час. Пить утром и днем по 1/2 стакана, независимо от еды.

- ***Из травы ортилии и чистотела готовят настой***: 1 ч. ложку сырья залить 0,5 л воды. Кипятить на малом огне при закрытой крышке 15 минут. Настоять 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день независимо от еды.
- Из этих лекарственных растений готовят также и ***капли на спирту*** — настойки. При этом настойку купены применяют утром и днем по 10 капель; настойку чистотела — по 5 капель на ночь; настойку ортилии — по 5-10 капель 3 раза в день; настойку родиолы — по 3-5 капель утром и днем.

**! Указанные растения обладают выраженным лечебным эффектом и требуют врачебного контроля при использовании. Поэтому применять их надо после консультации с лечащим врачом.**

Постепенно, регулярно используя эти растения, можно избавиться от данной болезни. Необходимо также контролировать на УЗИ размер миомы и наблюдаться у гинеколога.

*На ваши вопросы отвечает провизор, фитотерапевт*
**Лидия Николаевна ДЬЯКОНОВА**

**?** ***«У меня кожа непредсказуемо реагирует на некоторые продукты питания. Например, иногда съем шоколадную конфетку или просто редиску весной поем — и на лице появляются красные пятна. Поможет ли мне фитотерапия?***

*Юдина А. П., г. Санкт-Петербург»*

Рекомендую приготовить **настойку из коры шелковицы** и ежедневно протирать ею лицо.

Расскажу, как я познакомилась с целебной силой этого растения. Пару лет назад мне привезли из Иерусалима в подарок пакетик коры шелковицы. Для меня это было неизведанное растение, но к пакетику прилагалась инструкция на русском языке, в которой говорилось, что это средство применяется при лечении многих кожных заболеваний. В Иерусалиме кора шелковицы считается фармакопейным сырьем. Из нее рекомендуется готовить либо настойку, либо водный настой в виде отвара.

Лично я приготовила **10%-ную настойку коры шелковицы на водке**, залив 20 г сырья примерно 200 мл водки. Настаивала 3 недели — кору меньше настаивать нельзя.

Пользовалась этой настойкой 1 раз в день: приходила с работы, умывалась и протирала кожу лица полученным лосьоном. Настойка коры шелковицы мне понравилась как прекрасное косметическое средство.

Поделилась этой настойкой с одной моей пациенткой, у которой кожа реагирует покраснениями на «непонравившуюся ей» пищу. Она использовала ее только наружно, для протираний, и ее кожа перестала так остро реагировать на продукты питания.

Шелковица распространена и в южных регионах России. Например, когда я приезжаю в Волгоградскую область, то вижу ее там достаточно много. Кору шелковицы надо заготавливать весной, во время сокодвижения.

***Вопросы Л.Н.Дьяконовой можете задать по адресу: Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, 17, 1-й этаж нефрокорпуса Медицинского университета с 11.00 до 14.00 по будням и субботам или написать письмо в редакцию.***

*Подготовила Е.Егорова*

**?** ***«У меня рак мочевого пузыря, который сопровождается циститом. Лекарств перепробовала много, но улучшения нет. Могут ли мне помочь травы?***

*Кудашева И. П., г. Тула»*

Рекомендую вам такое лекарственное растение, как **кубышка желтая**. Недавно ко мне обратилась женщина лет сорока и сказала, что она перенесла операцию по поводу рака мочевого пузыря и теперь ее мучает цистит. Применяла многие средства, назначенные ей врачом, но ничего не помогло. Я ей порекомендовала кубышку, которую издавна применяли в народной медицине при раке мочевого пузыря. Она более известна всем под названием кувшинка желтая. Под водой у кувшинки толстые стебли и корни, которые и нужно использовать. Столовую ложку сырья заваривают 0,5 л кипятка, полученный настой выпивают в течение дня. Этот настой обладает специфическим запахом и вкусом.

На прошлой неделе эта женщина пришла с благодарностью, поскольку кубышка желтая ей здорово помогла, как никакое другое средство, причем улучшение она почувствовала с первого же дня приема. Знакомые осенью помогли ей достать из водоема корни и стебли кубышки, которые она порезала и всю осень заваривала сырые корни, а на зиму — высушила их.

Как долго нужно пить кубышку желтую в таких случаях? Я посоветовала ей длительно, пока у нее этот диагноз, пить настой кубышки по схеме: 3 недели принимать, затем делать недельный перерыв.

**?** ***«Когда понервничаю, у меня всегда начинает болеть желудок. Какие травы вы мне посоветуете?***

*Гусева Т. Н., г. Кингисепп, Ленинградская обл.»*

В вашем случае наиболее полезен будет **лабазник** (надземная часть растения с цветами). Лабазник улучшает работу желудка и поджелудочной железы, успокаивает нервы. Одна моя пациентка от болей желудка, связанных с нервными стрессами, только лабазником и спасалась.

1-2 ст. ложки сырья залейте 500 мл крутого кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Полученный настой выпейте порциями в течение дня. Можно приготовить и холодный настой лабазника, залив на ночь 1-2 ст. ложки сырья 500 мл холодной кипяченой воды.

**Сегодня лишний вес стал очень распространенной проблемой, специалисты даже говорят об эпидемии тучности. Более того, они утверждают, что эпидемия эта затронула и детей. Процент малышей с лишним весом за последние 30 лет неуклонно растет. Причины лишнего веса у детей такие же, как и у взрослых: генетика, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Лишний вес у малыша ни к чему хорошему не приводит, он может вызвать нарушение координации, ортопедические проблемы, повышенный уровень холестерина и артериального давления. Кроме того, полный ребенок будет страдать от насмешек сверстников, невыгодного сравнения себя с другими, и в итоге обрастет комплексами. Поэтому начинать следить за фигурой ребенка нужно с самого раннего возраста, чтобы уберечь его от проблем в будущем.**

# ДЕТИ НА ДИЕТЕ

В жизни каждого человека есть три периода, когда жировые клетки активно размножаются. И вероятность заполучить ожирение растет в геометрической прогрессии.

**Первый период** начинается примерно с 24-26-й недели беременности. Перекармливая ребенка в этот период, будущая мама создает предпосылки для полноты в дальнейшем.

**Следующий опасный период** приходится на первые 2 года жизни ребенка. Даже если малыш родился с маленьким или нормальным весом, его нельзя перекармливать. А если он постоянно требует добавки к обычному объему, посоветуйтесь с врачом.

**Третий критический возраст** — это момент полового созревания, примерно с 8-11 лет. В этом возрасте начинает формироваться взрослая фигура.Перекармливание подростка в этот период может привести к тому, что потом он всю жизнь будет бороться с лишним весом.

Важно наполнить рацион ребенка натуральными продуктами, следя за балансом основных питательных веществ.

***Все дети рождаются с уже готовой программой правильного питания в голове. Они привыкли каждые 2,5-3 часа съедать около 200 г пищи. И если не ломать этот идеальный природный ритм, ребенок никогда не столкнется с проблемой лишнего веса.***

## Есть ли у ребенка лишний вес?

**Чтобы определить, есть ли у вашего ребенка лишний вес, можно воспользоваться наиболее распространенным способом, вычислив индекс массы тела. Вес ребенка делится на его рост, возведенный в квадрат, после чего результат проверяется по специальным таблицам, которые можно получить у любого диетолога, и таким образом вычисляется идеальный вес ребенка. В норме индекс массы тела не должен превышать 24.**

## Как помочь малышу?

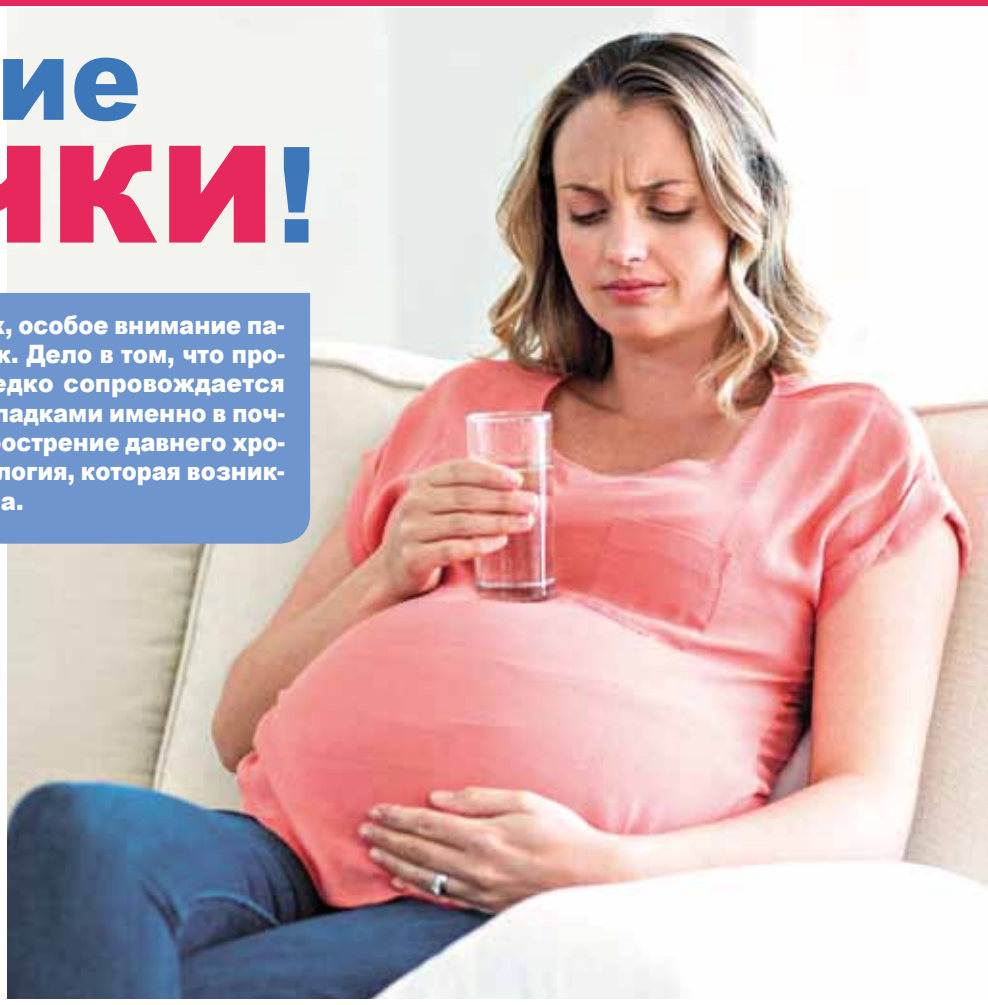
- Если ваш ребенок имеет лишний вес, то решать эту проблему нужно вместе с эндокринологом, ведь причиной лишнего веса могут быть нарушения обмена веществ, и самостоятельно сажая ребенка на диету, вы только ухудшите ситуацию.
- Разработать программу похудения также следует вместе со специалистом.

***Обратите внимание на психологическое состояние ребенка. Очень часто полные дети мало общаются со сверстниками, а нередко еще и становятся жертвами их насмешек. Поддержите ребенка и не стесняйтесь обратиться к психологу.***

- Любые изменения в питании начните с того, что вместе с ребенком учитесь медленно есть и хорошо пережевывать пищу, чувствовать вкус еды и питаться осознанно.
- Понемногу сокращайте порции и налаживайте режим питания.
- Действуйте ненавязчиво, чтобы ребенок не чувствовал себя несчастным от того, что ему чего-то нельзя есть. Постепенно ограничивайте количество жира и сахара, увеличивая долю овощей, фруктов, рыбы, творога, зелени.
- Важно, чтобы ребенок много двигался. Начинайте день с утренней зарядки — делайте ее вместе, так веселее.

*Подготовила Е.Андреева*

# Внимание на почки!



**Врачи, наблюдающие беременных, особое внимание пациенток обращают на работу почек. Дело в том, что процесс вынашивания ребенка нередко сопровождается осложнениями, вызванными неполадками именно в почках. Причем, это может быть как обострение давнего хронического заболевания, так и патология, которая возникла уже во время ожидания малыша.**

## Ох уж этот белок!

Довольно часто беременным женщинам говорят, что в моче у них обнаружили белок. Будущих мам это пугает, но всегда ли это является симптомом заболевания?

На самом деле, при беременности считается нормальным, если количество белка не превышает **300 мг в сутки**. Более высокое его содержание однозначно свидетельствует о нарушениях в работе почек. Но одно дело, когда белок обнаруживается уже при первых посещениях гинеколога и его количество потом остается постоянным. Так обычно проявляется скрытая почечная патология, которая была у женщины до беременности. В этом случае беременная обязательно должна находиться под наблюдением нефролога, чтобы предупредить дальнейшие осложнения.

А вот неожиданное появление в моче белка во второй половине беременности уже указывает на развитие **нефропатии** — серьезного осложнения. Здоровую до этого момента женщину она поражает совершенно неожиданно и с неуклонной стремительностью прогрессирует. Остро нарастает количество белка, и внезапно очень быстро повышается артериальное давление. В таком случае необходима срочная помощь врача.

## Почечная диета

При наличии отеков и белка в моче будущей маме придется перейти на низкосолевую диету. Она не требует полного отказа от соли, только снижения ее количества до минимума.

***Солености, копчености и маринады на время беременности следует совсем исключить из рациона. В остальном стоит придерживаться сбалансированной диеты, которую обычно рекомендуют в этот период.***

Ожидающей ребенка женщине часто советуют ограничить питье. Однако в этом нет необходимости. При наступлении беременности создается новый орган — плацента, которая должна обильно снабжаться кровью. Объем циркулирующей крови повышается на 50-70% — это один из важных факторов приспособления к новому состоянию. Чтобы его поддерживать, женщина, наоборот, обязана пить не меньше, чем до беременности. А беременным с больными почками вполне достаточно снизить употребление соли, которая затрудняет выведение жидкости из организма и вызывает излишнюю жажду.

## Боремся с отеками

Многие беременные женщины жалуются на отеки, особенно ног. Матка давит на основные вены, и отток крови в ногах затрудняется. Это и на почки нагрузка. Но помочь себе можно. Правда, большинство средств от отеков, даже народных, противопоказаны беременным, но можно пить настои из листьев и ягод брусники или клюквы, настой почечного чая. Также, если нет противопоказаний, можно принимать теплые ванны с 6 каплями эфирного лимонного масла.

***Подготовила Е.Андреева***

## Профилактика — это важно!

**Если почки до наступления беременности были здоровы, то предусмотреть и предотвратить развитие нефропатии невозможно.**

**А вот беременные с любой патологией почек должны быть окружены вниманием не только гинеколога, но и нефролога. Им необходим особый охранительный режим. Например, много ходить не возбраняется, но быстро ходить не следует и ни в коем случае нельзя бегать. Образ жизни должен быть максимально спокойным: днем обязательно надо отдохнуть и полежать пару часов, также следует избегать нервных перегрузок, это очень важно — почки чутко реагируют на стресс.**

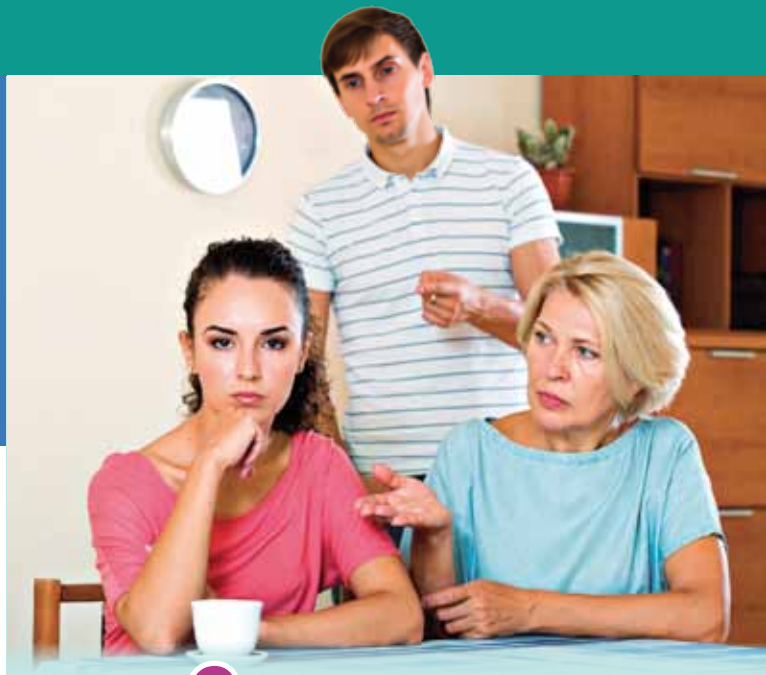
*...Часто в выздоровлении большую роль играют не только медикаменты, но и соответствующий настрой или просто доброе и оптимистическое настроение. Если вы на пути преодоления своей болезни нуждаетесь в консультации психолога, то вы ее можете получить прямо на страницах нашей газеты. Медицинский психолог высшей категории с 20-летним стажем* **Олег Сергеевич ДОРОФЕЕВ** *готов ответить на все ваши вопросы.*

# Проблема выбора

*Здравствуйте. В моей жизни возникла ситуация, когда приходится сделать нелегкий выбор. Я вообще человек, склонный к сомнениям и самокопанию, а тут во многом решается судьба моей будущей работы. Прошло уже два месяца, а я так и не принял решение. Дело осложняется тем, что отсутствие выбора может привести к очень печальным последствиям, в том числе и для моего душевного здоровья. Подскажите, пожалуйста, есть ли какой-нибудь психологический прием, который смог бы облегчить мне эту задачу?*

***Антон, 34 года, г. Белгород***

Любопытный психологический прием использовал Бенджамин Франклин — отец-основатель Декларации независимости США. Перед тем, как сделать свой выбор, он составлял полные списки преимуществ каждой из альтернатив А и Б. Иначе говоря, перечислял все плюсы решения А, минусы решения А, плюсы решения Б и минусы решения Б. Получалось четыре списка. Затем он просматривал два списка преимуществ. Найдя одинаковые по значимости пункты в каждом из списков, он вычеркивал их. Случалось, что две или три записи преимуществ в одном списке уравновешивались одной записью из другого. Такая же работа проводилась со списком недостатков. По окончании работы у Франклина оставался короткий перечень оставшихся преимуществ и недостатков по каждому из альтернативных вариантов. И оценить его уже не составляло никакого труда. Этот способ его никогда не подводил.



# Свекровь-разрушительница

*Здравствуйте. Никак не могу понять, что хочет от меня свекровь. Порой складывается впечатление, что она делает все, чтобы разрушить нашу семью. Придирки и наставления следуют по любому, чаще всего надуманному, поводу. Как я только себя ни вела: соглашалась с ней, спорила, пыталась соответствовать ее «стандартам хорошей жены», все равно находились все новые поводы обвинить меня в каких-то истинных или мнимых «прегрешениях». При этом отец моего мужа (впрочем, как и он сам) занимает совершенно пассивную наблюдательную позицию, а мои родители живут в другом городе, так что семейной поддержки мне ждать неоткуда. Мои предложения снимать жилье или вступить в ипотеку также не находят понимания. Мол, «квартира просторная, зачем тратить деньги». По натуре я человек очень спокойный и ненавижу конфликты, но чувствую, что так долго не выдержу. У меня уже постоянный насморк и головные боли на нервной почве. Более того, никакого желания рожать в такой обстановке нет. В то же время я люблю своего мужа и не хочу уходить от него из-за свекрови.*

***Клавдия, 28 лет, г. Псков***

На этот счет в психологии даже есть специальный термин: «Неполная сепарация». Мать не хочет отпускать сына по неосознанным причинам, символически «выходя за него замуж». Любая женщина рядом с любимым отпрыском становится соперницей только одним фактом своего существования. Условно свекровь может принять невестку, если та полностью разделит ее ценности в отношении сына, но тогда вам придется либо частично отказаться от собственных потребностей, либо полностью подчинить их «семейному закону». Насколько долго вы сможете прожить в таких условиях, решаете только вы. С другой стороны, если выход пока не найден, значит эта ситуация в чем-то для вас выгодна. Вот эту «выгоду» и следует поискать. Что удерживает вас в семье, где одна женщина устанавливает свои правила для всех? И за что же вы полюбили мужа, если он так нежно привязан к своей маме и не может сам принимать ключевые решения?

*Рубрику ведет гранд-доктор психологии, профессор богословия, председатель Собора православной интеллигенции, член правления Союза писателей России СПб, православный священник* **Алексей МОРОЗ**

# Великий пост

**14 марта — 30 апреля**

***Святитель Василий Великий отмечал: «Берегись измерить пост простым воздержанием от пищи. Те, которые воздерживаются от пищи, а ведут себя дурно, уподобляются диаволу, который, хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить».***

## Соборование: *таинство исцеления души и тела*

*СОБОРОВАНИЕ — одно из семи Таинств Православной Церкви, в церковных книгах оно чаще называется Елеосвящением. Соборование совершается для исцеления духовных и телесных недугов, а также дарует оставление тех грехов, о которых человек забыл. Совершается семикратным крестообразным помазыванием лба, ноздрей, щек, губ, груди и рук верующего освященным елеем, сопровождаемым чтением молитв, Апостола и Евангелия. Название «соборование» произошло от практики совершения этого таинства несколькими священниками — «собором».*

**Соборование совершается при тяжелой болезни в течение всего года, а Великим постом все верующие стараются собороваться.**

Назначение таинства Соборования — всецелое исцеление человека. В молитвах, которые читаются при совершении таинства, неоднократно обращаются к Богу просьбы о прощении грехов страждущего и о его выздоровлении. Само телесное исцеление в молитвах таинства ставится в зависимость от исцеления душевного, для которого необходимо покаяние, то есть прощение грехов, соединенное с твердым обещанием исправить свою жизнь в соответствии с заповедями Божиими.

### Помазание маслом ради исцеления

Порой у людей бывают довольно странные представления о Соборовании. Например, что прибегать к нему следует лишь тяжело больным людям, находящимся на пороге смерти. Это пережиток неправославного восприятия таинства как «последнего помазания» — что совершенно не соответствует Священному Писанию. Ведь апостолы совершали помазание маслом именно ради исцеления. Но нельзя также ожидать и немедленного выздоровления после Соборования. Некоторые воспринимают Соборование как медицинскую процедуру, о духовном его аспекте и мысли нет, и не получив ожидаемого телесного выздоровления, человек может охладеть к вере, к Церкви.

**Исцеление — это свободный дар Всеблагого любящего Бога, а не неизбежный результат каких-то внешних действий.**

Об этом должны помнить все приступающие к таинству Соборования. Надо задуматься о своей жизни, о своих грехах, стремиться очиститься от них. Таинство Соборования ведь отчасти сродни таинству Покаяния.

Отдельно надо сказать о соборовании людей, находящихся при смерти: некоторые боятся этого таинства, считая, что оно приведет к скорой кончине. Но сроки человеческой жизни зависят только от воли любящего Бога, и Господь нередко продлевает жизнь умирающего именно с той целью, чтобы он мог достойно подготовиться к переходу в Вечность — исповедоваться, причаститься и собороваться.

***Изречения подвижников Православной Церкви***

## Отношение к другим людям

*Если увидишь ближнего во грехе, то не на это одно смотри, но поразмысли, что сделал или делает он хорошего, и нередко, испытав вообще, а не в частности судя, найдешь, что он лучше тебя»*

**(свт. Василий Великий. Беседы, 20).**

*Если увидишь грешащего человека и не пожалеешь его, то благодать оставит тебя... А кто ругает плохих людей, но не молится за них, тот никогда не познает благодати Божией»*

**(прп. Силуан Афонский. Писания, VII.4, VIII.6).**

*Если у тебя грешная привычка осуждать ближнего, то, когда осудишь кого-либо, положи в этот день три земных поклона с такой молитвой: «Спаси, Господи, и помилуй такого-то (кого осудил) и его молитвами помилуй мя грешного». И так делай всегда, когда кого осудишь. Если исполнишь это, Господь увидит твое усердие и избавит тебя навсегда от этой греховной привычки. А если ты не будешь осуждать никого, то и Бог тебя никогда не осудит — вот ты и получишь спасение»*

**(свщисп. Сергий (Правдолюбов)).**

*Кто молится о людях, обижающих его, тот низлагает демонов, а сопротивляющийся первым, уязвляется последними»*

**(прп. Марк Подвижник. Слова, 1.45).**

***Уважаемые читатели! Задать волнующий вас вопрос отцу Алексию вы можете, написав письмо в редакцию или позвонив по телефону (812) 372-50-54.***

***Благословение Господне да пребудет со всеми благочестивыми читателями!***

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

# Что делать, если...

### ...онемела рука?

Достаточно просто покачать головой из стороны в сторону. Онемение возникает из-за сдавленности нервных волокон. Пучок нервов, отвечающий за передачу сигнала от руки к мозгу, проходит через шею, поэтому вам достаточно просто ее размять, чтобы снять онемение.

### ...щекочет в горле?

Просто почешите ухо — вы простимулируете нервные окончания, которые вызовут спазм, и это избавит вас от неприятного ощущения.

### ...заболел зуб?

Чтобы облегчить саму боль, сделайте вот что: разотрите кубик льда на тыльной стороне ладони — в V-образной перепонке между большим и указательным пальцем. Зубная боль уменьшится наполовину. Вот как это работает: стимуляция нервов на этом участке руки вызывает небольшое онемение и блокирует поступление болевых сигналов в мозг.

### ...вы боитесь уколов?

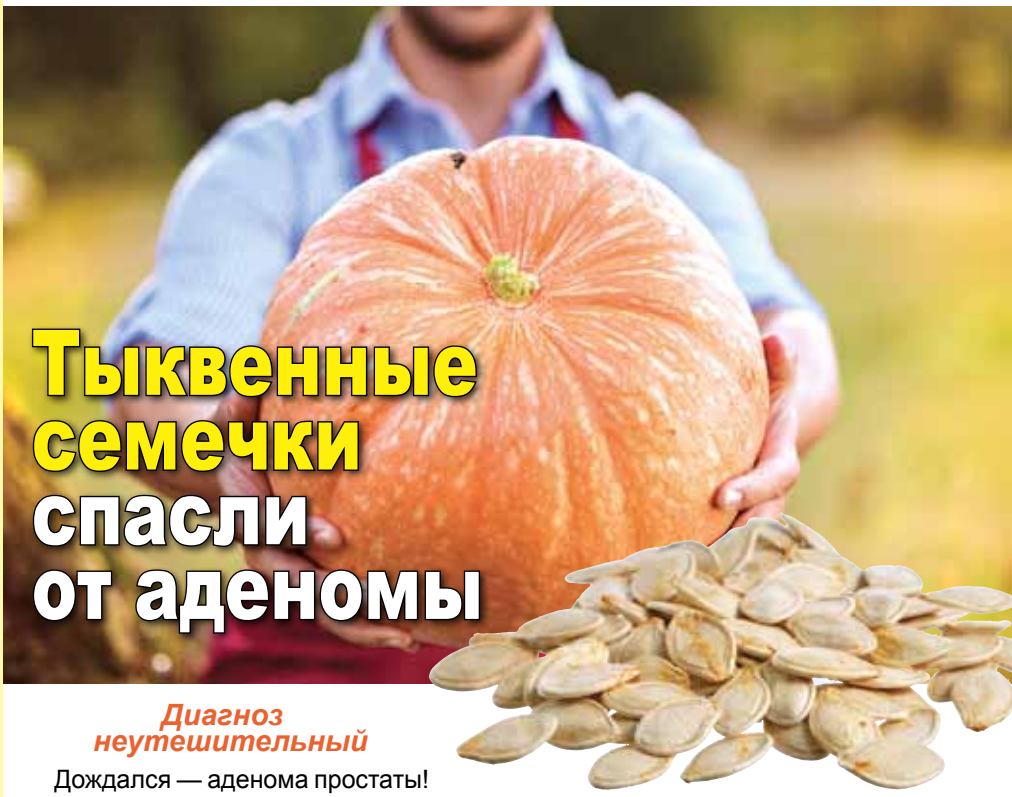
Ощущения от укола, действительно, приятными не назовешь. Однако и тут есть своя хитрость: попробуйте покашлять. Исследования показали, что люди, которые кашляли во время внутривенных инъекций, чувствовали меньшую боль, чем те, кто этого не делал. Кашель вызывает внезапное временное повышение давления в груди, подавляя задачу спинного мозга по проведению боли.

### ...вы хотите научиться быстро засыпать?

Когда вы проснетесь утром, сразу вставайте с постели и не возвращайтесь туда, пока не нужно будет снова ложиться спать. Это поможет вашему организму подсознательно ассоциировать кровать со сном, и со временем вы сможете засыпать, лишь коснувшись подушки головой.

# Тыквенные семечки спасли от аденомы

**В возрасте 47 лет я впервые почувствовал проблемы с мочеиспусканием. Стал просыпаться по ночам (чего раньше за мной не водилось) от частых позывов сходить в туалет, но и это не приносило облегчения. Я не высыпался, а состояние только ухудшалось. Года два я пытался не замечать этих капризов своего организма, но жена, заподозрив неладное, все чаще и чаще просила меня сходить к урологу. И я сдался.**



### Диагноз неутешительный

Дождался — аденома простаты! Хорошо, что еще первая стадия, однако, как предупредил доктор, вот-вот — и болезнь перейдет во вторую стадию, которую и лечить, и контролировать намного сложнее. Стал принимать назначенное им лечение, чтобы остановить увеличение простаты в размере и как-то решить проблему нарушенного мочеиспускания. Пришлось также срочно сбрасывать лишний вес — оказывается, чем больше масса тела, тем больше простата — и менять рацион питания. Ограничил себя в сладком, мучном, алкоголе, жирном мясе, стал есть больше овощей и фруктов.

Супруга разыскала для меня множество проверенных временем народных рецептов. Удивительный эффект дали «конфеты» из сырых тыквенных семечек и меда: 0,5 кг очищенных семечек пропустить через мясорубку и смешать с 200 г меда. Затем скатать шарики размером с лесной орешек и хранить в холодильнике. Медленно жевал и рассасывал по 1 шарику 2 раза в день перед едой в течение 3-4 минут (выкладывал из холодильника заранее, чтобы нагрелись до комнатной температуры). Потом взял за правило съедать по 30 штук сырых тыквенных семечек в день до еды (делил на 2-3 приема, и есть надо с зеленой пленочкой!).

### Великие целительницы крапива и осина

Брал 2 ст. ложки сухой **крапивы**, заливал 0,5 л кипятка, ставил на водяную баню на 15 минут, затем емкость накрывал и давал настояться 40-50 минут. Далее процеживал и принимал по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Однако тут есть одно «но»: крапива сгущает кровь, поэтому во время лечения добавлял в еду корицу.

Пил по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день **настойку осиновой коры**: 100 г коры залил 1 л водки и, поместив в темное место, дал настояться 2 недели (периодически встряхивал). Через месяц почувствовал значительное улучшение состояния. Затем сделал месячный перерыв и провел еще один курс.

Прошло уже 3 года, я ежегодно прохожу обследование у уролога. Чувствую себя хорошо — все под контролем, и, в общем-то, я практически здоров. Так что, мужики, не прячьте голову в песок, как страус, а при малейшем подозрении на аденому простаты начинайте ее атаковать. Уверен: победа будет за вами!

**И. Е., г. Самара**

# КЕФИР — лекарство от старости

**Сейчас в моде биойогурты, и все твердят об их пользе. Но старый добрый кефир не менее полезен. Мы расскажем всю правду о кефире, которая вернет вам веру в этот замечательный напиток!**

## Панацея от болезней

Кефир — кисломолочный напиток, получаемый из коровьего молока. Он содержит особые кефирные грибки — причудливую смесь из молочнокислых палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей. Великий ученый, лауреат Нобелевской премии И. И. Мечников утверждал, что молочнокислые бактерии предотвращают процесс гниения в кишечнике и достаточно всего пары стаканов кефира в день для здорового пищеварения и увеличения жизни лет на 30.

***Сегодня доказано: молочнокислые бактерии запускают выработку в кишечнике молочной кислоты, которая меняет реакцию его среды со щелочной на кислую. В кислой среде гнилостные микроорганизмы развиваться уже не могут — и таким простым способом устраняется источник отравления организма.***

## Враг инсульта, друг иммунитета

Кефир — источник сразу нескольких витаминов группы В: В12 полезен для крови и нервной системы; В1, или тиамин, помогает справиться со стрессами, а биотин улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Еще в напитке содержатся витамины А, D, фолиевая кислота, ниацин, минералы железа, йода и магния.

- Стакан маложирного кефира содержит 10 г белка, 20% рекомендуемой суточной нормы кальция и всего 100 калорий, так что включение этого напитка в рацион — отличный способ получить дополнительную порцию белка, а также строительный материал для костной ткани и зубов.
- Мало кто знает о том, что в кефире содержатся антиоксиданты, предотвращающие повреждение клеток организма и отодвигающие наступление старости. Именно поэтому ежедневное употребление кефира позволяет долгие годы оставаться молодым и физически крепким.
- Также регулярное употребление кефира — важный шаг навстречу крепкому иммунитету, поскольку 70% иммунных клеток находятся именно в кишечнике.

- Доказано, что кефир способен резко замедлить (более чем на 50%!) рост злокачественных опухолей и активизировать работу иммунной системы человека.
- Напиток также активно снижает уровень плохого холестерина, а значит, успешно предотвращает риск возникновения сердечных приступов и инсультов.

## Опасная диета

Многие отказываются пить кефир, поскольку он содержит этиловый спирт. Да, содержит, но в настолько малых количествах, что негативно повлиять на состояние здоровья он никак не может. Стоит также взять на заметку несколько простых **правил употребления этого напитка**:

- срок годности продукта не должен быть более 14 суток,
- не покупайте кефир в большой упаковке, так как при длительном сроке хранения в холодильнике он станет несвежим и причинит вред организму,
- старайтесь не употреблять одновременно продукты с разными молочными белками (допустим, кефир и сыр), поскольку есть вероятность получить несварение желудка.

***Не садитесь на длительные кефирные монодиеты. В этом случае в рационе отсутствует клетчатка, что значительно подрывает работу иммунной системы.***

Детям кефир показан не ранее, чем с 9 месяцев и небольшими порциями.

Холодный или разогретый кефир пить не рекомендуется. Он должен быть комнатной температуры, только в этом случае напиток хорошо усвоится и принесет максимальную пользу.

***Подготовила А. Романова***

## Спите сладко

**Интересно, что кефир, как и молоко, содержит аминокислоту триптофан — она участвует в синтезе гормонов сна: мелатонина и серотонина. Вот почему стаканчик кефира на ночь обеспечивает мягкий релаксирующий эффект и глубокий сон. Отмечено позитивное действие напитка и на страдающих от синдрома хронической усталости или неврозов.**

## Кефир или молоко?

*В отличие от молока, кефир прекрасно усваивается организмом и незаменим при выздоровлении после тяжелой болезни, курса антибиотиков, но особенно — пожилым людям. Причем лактоза (молочный сахар) в кефире частично превращается в молочную кислоту, и потому у тех людей, кто ее плохо переносит, она усваивается гораздо лучше.*

# Сигарета налицо

***Курение вредит не только здоровью, но и внешности: желтые зубы и ногти, морщины, запах изо рта, грубый голос — вот признаки, по которым можно узнать курильщицу. Хотя курение вызывает сердечные приступы, способствует появлению раковых опухолей и болезней легких, сокращает жизнь и является основной причиной смерти в мире, согласно опросам, большинство курильщиц боятся не болезней и смерти, а того, как сигареты влияют на их внешний вид.***

## Голос

Хриплый голос курильщика — наиболее знакомый симптом табачной зависимости. При курении голос становится более низким из-за хронического воспаления, вызванного никотином. Голосовые связки грубеют и утолщаются.

## Желтые, испорченные зубы

Курение приводит к появлению пятен от смолы и никотина на зубах, а также вызывает повреждение нормального кровотока в деснах, что вызывает множество проблем. Это и воспаление десен, и дурной запах изо рта, и кариес.

## Пятна на коже

С возрастом у многих людей на коже появляются темные пятна, например, вызванные пребыванием на солнце. Ученые утверждают, что курильщицы подвергаются повышенному риску пигментации, вероятно, из-за повреждения генетического материала — ДНК клеток кожи.

## Морщины

Табачный дым уменьшает приток крови к коже, что приводит к потере ее эластичности, а значит, к появлению морщин. Кроме того, постоянное сжимание сигарет губами вызывает появление мимических морщин вокруг губ.Поэтому курильщицы выглядят старше, чем некурящие люди. Так, один из экспериментов показал, что идентичные близнецы, один из которых курил, выглядели по-разному: курящий казался старше своего возраста.

## Ногтевой грибок

У курильщиков отмечается повышенный риск развития ногтевого грибка на ногах из-за снижения кровотока. В результате ногти деформируются и приобретают желто-коричневый цвет. Лечение в этом случае очень сложное, имеет побочные эффекты, в частности повреждение печени, а успех зависит от длительного приема противогрибковых препаратов.

## Желтые ногти

При курении в организм попадают никотин и смолы, поглощаемые кожей и ногтями, в результате чего те приобретают желто-коричневый цвет.

## Темные губы

Губы богаты кровеносными сосудами, но у курильщиц из-за нарушения подачи кислорода с кровью они становятся более темными.

## Кашель

Непрекращающийся кашель, который начинается утром и часто продолжается в течение всего дня, — такова плата за курение. Кашель вызывает не только прямое повреждение нежной ткани легкого, но и разрушение крошечных волосков трахеи, которые предназначены для удаления выделений. В результате в трахее скапливается липкая слизь, а иногда и гной, происходит непрерывное раздражение верхних дыхательных путей. Большинство заядлых курильщиков в конечном счете заболевают смертельно опасной хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ). Она вызывает деформацию легких, легочную недостаточность, одышку и наносит значительный ущерб подаче кислорода к тканям организма.

## Дурной запах

Что еще отличает курильщиков от остальных людей, так это характерный запах, причем не только изо рта. Вещества, выделяющиеся с дымом, пропитывают волосы, оседают на слизистых оболочках носа.

## Повернуть время вспять

Исследования показали, что после отказа от курения многие серьезные повреждения организма обратимы. Те, кто бросил курить в возрасте до 30 лет, снизили угрозу своему здоровью на 97%. Для тех, кто отказался от сигарет до 40 лет, эта цифра составила 90%. Бросить курить в возрасте 40 лет, согласно исследованиям ученых, значит добавить себе 10 лет жизни.

Через год после отказа от курения риск сердечных заболеваний снижается на 50%. В течение 15 лет относительный риск бывшего курильщика умереть от болезни сердца примерно тот же, что и у людей, которые никогда не курили. Ну и конечно, расставание с сигаретами сказывается на внешности. Кожа и ногти, получившие приток свежей крови без никотина, становятся более крепкими, эластичными, упругими.

Так что бросить курить никогда не поздно! Сделайте это ради своего здоровья и красоты.

*Подготовила Е. Куперман*

# 10 мифов о ВИТАМИНАХ

**Весной часто говорят об авитаминозе. Как правильно восполнять нехватку витаминов — знают далеко не все. Многие путаются в обилии разной информации. Где истина, а где заблуждения? Попытаемся разобраться.**

## 1 ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ВОСПОЛНЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ВИТАМИНАХ

Существует суточная норма потребления различных витаминов, которую не обеспечить в полном объеме, исходя из обычного рациона. В итоге гиповитаминозом в России страдает не меньше трех четвертей населения, что нередко способствует возникновению различных тяжелых заболеваний.

## 2 ВИТАМИНАМИ МОЖНО ЗАПАСТИСЬ ВПРОК

Жирорастворимыми (A, E и особенно D, который синтезируется в коже под действием ультрафиолета) — на некоторое время можно. С водорастворимыми так не получится: например, концентрация витамина C в крови приходит в исходное состояние через 4–6 часов после приема ударной дозы.

## 3 С ГРЯДКИ ПОЛЕЗНЕЙ

Наиболее распространенное заблуждение. Фармацевтическая промышленность выпускает поливитамины ничем не хуже натуральных. К тому же, в отличие от аптечных витаминов с большими сроками годности, в овощах и фруктах их содержание уменьшается с каждым месяцем хранения. Сильно теряются витамины и в процессе приготовления блюд (нарезка, термическая обработка, маринование и т.д.).

## 4 ДОРОЖЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ!

Разброс цен на поливитамины довольно значительный, отсюда многие делают вывод, что одни лучше и эффективней других. В реальности поливитаминные препараты содержат не менее 11 из 13 известных науке витаминов и примерно столько же минеральных элементов. Единственное отличие — дозировка компонентов, которая различается для разных категорий потребителей (беременных и кормящих женщин, пожилых людей, спортсменов, курильщиков и т. д).

## 5 ВИТАМИНЫ МОЖНО НАЗНАЧАТЬ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ

Это не правильно, так как суточные нормы для здорового человека и больного заметно отличаются. Разработаны витаминные комплексы направленного действия, в которых увеличено содержание определенных микроэлементов, поэтому витаминный комплекс должен подбирать врач в зависимости от проблем пациента.

## 6 ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ТОЛЬКО ЗИМОЙ

Зимой и весной они нужнее. Если летом вы едите много свежей зелени, овощей и фруктов, то можете на время отказаться от таблеток.

## 7 ЧЕМ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ, ТЕМ ЛУЧШЕ ЗДОРОВЬЕ

Превышение витаминной нормы не дает положительного результата. Организм усваивает столько, сколько требуется, то есть оптимальное количество. «Лишние» витамины свободно выводятся вместе с мочой, которая действует как индикатор — становится более яркой. Но продолжительный прием активных веществ, а также превышение указанных в аннотации рекомендованных доз очень опасно. Витамины могут не только укреплять здоровье, но и существенно ему вредить. Передозировки витаминов приводят к гипервитаминозу, что негативно сказывается на здоровье. Возможны нарушения в работе сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной систем, могут появиться проблемы с кожей, волосами и даже скелетом. Переизбыток некоторых витаминов приводит к снижению иммунитета, возникновению анемии, головных болей и многому другому.

## 8 ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВИТАМИНОВ ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ

Это не так. Если прекратить прием витаминов и вернуться к «безвитаминной» диете, организм снова возвратится в состояние нехватки того или иного активного вещества. Тем не менее не стоит постоянно принимать витамины. Между приемами каждого курса следует делать перерывы в 2-4 недели в зависимости от самочувствия.

## 9 ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ТОЛЬКО НА СЕВЕРЕ

При повышенных физических нагрузках и в экстремальных условиях они нужнее — в том числе и в северных широтах, где полярная ночь и однообразное, «консервированное» питание.

## 10 ВИТАМИНЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ

Аллергическую реакцию может вызвать лишь внутривенное или внутримышечное введение препарата. В отдельных случаях организм может среагировать на различные наполнители, входящие в состав таблеток, тогда рекомендуется сменить производителя.

*Подготовила Ольга Корнеева*

# Доктор-чеснок

«...Чеснок, наверное, самый известный природный лекарь:

• Чтобы приготовить настойку чеснока на водке, 10 головок нарезанного чеснока залить 1 л водки, настоять 3 дня в темном прохладном месте. Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день, запивая молоком или водой, для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, при атонии кишечника и коликах, ревматизме, подагре, камнях в почках и мочевом пузыре.

• Больное горло можно лечить, зажав зубами зубчик чеснока, надкусив его и медленно высасывая из него сок.

• Если добавить к стакану свиного жира 15 зубчиков чеснока и 20 эвкалиптовых листьев, прокипятить все на медленном огне, затем остудить, то получится мазь, которую можно наносить на кожу для ликвидации воспаления при растяжении мышц и разрывах связок.

• Сок чеснока втирают в кожу головы для укрепления волос».

**Николаева Н.Н., Лен. обл., п/о Плодовое**

# Травка от давления

«...Одна моя знакомая, зная мое увлечение травками разными лечебными и народной медициной, обратилась за помощью. Врачам она не очень доверяет, мол, выписывают только лекарства дорогущие, вот и вся помощь. Я-то уверена, что врачи разные бывают, но в помощи отказывать, конечно, не стала.

Все признаки говорили о проблемах с давлением. Женщина в расцвете лет, выносливая и здоровая должна быть, так нет. И головные боли мучают, и усталость постоянная — с работы приходит, ни рукой, ни ногой не пошевелить. А как руки я ее потрогала — холодные они были, сразу диагноз ясен стал — гипертония. Для верности давление несколько дней подряд измеряли: все подтвердилось.

Много существует лекарств от давления высокого, но я больше всего сушенице доверяю. Неспроста ее называют травой сердечной, или жабьей травой, потому что грудную жабу лечит.

Сначала для всех интересующихся скажу, как заготовить эту траву. В июле-августе, ближе к вечеру, срезать — и тут же под навес, подальше от прямых солнечных лучей. Трава эта сочная, витаминов в ней много, на солнышке она быстро портится.

А применять ее надо, когда давление скакать начинает. У меня, само собой, заготовлена сушеница заранее была. Вот вместе с рецептом я своей знакомой и травки сухой выделила. Но и во многих аптеках ее найти можно.

Рецепт приготовления не сложен: 2 ч. ложки сухой травы залить 1 стаканом кипятка и поставить на ночь в теплое место. А с утра раннего маленькими глоточками до еды пить. Но растение медленно на организм действует, как бы исподтишка. Поэтому глупо ожидать-надеяться, что после выпитого стакана жабника человек будет сразу бегать. Зато дней через 9-10 лечения давление восстанавливается и держится в норме очень долго.

Еще лучше человеку поможет, если добавить наружное лечение: 5-7 ст. ложек той же травы залить 5 л воды. На медленном огне подогреть до кипения. Потом дать остыть до той поры, пока рука терпит. В этом настое и парить руки и ноги. Тазик поставить в большую емкость с кипятком и туда по мере остывания подливать кипяток».

**Кондратьева Д.Ф., г. Краснодар**

# Зачем клюква в погребке?

«...Клюква у нас всегда дома есть в холодильнике. Ведь это незаменимое средство при простуде, гриппе, головной боли, усталости, недомогании. Можно употреблять ее просто с сахаром, можно в виде морса, настоя. Клюквенный сок с медом полезен при ревматизме. Иногда помогает при фурункулезе и аллергии.

А при расстройстве желудка можно попить отвар клюквы: 2 ст. ложки клюквы, можно даже с листьями, залить 2 стаканами кипятка и подержать минут 10-15 на медленном огне. Процедить, охладить.

При употреблении этой чудо-ягоды в любом виде повышается умственная и физическая работоспособность, иммунитет. Можно смазывать клюквой лишаи, прыщики, делать питательные маски для лица. Словом, запасайтесь клюквой!»

**Адамович А.И., г. Винница**

# От веснушек — сок березовый

«...Моя извечная проблема — веснушки. Бороться мне с ними приходится каждой весной. Как только солнце на небе появляется, у меня все лицо обсыпает этими маленькими рыжими пятнышками-вредителями. Кто-то скажет — неудивительно, ведь я рыжеволосая с рождения. Но мне-то от этого не легче. Можно, конечно, прятаться от солнца за темными очками, носить широкополую шляпу, сидеть в тени и мазать солнцезащитный крем. А что делать, если вы не успели укрыться от ярких лучей и ваше лицо покрылось веснушками?

Не отчаивайтесь! Бороться с их засильем можно. По своему опыту знаю. Одни протирают лицо соком огурца или лимона. Одна моя знакомая, сама причем не конопатая, посоветовала мне натирать щеки половинкой луковицы. Но мне кажется, это слишком «слезливая» процедура, и мне не подходит.

Я считаю, что более приятно и, уже по собственному опыту, более действенно умывание березовым соком. Помимо того, что сок избавляет мое лицо от веснушек, он делает кожу здоровой и свежей.

Попробуйте сами и убедитесь, что средство от самой природы всегда лучше какой-нибудь химии».

**Агеева Т.А., г. Тверь**

# Подмога для суставов

«...В моей коллекции накопилось много полезных советов для больных суставов. Предлагаю эффективные проверенные неоднократно:

- Залейте 0,5 л уксуса 3 ст. ложки цвета шиповника, поставьте на огонь и кипятите на малом пламени после закипания 5 минут. Процедите. Смазывайте опухшие суставы.
- Смешайте стакан чистого меда, полтора стакана сока редьки, полстакана водки и 1 ст. ложку поваренной соли. Втирайте смесь в больные места при болезнях суставов.
- Разотрите в порошок 1 ст. ложку шишек хмеля и смешайте с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Применяйте в качестве болеутоляющей мази при подагре и ревматизме.
- Смешайте 50 г камфарного спирта, 50 г порошка горчицы, 100 г сырого яичного белка, взбитого отдельно. Сначала растворите в 0,5 л водки камфару, потом горчицу, а затем и яичный белок. Настаивайте 7 дней. Втирайте при суставных проблемах в больные места».

**Иванченко Т.Д., г. Нижний Новгород**

# Если железы припухли

«...Аденит — это опухание желез под мышками, иногда — под челюстью. Мне, к сожалению, не раз приходилось с этим сталкиваться. Зато знаю, как бороться с этой напастью.

Если железы распухли, в них появилась боль, надо осторожно смазать их йодистой или ихтиоловой мазью и завязать. Только не растирайте, станет еще хуже. А попутно надо позаботиться об укреплении организма — соленые ванны, рыбий жир, более питательный стол. Если заболевание не проходит и ясно обозначается нарыв на железе, надо обязательно вызвать доктора для его вскрытия. Самому вскрывать нарыв опасно, можно вызвать заражение.

Еще есть хорошее народное средство на такой случай. Надо натереть суконку простым серым мылом, привязать на распухшую железу, сверху закрыть чем-нибудь теплым. Днем суконку можно не привязывать, если не выходить на холод, а только завязывать чем-нибудь теплым».

**Курочкина Н.Г., г. Киров**

РЕКЛАМА

**Башкирские продукты пчеловодства**
**от ООО «Урал» – производителя с 1997 года**

**Безопасно от природы**
- 100% качество (наличие всех сертификатов)
- без ГМО и консервантов
- экологически чистое сырье

**Натуральные иммуномодуляторы, продлевающие жизнь**

**Маточное молочко**
- *стабилизирует давление*
- *понижает уровень сахара*
- *улучшает память*
- *нормализует работу печени*

**Перга**
- *очищение от токсинов*
- *кроветворная функция*
- *профилактика злокачественных образований*
- *омоложение организма*

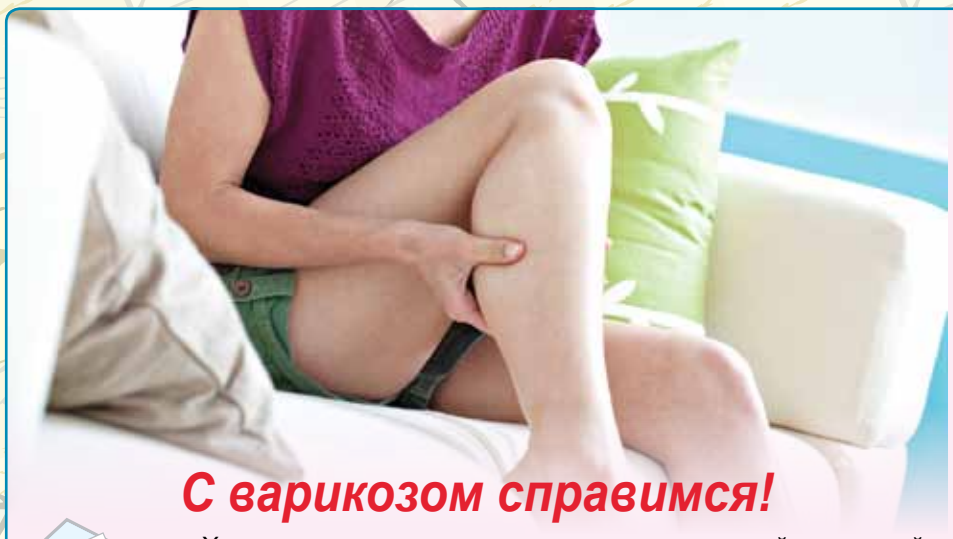
*Защити себя прямо сейчас!*

Получить консультации и заказать продукцию можно:
по тел.: **+7-987-02-30-271** МТС, **+7-917-43-93-515** Билайн
по СМС: отправить слово «ЗАКАЗ» — оператор вам перезвонит
по e-mail: **inv36@mail.ru** **www.balmed.ru**

*Мы ценим Ваше доверие!*

*Доставка по РФ транспортными компаниями и почтой России.*

ОГРН 1110280058492



## С варикозом справимся!

«...Хочу рассказать, как мне удалось не допустить развития варикоза. Дело в том, что это наша семейная болезнь: варикозное расширение вен было у моей бабушки и мамы, а после рождения второго ребенка началось и у меня. Поэтому я знала, что варикоз надо лечить в самой начальной стадии, только тогда будет результат.

Как только почувствовала неладное, тут же приняла меры. Прежде всего, я приготовила настойку мускатного ореха. Ее рецепт дала мне мама:

200 г мускатного ореха натереть на мелкой терке, залить 1 л водки и настоять 2 недели. Затем процедить через марлю и хорошо отжать жмых. Жмых выбросить, а полученную настойку принимать по 25 капель 3 раза в день. Этого вам хватит на полгода.

Такая настойка действует на вены изнутри, но есть еще и действенный наружный рецепт, который многие люди очень хвалят, и мне он помог. Смешиваете горсть толченой свежей полыни с простоквашей, наносите эту массу на марлю и прикладываете к тем местам, где расширены вены. Ноги положите на подушку, так чтобы они были выше уровня таза, и прикройте целлофаном. Полежите или посидите в таком положении полчаса.

А еще каждый вечер перед сном я ложилась и поднимала прямые ноги как можно выше в вертикальное положение и опиралась ими на стену. В таком положении надо пробыть минут 10. Делайте так каждый день, и у варикоза не будет никаких шансов».

**Угрюмова В.С., Московская обл.**

## Пусть ячмень уйдет быстрей

«...Предлагаю простой, но проверенный и очень эффективный рецепт от ячменя. Меня он ни разу не подводил, хотя до того, как я начал его использовать, эта неприятная болячка нередко появлялась. Для лечения надо взять небольшой кусочек бинта и смочить его в касторовом масле. Эту нехитрую примочку закрепить на больной глаз на ночь, прикрыв сверху компрессной бумагой. Чтобы избавиться от ячменя, мне достаточно всего 3 ночей. Как говорится, просто и сердито!»

**Смирнов В.Г., г. Сызрань**

## Волосам нужна облепиха

«...Природа наделила меня пышными и длинными волосами, но и уход за ними требуется тщательный и постоянный. При этом я стараюсь поменьше пользоваться покупными средствами, ведь и дорого, и польза сомнительная. Я предпочитаю облепиху, от которой и пользы больше, и гораздо экономичней.

Настой плодов и листьев облепихи можно употреблять и внутрь, и наружно как средство, укрепляющее волосы. Для этого нужно взять 2 ст. ложки плодов и листьев, заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, после чего процедить.

Принимайте этот отвар по половине стакана 2 раза в день до еды. А также ежедневно втирайте в кожу головы на ночь, и вы не будете знать хлопот со своими волосами, вам ни к чему будут ни дорогие шампуни, ни бальзамы, ни кондиционеры».

**Ласточкина Л.П., г. Санкт-Петербург**

## Чем лечить панкреатит?

«...В свое время мне довелось познакомиться с панкреатитом — воспалением поджелудочной железы. В моем случае болезнь проявлялась острее всего после каждого праздника, после застолья, хоть я и старался себя ограничивать. Сестра, неплохо разбирающаяся в народной медицине, посоветовала лечиться, пока болезнь еще не запущена. Нашла мне средство эффективное.

Для приготовления нужно 1 ч. ложку измельченного корня одуванчика смешать с 3 ч. ложками листьев мяты, залить 1 стаканом воды, кипятить 5-7 минут, настоять полчаса под крышкой, процедить. Принимать по четверти стакана 3-4 раза в день до еды. Пить такой отвар надо не меньше 5 недель, делая перерыв в 10 дней после двухнедельного приема. Еще на время лечения необходимо исключить из употребления спиртное, жирную и острую пищу. Именно так мне удалось избавиться от панкреатита меньше чем за 1,5 месяца».

**Пушкарев С.В., г. Калуга**

**Авторы писем получают приз 500 рублей. Условия конкурса на стр. 35.**

# Применение Морозника Кавказского для похудения и лечения различных заболеваний

**Морозник Кавказский имеет уникальные свойства, а также обладает множеством полезных качеств:**

- Является, пожалуй, одним из самых эффективных средств для снижения веса, а также избавления от ожирения, т.к. имеет свойство восстанавливать обменные процессы в организме.
- Нормализует артериальное давление.
- С помощью Морозника Кавказского происходит полное очищение организма от накопившихся токсинов, шлаков, а также соединений тяжелых металлов.
- Помогает избавиться от мочекаменной болезни.
- Положительное действие оказывает при лечении изжоги, гастритов, колитов и т.п.
- При заболеваниях желудка и 12-перстной кишки корень морозника принимают в течение первого месяца по 50 мкг, а при обострении язвы желудка лечение нужно начинать с приема софоры японской или ятрышника.
- Морозник Кавказский излечивает заболевания щитовидной железы, снижает ее гиперфункцию.
- Оказывает эффективную помощь при лечении сахарного диабета, т.к. способствует понижению уровня сахара в крови.
- Эффективное средство при лечении заболеваний суставов: артрите, артрозе, ревматизме, остеохондрозах позвоночника, радикулите. Уже после 2-3 месяцев приема болевые ощущения пропадают. В последующем применении проходит воспаление, суставы освобождаются от накопленной соли, налаживается водно-солевой баланс.
- Входящие в состав корня морозника жирные масла способствуют подавлению развития раковых клеток.
- Морозник обладает активным противовирусным эффектом.

- Оказывает слабительное и мочегонное действие, в пределах принимаемой дозы. Это способствует очищению слизистых оболочек кишечника и нормализации его работы. А также помогает вывести соли и песок из мочевыделительной системы (почки, мочевой пузырь).
- Выраженный спазмолитический и желчегонный эффект, предупреждение образования камней в желчном пузыре и застоя желчи в печени. Тщательно очищает печень.
- Снижает количество приступов при заболевании эпилепсией.
- Широко применяется против опухолей различного происхождения: фибромы, миомы, кисты, мастопатии, аденомы предстательной железы. Используется в лечении раковых заболеваний, в частности рака груди.
- Способствует лечению бессонницы, псориаза и неврозов различного происхождения.
- Рекомендуется при инсульте в комплексной терапии с софорой японской.
- Заметно усиливает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, повышает иммунитет. Улучшает процессы кроветворения, активизирует защитную функцию крови. Снижает вероятность простудных заболеваний, острых респираторных инфекций и гриппа.
- Не вызывает привыкания, не содержит наркотических веществ.

*Рекомендуемый курс лечения 12 месяцев. Замечено, что за первые 4-6 месяцев происходит первичное очищение организма, а последующие 6 месяцев организм избавляется от хронических заболеваний.*

**ВНИМАНИЕ! Имеются противопоказания (беременность, период кормления грудью, дети до 15 лет, крупные камни в почках и желчном пузыре, инфаркт миокарда, язва желудка).**

## ОТЗЫВЫ О МОРОЗНИКЕ КАВКАЗСКОМ:

■ «Давно страдала мастопатией, в матке были обнаружены полипы, после приема морозника боли в груди прошли, уплотнения стали мягче и меньше в размере, полипы тоже уменьшились. Буду продолжать лечение до полного выздоровления!»

■ «Пишу Вам о своем счастье. Я прочитала в Вашем издании объявление Давыдовой Е. В. о чудо-траве Морозник Кавказский и купила ее на весь год. У меня было много болезней, всех не перечислишь: миома, хронический бронхит, гипертония, ожирение, остеохондроз, сильные головные боли, руки и ноги отекали, сахарный диабет, ноги в коленях не сгибались. Пила морозник 12 месяцев, похудела на 30 кг. Меня не узнают. Все довольны, а для меня трава морозник стала «травой жизни». Спасибо Вам огромное».

■ «Наслышана о целебном свойстве корня морозника, да все не решалась, в Интернете прочитала, что он ядовит, а когда увидела свою знакомую, она у Вас заказывала и пропила полный курс, похудев на 15 кг без вреда для здоровья, решила попробовать, при росте 165 см вес 98 кг, хотелось бы похудеть, да и много употребляю лекарств, хотелось и от них отказаться...»

■ «Выписываю корень морозника у Вас не первый раз. Результат хороший — вес сбавился, исчезли папилломы, киста яичника уменьшилась пока на 10 мм. Большое Вам спасибо за то, что занимаетесь таким полезным для людей делом!»

■ «У меня была межпозвонковая грыжа, которая в течение многих лет не давала мне покоя, обезболивающие лекарства помогали лишь на время, врачи стали настаивать на операции. Пропила год корень Морозника Кавказского, боли прошли, после обследования врачи были очень удивлены — грыжа исчезла! »

■ «Выписывала корень морозника для своего отца, у него было много болезней. Пропил год, похудел на 14 кг, аденома простаты уменьшилась, нормализовалось мочеиспускание, давление перестало повышаться, забыл про изжогу и бессонницу, избавился от экземы на теле, пропала одышка и т. д.»

■ «Хочу сказать Вам большое спасибо за доброту и ту нелегкую работу, которую Вы делаете во благо людей и их здоровья. Я сама и моя мама, ей 80 лет, принимаем Ваш «чудо-лечитель — морозник» и вот какие результаты: сбросила 12 кг, ноги болели от ступней до поясницы — теперь хожу как 20-летняя девочка, остеохондроз не беспокоит. У мамы болели ноги и поясница, запор беспокоил, было повышенное артериальное давление — сейчас ничего не беспокоит, помолодела на 20 лет».

■ «Выписывала морозник для похудения (за полгода сбросила 14 кг) и случайно применила его при других заболеваниях, так бывает что к врачу сразу не попасть, а у меня заболели зубы, так я взяла морозник чуть-чуть на ватку — и на 20 минут на зуб. Три раза так проделывала, и зубы не болят. А летом нарывал палец у ногтя, долго лечила, прикладывала мази и алоэ, но никак не заживало. Решила попробовать морозник, приложила 2 раза, и все нагноение вытянуло и зажило очень быстро. С тех пор морозник всегда в моей домашней аптечке есть...»

■ «Снова пишет Вам Татьяна Б. из Н. Новгорода. Очень многие мои знакомые, видя меня, спрашивают, как я так хорошо выгляжу — стройная (за полгода сбросила 13 кг при росте 1 м 72 см весила 85 кг), выгляжу молодо, а я отвечаю, что пила морозник...»

■ «Моя дочь и мама тоже сделали Вам заказ, т. к. увидели результаты налицо: у меня было высокое давление, болел желудок и вес был 92 кг, сейчас я вешу 74 кг, давление пришло в норму. А от обезболивающих таблеток и уколов — я отказалась уже 4 месяца. Я очень довольна результатом. Большое Вам спасибо!..»

■ «Сначала хочу поблагодарить Вас за то, что Вы приносите людям здоровье. Обращаюсь к Вам не впервые. Благодаря морознику снизился вес, уменьшилась в размерах киста яичника, улучшилось настроение, появилась какая-то легкость. Еще я страдаю полиартритом, наросты на суставах пальцев рук. Боюсь сглазить, но эти наросты начали уменьшаться!..»

■ «Спасибо Вам огромное за Вашу лечебную травку — Морозник Кавказский. Благодаря этой траве я избавилась от одышки, снизился сахар, давление нормализовалось, а самое главное, я сбросила лишний вес 15 кг за 5 месяцев. Пришлите, пожалуйста, морозник для моей дочери, у нее проблемы с кишечником. Да хранит Вас Бог!..»

**Высылаем наложенным платежом молотый корень Морозника Кавказского по цене 100 г (на курс 6 месяцев) — 1000 руб. + почтовые расходы** (мерная ложка и подробная инструкция прилагаются)**. 353204, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, д. 87. Тел: +7-918-344-11-81, +7-938-477-78-98. Эл. почта: 89180902870@mail.ru. Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна.**

ИП Давыдова Е.В., ОГРН 308233017500062

# Рецепты сибирских

**Каждый народ обладает своими секретами целительства. Многовековой опыт общения с природой позволил сибирским татарам создать множество уникальных рецептов лечения различных заболеваний. При этом целители использовали и такие методы, которые сегодня принято называть нетрадиционными.**

## Осколки великой империи

*По мнению историков, татары появились в Сибири в XVI веке. Остатки орды Чингисхана расселились в Тюменском и Ялуторовском районах, в степях Ишима, Кургана и Омска, по берегам рек Тобол и Иртыш, включая их притоки. Занимались, в основном, скотоводством, вели оседлую жизнь и даже имели свои небольшие компактные поселения.*

## За гранью материального мира

Лечением у сибирских татар, как правило, занимались местные муллы, а также люди, наделенные особым даром целительства. Знания бережно хранились и в устной форме передавались из поколения в поколение.

*Особое внимание знахари уделяли распознаванию, или, как сейчас говорят, диагностике заболевания. Многие недуги уже тогда они могли определить по пульсу. Здесь требовались немалый опыт и знания. Кстати, в каком-то смысле они на много веков опередили будущее. Только в 80-х годах прошлого века советские ученые создали прибор, который по пульсу определял физическое и психическое состояние космонавтов, а также наличие тех или иных скрытых заболеваний.*

Порой целительство тесно смыкалось с верованиями. Известен способ диагностики, который носил скорее мистический характер. Над головой больного располагали тарелку с водой, куда наливали раскаленный свинец и по форме застывшего металла определяли страхи. Сибирские татары небезосновательно считали, что многие болезни напрямую связаны с испугом, сглазом, порчей.

**Широко использовались заговоры: заговаривали чай и неодушевленные предметы. Для лечения душевнобольных устраивали целые обряды для изгнания злых духов.**

Любопытно, что в ритуале участвовали родственники и односельчане больного. «Группа поддержки» громко стучала в тазы, ведра, заставляя пациента танцевать до тех пор, пока тот не падал от усталости, при этом следили, чтобы это происходило в том месте, где предварительно зарывали пожелтевшую кость. Затем ее извлекали, сжигали, а угли снова закапывали, а больного стегали веткой.

**Существовало поверье, сохранившееся до наших дней. Для того чтобы уберечь ребенка от сглаза, ему надевали на шею заговоренный амулет или бусинки (синего, зеленого цвета).**

## Рецепты, дошедшие до наших дней

Сибирские татары всегда знали о полезных свойствах лопуха. До сих пор в народе при лечении различных заболеваний используют листья, корень и сок этого растения. Измельченные листья накладывают на больное место, перевязывая тряпкой. В наше время ученые доказали, что лопух обладает антимикробным, кровоочистительным, мочегонным, желчегонным, жаропонижающим свойствами.

Приведем несколько рецептов.

### Настой корней лопуха

Рекомендуется при нарушении обмена веществ, болезнях суставов, инфекционных заболеваниях и различных отравлениях, гастрите, колите, сахарном диабете, мочекаменной болезни, панкреатите, заболеваниях печени.

Для приготовления настоя берутся как свежие, так и высушенные измельченные корни — 1 ч. ложка заливается 1 стаканом кипятка. Настаивать не меньше 2 часов. Процедить и принимать перед едой по 1/3 стакана.

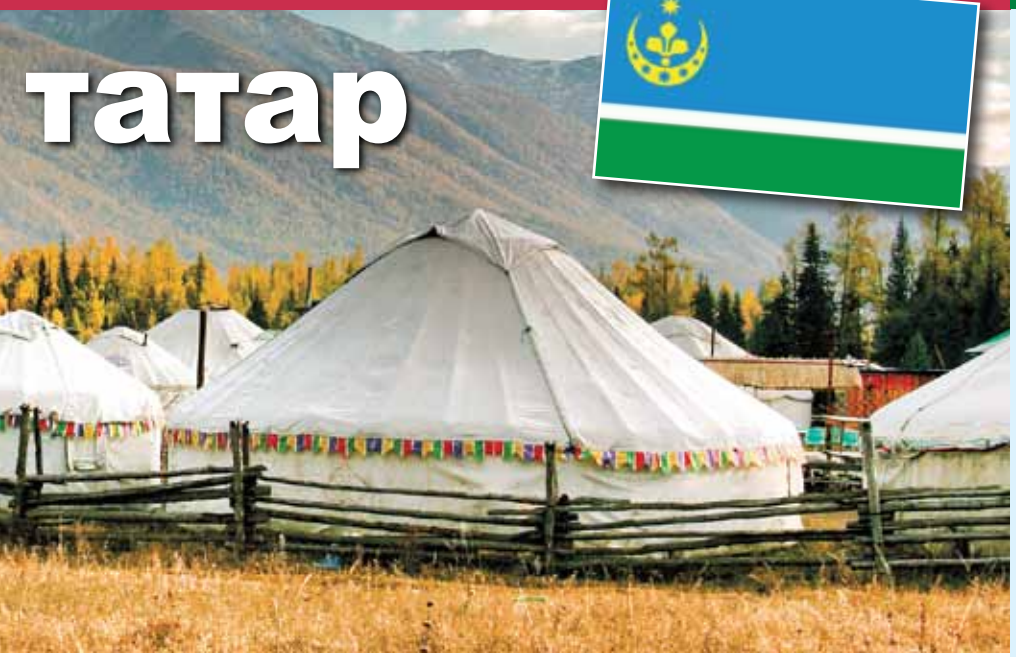
### Сок лопуха

Используют для лечения пролежней, язв, ран и ожогов. Он прекрасно снимает воспаление и зуд, ускоряет заживление. Сок отжимают из свежих молодых листьев, собранных в мае. Пьют при заболеваниях печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, мочеполовой системы, при различных кожных заболеваниях за 30 минут до основного приема пищи 3 раза в день по 1 ч. ложке. Курс — 7-14 дней.

### Отвар из корней лопуха

Используют как противовоспалительное, ранозаживляющее и противодиабетическое средство. 2 ч. ложки измельченного свежего или сухого

# татар



корня лопуха заливают 1,5 стакана воды и доводят до кипения. Кипятить 5-7 минут на маленьком огне. Дать настояться не меньше, чем 20 минут, затем процедить. Внутрь употребляют перед едой 4 раза в день по 1 ст. ложке. Наружно применяется в качестве компрессов при суставных болезнях и примочек при кожных заболеваниях.

## Дереву-целителю низкий поклон

Одним из лекарственных средств у сибирских татар испокон веку является березовый сок и настои из листьев и почек березы.

**Березовые ветви и листья у сибиряков считались мощным магическим символом, использовались при проведении священных ритуалов, а также служили оберегом для дома.**

И сегодня береза способна решить многие наши проблемы со здоровьем. Отвары молодых листьев при приеме внутрь знамениты своей особенностью омолаживать и восстанавливать клетки и ткани организма.

Отвары и настои березовых листьев помогают при воспалении мочевого пузыря и почек, печени, ревматизме в острой фазе, заболеваниях кожи, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно применяются для лечения дерматитов, перхоти, при ожогах и ушибах, при болях в суставах.

### Отвар листьев березы

Листья березы заливают кипятком (2 ст. ложки на 500 мл), кипятят на медленном огне в течение 20 минут, остужают. Процеженный отвар принимать 4 раза в день по 1 ст. ложке.

### Настой листьев березы

Для приготовления настоя несколько листочков измельчают, заливают горячей кипяченой водой и настаивают в течение 3-4 часов. Затем березовые листья следует убрать, отжать, пить утром и вечером по 1 стакану.

Для настаивания можно использовать термос — все полезные свойства листьев будут сохранены.

### Очищение печени

Поможет избавиться от лямблий и очистит желчь такой настой: тщательно вымытые свежесорванные березовые листья поместить в эмалированную посуду и залить литром крутого кипятка, укутать и настаивать ночь. Утром отвар процедить и принимать за полчаса до еды. Лечиться 30 дней, перерыв 15 дней. Далее курс повторяется.

Детям пить по 1/3-2/3 стакана (в зависимости от возраста) после еды, уложить ребенка в постель, под печень положить грелку. Принимать 3 недели.

### Для здоровья волос

2 ст. ложки мелко нарубленных березовых листьев залить 2 стаканами горячей воды, настоять 15 минут и после каждого мытья головы ополаскивать настоем волосы. Отвар рекомендуется для укрепления волосяных луковиц и стимуляции роста волос.

От перхоти и выпадения волос используют настойку: стакан свежих березовых листьев залить 200 мл водки и настаивать в течение 2 недель. В течение 2 месяцев наносить небольшое количество настойки на влажные волосы. После процедуры волосы перестанут выпадать, будут блестящими.

*Подготовила Ольга Корнеева*

*О применении самых первых, весенних целебных даров березы мы попросили рассказать травницу* **Л.Н.ДЬЯКОНОВУ.**

# СИЛА *пробуждающейся* БЕРЕЗЫ

**Ранней весной пробуждается любимая в России береза — дерево, дающее энергию, снимающее усталость и стрессовое напряжение. В марте-апреле она дарит нам и первые свои лекарства — березовый сок и почки.**

**Березовый сок** является прекрасным очистителем организма, накопившего за зиму немало шлаков. Сок применяют при заболеваниях легких и бронхов, при циститах и почечнокаменной болезни, при фурункулезе и как общеукрепляющее средство. Сок пьют в свежем виде по 2-3 стакана в день.

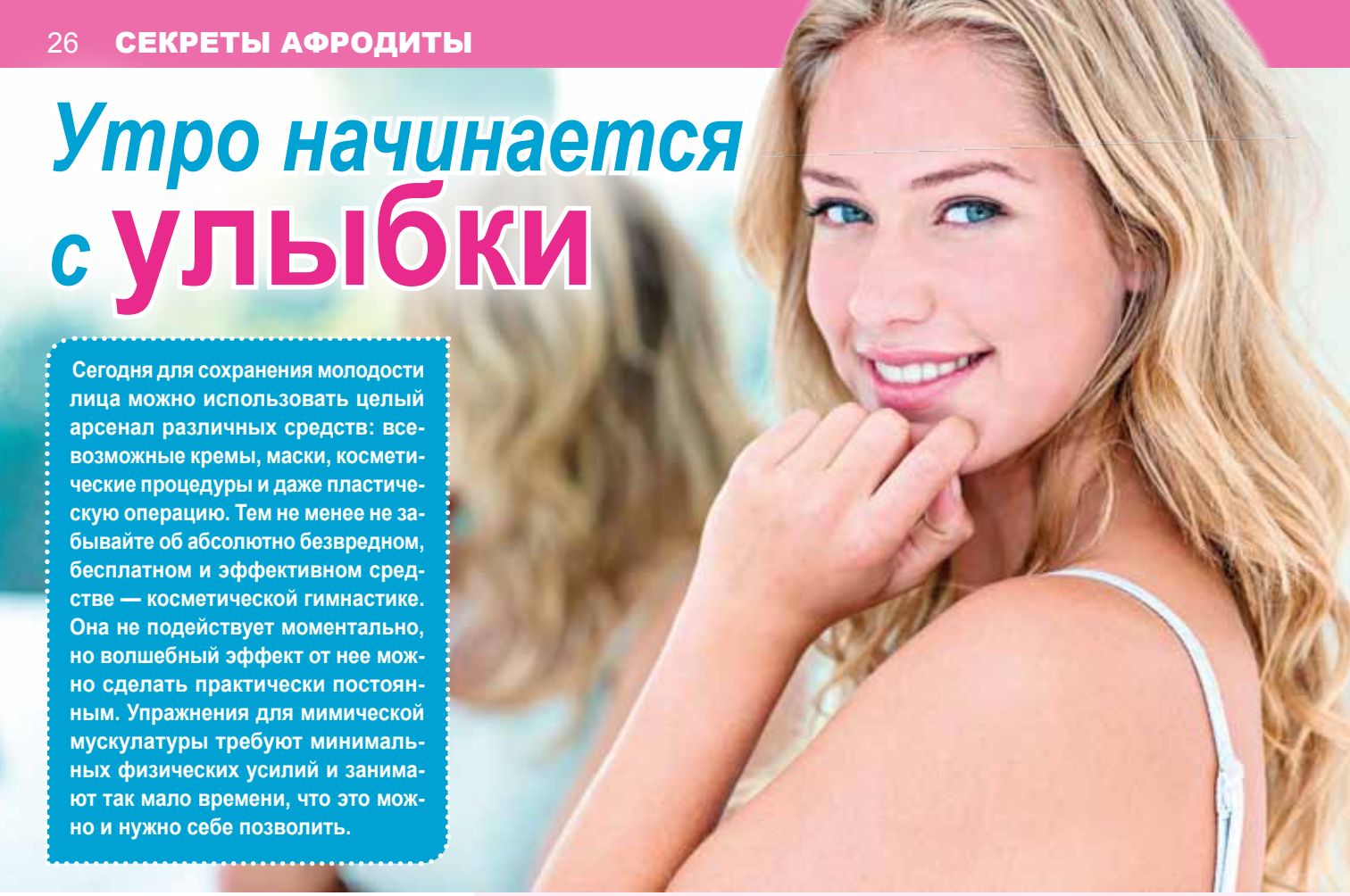
**Настои и отвары березовых почек** обладают мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, потогонным и противовоспалительным действием. 2 ч. ложки почек залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по четверти стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при отеках, как мочегонное и желчегонное средство.

**Настойка березовых почек** обладает противомикробной активностью в отношении устойчивых к антибиотикам форм стафилококков. Наружно настойку применяют для втираний и компрессов при артритах, миозитах, пролежнях. Для приготовления настойки залейте березовые почки водкой в соотношении 1:5. Настаивайте 2-3 недели в темном месте, процедите, остаток отожмите.

***Из-за раздражающего действия на почечные ткани смолистых веществ, содержащихся в березовых почках, их препараты не рекомендуется принимать внутрь при функциональной недостаточности почек.***

*Подготовила Е. Егорова*

# Утро начинается с улыбки



**Сегодня для сохранения молодости лица можно использовать целый арсенал различных средств: всевозможные кремы, маски, косметические процедуры и даже пластическую операцию. Тем не менее не забывайте об абсолютно безвредном, бесплатном и эффективном средстве — косметической гимнастике. Она не подействует моментально, но волшебный эффект от нее можно сделать практически постоянным. Упражнения для мимической мускулатуры требуют минимальных физических усилий и занимают так мало времени, что это можно и нужно себе позволить.**

## Учитесь улыбаться!

Начать косметическую гимнастику лучше всего с улыбки. Пусть именно улыбка будет вашим первым упражнением после пробуждения. Надо сказать, что это может оказаться достаточно непростым упражнением, особенно если вы не выспались и вам предстоит трудный день.

И все-таки стоит сделать усилие и улыбнуться самой себе. Вы увидите, как преобразится ваше лицо — ведь улыбка лучшее его украшение. Затем вы обратите внимание, что и ваше настроение заметно улучшится. Причем это будет не иллюзия, этому есть вполне научное объяснение.

Здесь вступает в свои права закон обратной связи нашего организма. В течение многих лет вы улыбались только тогда, когда у вас было хорошее настроение, а при плохом настроении, наоборот, на вашем лице появлялось недовольное, хмурое выражение. В результате в головном мозге образовалась стойкая ассоциативная связь, работающая, можно сказать, в обе стороны: хорошее настроение — улыбка, и улыбка — хорошее настроение. Поэтому, если вы улыбнетесь даже «насильно», это неизбежно улучшит ваше настроение.

После этого можно выполнить небольшой комплекс утренней косметической гимнастики.

## Косметическая гимнастика

### Утренний комплекс

**1.** Откиньте голову назад так, чтобы подбородок был приподнят, и постарайтесь нижней губой достать кончик носа. Конечно, вам это не удастся, однако если вы будете пытаться это делать ежедневно, то у вас не будет двойного подбородка.

**2.** Надуйте щеки и рывками выпустите воздух, стараясь не разжимать губы.

**3.** Наберите воздух в рот и «покатайте шарик» вверх, вниз, вправо, влево.

**4.** Поднимите брови как можно выше и сосчитайте до 5. Это упражнение хорошо укрепляет веки.

### Дневной комплекс

**1.** Сделайте глубокий вдох через нос, а затем равномерный выдох через рот с расслабленными губами. Повторите 2 раза.

**2.** Глубоко вдохните через нос и задержите дыхание на 1-2 секунды, а затем, надув щеки и сомкнув губы, выдохните воздух толчками (с напряжением) через рот. Повторите 2 раза.

**3.** Сделайте вдох через нос, а язык с силой прижмите к внутренней поверхности десен нижней челюсти. При этом будут сокращаться мышцы подбородочной области и шеи. Затем равномерно выдохните через рот, расслабив мышцы. Повторите 2 раза.

**4.** Вдохните через нос и выдохните через губы, вытянутые трубочкой, удерживая пальцами обеих рук углы рта на месте. Повторите 4 раза.

**5.** Указательными пальцами рук прижмите брови к лобной кости и попытайтесь поднять брови, сокращая мышцы лба, но пальцами удерживайте брови на месте. Повторите 4 раза.

**6.** Откиньте голову назад, расслабьте нижнюю челюсть, приоткройте рот. Затем, напрягая мышцы шеи, медленно и с силой закройте рот, максимально выдвигая вперед нижнюю челюсть так, чтобы нижняя губа перекрыла верхнюю. Движения повторяйте до тех пор, пока не появится легкая болезненность мышц подбородочной области. Это упражнение укрепляет мышцы верхней части шеи и подбородка.

**Сокращение мимических мышц обычно происходит непроизвольно в зависимости от непроизвольно же возникающих эмоций. А образующиеся морщинки напрямую связаны с нашей мимикой. Вспоминаются слова Оскара Уайльда: «Секрет сохранения молодости в том, чтобы избегать некрасивых эмоций».**

*Подготовила Е. Егорова*

# Интенсивное увлажнение кожи

**Тему этой статьи подсказали подруги и клиентки, которые, словно сговорившись, стали задавать один и тот же вопрос: что делать с пересушенной после зимы и интенсивного центрального отопления кожей? Они хотели знать, каким кремом лучше пользоваться, чтобы она снова стала гладкая и шелковистая? Но дело ведь совсем не в креме!**

## *Чего хочет пересушенная кожа?*

Кожа становится сухой не потому, что ей не хватает жира, а потому что ей не хватает воды. Именно поэтому весной бывает довольно сложно восстановить пересушенную кожу с помощью обычных средств и кремов. Некоторые женщины жалуются, что крем не только не впитывается, но и скатывается с кожи, как со стекла. А ведь точно так же себя ведет пересушенная от жары почва. В таких ситуациях надо срочно найти способ увлажнить кожу и напитать ее влагой. Проблема заключается в том, что просто умывание этой проблемы не решит.

## Как заставить кожу принять влагу?

**Конечно, каждый тип кожи индивидуален, но проблемы весенней сухости кожи схожи у многих женщин. Поэтому вполне можно воспользоваться общим алгоритмом решения этой проблемы.**

**1** Итак, сначала **распариваем кожу** мокрым горячим полотенцем, затем наносим увлажняющий легкий крем и массируем по кожным линиям 2-3 минуты.

**2** Затем снова надо намочить наше полотенце в очень горячей воде, крепко отжать и, сложив раструбом, приложить к лицу. Держать до тех пор, пока вы испытываете приятное чувство. А ощущения действительно приятные, недаром эту процедуру называют **«вечерний поцелуй»**. Затем снова повторяем манипуляции с кремом, и так несколько раз.

**3** Завершающая фаза — **укутывание лица полотенцем с холодной водой**. Сделать это особенно желательно, если вы собираетесь наносить косметику и выходить на улицу. А если вы делаете эту процедуру вечером или готовы дополнительно сделать увлажняющую маску для лица, то холодной водой умываться не обязательно.

## Супермаска от сухости и морщин

Уникальный рецепт этой маски подходит для всех типов кожи всех возрастов. Маска прекрасно увлажняет кожу и обеспечивает ее всеми необходимыми витаминами. Для приготовления маски вам понадобятся **ингредиенты**, которые вы сможете купить в аптеке:

- *1 ст. ложка белой глины,*
- *1 ч. ложка глицерина,*
- *1 ч. ложка облепихового масла,*
- *1 ч. ложка воды.*

Соедините это все в любой последовательности и тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо равномерным слоем, минуя зоны век и губ, на 15 минут, затем просто смойте теплой водой. После воспользуйтесь своим кремом для лица. Делайте маску 1-2 раза в неделю в течение месяца, и получите прекрасные результаты.

## Королевская маска

Рецепт чрезвычайно эффективной омолаживающей, увлажняющей и питательной маски, которую рекомендуется делать дома уже с 25 лет. Она придаст коже гладкость и бархатистость, а также слегка осветлит цвет лица.

**Ингредиенты:**

- *50 г сливок,*
- *1 яичный желток,*
- *1 ч. ложка меда,*
- *1 ч. ложка коньяка,*
- *1 ч. ложка лимонного сока,*
- *1/3 мякоти банана.*

К этому составу можно добавить несколько капсул витамина Е и сок алоэ. Ингредиенты растереть и нанести на лицо на 20-40 мнут. После удалить остатки маски теплой водой.

## Вместо ботокса

В подарок нашим читательницам еще одна чудесная маска, которая сделает кожу бархатной и гладкой. Особенно хороша она для кожи с проявляющимися морщинками и признаками усталости, замечательно подойдет она и молодым девушкам с кожей, которая шелушится и выглядит тусклой. Многие женщины утверждают, что эффект от нее ничуть не хуже гиалуроновой кислоты и даже ботокса.

**Ингредиенты:**

- *1 ст. ложка крахмала,*
- *2 ст. ложки свежевыжатого сока моркови,*
- *1 ч. ложка сока лимона,*
- *1/4 банана,*
- *1 ст. ложка сметаны.*

Крахмал растворить в половине стакана холодной воды и затем влить в емкость со стаканом кипятка. Смесь варят, все время помешивая, до загустения. Затем добавить остальные ингредиенты. Маску тщательно размешать и нанести тонким слоем на лицо минут на 20-25.

***Лана Бриз, косметолог***

# ХУДЕЕМ ЗА 4 НЕДЕЛИ

**К середине весны у многих из нас уже достаточно решимости плотно сесть на диету и подготовиться к сезону коротких юбок и легких платьев. И для тех, кто готов потратить на это целый месяц, мы предлагаем диету, разработанную польскими диетологами. Ее главное достоинство в том, что она не дает ощущения постоянного голода, достаточно разнообразна и включает в себя хлеб, овощи и фрукты.**

**Но все-таки главный секрет успешного похудения — в вашей решимости добиться желаемого результата. Все в ваших руках! Первое время вы, возможно, будете испытывать ощущение легкого голода, придется его преодолеть, и эта маленькая победа над собой будет ступенькой на пути к успеху! С каждым днем вы будете привыкать к своему новому питанию, а чувство легкости, бодрости и заметное похудение станут вашими союзниками.**

**Суточный рацион диеты содержит около 2000 ккал, это совершенно безопасная калорийность рациона, поэтому при желании вы можете посидеть на этой диете и дольше месяца. На каждую неделю диеты дается два варианта меню, которые надо чередовать через день.**

| ПЕРВОЕ МЕНЮ | ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ | ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ |
|---|---|---|---|---|
| **Первый завтрак** | Стакан теплого молока, 1 ч. ложка меда, тост. | Стакан фруктового или овощного сока, тост. | Чашка кофе без сахара, кусок черного хлеба с медом. | Чашка чая без сахара, ржаной сухарик с медом. |
| **Второй завтрак** | Чашка чая без сахара, 2 куска ржаного хлеба с тонким слоем сливочного масла и зеленью. | Чашка чая без сахара, кусок ржаного хлеба с тонким слоем масла и кусочком брынзы. | Стакан кефира, кусок ржаного хлеба с маслом, яйцо всмятку, редиска. | 2 куска ржаного хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока. |
| **Обед** | Овощной суп, кусок нежирной говядины, 2-3 картофелины, фруктовый салат с лимонным соком. | Овощной суп, котлета из говядины, салат из моркови, кисель. | Грибной суп, бифштекс или котлета, овощной салат, стакан сока. | Бульон, порция курицы с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель. |
| **Полдник** | 2 помидора или стакан томатного сока, ржаной сухарик. | Фруктовый салат. | Фрукты. | Морковный сок. |
| **УЖИН** | Стакан кефира, 2 куска ржаного хлеба с тонким слоем масла и зеленью. | Стакан кефира, ржаной хлеб с джемом. | Стакан молока, творог. | Стакан кефира, тушеная печень. |
| **ВТОРОЕ МЕНЮ** | **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | **ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ** | **ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ** |
| **Первый завтрак** | Чашка чая без сахара, кусок ржаного хлеба с петрушкой. | Чашка чая с молоком, кусок черного хлеба с медом. | Стакан молока с медом, ржаной сухарик. | Стакан молока, ржаной хлеб с маслом. |
| **Второй завтрак** | Стакан кефира, ржаной сухарик, редиска. | Чашка чая без сахара, 2 куска черного хлеба с постным мясом, 2 помидора. | Чашка чая без сахара, 2 куска хлеба с постной ветчиной, 2 помидора. | Чашка чая без сахара, яйцо всмятку, ржаной хлеб с маслом, яблоко. |
| **Обед** | Овощной бульон, отварная рыба, 2-3 картофелины, зеленый салат. | Борщ, отварная рыба, 2 картофелины, зеленый салат. | Бульон, тушеные грибы или овощи, 2 печеных яблока. | Бульон, фасоль с томатом, 2 картофелины, яблоко. |
| **Полдник** | Фрукты или фруктовый сок, бисквит или печенье. | Стакан кефира, ржаной сухарик. | Фрукты. | Стакан кефира, ржаной сухарик. |
| **Ужин** | Стакан молока, 2 кусочка ржаного хлеба с медом. | Чашка чая без сахара, 2 кусочка нежирного сыра, редис. | Чашка чая без сахара, ржаной хлеб с куском рыбы, яблоко. | 2 куска ржаного хлеба с паштетом, редис. |

# 5 ошибок тренировки ПРЕССА

**Среди упражнений для поддержания стройности и красоты фигуры лидируют упражнения на брюшной пресс — различные скручивания. Многим скручивания для пресса могут показаться простейшим движением. И правда, что сложного? Лежи на полу и поднимай корпус вверх, меняя периодически положения рук и ног. Но если бы все было так просто, то у каждого были бы кубики на животе. Но для большинства тренирующихся красивый рельефный пресс, да хотя бы просто не торчащий живот, — предел мечтаний. Дело в том, что многие, кто качает пресс, допускают ошибки, мешающие добиться желанной цели. Мы расскажем о 5 самых распространенных. И возможно, если вы уже сегодня начнете тренироваться с учетом наших советов, то к пляжному сезону ваш живот будет идеальным!**

## 1 ПРЯМАЯ СПИНА

Вы делаете ошибку, если во время выполнения упражнений на пресс держите спину прямой. Прямая спина оправдана при выполнении приседаний, подъемов гантелей в стороны и других упражнений в наклоне.

**При скручиваниях, пытаясь держать спину прямой, вы сокращаете мышцы поясницы. А поскольку мышцы брюшного пресса являются антагонистами мышц нижней части спины, прямая спина мешает сокращаться мышцам брюшного пресса, и вы сгибаетесь не в талии, а в тазобедренных суставах.**

Но только сгибаясь в талии, можно в полной мере сократить прямую мышцу живота. Во время выполнения упражнений представьте, что вы намеренно сначала скручиваете позвоночник, а затем раскручиваете — это поможет лучше сфокусироваться на проработке мышц.

## 2 ОТДЫХ МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ

Во время большинства упражнений на пресс человек лежит на спине, и во время движения нужно лишь приподняться и оторвать лопатки от пола. Но очень часто в процессе выполнения упражнения человек полностью возвращается в исходную позицию, что позволяет начать следующее повторение из положения покоя.

**Чтобы держать мышцы пресса в напряжении на протяжении всего подхода, нужно четко понимать, что даже в полностью вытянутом положении все еще должно чувствоваться напряжение в мышцах, и нельзя начинать очередной подъем из положения покоя.**

## 3 КОЛИЧЕСТВО ВМЕСТО КАЧЕСТВА

Новички часто выполняют подход с максимальным количеством повторов, стараясь сделать это как можно быстрее. Но количество повторов не должно превращаться в самоцель, важно следить за качеством повторений до полной усталости мышц пресса.

**Качественное повторение — это повторение, которое начинается с напряжения в мышце, и мышца прорабатывается во всем диапазоне движения. Чтобы добиться этого, нужно какое-то время удерживать верхнюю позицию и осознанно сжимать мышцы живота.**

Если вы переключите внимание с количества повторений на их качество, то будете делать меньше повторений, но мышцам придется работать с большей отдачей, что в результате принесет больше пользы.

## 4 НАПРЯГАТЬ ШЕЮ

Во время некоторых скручиваний нужно держать руки за головой, и очень часто в таком положении человек тянет себя за голову вперед, чтобы облегчить движение, но это не дает ничего, кроме подтягивания подбородка в груди.

**Притягивая голову к груди, вы не прорабатываете пресс, а рискуете нарушить положение позвоночника.**

Работайте мышцами живота, а не шеи!

## 5 ТРЕНИРОВКА ВМЕСТО ДИЕТЫ

Частая ошибка: пытаться компенсировать упражнениями на пресс неправильное питание. К сожалению, большое количество упражнений на пресс не поможет потратить калории.

**Сжигание калорий происходит только при кардионагрузках, к которым упражнения на пресс не относятся.**

Конечно, с помощью скручиваний вы сможете накачать пресс и даже добиться кубиков на животе, но эти красивые кубики будут скрыты под некрасивым слоем жировой клетчатки.

Правильная диета — основной фактор в формировании красивого живота.

*Подготовила Е.Андреева*

# С кем поладит ранимый Рак

***Возможно, в вашей семье живет ребенок или взрослый, рожденный в период с 21 июня по 21 июля, и это значит, что судьба уготовила вам уроки терпимости, толерантности и деликатности. Ведь Раки очень ранимы и обидчивы, при этом могут долго помнить обиду и строить с вами отношения, помня о ней. Вы-то давно забыли и не понимаете, в чем причина его суровости? А он, оказывается, все еще не простил вас. Что же делать?***

## Кто прячется под панцирем?

С Раком нужно чаще разговаривать по душам, быть искренними и мягкими. Потому что, если давить на Рака, ругать или требовать что-то от него, то он просто «наростит» себе еще более жесткий хитиновый панцирь и спрячется в нем. Злиться бессмысленно. Рак принадлежит к стихии воды, он легко умеет уходить вглубь себя. И если вы не можете понять глубинных мотивов его поступков, то вам останется только наблюдать за его реакциями.

В целом Раки очень спокойные, ласковые люди. Для счастья им нужна доброжелательная, внимательная к его настроениям и потребностям атмосфера. Если Рак почувствует недостаточное одобрение и любовь к себе со стороны близких, то он может замкнуться и стать закомплексованным и даже злым.

Так же учтите, что любой Рак — большой гурман. Придется считаться с его вкусовыми привычками и вкусно готовить. Одним этим можно значительно смягчить отношения и снять любые конфликты. Важно готовить пищу в хорошем настроении, а свои мысли и чувства любви к Раку преподнести ему на тарелочке.

Хороший эмоциональный контакт между членами семьи очень важен для Рака. Эту его внутреннюю потребность лучше всех смогут удовлетворить **Рыбы** и **Раки**. Спокойные по природе и чуткие, они способны как никто другой понять понять и простить Рака. Если степень притязания на исключительность у Рака не переходит границ разумного, то они общаются великолепно.

**Тельцы** и **Девы** не так восприимчивы к потребностям Рака, но зато они прекрасные хозяйки, вкусно готовят и смогут создать спокойную атмосферу вокруг него, будь он мужчина или ребенок. Если в семье Рак женщина (или девочка), то можно сказать, повезло другим членам семьи. Потому что девочка или женщина-Ракиня находится в более выигрышном положении, нежели мужчина или мальчик-Рак. Почему? Да все просто. Рак — иньский знак, и качества натуры Рака более соответствуют женскому архетипу поведения.

**Скорпионы** будут будоражить Рака, они слишком резки и бывают грубоваты. В супружеском союзе относительная гармония возможна только, если Рак — женщина, которая смиряется с недостатками Скорпиона. Да и то вряд ли будет терпеть его язвительные замечания.

С огненными **Овнами** и ветреными **Весами** водному Раку будет трудно наладить эмоциональный контакт, они слишком шумные и суетливые для него, их энергетика будет будоражить Раков, заставлять нервничать и раздражаться по пустякам. Здесь важно не надоедать друг другу и давать возможность Раку уединяться.

С **Близнецами** ситуация не лучше — они слишком суматошны для Рака и он будет уставать от подвижного и неуемно-общительного Близнеца.

Со **Стрельцами** и **Водолеем** добиться взаимопонимания и тесного эмоционального контакта Раку тоже трудно, да и им он будет не очень созвучен, хотя для них он удобный член семьи — довольно спокойный и не слишком привередливый. Есть риск, что эти отношения принесут проблемы и вряд ли удовлетворят Рака. Он может просто замкнуться и стать необщительным.

С **Козерогом** возникнет внутренний антагонизм, этот союз сложен. Козерог находится в оппозиционном положении по отношению к знаку Рака, и если речь идет о выборе супруга, то, может быть, и не стоит подвергать Рака таким испытаниям. Полезным общение Рака и Козерога может быть только уже между взрослыми и сознательными людьми.

А вот со **Львом**, несмотря на его авторитарность, а может и благодаря ей, у Рака может сложиться хороший контакт и взаимопонимание. Лев дает Раку ощущение уверенности, безопасности и защищенности.

***Лана Бриз, астропсихолог***

# У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

**С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!**

- *Остановит боль и воспаление за 10 дней.*
- *Радикально устранит деформацию за 3-6 месяцев!*

**По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках,** так как они стесняются внешнего вида своих ступней. Каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающая косточка, шишка в области большого пальца стопы.

**Весенняя скидка**

## ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устраняет боль и правильно изгибает и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспалительные суставов.
- Устраняет боль и неудобные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает надевать обувь, находится на ноге, надевая днем с легким трафе.

## ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ

### ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?

На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы. При этом его ногтевая фаланга начинает поворачиваться в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени фаланга большого пальца резко нарушена: он накладывается на другие пальцы и деформация становится явной. Выраженное вальгусное искривление большого пальца - частая причина инвалидности у женщин!

## КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть неосознанное желание Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуках, если у Вас в семье кто-то уже имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания. И Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающая косточка на ноге просто исчезает! Эффект подтвержден клинически.

**Даже при выраженной вальгусной деформации** большого пальца стопы, при переходящемся пальце и не тесном применении фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиться осложнениям: воспалению сустава, образованию мозолистой и мозолей. Ношение при ходьбе распределяется по стопе привычно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона (высокого материала, безопасного для здоровья и очень прочного). Он натягивается подставляется под фалангу пальца, ставится в функциональное положение с фиксацией. Косточка исправляется и больше не соприкасается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.

**Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!**

Для большинства людей, этого более чем достаточно, чтобы надолго забыть про боль, выступающие косточки на ногах!

**Хирургическая операция** долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, возвращает, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет косточку на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, и на стопе после лечения остаются неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизирует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение!

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Наш фиксатор гарантирует с начальными формами заболевания дает положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существенного уменьшения деформации стопы отмечено у 88% пациентов, улучшение – у 25%. У 88% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксаторов ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

## НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

**Юлия, 30 лет** - Проблемы появились еще в институте. 10 лет я не носила обувь на низком каблуке. ВООБЩЕ. отвлекалась обувь не казалась, все смотрят на мои уродливые стопы. Операции боюсь страшно. Поэтому когда попробовала на фиксатор, купила сразу же. Уже 3 месяца мои стопы совершенно нормальные! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – ходят одни мои победа.

**Валентина, 64 года** - фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигаться с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, горящие мягкие стопы болеть пальцы и своим стопам больше не кричат, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

**Ирина, 37 лет** - С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у основания большого пальца. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца не снимаю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

**СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!**

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

**8 800 250 35 70**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**ТОЛЬКО В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ**

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ – **550руб.**

**2 шт. – 800 руб, 4 шт. – 1500 руб.**

**СКИДКА ДО 30% ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ.***

**НАЙДЕТЕ ДЕШЕВЛЕ — МЫ ПРЕДЛОЖИМ ЦЕНУ ЕЩЕ НИЖЕ!**

*Действует на предложенные товары. Уточняйте условия акции по телефону. Предложение ограничено. Не является публичной офертой. Подробности по телефону. Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

*Рубрику ведет Лоретта Оганезова, литератор, кандидат филологических наук*

# Авраам РУССО: «Только добро может спасти мир»

**Российский певец и композитор. Настоящее имя — Абрахам Жанович Ипджян. Жизнь его полна загадок и внезапных перемен. Первое же появление на эстраде Руссо сделало его любимцем многих зрителей и слушателей. Его называли Красавцем Востока. Авраам Руссо награжден орденом «Почетный гражданин Российской Федерации».**

## Стремительный взлет

***— Авраам, первое же ваше появление на экранах наших телевизоров вызывало у всех вопросы: кто же этот необыкновенный певец с красивой внешностью и таким волнующим голосом? Это не стало секундным интересом: вы сразу же пленили многих. Мы по многу раз наслаждались песней «Далеко-далеко», затем пришел черед другим...***

— Я это чувствовал, это меня радовало и вдохновляло. Россия была для меня неведомым, незнакомым краем. Я тогда не владел русским языком.

***— Вот и все терялись в догадках: кто вы?***

— Родился я в Сирии, но у меня армянские корни. Рано потерял отца, с матерью и старшим братом мы перебрались во Францию, в Париж. С детства увлекался пением. Несколько лет провел в закрытом мужском монастыре. В 16 лет пел в кафе и ресторанах, зарабатывал на жизнь для семьи. Затем занялся пением на профессиональном уровне.

***— Как же вы оказались в России?***

— Я пел в ресторане на Кипре, меня заметил очень богатый человек из России, попросил петь в ресторане в Москве, а там уже встреча с будущим продюсером Иосифом Пригожиным, которая так сильно изменила мою жизнь. Начался новый творческий период моей жизни.

***— Это верно, что вы общаетесь на 13 языках?***

— Нет, это преувеличено, всего на 7 языках.

***— Очень мне нравилось слушать песню «Знаю». А вообще в вашем пении большой диапазон чувств, волнующий тембр голоса, вместе с тем присутствует восточное очарование, что делает исполнение неповторимым.***

— Это естественно. Я ведь вырос *на* Востоке и по-своему рассказываю в песнях о состоянии своей души, о событиях, которые происходят с моим героем. А в этой песне звучат грустные мысли о конце любви, предчувствие разрыва...

***Петь надо в тесном союзе со своей душой. Невозможно испытать вдохновение людям с холодной душой. И такая это радость, когда замечаешь, что чувства твои передались зрителям, близки им. Обо всем этом говорят их ласковые улыбки, понимающий взгляд, и ты чувствуешь, что нашел свой собственный путь к их сердцам. Я всегда считал, что надо во всем иметь свое собственное отличие, даже свой собственный стиль в одежде. Какой толк быть таким, как все.***

## «Далеко-далеко ее люблю»

***— Вы ведь и встретили свою будущую жену далеко, как мечтательно об этом пели в своей песне, так это?***

— Да, это было в Америке, где я находился с концертами, как только я увидел Морелу, понял, что она мне послана судьбой. Она дочь эмигрантов из Одессы.

***— Это было самой большой наградой, не так ли?***

— Да, но тут в мою жизнь как будто ворвались злые силы. Даже на свадебном банкете поступил ложный звонок, что ресторан заминирован. Все уладилось, но кому-то надо было омрачить радость.

## Судьба проверяет человека на мужество

***— Как стало известно, злоумышленники на этом не остановились...***

— Да, в 2006 году было на меня совершено поку-

шение. 72 часа я находился в коме. Потерял много крови. Охранник мой стал одним из доноров. Жена моя в то время была беременна. Можете представить ее положение. У меня такое чувство, что мама и жена вымолили мою жизнь у Бога. Я уехал в США. Реабилитация была там. Заново научился ходить. К счастью, дочь моя Эмануэлла родилась здоровой.

***— А там у вас были концерты?***

— Да, были выступления в США и Канаде.

***— Что повлияло на решение вернуться в Россию?***

— Что скрывать, были тяжелые воспоминания, но было и очень много хорошего. Я провел около четырех лет в Америке, но мне не хватало моих русских зрителей. Я стал скучать по России. Понял, что надо вернуться. У меня родилась вторая дочь Аве Мария Руссо. После испытаний становишься мудрее, ближе к Богу, и я читаю духовные книги, нахожу в них ответы на то, что меня волнует.

***В жизни, как в зеркале, отражаются твои поступки, улыбнись — в ответ тебе улыбнутся. Нельзя тратить время на сожаления, суетные, мелкие переживания. Бог дает нам испытания, а потом вознаграждает за терпение. Надо всем сердцем верить в Божье слово. Чудеса происходят, когда мы верим в них, и отворачиваются от скептиков.***

***— Как вас встретили зрители после вашего возвращения?***

— Очень тепло. Так приятно, что они меня помнят, также с удовольствием слушают мои песни на концертах.

***— Что бы вы пожелали своим детям?***

— Не мирского, а духовного богатства. У кого красивые мысли, он и поступки совершает красивые.

***— В чем, по-вашему, состоит счастье?***

— Счастье — это когда понимаешь, что тебе больше ничего не нужно, кроме того, что у тебя уже имеется сейчас. Я считаю большой наградой то, что у меня хорошая любящая жена, дочери. Эмануэлла тоже проявляет способности в пении, радует нас.

***— Какие ваши самые любимые блюда?***

— Хумус. Я ем с трех лет это блюдо и до сих пор люблю. А вообще я готовлю обеды с большим удовольствием. Надо готовить с добрым, хорошим настроением, а не как-нибудь, лишь бы что-то варилось в кастрюле. Я знаю не только много рецептов, но и сам сочиняю новые. Но по утрам я ем легкий салат и омлет со шпинатом.

***— Вы поделитесь потом с нами своими рецептами для нашего журнала?***

— С большим удовольствием и известными рецептами поделюсь, и блюдами, которые я придумал сам.

***— Вы в очень хорошей физической форме.***

— Да, я живот не отрастил. Думаю, это потому, что ем в основном овощи, много двигаюсь.

***— Что вы любите в людях, а что вызывает у вас неудовольствие?***

— Люблю смотреть на открытые, улыбающиеся, добрые лица. Не люблю людей, которые уклоняются от обещаний. Остерегаюсь завистников.

***— Чем вы занимаетесь помимо выступлений?***

— Много сил и средств отдаю благотворительности. Поэтому хотелось бы обратиться ко всем: помогите, пожалуйста, тем, кто нуждается в помощи, не будьте равнодушны к чужим бедам.

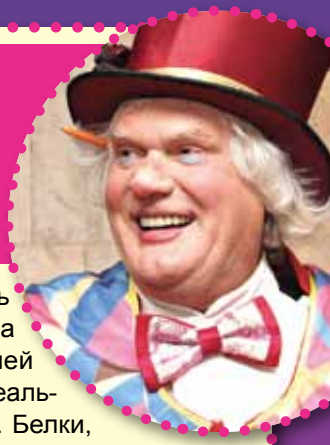
***— Что вы можете пожелать читателям журнала «Народный лекарь?»***

— Против судьбы не поспоришь. Иногда мы бессильны перед обстоятельствами. Но надо помнить, что конец плохого — это начало хорошего. Поэтому ни в коем случае нельзя падать духом, верьте мне. Сбываются иногда, как в сказке, самые смелые мечты. Нужно очень верить. И даже если в какой-то момент от тебя отвернулись люди, главное, чтобы не отвернулся Бог.

# РЕЦЕПТЫ от ЗВЕЗДЫ

## Вегетарианский борщ

***от народного артиста РСФСР Юрия Куклачева***



Обожаю борщ. Готов его есть хоть три раза в день. Польза борща доказана тысячелетней кулинарной историей. Это идеально сбалансированное блюдо. Белки, углеводы, витамины находятся тут в оптимальном соотношении. Я часто готовлю вегетарианский борщ, он полезен при атеросклерозе, болезнях печени.

Для приготовления борща на одну порцию я беру свеклу средней величины, 1 помидор, 2-3 картофелины, капусту белокочанную, морковь — 1 шт., растительное масло — 40 г, 1 лавровый лист, соль и черный перец по вкусу.

Капусту и картофель поставить варить в горячей кипяченой воде. Затем добавить мелко нарезанную свеклу, морковь. Отдельно на сковородке потушить на растительном масле помидор и тоже добавить в кастрюлю. Убавить огонь и варить до готовности. Добавить по вкусу соль и черный перец. Когда борщ сварится, выключить огонь, добавить в кастрюлю мелко нарезанную зелень.

## Рецепт красоты

***От советской и польской актрисы, народной артистки РСФСР Барбары Брыльски***

Я, как и многие женщины, не желаю сдаваться годам, поэтому ежедневно уделяю какое-то время своей внешности. От борьбы с морщинами мне помогает такой вот рецепт, с которым я хочу поделиться с вами. Я беру половину свежего желтка, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 ч. ложку морской пищевой соли, 2 ч. ложки отвара ромашки, 0,5 ч. ложки меда и, наконец, 2 ч. ложки косметического вазелина.

Все, что я только что вам перечислила, я смешиваю ложечкой до однородной массы. Храню в холодильнике. Наношу приготовленный мною крем на кожу и лежу расслабленно на диване минут 30, затем снимаю остатки крема ватным тампоном. Пользуюсь этим кремом за 2 часа до сна.

# Камни Юпитера

**Юпитер, верховный бог римского пантеона (у греков Зевс), повелевал всеми богами надземного мира, всеми небесами. И если вы хотите обладать большим авторитетом и иметь лучшую социальную реализацию, вести успешно свой бизнес или строить карьеру, то без энергии Юпитера вам не обойтись. Ведь именно качества энергий Юпитера наделяют человека силой и реализационной властью, успехом в начинаниях и даже славой.**

## Признаки слабого Юпитера

Даже если вы не озабочены построением собственного бизнеса и не мечтаете стать начальником, вам все же стоит узнать признаки слабого Юпитера, чтобы устранить множество проблем, связанных с его ослаблением. Энергия Юпитера проявляет себя как в характере человека, так и в его судьбе в виде совершенно конкретных факторов и событий. Знать их признаки полезно.

***В характере это недостаток радости и энтузиазма, слабоволие, сомнения, недостаток веры и низкая самооценка.***

Человек чувствует себя зажатым и ограниченным, слабым и ничего не способным изменить в своей жизни, а сама жизнь кажется ему бессмысленной. Уровень творческой энергии очень низок.

Для человека со слабым Юпитером характерны пессимизм, склонность к депрессии, тревога, меланхолия, уныние и жалость к самому себе. Кроме этого человек, наполненный жалостью к себе, не сочувствует ближним, в нем нет сострадания к другим людям, которые зачастую находятся в гораздо более плачевном состоянии, нежели он сам. Результатом отсутствия дружелюбия и чувства локтя становится отсутствие друзей и хороших отношений с близкими и родными людьми. В судьбе человека слабый Юпитер проявляет себя в виде материальных и финансовых затруднений и плохих отношений с начальниками. Возможна бездетность или огорчения, связанные с детьми. Женщина со слабым Юпитером может испытывать страдания или невзгоды по вине супруга.

### *Здоровье при слабом Юпитере*

***На физическом уровне слабость Юпитера проявляется в виде нехватки жизненной энергии, слабой иммунной системы, недостатка жировой ткани или излишней худобы и пониженного веса тела.***

У человека со слабым Юпитером есть проблемы с усвоением пищи, функциональные расстройства печени и поджелудочной железы. Часто — хронические заболевания и функциональные расстройства нервной системы, желез внутренней секреции.

Человек редко чувствует себя здоровым, бодрым и полным сил. (Следует учесть, что эти признаки схожи с проявлением чересчур сильного или пораженного Сатурна, так как в своем обычном состоянии Сатурн и Юпитер противоположны по действию, но о Сатурне мы поговорим в следующий раз.)

## Образ жизни для развития нужных качеств

***Чтобы усилить энергию Юпитера, которая непременно проявит себя на всех уровнях вашего бытия, необходимо воспитывать в себе оптимизм и взращивать веру.***

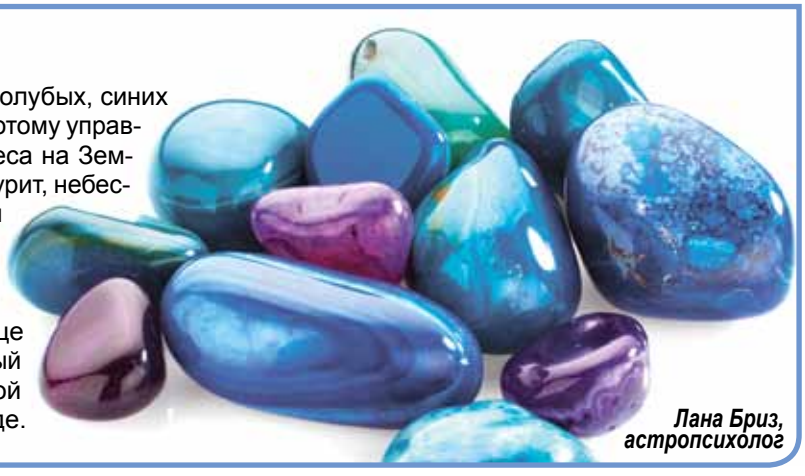
Причем веру в самом широком смысле этого слова. Не только веру в Божественную помощь, которая посылается всем без исключения людям на земле, как солнечный свет или дождь, «льющийся на головы праведных и не праведных», но и веру в свои собственные силы.

Надо находить способы поднимать свою собственную самооценку! Не гордыню, а гордость. В чем разница? Отличить можно. Гордыня — это нежелание человека подчиняться Божественной мудрости, законам любви и Природы. А гордость не позволяет человеку унижаться перед человеческой глупостью, быть рабом вещей и снобизма. Помогают усилить энергию Юпитера благие дела и доброта к людям. Человек должен стать более дружелюбным, общительным и контактным, без заискивания и ожидания похвалы.

## Выбираем камни

Камни Юпитера имеют насыщенную окраску в голубых, синих и фиолетовых тонах. Юпитер царит на небесах и потому управляет всеми синими камнями, воплотившими небеса на Земле. Это темно-синие и васильковые сапфиры, лазурит, небесно-голубая бирюза, голубой топаз и что на первый взгляд несколько неожиданно — желтый топаз. В идеале желтый (золотистый) сапфир.

Камни Юпитера следует оправить в золото и носить на указательном пальце правой руки. Чистить желательно каждый месяц перед новолунием в проточной холодной или структурированной воде.



*Лана Бриз, астропсихолог*

# Конкурсный купон

Дорогие читатели! Теперь каждый из вас может стать автором нашей газеты. Пишите нам!
**Авторы опубликованных писем получат 500 рублей почтовым переводом.**
Отправляя письмо в редакцию, обязательно заполните купон и вышлите по адресу: 195027, Санкт-Петербург, а/я 70, «Народный Лекарь». Или присылайте свои рецепты здоровья и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: lekar@pmpress.ru.
**Обязательным условием для получения денег является полностью заполненный купон!**

| ФАМИЛИЯ | ИМЯ | ОТЧЕСТВО |
|---|---|---|
| | | |

| ДАТА РОЖДЕНИЯ | СЕРИЯ И НОМЕР ПАСПОРТА |
|---|---|
| | |

| ТЕЛЕФОН (с кодом города) | КЕМ И КОГДА ВЫДАН ПАСПОРТ |
|---|---|
| | |

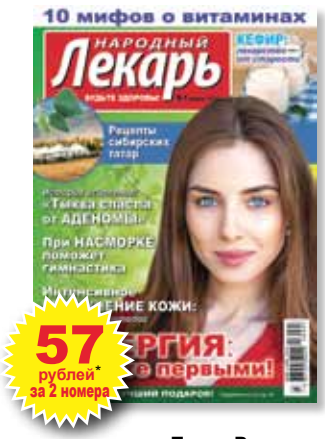
| ИНДЕКС | ОБЛАСТЬ, НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ |
|---|---|
| | |

| УЛИЦА | дом | корп. | квартира |
|---|---|---|---|
| | | | |

Я согласен/согласна, чтобы мое письмо, приложенные к письму фотографии были опубликованы в газете «Народный лекарь». Я подтверждаю, что указанные материалы созданы мной лично и не содержат незаконных заимствований.

Подпись


# ПОДПИСКА — ЭТО ВЫГОДНО!




по каталогу «Почта России» **16532**
по каталогу «Роспечать» **14535**
по каталогу «Казпочта» **64639**

по каталогу «Почта России» **83552**
по каталогу «Роспечать» **27684**
по каталогу «Казпочта» **64585**

по каталогу «Почта России» **11144**
по каталогу «Роспечать» **26253**
по каталогу «Казпочта» **64636**

по каталогу «Почта России» **16534**
по каталогу «Роспечать» **29964**
по каталогу «Казпочта» **64635**

* Цена указана за один подписной месяц по каталогам «Почта России» и «Роспечать». Включает почтовые услуги и может незначительно меняться в зависимости от региона доставки.


© **«Народный лекарь»**, №7(386) 16+. Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство: ПИ № ФС 77-63662 от 10 ноября 2015 г. Учредитель и издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс». Адрес: 191002, г. Санкт-Петербург, ул. Рубинштейна, д. 27, литера А, пом. 5Н.
Главный редактор: Т. Фадина. Верстка: С. Бондаренко. Корректор: И. Старостина. Адрес для писем: **195027, г. Санкт-Петербург, а/я 70;** e-mail: **lekar@pmpress.ru.** Телефон: **(812) 372-50-54.** Отдел распространения: тел./факс **(812) 372-50-57,** e-mail: **kom@pmpress.ru.** Сайт: **www.pmpress.ru.**

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: **(812) 372-50-58;** e-mail: **reklama@pmpress.ru**. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Фото в номере: shutterstock.com.

**ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН:**
© **«Народный лекарь. Казахстан».** Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан; свидетельство №15361-Г от 13.05.2015 г. Собственник: ТОО «Крос-Пресс». Директор: Черняков Т.В. Адрес: **050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 351а**. Отдел распространения: **г. Алматы, тел. 8(727) 247-88-92,** e-mail: **kros-press@mail.ru**. Тираж 3000 экз.

Отпечатано в типографии ООО «ТМ-Принт»: 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122, тел. (812) 676-43-54. Заказ №6762. Уст. тираж 190 000 экз. Подписано к печати 22.03.2016 г. Цена свободная.

**Следующий номер выходит 14 апреля.**

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! НАПОМИНАЕМ, ЧТО РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ.**

# Всем, всем, всем!

**ДАЧНИКАМ**

**САДОВОДАМ**

**ОГОРОДНИКАМ**

## Новый номер уже в продаже!

## Все тайны судьбы в одной газете!

- Подробный гороскоп на месяц для всех знаков зодиака.
- Прогнозы от профессиональных астрологов.
- Советы специалистов фэн-шуй и экстрасенсов.
- Уникальная информация о магической силе самоцветов.
- Обряды для счастья в личной жизни и ритуалы на богатство.

***Лучший советчик на каждый день!***