

ТРАВЫ ОТ ОСТЕОПОРОЗА: ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

№15
ИЮЛЬ
2018

НАРОДНЫЙ Лекарь

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БУЗИНА
ДЛЯ СЕРДЦА
И СОСУДОВ



СЛАДОСТИ
со вкусом
любви

История исцеления
**«Папу спас
можжевельник»**

МАСЛЯНЫЕ ПЛИТКИ:
уход за кожей в душе

**КАК СБЕРЕЧЬ
МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

Консультирует андролог

**ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ
ЧАЙ из эхинацеи**

**ДИЕТА
ДОКТОРА
УГЛОВА**

ПОДАГРА:

важные этапы лечения

16+



4 607150 350014 18008

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2018 ГОД

Подробности
на стр. 36

Читайте в номере:

Бадан снизит давление

стр. 19



Зеленый цвет успокоит и силы восстановит

стр. 35



Первые признаки сердечно-сосудистых патологий

стр. 17



Шиповник – лекарь от 40 болезней

стр. 22



Как пережить измену? Советы психолога

стр. 34



Естественно, самое важное и ценное, что есть у каждого человека, – это, конечно же, его здоровье. Но, к сожалению, огромное количество людей пренебрегают этим необыкновенным даром природы и самостоятельно убивают свой организм чрезмерным употреблением алкоголя, никотина и даже наркотических веществ, что, естественно, оказывает негативное влияние на здоровье и иммунитет человека. Также люди очень часто затягивают лечение только возникших заболеваний и своим халатным отношением позволяют перерасти им в тяжелую хроническую болезнь, с которой на самом деле очень сложно бороться.

На дворе лето, и самое время сделать хоть что-то для своего организма. Начните закаляться! Выезжайте за город, ходите по траве босиком (да даже

по газону у дома!), обливайте ноги холодной водой, этим вы окажете огромную помощь иммунитету. Тепличные условия комфорта, в которых большинство из нас живет, пагубно сказываются на устойчивости организма к различным инфекциям. Обливания холодной водой приближают нас к природе, мобилизуя защитные функции организма.

Обливания начинайте постепенно, с каждым днем снижая градусы и двигаясь снизу вверх. Например, сегодня можно облить прохладной водой только ступни, завтра – захватить голени и т. д. Я давно практикую обливания, причем выливаю ведро холодной воды прямо на голову, и отмечаю после такой водной процедуры прилив сил, бодрости и хорошего настроения. Делай, как я!

**Инна Аристархова,
г. Стерлитамак**



Моя жизнь давно связана с журналистикой и... юмором. Когда-то был спецкором журнала «Крокодил», главным администратором «Клуба 12 стульев» (т. е. зав. отделом юмора) «Литературной газеты». Сейчас – главный редактор журнала «Филателия», но продолжаю писать юмористические рассказы, стихи. Лауреат многочисленных литературных премий, автор семи сборников прозы, трех сборников стихов, составитель (либо участник) более сорока коллективных сборников.

Уже на пенсии, но юмор, шутка помогают не стареть душой и чувствовать себя на все сто. Юмор многообразен. Он бывает тонкий и изящный, сальный и пикантный, армейский и ниже пояса, желчный и даже черный (интересно, а белый бывает?). Но главное, он бывает здоровым.

Юмор многообразен. Он бывает тонкий и изящный, сальный и пикантный, армейский и ниже пояса, желчный и даже черный (интересно, а белый бывает?). Но главное, он бывает здоровым.



И это самое замечательное из его качеств! Социологические исследования, при всей их субъективности, однозначно показывают: юмор, смех и оптимизм

продлевают жизнь. Они помогают в трудных жизненных ситуациях. Если слегка напрячься и попробовать оценивать невзгоды с юмором и оптимизмом, это помогает снять стресс. Лучше смеяться над проблемами, чем пасовать перед ними! Юмор стимулирует активную работу мозга, способствует творческому мышлению, что, в свою очередь, важно для защиты от старения. При здоровом смехе увеличивается приток кислорода к мозгу, что улучшает работу всех органов и систем. Зачем нам йога – хочем себе на здоровье! Шучу. Одно другому не мешает. В любом случае, юмор – это наш помощник по жизни!

Евгений Обухов, г. Москва

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 газеты _____

Адрес для писем: 195027, Санкт-Петербург, а/я 70; lekar@pmpress.ru

Подагра – признак гениальности?



Еще с древних времен было замечено, что подагрой часто страдали не только короли и императоры, но и знаменитые полководцы, адмиралы и философы.

Впервые на возможную прямую связь подагры с повышенной умственной активностью указал английский исследователь Э. Орван в своей статье «Происхождение человека», опубликованной в 1955 году. Он обратил внимание, что мочевиная кислота по структуре схожа с кофеином и теоброминном – веществами, содержащимися в кофе и чае и способными стимулировать умственную активность.

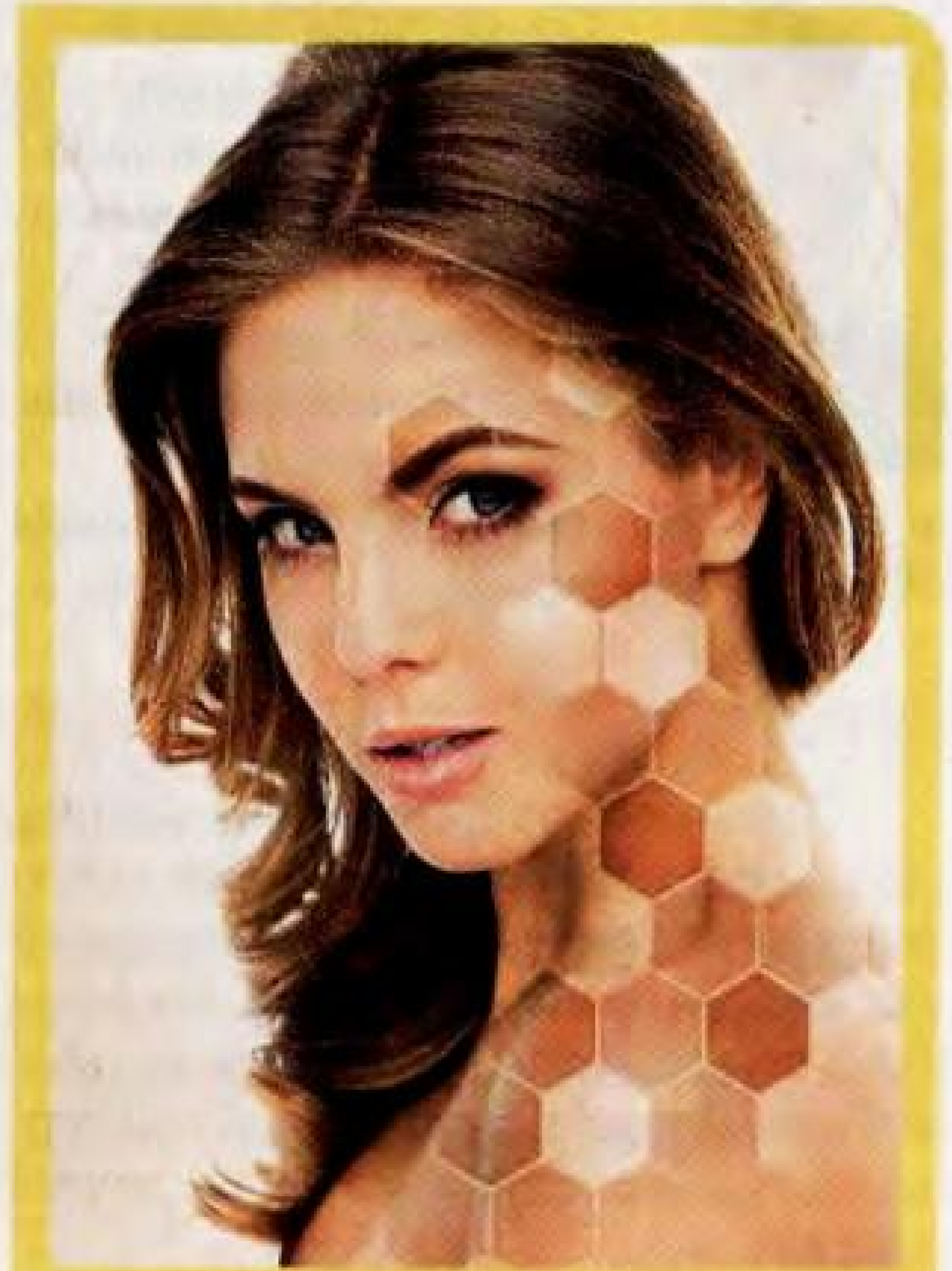
Среди российских исследователей выдающийся вклад в развитие «подагрической теории гениальности» внес советский генетик Владимир Эфроимсон. Он написал книгу «Биосоциальные факторы повышения умственной активности», которая вышла в 1997 году под названием «Предпосылки гениальности».

Эфроимсон занялся статистикой и доказал, что среди талантов распространенность подагры составляет 5-10%, что в 10 раз выше среднестатистических показателей, а среди гениев взлетает до 30-50%. Другими словами, каждый второй гений был подагриком!

Но есть и более печальная статистика. Сотрудники Университета Алабамы (США) связали подагру с деменцией. Ученые проанализировали данные 1,23 млн человек. 65 325 добровольцев страдали от деменции. Было обнаружено, что у людей с подагрой риск развития деменции был повышен на 17-20%. Существеннее всего подагра увеличивала вероятность слабоумия у женщин, людей старшего возраста и тех, кто имел «букет» других заболеваний.

Прогрессивный способ лечения подагры – гемокоррекция, то есть «исправление» состава крови вне организма пациента. Одна из ее форм – криопреципитация – позволяет удалить из крови избыток мочевой кислоты и другие вредные вещества: пациента усаживают в кресло, вводят в вену катетер и подключают к аппарату, через который «прогоняется» его кровь. Процедура длится от 1,5 до 3 часов. После такой «очистки» крови заживление воспаленного сустава протекает быстрее, вероятность рецидива болезни уменьшается.

Все о подагре читайте в теме номера на с. 4-9.



Загорать без солнца

Американские исследователи из Гарвардского университета разработали мазь, под воздействием которой кожа покрывается естественным загаром без воздействия солнечного света.

Однако цель ученых – вовсе не создание нового средства для загара. Они поставили перед собой задачу найти эффективное средство для защиты человека от рака кожи.

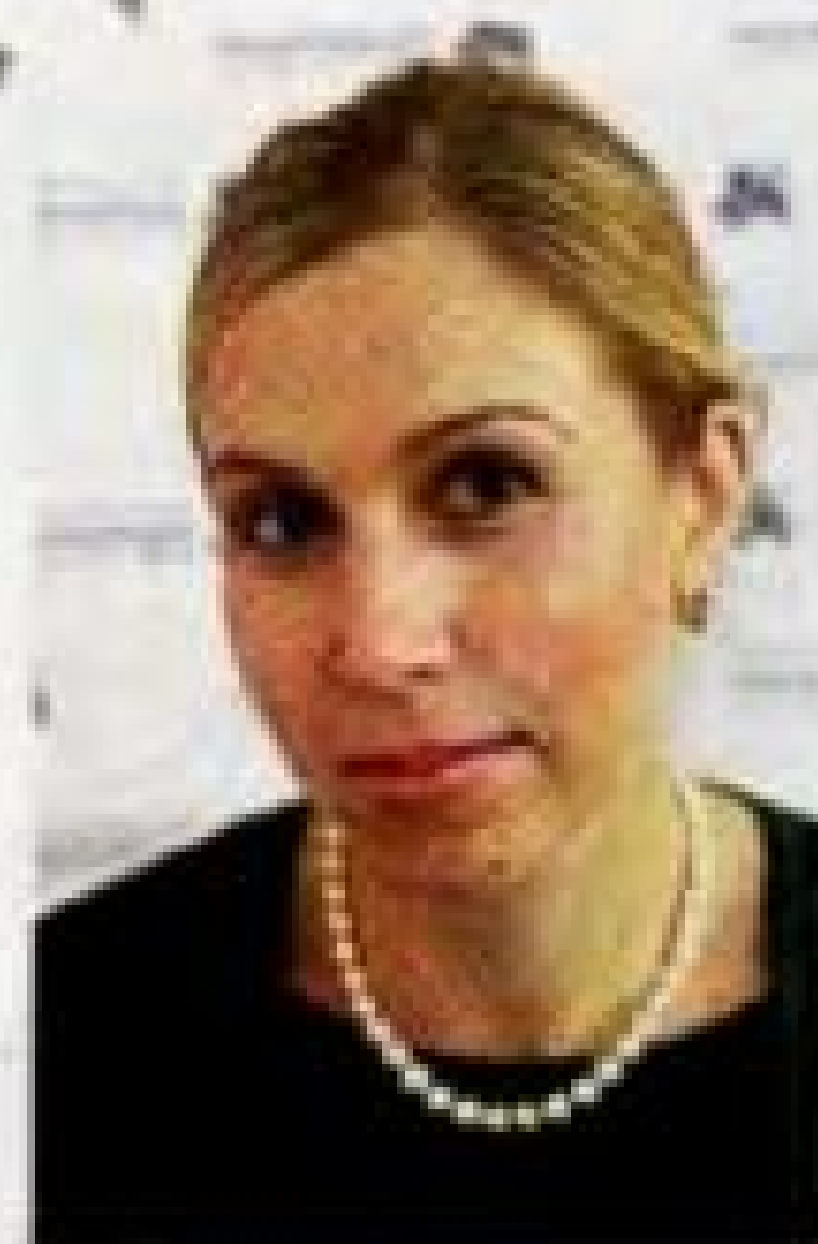
По данным ВОЗ, на сегодняшний день основной причиной развития рака кожи является длительное воздействие ультрафиолетовых лучей при пребывании на солнце. Вырабатываемый кожей пигмент меланин поглощает ультрафиолет. Раньше считалось, что он защищает кожу от вредного воздействия, однако выяснилось, что сам процесс образования меланина далеко не безвреден. Синтез меланина в клетках кожи под воздействием солнечных лучей сопровождается выделением агрессивных молекул, способных повредить ДНК. А воздействие ультрафиолета на желтую разновидность меланина, который присутствует в клетках кожи светловолосых и рыжих людей, провоцирует развитие меланомы.

Разработанный учеными препарат заставляет клетки вырабатывать пигмент меланин без воздействия ультрафиолета. В среднем подобный загар остается на коже в течение 10 дней.

Проблемы с образом тела у мужчин

Оказывается, мужчины бывают одержимы своим телом не меньше женщин. По данным нового исследования, некоторых представителей сильного пола преследует мысль о том, что у них слишком маленькие мышцы. Это заставляет их пользоваться стероидами. Данное расстройство ученые называли «мускульным дизморфизмом». Его выявляют очень редко, т. к. мужчины практически не обращаются за помощью, считая это унижением. Представители сильного пола не замечают свою проблему и не видят в ней угрозу для жизни. Между тем, по словам немецких специалистов, такие мужчины не только соблюдают опасные диеты, страдает и их качество жизни. Например, у них может развиваться депрессия. Исследователи отмечают: распространенность мускульного дизморфизма растет.





Почему она появляется? Кто в группе риска? Как ее избежать? Рассказывает Елена ЖУГРОВА, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры терапии

и ревматологии им. Э.Э.Эйхвальда (Санкт-Петербург).

Что же такое подагра?

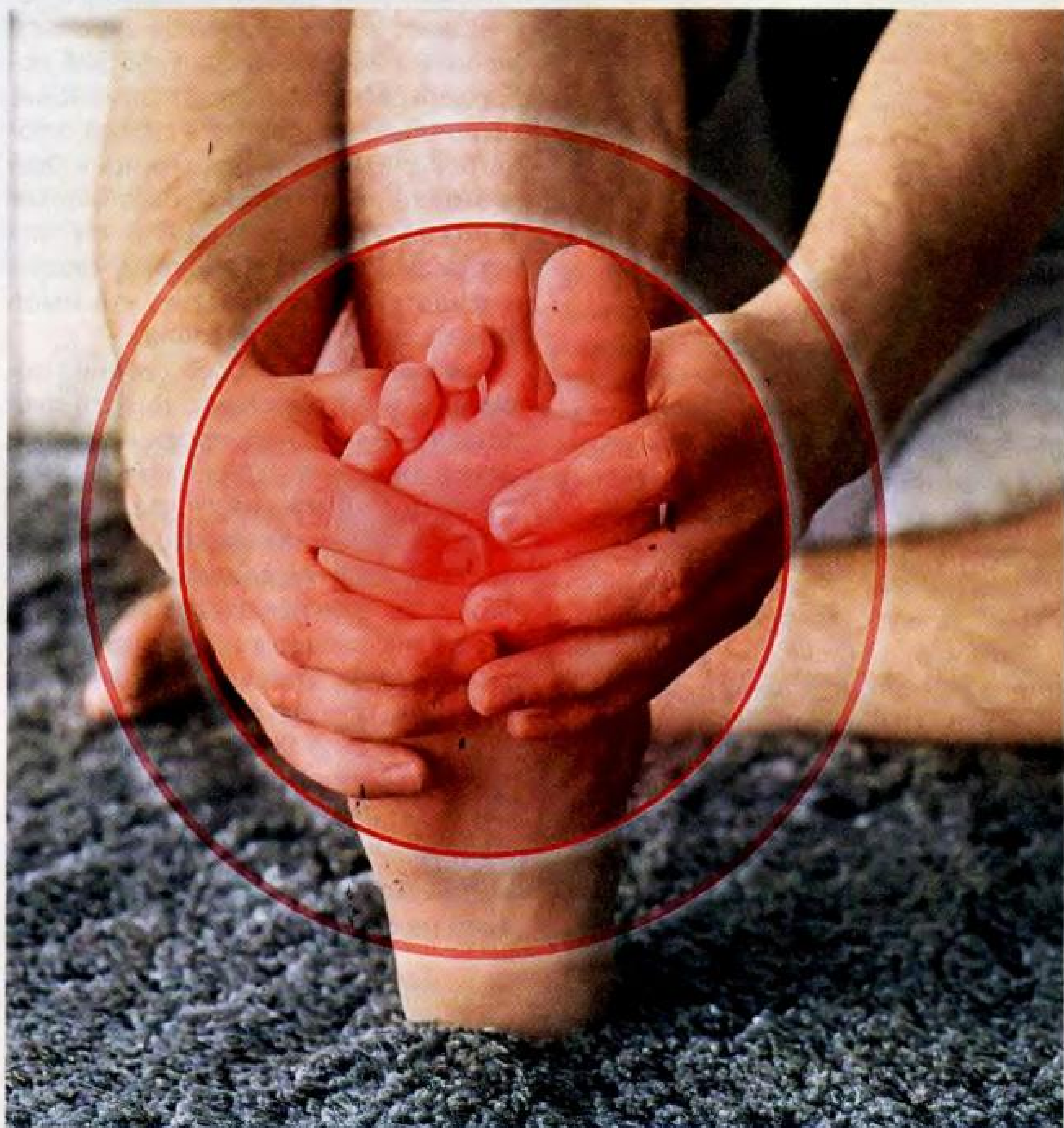
– Подагра – заболевание, связанное с нарушением пуринового обмена, характеризующееся повышением концентрации мочевой кислоты (МК) в крови (гиперурикемия) и отложением уратов в суставных и/или околоуставных тканях, почках и других органах.

– *Эта болезнь давно открыта?*

– Подагра является одной из старейших болезней, описанных в медицине. Гиппократ в V веке до н. э. назвал подагрой (от podos – стопа и agra – капкан, ловушка) приступ острых болей в стопе. В V веке н. э. древнеримский медик, хирург и философ Гален описал связь тофусов (тофусы – это подагрические узелки, которые представляют собой скопления кристаллов мочевой кислоты, ограниченные соединительной тканью) с артритом. И только в середине XX века была установлена связь подагры с кристаллами моноурата натрия (МУН). Описание симптоматики острого подагрического приступа принадлежит английскому врачу Сиденгаму (Th. Sydenham «Трактат о подагре», XVII век). Как заболевание подагру выделил другой клиницист Гарро, который впервые отделил хронический подагрический артрит от ревматоидного артрита.

▶ **Трудно найти заболевание, имеющее столько художественных названий: «болезнь королей», «пиратская болезнь», «капля яда». Почему? Исторически сложилось, что в старину подагрой страдали преимущественно богатые и знатные люди, в связи с чем она носила название «болезнь королей», «болезнь богачей» и «болезнь аристократов». Считалось, что она была связана с избыточным весом, переизбытком (особенно злоупотреблением мясной пищей) и чрезмерным употреблением алкогольных напитков.**

ПОДАГРА. Недуг с древней историей



– *От чего зависит риск заболеть подагрой?*

– Гиперурикемию выявляют у 4-12% населения, однако подагрой страдает 0,1-1%. Риск возникновения подагры нарастает по мере увеличения содержания мочевой кислоты в сыворотке крови. Именно у пациентов с высоким уровнем МК отмечается более тяжелое течение подагры, проявляющееся поражением большего количества суставов, а также склонностью к затяжному воспалительному процессу в суставах.

– *Кого чаще поражает подагра – мужчин или женщин? В каком возрасте?*

– Частота подагрического артрита в различных популяциях колеблется

от 5 до 50 на 1000 мужчин и 1-9 на 1000 женщин. Пик заболеваемости регистрируется в 40-50 лет у мужчин, 60 лет и старше – у женщин. В последние годы отмечено поразительное учащение подагры у женщин, связанное не только с постменопаузальным периодом, но и с сопутствующими заболеваниями, такими как сахарный диабет 2-го типа, артериальная гипертензия, сердечно-сосудистые болезни, ожирение, метаболический синдром.

Двенадцатилетнее исследование показало, что концентрация МК в сыворотке крови является «предсказателем» сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности.

Как болезнь заявляет о себе?

– С чего подагра начинается и как проявляется?

– Основные клинические проявления подагры: рецидивирующие атаки острого артрита; накопление кристаллов уратов в тканях с образованием тофусов; нефролитиаз (образование песка и камней в почках); подагрическая нефропатия. Началом подагры считают острый приступ подагрического артрита. Однако из анамнеза у некоторых пациентов можно выяснить, что до подагрического артрита у них был один или несколько приступов почечной колики.

– Что может спровоцировать приступ подагры?

– Острый подагрический приступ чаще всего бывает спровоцирован нарушением в диете, травмой (потертостью – ношением обуви неподходящего размера), приемом избыточного количества алкоголя (особенно пива и вина), острыми инфекционными заболеваниями, хирургическими вмешательствами и др. Переохлаждение может играть свою роль, особенно в дебюте заболевания.

▶ **Знаменитый английский врач Томас Сиденхем, «отец английской медицины», сам страдавший подагрой, так описывал свои ощущения во время острого приступа подагры: «Боль как будто то скручивает, то разрывает связки, то кусает и грызет кости, как собака...» Болевой приступ настолько выражен, что невыносимо прикосновение простыни к пораженному суставу (симптом «простыни»).**

– Когда чаще возникает приступ? В движении или в покое?

– Суставная атака возникает внезапно, в любое время суток, но чаще ночью или рано утром, предположительно в покое.

Обычно первый приступ развивается по типу моноартрита 1-го плюснефалангового сустава. В то же время возможно поражение голеностопных и коленных суставов. Боли носят выраженный характер и резко усиливаются при давлении на сустав.

– Что поражает подагра?

– Острый артрит большого пальца стопы выявляется почти у всех пациентов с подагрой. Менее типично возникновение поражения локтевых

Когда надо обращаться к врачу?

Если у вас имеются 6 из 12 перечисленных ниже признаков:

- максимальное воспаление сустава в первый день;
- наличие более чем одной атаки острого артрита в анамнезе;
- моноартрит;
- гиперемия кожи над пораженным суставом;
- припухание и боль в первом плюснефаланговом суставе;
- одностороннее поражение первого плюснефалангового сустава;
- одностороннее поражение суставов стопы;



- подозрение на тофусы;
- гиперурикемия;
- асимметричный отек суставов;
- костные кисты без эрозий (при рентгенографии);
- отрицательные результаты при посеве синовиальной жидкости.

суставов (4%), лучезапястных (11%) и суставов кистей (5%). У женщин в дебюте заболевания подагрой чаще развивается олиго- или полиартрит (34%), зафиксировано поражение суставов кистей.

Боль длится до недели

– Как далее протекает приступ?

– Быстрое нарастание местных симптомов воспаления, достигающее максимума за несколько часов, объективно проявляется гиперемией (покраснением кожи из-за усиленного притока крови) в области сустава и столь выражено, что напоминает флегмону (гнойное воспаление). Обычно острый подагрический артрит сопровождается лихорадкой, увеличением СОЭ и лейкоцитозом.

Приступ подагры, как правило, завершается через 3-7 суток. По мере прогрессирования заболевания подагрические атаки постепенно учащаются и становятся более длительными. У некоторых пациентов подагра протекает без светлых промежутков.

– Это хроническое заболевание? И чем оно опасно?

– Межприступная («интервальная») подагра – это хроническое заболевание, характеризуется постепенным вовлечением в патологический процесс мелких суставов нижних и верхних конечностей. Болевой синдром при «интервальной» подагре выражен в меньшей степени, чем при остром подагрическом артрите. У пациентов выявляется тугоподвижность, хруст в суставах. При неблагоприятном варианте подагры ограничена подвижность вовлеченных в процесс суставов.

Пройдите эти исследования!

– Какие исследования надо пройти пациенту?

– Лабораторные исследования: определение концентрации МК в сыворотке крови. Диагностическая ценность гиперурикемии невелика – она является не фактором исключения или подтверждения подагры, а лишь маркером нарушения пуринового обмена. Гиперурикемию выявляют у большинства пациентов с подагрой. Однако следует помнить, что у значительного количества лиц с гиперурикемией подагра не развивается. В период острой подагрической атаки у 50% пациентов содержание МК снижается, поэтому сывороточная концентрация МК не может служить критерием исключения или подтверждения подагры. Определять концентрацию МК в суточной моче рекомендуют у лиц, заболевших в молодом возрасте (до 25 лет) и имеющих семейный анамнез заболевания.

Продолжение на стр. 6 →



→ Продолжение. Начало на стр. 4.

Другие исследования: общий анализ крови, содержание креатинина, глюкозы, печеночные пробы, липидограмма.

Инструментальные исследования: рентгенография пораженного сустава. В начале заболевания определяются неспецифические признаки: сужение суставной щели, деструкция суставной поверхности. Симптом «пробойника» – типичный, но поздний рентгенологический признак заболевания.

Диета – важная часть лечения

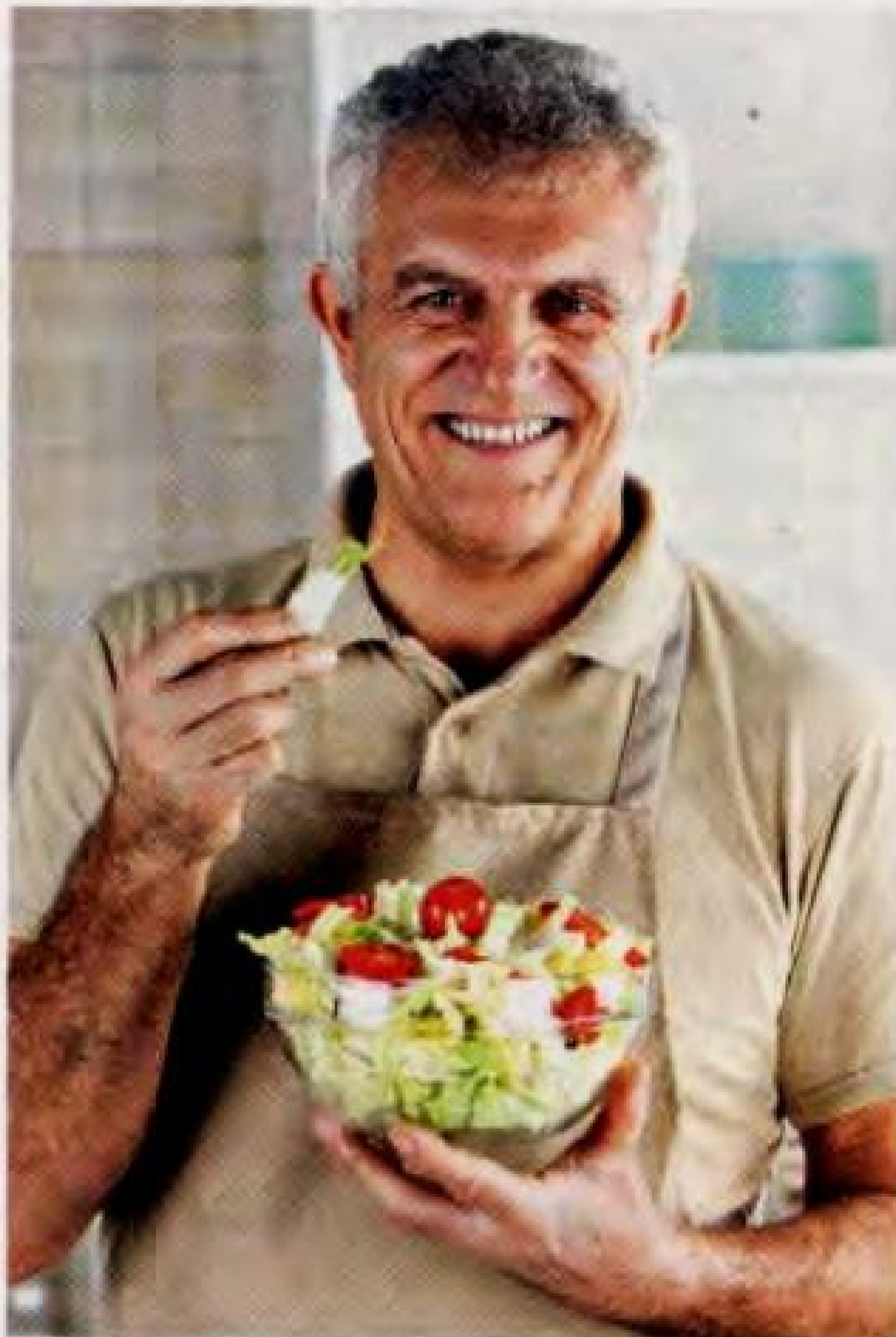
– *Теперь поговорим о лечении подагры.*

– Эффективное лечение складывается из следующих направлений: купирование острого подагрического артрита и систематическое лечение нарушений пуринового обмена. Однако не следует забывать, что важным компонентом лечения подагры является соблюдение пациентом диеты с низким содержанием пуринов.

– *Коль уж диета является важным компонентом лечения, остановимся на ней подробнее.*

– Пациентам следует исключить употребление мясных и грибных бульонов, субпродуктов (печени, почек, легких, мозгов), не есть студень, колбасные изделия, грибы (шампиньоны, грузди, белые), острые закуски, приправы, соленья, маринады, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, существенно ограничить (даже постные, в отварном виде) мясо, птицу и рыбу, бобовые. Также следует ограничить щавель, шпинат, ревень, сельдерей, перец, брюкву, редис.

При всех формах подагры назначают обильное питье: молоко, отвар



шиповника, яблок, соки из свежих ягод, фруктов, мочегонный чай.

▶ **Учтите! Спиртные напитки ухудшают выведение почками мочевой кислоты и провоцируют приступ подагры.**

– *Какие лекарства надо принимать?*

– Лечение острого подагрического приступа следует начинать как можно раньше, предпочтительно в течение 24 часов от начала артрита. Препаратами выбора являются НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты – это группа лекарственных средств, действие которых направлено на симптоматическое лечение: обезболивание, снятие воспаления и понижение температуры). Это наиболее востребованная группа лекарственных препаратов в клинической практике для лечения воспаления и боли.

Широкое применение НПВП при острых и хронических заболеваниях обусловлено их высокой активностью, быстрым развитием эффекта и относительно высокой безопасностью.

Хороший эффект применения глюкокортикоидов (ГК) при остром подагрическом приступе известен давно, считается безопасным методом и показан при невозможности применения НПВП из-за непереносимости препаратов, наличия почечной недостаточности, язвенного поражения ЖКТ.

– *А физиотерапевтические методы лечения применяются?*

– Да, можно в виде электрофореза с гидрокортизоном местно, на область больного сустава.

Когда надо лечиться в больнице

– *В каких случаях больных госпитализируют?*

– Показания для госпитализации пациентов с подагрой:

- артрит, длящийся более 3 месяцев, несмотря на адекватное лечение препаратами группы НПВП;

- лечение артрита у пациентов с тяжелой сопутствующей патологией (сахарный диабет, артериальная гипертензия, ИБС, хроническая сердечная недостаточность, почечная недостаточность), а также у пожилых пациентов.



– *В чем ключ успешного лечения?*

– Тщательный сбор анамнеза, внимательный осмотр пациента и знание диагностических критериев подагры помогают врачу диагностировать заболевание без существенных затруднений. Соблюдение диеты в сочетании с приемом НПВП позволяет повысить эффективность терапии острого подагрического артрита и улучшить качество жизни пациентов. А выбор конкретного препарата для быстрого и безопасного купирования острого приступа подагры во многом обусловлен знаниями врача об особенностях, эффективности и переносимости препаратов, противопоказаний и побочных эффектов, его личным опытом.

Подготовила Т. Зазорина

Подагра – болезнь гениев?

Некоторые медики считали, что подагра положительно влияет на гениальность человека. Мол, дело в высоком уровне мочевой кислоты. Довольно спорное утверждение. Однако многие знаменитости болели подагрой.

Подагрой страдали короли, императоры, цари и полководцы: Филипп II, Александр Македонский, Юлий Цезарь, Карл Великий, Иоанн Грозный, Борис Годунов и Петр I, Оливер Кромвель, адмирал Нельсон.

Художники, музыканты, скульпторы, поэты и писатели: Микеланджело, Рембрандт, Рубенс, Ренуар, Бетховен, Данте, Гете, Пушкин, Тютчев, Мопассан, Тургенев, Блок.

Ученые, философы: Галилео Галилей, Линней, Эйлер, Бойль, Лейбниц, Ньютон, Гарвей, Дизель, Дарвин, Вольтер Кант, Шопенгауэр.

Подагрой страдали Христофор Колумб и Чарли Чаплин.

Это заболевание передавалось из поколения в поколение в родах Медичи, Османов, Карла V, герцогов Лотарингских и Черчиллей-Мальборо.

Суставам помогут ХВОЙНЫЕ ВАННЫ

Полностью излечить хроническую запущенную подагру невозможно. Но комплексная терапия, включающая медикаменты, народные средства и диету, позволяет свести симптомы болезни (воспаление сустава, покраснение, боли) на нет и в целом существенно облегчить течение патологии. Для лечения подагры народная медицина практикует примочки, компрессы, ванночки, настойки, отвары для приема внутрь. Мы предлагаем воспользоваться хвойными рецептами.



Еловые ванны

- 2 кг свежей еловой хвои и измельченных шишек заливают 6 л холодной воды, настаивают в течение суток, кипятят 30 минут и горячий отвар выливают в ванну с температурой воды 38-39°C. Продолжительность процедуры 10-15 минут. Курс не менее 10 ванн.

▶ Для улучшения кровообращения в суставах рекомендуется перед сном делать ванночки из еловой хвои, чередуя горячие с холодными.

- **Хвойный отвар:** 200 г измельченной еловой хвои заливают 2 л холодной воды, доводят до кипения и 30 минут держат на водяной бане. Охлаждают, фильтруют, доводят объемом до 4 л. В один тазик заливают горячий отвар (температура 38-39°C), в другой – охлажденный до комнатной температуры. Погружают обе ноги сначала в первый, затем во второй тазик. В каждом отваре держать ноги примерно по 15 секунд. Для повышения эффекта лечения можно в оба тазика добавить по 2 ст. ложки поваренной соли. Процедура повторяется 5-6 раз. После лечения на 1 час ноги укутать шерстяной тканью и лечь в теплую постель.

Настойка кедровых орешков

Толченые орешки вместе со скорлупой заливают водкой так, чтобы она покрывала их на 5-6 см. Настаивают 7 дней, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1,5-2 месяцев.



Залмановские скипидарные ванны с белой эмульсией

- На ванну объемом 170-200 л берут 1 ст. ложку эмульсии. Температура воды в ванне 36-37°C. Во время процедуры необходимо температуру воды довести до 39°C, доливая горячую воду в ванну. Продолжительность приема ванны – 10 минут или до появления испарины на лице. После приема ванны, не вытираясь, следует завернуться в махровую простыню и лечь в постель на 1,5-2 часа.

Витаминный напиток

25 г хвои сосны (ели) заливают стаканом кипящей воды, кипятят в течение 20 минут, процеживают. Добавляют по вкусу мед и натуральный яблочный уксус и пьют по полстакана 2 раза в день.

Ароматические ванны из отвара можжевельника

Берут 100 г шишкоягод (можно взять пополам с побегами), заливают 6 л воды, кипятят 10-15 минут, растирают размягченные ягоды, все процеживают и выливают в ванну. Доводят температуру в ванне до 38°C.

Ванну принимают ежедневно в течение 20 минут. Курс лечения не менее 10 ванн.

- Можно принимать залмановские ванны с самостоятельно приготовленной эмульсией. В бутылку емкостью 0,75-1 л засыпают 10 г измельченного детского мыла, заливают его стаканом горячей воды и стаканом очищенного скипидара. После этого готовят 1%-ный салициловый спирт. Его с успехом можно приготовить в домашних условиях. Берут 2 таблетки аспирина (чистую салициловую кислоту) и растворяют их в 100 мл спирта. Получившийся салициловый спирт добавляют к мылу со скипидаром. Перед употреблением полученную смесь взбалтывают до получения однородной сметанообразной эмульсии.

На ванну емкостью 170-200 л, в зависимости от реакции кожи на скипидар, расходуют 2-3 ст. ложки эмульсии, на полуванну – 1 ст. ложку. Местные ванны (для рук и ног) проводятся при довольно высокой концентрации эмульсии (1 ст. ложка на ведро воды). Температура воды для ванны – 36°C, для полуванны – 37°C, для местных – 38°C.

Продолжительность общей ванны, если нет противопоказаний, от 8 до 12 минут (с увеличением продолжительности раз от разу на 1 минуту). Прием – через день. Полуванны – от 8 до 15 минут, местные – от 15 до 20 минут. Курс лечения 12-15 ванн.

! При наличии сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний не забудьте посоветоваться со своим лечащим врачом.

Валентин Дубин, ведущий научный сотрудник Института натуропатии, профессор



Позвольте себе быть здоровым!

Исторически сложилось так, что подагрой страдали преимущественно богатые и знатные люди, в связи с чем она носила название «болезнь королей и богачей». Ведь только они могли позволить себе передать каждый день, обильно есть мясное и мало двигаться. Но в наши дни все по-другому: теперь большинство людей тоже могут себе это позволить. «Мы ежедневно пируем, словно короли и королевы, и это нас убивает», – говорит профессор К. Кэмпбелл, автор знаменитого «Китайского исследования».

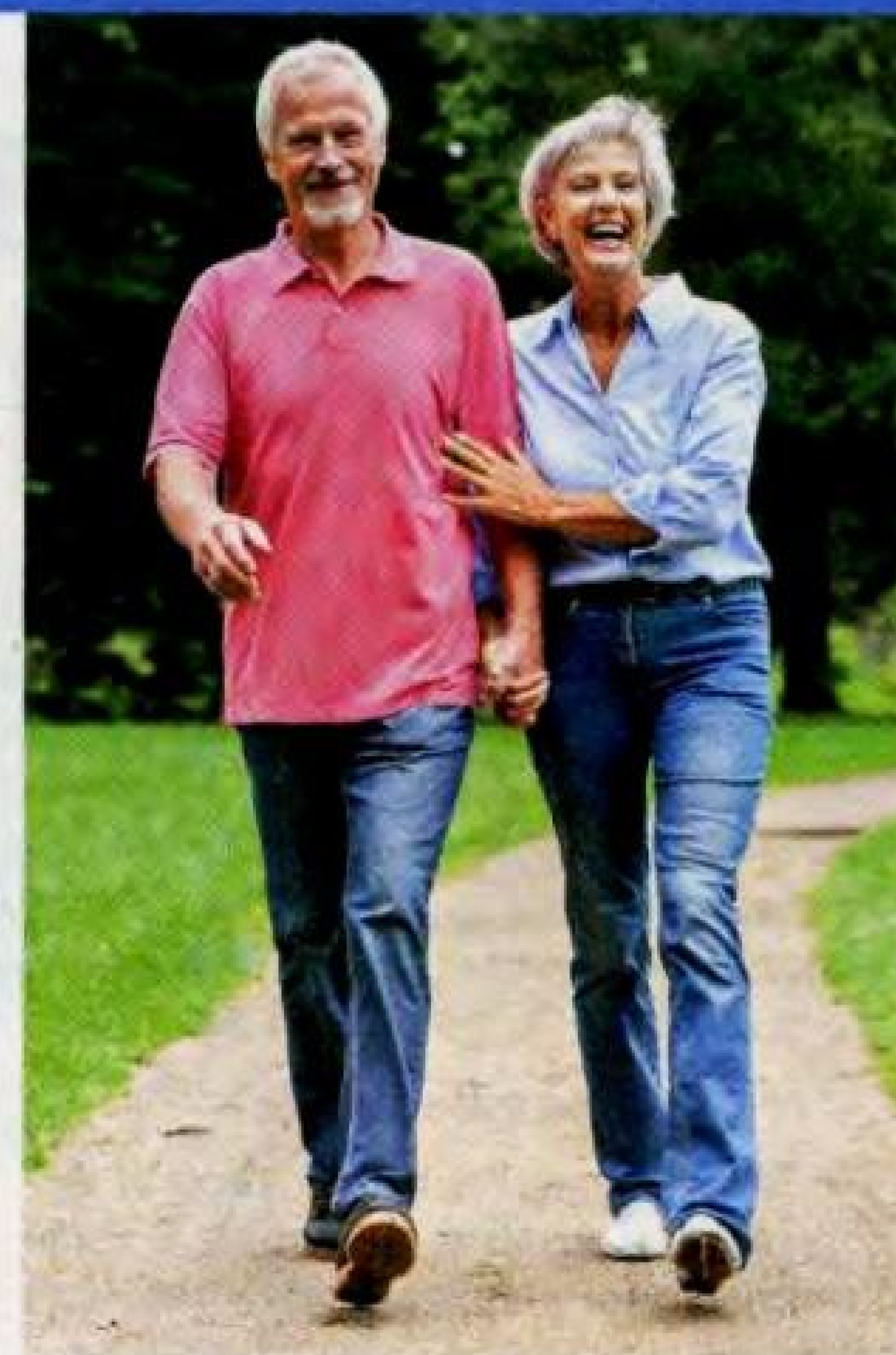
«Кислые» наслаждения

В те далекие дни, когда человечество промышляло охотой и подножным кормом; у нас развилась способность разово справляться с большим поступлением белков в организм. Наши не столь далекие предки, в основной своей массе, также ели мясное по праздникам. Но сегодня многие из нас потребляют животные белки в большом количестве каждый день, заставляя почки работать на износ. А нарушение функции почек – основная причина подагры. Но более глубинная причина – это нарушение кислотно-щелочного баланса организма в сторону закисления. Ведь современные люди регулярно предаются «кислым»

наслаждениям, к которым относятся мясо, кофе, сигареты, фастфуд, кондитерские изделия, алкоголь и др.

В основе возникновения подагры лежит накопление мочевой кислоты и уменьшение ее выведения почками. «Препараты, блокирующие производство мочевой кислоты, эффективны, но могут иметь серьезные побочные действия... А полный отказ от мяса снижает риск кристаллизации мочевой кислоты более чем на 90% всего за 5 дней», – утверждает доктор М.Греггер, автор книги «Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь».

Пуриновые основания в больших количествах содержатся в бульонах мясных, куриных и из жирных сортов рыбы, а также в некоторых грибах (шампиньонах, груздях и белых). Эти вещества откладываются в почках, суставах и других тканях. Но если соблюдать простую диету – есть только крупяные, овощные супы, все каши, овощи, фрукты, орехи, молочные продукты и пить не менее



2 л воды в день, через 2-3 недели растворятся все соли.

● **Капусту белокочанную** при подагре полезно принимать в любом виде, особенно в салатах. Также будут полезны лимоны, крыжовник, земляника. Лук-порей помогает выводить соли из организма. Ешьте его в салатах, забудете о болях в суставах.

● **Вишня, сладкая или кислая**, – эффективное средство от подагры. Это открыл доктор Людвиг В. Блан около 60 лет назад. Сам страдавший от подагры, он нашел, что вишня оказывает на эту болезнь чудодейственное влияние. Он опубликовал свои наблюдения в медицинском журнале. Постепенно этот способ опробовало множество людей, и он оказался очень успешным. Сначала ежедневно нужно съедать 15-25 ягод. Затем будет достаточно 10 ягод в день, чтобы контролировать протекание заболевания.

Психологические причины подагры

Сторонники психологических причин заболеваний считают, что подагра – это болезнь властных пожилых людей. Когда-то у таких людей было много власти, и они не хотят ее потерять, однако она от них уходит – выход на пенсию, дети выросли и т.д. Ситуация меняется, а хочется, чтобы все оставалось так, как было. Возможно, пришло время заново найти себя в новых ролях, вернуть ответственность другим и постараться отпустить собственный контроль.

Аюрведический врач О.Г.Торсунов, автор книги «Связь болезней с характером», считает, что напористость и категоричность приводят к чрезмерному увеличению солей в суставах.

Известный психолог Лиз Бурбо в своей книге «Твое тело говорит «Люби себя!» пишет, что если поражен большой палец ноги, подагра является признаком того, что человек хочет властвовать, но не дает себе такого права. Очень часто такой человек кажется совсем не

властным, но только потому, что его власть проявляется окольными путями. Подагра может говорить о недостаточной гибкости и даже упрямстве в отношении к будущему, а также об отвращении к кому-то или чему-то.

Луиза Хей, автор многочисленных книг по самопомощи, предлагает аффирмацию для улучшения психоэмоционального фона и скорейшего исцеления при подагре: «Я – в полной безопасности. Я живу в мире и согласии с собой и другими».

Советы народной медицины

Снимут боль компрессы и припарки

● Приложенный в виде компресса к больному суставу капустный лист снимает подагрические боли.

● Снимают боль в суставе ежедневные компрессы из равных частей йода, касторового масла и нашатырного спирта.

● 1 ст. ложку натертого корня лопуха кипятят 10 минут в стакане воды, настаивают 30-40 минут. Накладывают как компресс на сустав.

● Уголь обладает способностью вытягивать токсины из организма. Смешайте ½ чашки порошка активированного угля с несколькими столовыми ложками льняного семени, добавьте немного воды, чтобы получилась паста, наложите на больной сустав. Сверху закройте материей и оставьте на ночь. В большинстве случаев такой компресс прекратит приступ подагры или хотя бы ослабит интенсивность болей.

Если использовать для сна матрас, набитый свежими листьями папоротника, то в течение 2-3 месяцев излечиваются самые тяжелые формы артритов, подагра, отложения солей.



Атакуем болезнь изнутри

● Черная смородина. 25 г измельченных листьев заварите в 500 мл кипятка. Настаивайте ночь в теплом месте. Пейте по 200 мл 3-4 раза в день.

● Брусничный лист (0,5 стакана) и березовые листья (2 ст. ложки) кипятить в 1 л воды 10 минут, настаивать 1-2 часа. Пить по стакану 3-4 раза в день.

● 1 ст. ложку льняного семени залить 300 мл кипятка, настаивать на паровой бане 30-40 минут,

процедить, добавить 1 ч. ложку соды. Принимать по 1 ст. ложке через каждый час. Хранить отвар в стеклянной бутылке в темном месте.

● Лимонная кислота (органическая) растворяет мочевую: дважды в день нужно пить сок половинки лимона, смешанного со стаканом воды и 20 каплями 3%-ной перекиси водорода.

● Овощные соки также противодействуют подагре. Хорошо использовать смесь из сока свеклы, огурца и моркови (1:1:3). Этот коктейль нужно пить ежедневно.

Растворяет и выводит соли сода

Щелочное питье

Выщелачивание с помощью соды, или иначе растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем с суставами. При подагре, когда накопление кристаллов мочевой кислоты провоцирует возникновение резкой боли, сода способствует нормализации обменных процессов в суставе и обладает обезболивающим эффектом. Немного пищевой соды (0,3-0,5 ч. ложки) добавить в стакан теплой воды (можно минеральной воды без газа), хорошо размешать и сразу же быстро выпить.

▶ Такое щелочное питье незаменимо при сильном закислении органических жидкостей и тканей. Щелочь быстро нейтрализует кислоты, вызывающие боли.

Щелочные ванны

Взять 100 г ромашки аптечной, залить 1 л кипятка, настаивать 1 час, процедить, тщательно отжав сырье. Набрать полную ванну воды, температура которой не должна превышать



40°C. Влить в ванну отвар и растворить в ней 200 г соды и 100 г соли. Принимать ванну в течение 15-20 минут.

Принимают по 20 минут ванны из отвара череды: 50-100 г на ведро щелочной воды (100 г пищевой соды на 10 л воды) кипятят в закрытой посуде полчаса, процеживают. Температура ванны 38°C. Свежей травой или настоем череды из 4 ст. ложек травы на 5 стаканов щелочной воды (1 ст. ложку пищевой соды на 200 мл воды) натирать воспаленные суставы, можно делать компрессы.

Щелочные носки

Столовую ложку с горкой соды насыпать в 1 л воды с температурой 36-37°C, дать раствориться. Пропитать раствором толстые шерстяные (если нет шерстяных – хлопчатобумажные) носки. Выжать их и надеть на ночь. Носки должны быть на размер больше обычного размера вашей обуви. Сверху влажных носков надевают сухие. Носки не должны быть тесными и сдавливать ноги. Если ноги холодные, можно использовать грелку. Другой вариант – более мощный. Носки не выжимать, а сразу сверху замотать их пищевой пленкой.

Щелочные перчатки

1 ч. ложку соды развести в 0,5 л воды температурой 36-37°C. Далее процедура та же, что и при подготовке носков. Использовать вязанные шерстяные перчатки, сверху варежки.

Рекомендации в статье могут быть дополнением к лечению, которое назначит врач, но не заменят его.

Подготовила О. Жалевич



Эффективны ли травы при ВСД?



«...После переезда из тихого провинциального городка в огромный город-миллионник у меня стали часто возникать беспричинные головные боли. Я часто ощущаю резкие перепады настроения, то сонливость, то тревожность. Появились головокружение и повышенная утомляемость. В поликлинике мне сказали, что все дело в возникшей вегетососудистой дистонии. Подскажите, какие народные средства помогли бы мне убрать дискомфорт и снизить эти неприятные симптомы? Есть ли травы, которые лечат ВСД?»

Галина П., г. Москва

Проблему ВСД решить народными средствами можно, причем лекарственные травы не только помогут устранить неприятные симптомы, но и укрепят организм в целом, ведь ВСД – системное заболевание. В данной ситуации в первую очередь необходимо наладить правильный образ жизни. Вам нужен полноценный восьмичасовой сон. Очень эффективными будут и ежедневные

контрастные обливания. Показаны дыхательная гимнастика и йога. Следите за своим рационом, в пище должно быть достаточное количество калия, много его содержится в капусте, картофеле, кураге.

● Лечебным эффектом обладает следующий **травяной настой**: 2 ст. ложки эхинацеи пурпурной, 2 ст. ложки корня родиолы розовой, 1 ст. ложку шишек хмеля, 1 ч. ложку

мяты перечной смешать и 1 ст. ложку смеси залить в термосе стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить и принимать 3 раза в день по трети стакана. Курс приема – месяц. Проводится 1 раз в год.

● **Настойка лофанта**: 200 г свежей травы лофанта залить 0,5 л 40%-ного спирта, настаивать 20 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Процедить и принимать 2 раза в день по 1 ч. ложке в 50 мл воды за полчаса до еды. Курс приема 30 дней, затем семидневный перерыв и курс повторяют. На ночь можно увеличить дозу в 2 раза. Настойка очень хорошо снимает симптомы ВСД, убирает тревожность и беспокойство, улучшает сон.

● **Травяной настой от чувства страха**: смешать по 1 ст. ложке пустырника, сушеницы, травы и цветков зюзника, 1 ч. ложку зверобоя и залить смесь в термосе 1 л кипятка, настоять час, процедить. Выпить в течение дня по 2-4 глотка через каждые 1-2 часа.

Хочу посадить в саду бузину



«...От коллег услышал, что ягоды бузины очень полезны для сердца, оздоравливают и омолаживают сердечную мышцу. Решил посадить в саду саженец этого лекарственного растения. А оказалось, что бузина бывает разных видов. Подскажите, пожалуйста, действительно ли бузина полезна для сердца и какая именно?»

Гаврилин П., г. Ярославль



В лекарственных целях используют только черную бузину, красная ядовита. Лекарственным сырьем у бузины черной являются ягоды, листья и цветки. Собирать ягоды нужно только полностью созревшими – черного цвета, так как неспелые ягоды ядовиты. Также ядовитые вещества содержатся в косточках ягод, но они разрушаются при тепловой обработке и сушке.

● **Отвар ягод черной бузины полезен для сердца и сосудов, укрепляет, снимает спазмы**: по 2 ст. ложки сухих ягод бузины и сухой травы герани луговой залить 2 стаканами кипятка, дать настояться 30 минут, поставить на огонь и довести до

кипения, но не кипятить. Перелить в термос и снова настоять 30 минут. Процедить. Принимать по полстакана 3-4 раза в день после еды. Можно добавить 1 ст. ложку меда. Курс приема 14 дней, потом делается недельный перерыв и курс можно повторить.

● **Отвар цветков и ягод бузины поможет при ишемической болезни сердца**: 4 ст. ложки сухих цветков бузины, 1 ст. ложку сухих ягод бузины, 4 ст. ложки сухих цветков липы, 2 ст. ложки мяты перечной залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и томить 30 минут, укутать

и дать остыть. Процедить, долить 3 стакана кипяченой воды. Пить как чай по половине или целому стакану. Каждый день заваривать свежую порцию. Курс приема 3 месяца, через полгода курс можно повторить.

● **Чай из листьев применяют при сердечных отеках**: 10 штук сухих листьев бузины залить в термосе стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Эффект заметен в первый же день приема.

Алевтина Кремнева
потомственная травница

? «Могут ли травы помочь при остеопорозе?»

Углова Т. С., г. Липецк



При остеопорозе полезны травы, богатые кальцием и кремнием. К таким травам относятся хвощ полевой, крапива двудомная, спорыш. 1 ст. ложку любой из этих трав заварите стаканом крутого кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите. Этот настой выпейте в течение дня. Помните, что крапиву, повышающую свертываемость крови, можно пить только короткими курсами: после недельного приема делают перерыв 10-14 дней.

Кальцием богаты и такие лекарственные растения, как красный клевер, люцерна, кресс-салат, петрушка, одуванчик, имбирь. Много необходимых для костей минеральных компонентов содержат астрагал, Марьин корень (пион уклоняющийся). Эти травы способствуют укреплению не только костей, но и зубов, ногтей, волос.

Богат ценными для костной ткани микроэлементами березовый гриб чага. Вечером залейте кусочек чаги весом примерно 3-5 г стаканом охлажденной кипяченой воды, дайте настояться ночь и пейте полученный настой в течение дня. Можно воспользоваться и аптечным препаратом

Бефунгин, который представляет собой экстракт чаги. Принимайте по 1 ч. ложке Бефунгина 2-3 раза в день.

Из растительных продуктов питания богаты кальцием капуста, листовая салат, соя, морковь, свекла, репа – вот эти продукты необходимо употреблять в первую очередь. Чемпионом по содержанию кальция среди растительных продуктов питания является кунжутное семя (в 100 г содержится 1150 мг кальция!), которое можно употреблять как самостоятельно, так и добавлять в супы, каши, салаты, в выпечку.

Для укрепления костей необходим витамин С, поскольку он способствует образованию коллагена (костного белка, образующего органическую матрицу кости), а также улучшает всасывание кальция в кишечнике. Имеются данные, что плотность костной ткани на 3% выше у людей, получающих с пищей достаточное количество витамина С. Этим витамином богаты крапива, плоды рябины, черная смородина, петрушка, укроп, плоды шиповника. Рекомендую с вечера заварить в термосе столовую ложку плодов шиповника 0,5 л кипятка и пить этот настой в течение следующего дня.

Парацельс говорил, что в растении корень идентичен нашему скелету, и лекарственные растения, где в качестве лекарственного сырья используется корень, служат для укрепления костей. Корни одуванчика, лопуха и цикория, алтея, шиповника, пиона, петрушки и окопника – все они способствуют укреплению костей.

Особый акцент хочу сделать на корне **окопника**, который способствует еще и сращиванию, цементированию костей. Поэтому любую проблему с костями (трещины, переломы и т. д.) поможет решить окопник. Окопник относится к сильнодействующим лекарственным растениям, поэтому его принимают короткими курсами.

Рекомендую 10%-ную настойку из корней окопника принимать по 10 капель 2 раза в день курсом 10 дней. Затем сделайте двухнедельный перерыв и пройдите еще курс лечения. Настойку окопника можно капать в воду или в молоко. Людям пожилого возраста желательно 1-2 раза в году проводить такие курсы лечения окопником.



Советует
провизор,
травник
**Лидия
Николаевна
Дьяконова**

? «Какие травяные умывания помогут избавиться от прыщей?»

Колоскова Оксана, г. Выборг

Недавно ко мне приходила знакомая и рассказала, что ее дочка стала умывать лицо настоем **лабазника** и ее кожа очистилась от прыщей, стала свежая, гладкая, красивая.

В крепком свежеприготовленном настое лабазника (1 ст. ложку сырья залейте 3/4 стакана кипятка, настаивайте 15 минут) смачивайте ватный тампон и протирайте проблемные области лица.



Надо сказать, что чай из лабазника также хорошо принимать внутрь для улучшения цвета лица, например в качестве утреннего чая: десертную ложку цветков лабазника заварите стаканом крутого кипятка и через 4-6 минут выпейте ароматный чай с медовым вкусом.

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



Как научить сынишку ползать?

? «Моему сыну уже 9 месяцев, но он так и не ползает. Что с ним? Можно ли научить ребенка ползать?»

Зорина А.Н., г. Пенза

Если ребенок сидит, встает на колени и встает с опорой на ножки, то он здоров. Если вас беспокоит, что малыш никак не хочет ползать, то можно стимулировать этот процесс с помощью специальных упражнений.

- Положите ребенка на спину, обхватите его ноги в области голеней.

Затем попеременно сгибайте одну ногу и разгибайте другую. Выполняйте это упражнение в различном темпе, имитируя ходьбу и бег.

- Положите ребенка на спину, обхватите его ножки в области коленей. Поднимите выпрямленные ноги до вертикального положения и медленно опустите их. Затем поднимайте ноги попеременно под ритмичный счет или песенку.

- Поставьте ребенка на четвереньки, согнув ножки под животиком, разверните кулачки, чтобы малыш

опирался на ладошки. Немного покачайте его вперед-назад и, страхуя ладонью под животик, «выбейте» из-под него одну ручку – пусть сам восстановит равновесие и обопрется на нее. Затем, заинтересовав малыша игрушкой или слегка подталкивая его сзади, побуждайте ребенка двигаться вперед.

- Если малышу не удастся познание оттого, что он пытается встать на вытянутые ножки, потренируйте его в ползании на коленях. Возьмите малыша одной рукой под мышку, заставьте его опуститься на колени и пройдитесь с ним «вперевалочку» вдоль дивана. Свободной рукой придерживайте пяточку ребенка, чтобы он не пытался встать на прямую ножку.

- Положите на пол красивую игрушку, к которой будет «шагать» малыш. Приподнимите его горизонтально над полом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки. Одной рукой поддерживайте ножки, другую подведите под живот и слегка подтолкните его ручки ребенка, побуждая его шагать к игрушке на ручках. Если малыш пытается двигаться на кулачках, то слегка оттяните его за ножки назад, чтобы ладошки развернулись.

Когда малыш начнет держать головку?

? «Скажите, пожалуйста, в каком возрасте малыш должен в норме начать уверенно держать головку?»

Семенова Е.А., г. Самара

Ребенок начинает устойчиво держать голову не ранее, чем с 1,5-2 месяцев. К концу первого месяца рождения малыш обычно поворачивает голову на короткое время, держать ее он начинает к концу второго месяца и только к концу третьего может поднимать голову, когда его кладут на животик, и самостоятельно поднимает голову из положения лежа на спине примерно на 45°.



Пора знакомиться с горшком

? «Когда можно начать приучать ребенка к горшку? Какой метод приучения является самым действенным?»

Слепцова Н.М., г. Омск

Ребенка можно считать физически готовым к приучению к горшку, когда совпадут сразу несколько навыков и умений:

- Ребенок может самостоятельно сесть на горшок и сидеть, не падая.

- Подгузник остается сухим в течение нескольких часов, включая весь дневной сон.

- Ребенок слушает и понимает простые команды, может сообщить вам о своих потребностях.

Что касается эмоциональной готовности, то она наступает тогда, когда ваш ребенок сам хочет садиться на горшок.

Найдите удобное место для горшка, где ребенок будет упираться ногами в пол. Пусть для начала садится туда одетым, чтобы поиграть – как на стульчик. Если малыш описался – снимите с него мокрую одежду и посадите на горшок. Пусть это будет



всего несколько минут, но вы должны похвалить ребенка, независимо от того, сделал он что-либо туда или нет. Сажайте малыша на горшок сразу после пробуждения с утра, после каждого приема пищи, до дневного сна и после. В большинстве случаев весь процесс обучения занимает несколько недель.

5 неожиданных капризов БЕРЕМЕННОГО ОРГАНИЗМА

Почти все женщины во время ожидания ребенка страдают от отеков, тошноты и изжоги. Эти явления никого не пугают и считаются приметой беременности. Но есть еще 5 симптомов, которые часто появляются в период вынашивания ребенка, но о них мало кто знает. Чтобы маленькие капризы беременного организма вас не напугали, расскажем о них поподробнее.



1 Кровоточат десны

Уже в первом триместре у многих женщин начинают слегка кровоточить десны. Это совершенно не зависит от состояния полости рта, а связано с гормональными изменениями в организме. У будущих мам повышается уровень прогестерона, что и приводит к расширению кровеносных сосудов. Расширенные сосуды легче контактируют с бактериями во рту, что приводит к воспалению и кровотечениям. Врачи советуют будущим мамам 2 раза в день чистить зубы щеткой, а также пользоваться зубной нитью и ополаскивателем для десен. Кстати, по мере роста животика кровоточивость десен будет беспокоить вас все меньше и меньше.

2 Боли в желчном пузыре

Во время беременности в организме повышается и уровень эстрогена, что приводит к увеличению количества холестерина в желчи. По этой причине желчь может кристаллизоваться и в желчном пузыре появляются камни. К тому же эстроген уменьшает способность желчного пузыря растягиваться и сокращаться, из-за чего нарушаются функции хранения и контроля оттока желчи. В результате всего этого после еды появляются боли в правой верхней части живота. Если такие боли стали регулярными, то обязательно обратитесь к врачу. Но практика показывает, что в большинстве случаев проблему можно решить, нормализовав питание.

3 Частые простуды

Некоторые женщины во время беременности не вылезают из простуд, особенно донимает насморк. Но врачи уверяют, что это вполне нормальное состояние для будущих мам. Из-за повышенного уровня эстрогена все слизистые, в том числе и слизистая носовой полости, утолщаются. Из-за этого затрудняется дыхание через нос и появляется много слизи. Это явление получило название «ринит беременных» и в нем нет ничего опасного. Но если насморк доставляет много проблем, то врач назначит вам подходящее лечение с безопасными лекарствами.

4 Боль в промежности

Очень неприятное состояние во время беременности – боль в промежности. Иногда такая сильная, что женщина просыпается ночью и долго не может заснуть. Многие будущие мамы отказываются от спортивных тренировок, считая, что они являются причиной боли. На самом деле боль в промежности испытывают примерно четверть всех беременных женщин, и вызвана она дисфункцией лонного сочленения, а вовсе не физическими

нагрузками. Одна из причин такого состояния – повышенный уровень гормона релаксина, помогающего связкам стать более эластичными для подготовки к родам. Но слишком большое количество этого гормона приводит к нестабильности в суставе. Боль в большинстве случаев появляется в конце второго или в начале третьего триместра, когда матка растет и серьезно увеличивается нагрузка на связки. Боль может продолжаться до конца беременности или даже после родов.


5 Слюноотделение во сне

Одна из распространенных жалоб будущих мам – чрезмерное слюноотделение во время сна. Иногда на утро женщина просыпается на мокрой подушке. Виной этому явлению снова уровень эстрогена. Увеличение производства и накопление слюны во рту во время беременности не должно вызывать беспокойства. И хотя на сегодня не существует конкретного лечения для снятия этого симптома, врачи советуют использование ополаскивателя для полости рта и жевательную резинку.



На вопросы читателей отвечает медицинский психолог высшей категории Олег Сергеевич ДОРОФЕЕВ

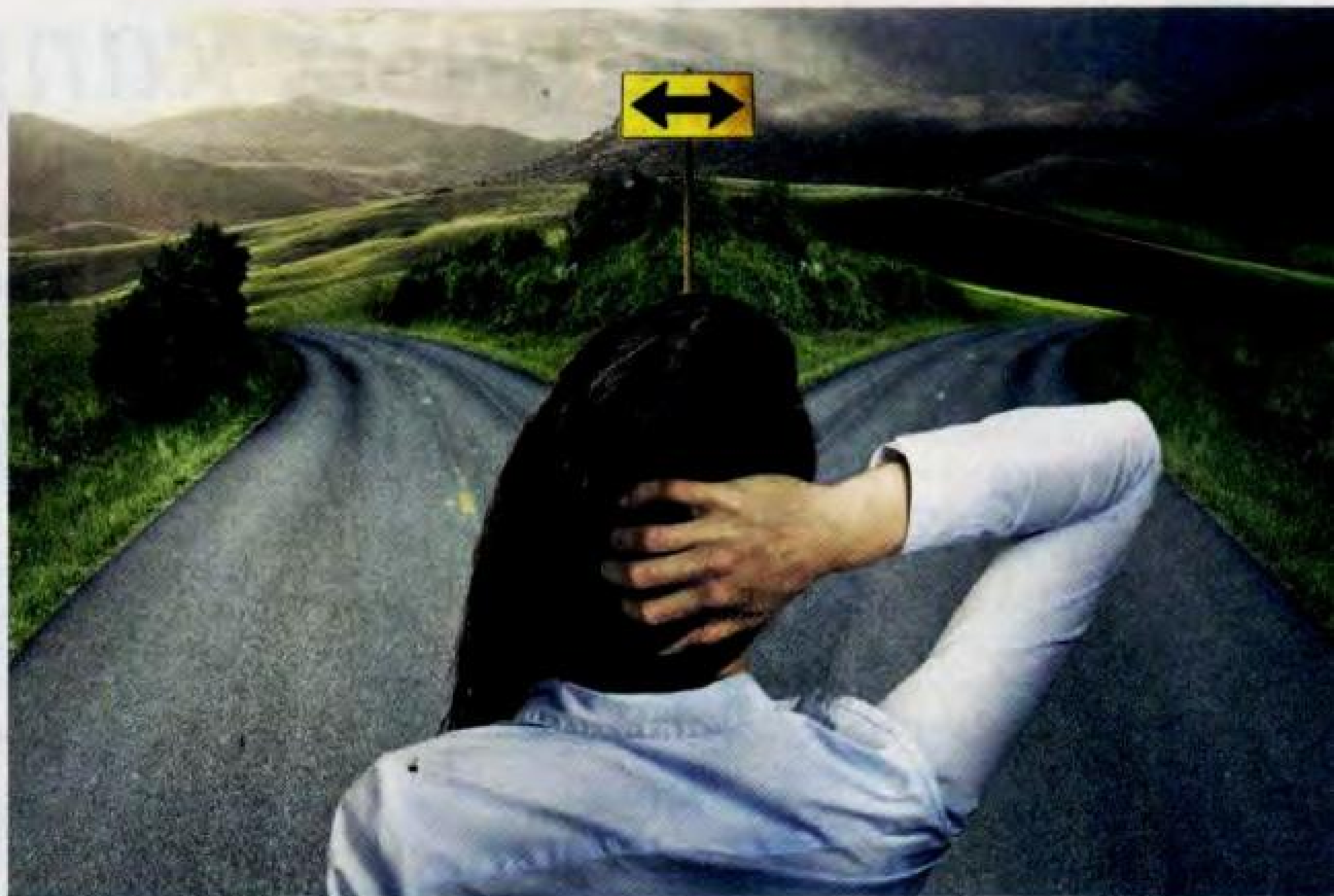
Психология коксартроза

 Здравствуйте! Несколько месяцев назад я почувствовала резкую боль в тазобедренном суставе. Это случилось на фоне повышенной физической нагрузки, и я не придавала этому значения. Однако через некоторое время приступ повторился. Врач послал меня на снимок. Вывод медиков меня шокировал: прогрессирующий коксартроз. Я всегда думала, что это болезнь пожилых людей, а мне нет еще и сорока лет. Теряюсь в догадках, почему именно меня выбрала эта болезнь. Может, это как-то связано с психологией?


Татьяна, 38 лет, г. Самара



С точки зрения психосоматики артроз связан с упрямством. Чаще всего от этой болезни страдает тот, кто надолго застыл в своей духовной негибкости и неподвижности, он получает болезненное напоминание о необходимости выбраться на правильный путь. Так жизнь пытается указать путь к свободе и счастью, к которым внутренне стремится каждое существо. Однако на этом пути стоит страх не справиться с неизвестной ситуацией, который тормозит это стремление. Что делать? Довериться жизни и допустить перемены. Попробуйте выяснить, почему вы сопротивляетесь изменениям и каким именно. Какой страх скрывается за этим? Допустите, что и другие представления и мнения имеют право на существование и могут быть полезны. Такая духовная установка даст возможность жизни осуществить изменения и поможет вам встать на путь выздоровления. Конечно, это не отменяет советы медиков.



Как сделать важный шаг

 Здравствуйте! Хочу обратиться за психологическим советом. Я стою на пороге жизненных перемен, но никак не могу решиться сделать первый шаг. В моем городе нет для меня перспективной работы. В то же время меня страшит переезд, неопределенность, кардинальная смена привычного образа жизни, возможные материальные трудности, разлука с любимым человеком... Я понимаю, что если останусь, то так и проживу скромную во всех отношениях жизнь, пройдут лучшие годы, а мой потенциал так и останется невостребованным. Беда в том, что я не очень уверенный в себе человек, вечно терзаюсь в сомнениях, и мне очень трудно сделать первый шаг. Чем ближе срок принятия окончательного решения, тем хуже мне становится: нарушился сон, аппетит, тревожные мысли не дают мне покоя. Скажите, пожалуйста, можно ли обрести уверенность в себе и сделать тот самый шаг, который меня так пугает?

Ирина, 27 лет, г. Калининград

Предлагаю несколько психологических приемов, которые смогут вам помочь принять твердое решение.

1 Задайте себе вопросы: «Что ужасного произойдет, если ничего не получится? Насколько катастрофична для вас будет ситуация с негативным исходом? Пофантазируйте и найдите самые страшные события, которые могут случиться с вами в случае неудачи. Рассуждая таким образом, вы поймете, что самые ужасные последствия оказываются не столь драматичными, как вы их проигрываете на сцене своего воображения. Но самое главное, проявив смелость, вы получите бесценный опыт, который сделает вас более уверенной в себе.

2 Возможно, ваши сомнения связаны с неумением правильно расставить приоритеты, четко определиться, что важнее: спокойствие и размеренный образ жизни или стресс перспективной

неопределенности. Ответьте себе честно на вопрос: так ли обязательно переезжать в другой город, чтобы именно там найти перспективную работу, или вас просто привлекает сам факт смены обстановки?

3 Для того чтобы сделать первый шаг, надо поверить в то, что у вас все получится. Создайте визуальный образ вашего счастливого будущего. Сконцентрируйтесь исключительно на положительных сторонах переезда: интересная работа, новые возможности, друзья, признание вас как специалиста в своем деле... Возьмите ответственность и сделайте этот шаг! Вера в успех поможет преодолеть все трудности.

4 «Взгляд в будущее». Представьте себе, что прошло 10 лет, которые вы провели в другом городе. Будете ли вы жалеть о том, что переехали? Возможно, придет осознание, что рано или поздно вам все-таки придется сделать этот шаг.



Рубрику ведет
гравд-доктор пси-
хологии, профессор
богословия, предсе-
датель Собора пра-
вославных граж-
дан, член правления
Союза писателей
России (СПб), право-
славный священник
Алексей МОРОЗ

И жили они долго и счастливо...

Как найти свою половинку и быть счастливым в браке? Что такое семья и как правильно ее построить? Мы продолжаем разговор на эту волнующую большинство молодых людей тему. Универсальных советов на эту тему нет, однако известно чего не стоит делать, чтобы не испортить отношения с любимым человеком.

Совет 1. Не забывай, что ты теперь не один

Сильнее всего отношения между людьми разрушает равнодушие, когда человек приходит домой, а его никто не встречает, ему никто не рад.

Совет 2. Не пытайся решать за другого, как ему будет лучше.

До вступления в брак каждый приобрел свои привычки, имеет свои взгляды и вкусы. Поэтому имеет право самостоятельно решать, что надеть, куда пойти, с кем дружить и т.д. Навязывая человеку свое решение, вы ущемляете его свободу. Принимая какое-то решение, задумайтесь: а ваша ли это проблема?

Совет 3. Любая проблема решается, если о ней разговаривать.

Практически во всех случаях это правило работает. Если же оно не работает, то вступает в силу исключение: «Не можешь изменить ситуацию – измени свое отношение к ней». А уж если не можешь изменить отношение к ней, найди в себе недостаток, который делает эту проблему столь острой.

Совет 4. Не обсуждайте серьезных вопросов на голодный желудок и в нервном состоянии.

Обо всем можно договориться, если создать подходящие спокойные условия.

Совет 5. Не будь занудой.

Это относится и к мужчинам, и к женщинам. Начинает муж гвоздь забивать – не лезь под руку с полезными советами и рекомендациями. Не нравится, как муж делает – делай сама. Не ладится на работе, не надо кене зудить, как тебя, такого умного и замечательного, не понимают. Проще нужно относиться ко всему, что не кажется духовной жизни. И с юмором.



Совет 6. Не напрягай!

Есть категория женщин, которым если что-то нужно, то это должно быть сию секунду. При этом абсолютно безразлично: устал ли человек, есть ли у него собственные планы на это время. Ей нужно! Все брось и делай! Этим можно достать любого человека, насколько терпелив бы он ни был.

Совет 7. Не опускайтесь во время ссоры до оскорблений.

Мириться все равно придется, а обида засядет где-то глубоко и при следующей ссоре обязательно себя проявит. Чем больше таких обид накопится, тем сложнее каждый раз будет мириться.

Совет 8. Не отказывайте друг другу в интимной близости.

Апостол Павел учит: ...жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим (I Коринф. 7: 4,5).

Про интимную сторону брака говорить особенно не принято, потому что главное в браке все же духовное единение. Однако о некоторых важных моментах следует сказать. Венчанный брак сохраняет целомудрие, не

повреждая внутренний духовный мир супругов и после их вступления в супружеские отношения.

► В особо благочестивых семьях муж с женой разделяли ложе только для рождения детей, ибо цель семьи – продолжение рода. Важнейшим условием Божьего благословения всему роду являлось то, что во время постов дети никогда не зачинались. Да и к беременной жене муж не прикасался. Благочестие приносило целомудренность в интимные отношения.

Вопрос супружеского воздержания должен решаться сообща, насилия над личностью другого человека быть не может. Если и муж, и жена – благочестивые, православные люди, проблем не возникает, они знают, когда близость возможна, а когда нет. Святитель Иоанн Златоуст советует: когда в семье один из супругов неверующий, то ради хранения мира, чтобы не привести к разладу в семье, можно уступить ему даже во время поста. Интересно и то, что еще в древности люди знали, что интимные отношения отбирают много сил, поэтому перед важными событиями (перед сражениями, например) обязательно воздерживались от них.

Подробнее читайте в книге «Путь жизни – православный», Священник Алексей Мороз, педагог Т.А. Берсенева

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

Благословение Господне да пребудет со всеми благочестивыми читателями!

Расстройство кишечника – в прошлом



«...В отпуск мы с дочкой поехали на море в Крым, там мы сняли комнату в доме с прекрасным плодовым садом. И в первый же день хозяйка разрешила нам угощаться фруктами из этого сада. Моя дочка так обрадовалась, что лакомялась спелыми абрикосами вместо завтрака, обеда и ужина. На второй день у нее так расстроился кишечник, что было уже не до отдыха. Перепробовали все привезенные с собой лекарства, но диарея не проходила, я уже испугалась, что придется ехать в больницу, но хозяйка предложила попытаться справиться с расстройством проверенными народными средствами.

Дочку я уложила в постель, а чтобы не допустить обезвоживания организма, приготовила ей лечебный напиток – компот из сушеной груши, который к тому же оказывает закрепляющее действие. Хозяйка дала мне пакетик сухих гранатовых корок и рассказала, как приготовить лечебный отвар: 2 ст. ложки измельченных корок заливают стаканом кипятка и кипятят на медленном огне 15 минут.



Полученный отвар процедить и принимать по 5 ст. ложек каждый час.

Вместо обеда мы запекли для дочки в духовке груши, их она запила крепким черным чаем. А после обеда дали ей порошок из пленок куриных желудков. Для приготовления порошка аккуратно отделяют внутреннюю желтую пленку желудков, промывают и сушат в духовке. Сухие пленки тщательно

перемалывают в мельнице. При поносе надо однократно принять 1 ст. ложку порошка, запивая водой. Эффект наступает уже через час. Для закрепления действия прием можно повторить. У дочки диарея к вечеру прошла.

Хозяйка рассказала мне еще об одном действенном средстве – настойке из зеленых грецких орехов, ее она всегда держит в запасе для своих внуков. Измельчить 20 штук незрелых грецких орехов вместе с кожурой, сложить в стеклянную банку и залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте неделю, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 1 ч. ложке настойки после еды 2-3 раза в день. Я ореховую настойку приготовила под руководством хозяйки и забрала домой, ведь она еще и для щитовидки очень полезна, так как содержит много органического йода, и помогает разных паразитов вывести.

Отдых у нас дальше прошел без проблем – мы обе загорели, вдоволь накупались в море, а с фруктами дочка старалась больше не перебарщивать».

Галитенко И. В., г. Тюмень

ЗАМЕТКИ ТРАВНИКА

Зверобой – болячкам бой!

В середине лета зацветает замечательное лекарственное растение зверобой продырявленный, который в народе называют травой от 99 болезней.

В составе растения обнаружены дубильные вещества, которые очищают раны и способствуют их заживлению, фитонциды, обладающие выраженным противомикробным действием, холин, оказывающий антисклеротическое действие, рутин и аскорбиновая кислота, укрепляющие стенки сосудов; омолаживающие флавоноиды, сапонины, усиливающие секрецию желез, пигмент гиперин, оказывающий антидепрессивное воздействие на организм.

Благодаря составу зверобой широко используется и в официальной медицине, и в народной как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство. Высокие заживляющие свойства позволяют применять его при обширных и глубоких ожогах, ранах, ссадинах, язвах и фурункулах, доказано сильное антидепрессантное действие на организм.

- **Отвар для лечения гастрита с повышенной кислотностью:** 15 г сухой травы залить 200 мл кипятка, греть на водяной бане 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды.

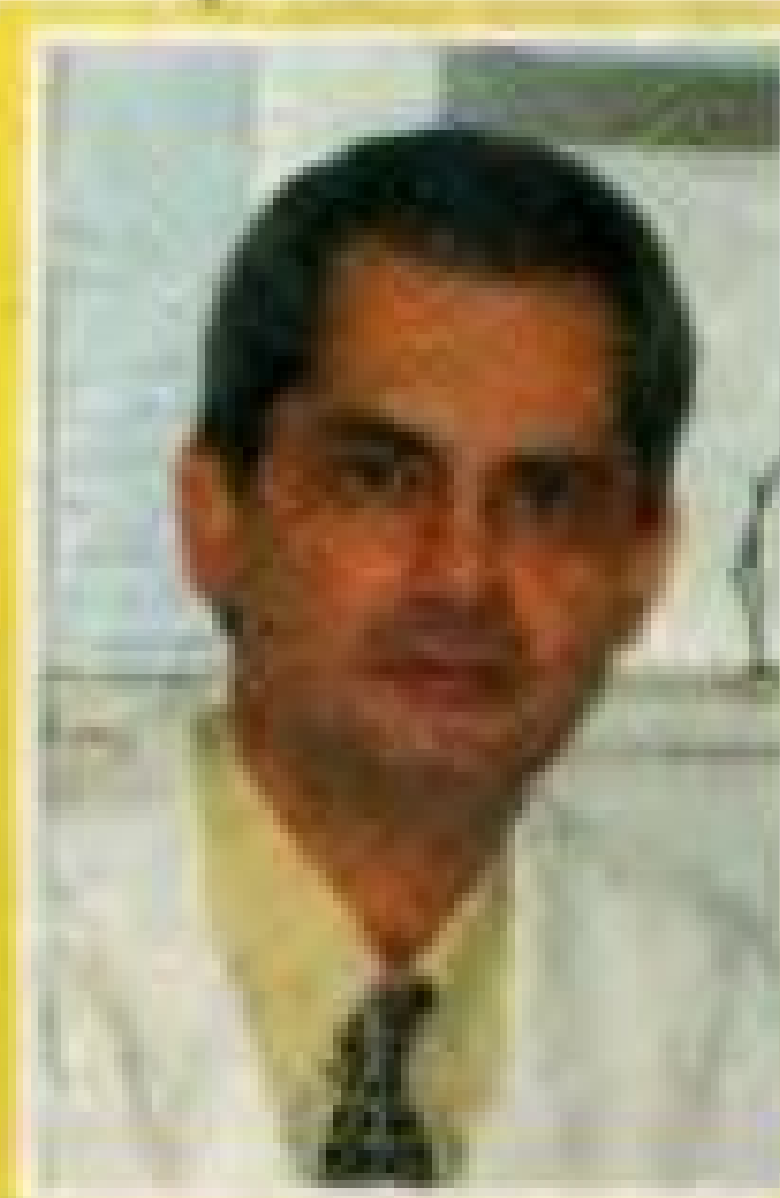
- **Настой от цистита, колита, заболеваний женской половой сферы:** 30 г свежей травы зверобоя (или 15 г сухой) залить в термосе 200 мл



кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 7 дней.

- **Масло для внутреннего и наружного применения:** 30 г свежих цветков зверобоя растереть в ступке, переложить в бутылку и залить 300 мл оливкового масла. Настаивать на солнце 5-6 недель, ежедневно встряхивая, пока масло не приобретет насыщенный красный цвет. Принимают внутрь при гастрите, язве желудка, заболеваниях желудочно-кишечного тракта по 1 ч. ложке с утра и перед сном. Курс – 12 дней. Наружно масло используют для лечения ран и язв.

Алевтина Кремнева,
потомственная травница



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

Герпес и беременность

? «У меня во рту несколько лет подряд появляется герпес (проходила обследование). Сейчас я беременна, срок 14 недель. Высыпания вновь появляются. Врач советует пользоваться ацикловиром. Насколько опасен герпес в моем случае?»

Татьяна Тищенко, г. Петрозаводск

В течение беременности малыш получает антитела, вырабатываемые вашим организмом на вирус герпеса. Естественно, после рождения он окажется носителем этого вируса, но у него уже будет сформирован иммунный ответ на это заболевание. Во время беременности ослабляется иммунитет, поэтому проявление герпеса не редкость. В период обострения важно минимизировать стрессы и не переохлаждаться. Что касается риска заразить ребенка в родах – если нет генитальных высыпаний, то малыш родится здоровым.



Как насытить кровь кислородом?

? «Большую часть времени я провожу за компьютером. Сам понимаю, что из-за этого мозг, да и весь организм испытывают кислородное голодание. Как можно насытить кровь кислородом? Может быть, надо начать принимать перекись водорода?»

Леонид Макеев, г. Архангельск

Действительно, в некоторых книгах можно встретить совет для насыщения крови кислородом принимать разведенную перекись водорода. Но эта методика не нашла научного подтверждения, а вот побочных эффектов у нее очень много: от ожогов слизистой до серьезных проблем с кровью, ведь перекись является сильным окислителем. Поэтому экспериментировать со здоровьем не надо.

Самый простой, доступный и эффективный метод насыщения крови кислородом – это дыхательные упражнения. Лучше проводить их на свежем воздухе, но если у вас нехватка времени, то делайте их дома, предварительно проветрив помещение.

Различных дыхательных методик существует много, вы можете выбрать на свой вкус гимнастику из арсенала йоги, цигун, систему Бутейко. Очень полезна для крови методика Александры Николаевны Стрельниковой – парадоксальное дыхание. Исследования показывают, что в результате занятий излечиваются хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких. Благотворно она влияет и на сердце, желудок, обмен веществ и иммунитет. Кровь хорошо насыщается кислородом и очищается от токсинов.

Первые признаки сердечно-сосудистых патологий

? «Боюсь пропустить первые «звоночки», свидетельствующие о проблемах с сердцем. Назовите, пожалуйста, основные симптомы, которые могут указывать на наличие сердечно-сосудистой патологии у человека».

М.И. Вознесенский, г. Кострома

Самые частые сердечно-сосудистые патологии – это ишемическая болезнь сердца и гипертоническая болезнь. При ишемической болезни сердца обратите внимание на неприятные ощущения в грудной клетке, возникающие при ходьбе и заставляющие человека остановиться. Если похожие приступы возникают тогда, когда человек находится в покое, и быстро не проходят, это



может указывать на инфаркт миокарда и требует немедленного обращения к врачу.

А самый частый симптом артериальной гипертонии – головные боли. Но тут есть ловушка. Если у человека

уже установилось высокое артериальное давление, он может этого не почувствовать, и это гораздо опаснее. Поэтому надо периодически контролировать свое давление с помощью тонометра. Сейчас есть программа диспансеризации, и я уверен, что она существенно повысит возможность выявления больных с бессимптомной артериальной гипертонией.

И еще. Пик риска развития сердечно-сосудистых заболеваний возрастает после 40 лет у мужчин, а у женщин – после 45-50 лет. Это связано с тем, что женские половые гормоны защищают сосуды. Но, к сожалению, попытки давать гормональные препараты для профилактики атеросклероза у женщин успехом не увенчались. Защищает только естественный гормональный фон.

Что цветет в аптечном садике?

Идея создания аптечных садиков пришла к нам из глубокой древности, такие садики создавали монахи при монастырях, а сейчас они снова вошли в моду. Удобно посадить лекарственные растения на грядку возле дома и собирать по мере необходимости. Выращивая лекарственные травы самостоятельно, можно быть уверенными в их экологической чистоте и полезности. А если аптечный садик составить из красивоцветущих лекарственных растений, то он станет украшением палисадника или зоны отдыха. Давайте подберем растения для такого лекарственного цветника!

Змееголовник

Растение довольно редкое на наших участках, но уже имеет несколько сортов с разным ароматом зелени. Запах очень приятный, лимонно-мятный, пряный. Цветение пышное и продолжительное до самых морозов.



Настой змееголовника помогает в лечении цистита. 2 ст. ложки сухой травы заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимать нужно 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Компресс с травой помогает при ушибах и болях в суставах. Траву завернуть в марлю и залить кипятком на 5 минут, немного отжать и приложить к больному месту.

Полезны ингаляции с травой при кашле и простуде. А чай с этим растением помогает при стрессе, нервном перенапряжении и бессоннице. 1 ст. ложку травы заливают 200 мл кипятка, настаивают 10 минут.

Эхинацея пурпурная

Красивоцветущий многолетник, яркий, с крупными ароматными цветами – ромашками пурпурного цвета. Многие считают, что по своим лекарственным свойствам эхинацея превосходит даже женьшень и способна вылечить многие заболевания. Эхинацея является эффективным иммуномодулятором и используется при переутомлении организма, депрессии, в период выздоровления.



Настой эхинацеи нормализует давление, повышает иммунитет, улучшает зрение, очищает и омолаживает организм. Для приготовления 1 ст. ложку сухого сырья залить в термосе 300 мл кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать 3 раза в день по 100 мл за 30 минут до еды. Курс лечения 10 дней, затем перерыв 5 дней и курс повторить.

Дербенник иволистный

Очень красивый многолетник, цветущий яркими розовыми свечами-соцветиями. Собирает на свои цветки большое количество бабочек – настоящее украшение клумбы. И ценное лекарственное растение, все части которого используются в лечебных целях.



Отваром лечат ссадины и раны, раздражения и экзему. 1 ст. ложку травы залить 200 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, процедить и промывать пораженные участки тела.

Спиртовая настойка используется для лечения нервных расстройств, бессонницы и депрессии. Залить траву спиртом в пропорции 1:10 и настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Принимать по 20 капель в 50 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

Шалфей

Название этого ароматного растения переводится с латыни как «здоровье». И не зря! В народной медицине шалфей используют в отварах, настойках, настоях, для компрессов, ингаляций, добавляют в чай.



Для полоскания горла при ангине, стоматите и фарингите делают настой. В термосе 1 ст. ложку травы залить 150 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить и полоскать горло после каждого приема пищи.

Отвар из шалфея помогает при геморрое. 3 ст. ложки сухой травы залить водой, довести до кипения, кипятить 3 минуты. Процедить, долить кипяченой воды до объема 1 л. Делать клизмы 1 раз в день, курс – 7 дней.

Бадан толстолистный

Он будет отлично смотреться на переднем плане клумбы. Зацветает бадан рано, цветки крупные, колокольчатой формы, ароматные. Перезимовавшие прошлогодние листья, с которыми бадан выходит из-под снега, используют для приготовления лечебного чая. Чай оказывает бодрящее и тонизирующее действие, помогает в лечении гастритов, снижает повышенное давление. Для его приготовления 1 ст. ложку измельченных листьев бадана заливают в термосе 250 мл кипятка и настаивают 20 минут. Пьют по 100 мл после еды.



Продолжение следует.

Алевтина Кремнева, потомственная травница



Рубрику ведет **Наталья ТРУБИНОВСКАЯ** – исследователь, ищет по всему миру следы древних цивилизаций.

Сладкое солнце

По Аюрведе сладкий вкус считается вкусом любви и умиротворения. Каждый прием пищи должен обязательно включать одно сладкое блюдо.

▶ **Веды предписывают есть больше сладостей женщинам и детям, потому что детям они необходимы для роста, а женщинам – для душевного равновесия и покоя.**

Все женщины и дети интуитивно чувствуют это и постоянно налегают на конфеты, торты и шоколадки. Однако часто это имеет обратную сторону – кариес, лишние килограммы, проблемы с кожей и т.д. Происходит это потому, что сладости делают из большого количества муки, жиров, рафинированного сахара, красителей, консервантов, различных пищевых добавок. Как же выйти из этого круга: сладкое есть необходимо, но оно вредит здоровью? Попробуйте перейти на аюрведические сладости, которые можно как купить, так и приготовить самостоятельно.

Существует несколько основных сладких ингредиентов, которые считаются самыми вкусными и полезными для здоровья, и именно на их основе готовятся многочисленные аюрведические сладости. Напомню, самыми полезными по Ведам считаются продукты, впитавшие в прямом смысле солнце, т.е. не искусственно созданные и не росшие под землей.

Вкусные и полезные

Итак, на вашей кухне обязательно должны быть эти полезные ведические продукты:

- Некоторые злаковые – например овсянка, манка, рис, кукурузные хлопья и т.д.
- Некоторые бобовые, например горох.
- Молоко, сливки, сливочное масло (предпочтительно гхи – топленое масло, приготовленное особым образом).
- Свежие фрукты и ягоды – бананы, абрикосы, клубника и т.д.



СЛАДОСТИ СО ВКУСОМ ЛЮБВИ

Вы знаете, что можно есть сладкое и при этом не толстеть, а набираться сил и здоровья? Рассказываем об этом, как и обещали...

- Сухофрукты – курага, чернослив, финики, изюм, инжир и т.д.
- Различные орехи и семена, например подсолнечника или кунжута, натуральная кокосовая стружка.
- Мед, нерафинированный тростниковый сахар.
- Различные пряности и приправы – куркума, кардамон, имбирь, корица, ваниль, тмин, анис, шафран, фенхель и т.д.

▶ **Все перечисленные продукты признаны полезными и официальной медициной. Уже давно известно, что в сухофруктах и орехах содержится масса витаминов и минералов, а приправы имеют множество полезных свойств – например, корица понижает уровень сахара в крови.**

Горячие и холодные

Из всех этих продуктов можно приготовить массу сладких блюд. Существует множество рецептов, но со всеми этими ингредиентами можно экспериментировать бесконечно, просто поняв принцип изготовления полезных сладостей.

Некоторые из них готовят на огне, в основном это блюда из молока и злаков. В современной Индии многие едят на завтрак обычную манную кашу, но с добавлением множества приправ и пряностей, которые придают этому

блюдку необычный вкус и делают его более полезным. Очень распространен кхир – молочный пудинг из риса и кардамона. Популярнейшим лакомством является бурфи – молочная помадка, в составе которой масло, молоко, приправы, кунжут и немного сахара.

Но самыми полезными являются сыроедческие сладости, не подвергавшиеся тепловой обработке. Для их приготовления необходимо иметь мясорубку или кухонный комбайн. Нужно размолоть до однородной массы различные орехи, сухофрукты (некоторые из них лучше замочить), свежие фрукты и ягоды – и все это можно бесконечно комбинировать. В процессе изготовления в смесь можно добавлять кукурузные или овсяные хлопья, различные приправы, какао, мед. Но мед использовать не обязательно, так как фрукты и ягоды придают очень сладкий вкус этой массе. Из нее нужно скатать руками шарики (сделать квадратики, ромбы) и обвалять в семенах кунжута, подсолнечника, в кокосовой стружке и т.д.



▶ **Такие натуральные конфеты принесут вам и вашей семье не только умиротворение, но и пользу для здоровья.**

Как сберечь МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Почему мужские болезни надо лечить в детстве и юности? Часто ли наши мужчины страдают бесплодием? На эти и другие вопросы отвечает андролог, доктор медицинских наук, профессор Владимир МИРСКИЙ.



Андролог – врач по мужским недугам

– Владимир Ефимович! Когда и зачем надо показывать мальчика андрологу?

– Впервые малыша осматривает врач-неонатолог в роддоме. Следующий врач, которому нужно показать мальчика, – андролог. Далее необходимы профилактические осмотры андролога до года, в 3, 6, 8, 10, 12, 14 и 18 лет. Наиболее важным в выявлении и лечении андрологических заболеваний является возраст от 4 до 6 и от 10 до 15 лет.

Беспокоиться надо смолоду

– А когда мужчине надо беспокоиться насчет того, сможет ли он стать отцом?

– Запомните: формирование бесплодия в 58% случаев начинается с детского и подросткового возраста. А если не выявить болезнь, то она может оказаться столь запущенной, что практически не поддается коррекции. Это и приводит, в свою очередь, у молодых людей к репродуктивным нарушениям и проблемам в половой жизни.

– Но почему же подростки и родители мальчиков не обращаются с ними к андрологу или урологу?

▶ Андрологические болезни передаются по наследству. Степень влияния наследственных факторов составляет около 60-80%. Проявление патологии идет, как правило, в третьем поколении и больше по отцовской линии.

– При некоторых заболеваниях, таких как крипторхизм (неопущение яичка в мошонку) и варикоцеле (расширение вен семенного канатика), приводящих в дальнейшем к бесплодию, дети и подростки в большинстве своем, как правило, жалоб не предъявляют. Появляются они только тогда, когда молодой мужчина решает стать отцом. Но при этом он может не знать, к какому специалисту обратиться.

– Наверное, мальчики и юноши стесняются идти к такому врачу?

– Мальчика необходимо готовить к посещению врача. И еще: мальчик должен приходить на прием к андрологу по возможности с папой, а не с мамой. Хотя сегодня это довольно сложно из-за отсутствия в трети семей отцов. А поскольку у пап знания в этой сфере скудные, посещение андролога будет полезно для обоих.

Хламидиоз – это микроСПИД

– Какими заболеваниями, передающимися половым путем, чаще всего страдают мужчины?

– Называют эти заболевания скрытой инфекцией, потому что они почти не имеют клинического проявления. Одно из них – хламидиоз! Это сильный враг. Я бы назвал его микроСПИД! Прежде всего, страдает иммунная система и уничтожается репродуктивная функция мужчин. Поэтому разговор о бесплодии в браке с супружеской парой мы начинаем с анализов на все виды скрытой инфекции.

– Нынешние подростки слишком рано начинают половую жизнь. Это вредно для организма?

– Я бы это не назвал половой жизнью, скорее, это половые контакты. Они вредны, ведь подростки часто не предохраняются, а потому могут получить и венерическое заболевание, и даже ВИЧ. Юноше надо объяснить, что ранние половые контакты истощают организм и психологически, и эмоционально. Если юноша начинает воспринимать интимную жизнь только как своего рода спорт, он очень долго, а может, и никогда не сможет постигнуть глубину истинного чувства.

▶ Мужские болезни очень опасны. Они могут стать причиной бесплодия. Около половины бесплодных браков в России обусловлены мужским бесплодием. «Вес» мужского бесплодия продолжает расти, приближаясь к 50-60%.

– Сейчас мы много говорим о том, что девушкам не надо пить и курить, чтобы родить здорового ребенка. А на отцов это правило распространяется?

– Естественно, роль генетического фактора нельзя преуменьшать. Тем более если это касается алкоголизма или наркомании. Ведь уже давно у кавказских народов было взято за правило, что вступающий в брак мужчина прекращает курить и пить вино до наступления беременности супруги. Заметьте, такой разговор по поводу женской половины вообще не шел, это было само собой разумеющееся! Сегодня это правило забыто, а зря!

Беседу вела Т. Зазорина

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 невротических состояний различного происхождения.

- Рекомендуются 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:

■ «Много прочитала отзывов в Интернете о морознике кавказском, что он ядовит, что люди от него травились и т.д. Но на свой страх и риск решила попробовать и сделала заказ на морозник с подробной инструкцией. И не ошиблась! Пропив полный курс, избавилась от гипертонии, остеохондроза, головокружения, отеков ног, понизился сахар, наладился стул, похудела на 17 кг, короче, жива и здорова! И я поняла, что главное – соблюдать дозировку, ту, что рекомендуют знающие специалисты, а в Интернете пишут все кому не лень, все что в голову взбредет или кто неправильно принимал морозник, не по инструкции. Или просто антиреклама! Ведь все лекарственные травы в той или иной степени ядовиты, главное, соблюдать правильную дозировку».

■ «Что я только ни делала, чтобы похудеть: пила зеленый кофе, ела ягоды Годжи, сидела на всевозможных диетах (кремлевская, Дюкана, по группе крови и т.д.), пока не попробовала морозник кавказский. Пропила полный курс, соблюдала все рекомендации, и вот результат – я похудела на 19 кг, при росте 170 см я весила 100 кг, сейчас 81 кг, и это, конечно, еще не финиш, надо еще 10 кг сбросить и закрепить результат. Буду продолжать прием морозника!»

■ «Сначала хочу вас поблагодарить за то, что вы приносите людям здоровье. Благодаря морознику снизился вес, уменьшилась в размерах киста яичника, улучшилось настроение, появилась легкость. Боюсь сглазить, но, кажется, наросты на пальцах рук начали уменьшаться...»

■ «Морозник мне очень помог. Мне делали УЗИ и не нашли фибромиому. И маммолог не нашел кисту в груди. Похудела с 76 кг до 68 кг, и вес стабилизировался...»

■ «Мои результаты превзошли все ожидания. Я похудела на 32 кг (в начале лечения я была 135 кг, за 1-е полугодие я похудела на 11 кг, а за 2-е на 21 кг). Сахар в крови снизился с 11,8 до 6,0. Перестала болеть спина, прошли головные боли, исчезли отеки, щитовидка была увеличена – пришла в норму. Напрасно говорят, что это яд. Да, яд, но он спасает, очищая организм, в маленькой дозе. Все, глядя на меня, удивляются, тоже хотят похудеть, а пить боятся, а напрасно!!!»

■ «У меня была межпозвоночная 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.»

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

■ «Пропила полкурса, осталась довольна – похудела на 12 кг, исчезла киста на почке».

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

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

■ «Пропила полный курс – похудела на 25 кг, суставы перестали болеть, остеохондроз не беспокоит, песок в почках не обнаружен, узелки на щитовидной уменьшились».

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

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: 8-918-344-11-81, 8-938-477-78-98, 8(861-62)6-38-42. Эл. почта: 89180902870@mail.ru. Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна. Наш сайт: МОРОЗНИК-КАВКАЗА.РФ. ВЫСЫЛАЕМ ТОЛЬКО ПО РОССИИ. ИП Давыдов Е.В. ОГРН 308233017500002



Лекарь от сорока болезней



«...В старину на Руси шиповник называли лекарем от сорока болезней. И в наши времена многие хозяйки заваривают шиповник в термосе: горсть вымытого шиповника закладывают в термос и заливают 1 л кипятка. Я же иногда к шиповнику добавляю горсть сухих плодов боярышника или рябины. Делаю это с вечера, а к утру настой уже готов, пью его в течение всего дня, как захочется. Добавляю по вкусу сахар, иногда мед. Если напиток несколько пресноват, кладу ломтик лимона. Предлагаю несколько рецептов.

- Для ослабленных людей, сердечников и почечных больных: 2 ст. ложки сухих измельченных плодов шиповника залейте 0,5 л кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне в эмалированной посуде при закрытой крышке, настаивайте 1-2 часа, процедите через несколько слоев марли, добавьте 2 ст. ложки меда, размешайте и пейте 2-3 раза в день.

- Шиповник – проверенное средство и при простудных заболеваниях. Особенно эффективен он в сочетании с малиной. Возьмите плоды шиповника и малины в равном количестве, кипятите 10 минут,

настаивайте 3-4 часа. Очень хорошо добавить к этому сбору и сухие плоды черной смородины. Такую смесь залейте кипятком, кипятите в течение 10 минут, дайте настояться. Принимайте по стакану перед едой. При простуде можно просто заваривать чай из шиповника и пить его, пить...

- При гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, воспалительных заболеваниях желчных путей и печени рекомендуется настой шиповника в соотношении 1:20. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- При заболевании почек 1 ст. ложку сухих плодов залейте стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите, пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

- Настой шиповника считается эффективным при острых и хронических заболеваниях легких, бронхиальной астме: 1 ст. ложку плодов на стакан воды, настаивайте в течение 15-20 минут. Принимайте по полстакана 2-3 раза в день после еды».

О. И. Виноградова, п. Вырица, Ленинградская обл.

Уже в продаже!



«ДАЧА КРУГЛЫЙ ГОД» – это:

- клуб единомышленников
- советы экспертов-садоводов
- надежные способы выращивания овощей и фруктов
- школа для начинающих дачников
- все о современных инструментах
- путеводитель по лекарственным растениям

...И сны будут светлые



«...Про борьбу с храпом советов столько и таких, что некоторым просто диву даешься! А ведь есть простой народный способ освободиться от этого недуга. Уже много лет тому назад моего двоюродного брата призвали в армию в г. Манас, что в Киргизии. Новобранцы там в первое время храпели так, будто в казарме трактора тарахтели. Был у них старшина из Ленинграда, который однажды им сказал, что, мол, храп – это такое дело, что не каждая девушка выдержит и рано или поздно от вас сбежит. И посоветовал следующее: ложиться после отбоя на бок – правый или левый – все равно. Чуть прижать подбородок к груди, расслабиться. Руки под подушку запустить. И вспоминать при этом отчий дом, родных, друзей и все, что сердцу дорого. «Вскоре, – говорит, – заснете вы богатырским сном, и сны ваши будут добрые и светлые. И храпеть вы перестанете...» Солдаты, все без исключения, прислушались к совету старшины, и храп в казарме постепенно стал прекращаться...



Страдают от храпа многие, а еще больше те, кто сам не храпит, но живет с храпунами. Вот еще один проверенный народный способ, многим он помог: перед сном ежедневно в каждую ноздрю закапывайте по 1 капле облепихового масла. Облегчение наступит приблизительно через месяц, а спустя еще какое-то время эта напасть и вовсе пройдет...»

Н. Д. Томилова, г. Кунгур, Пермский край

Как я мужа лечила



«...У мужа обнаружили язву 12-перстной кишки и дискинезию желчевыводящих путей. Лекарства он, конечно, принимал, но толку от них было мало. Стала я его лечить сама по такому рецепту: на водяной бане растапливала 200 г сливочного масла, добавляла 10 г измельченного на терке прополиса и томила на медленном огне, регулярно помешивая, не

давая закипеть. Когда масло начинало темнеть, снимала с огня, остужала, помешивая, чтобы прополис на дно не осел, и давала мужу натощак по 1 ч. ложке 3 раза в день. Заедал он это медом. Получилось, что съел он приблизительно 500 г такой смеси. Про докторов не вспоминаем по сей день...»

А. Н. Иванова, п. Камышки,
Саратовская обл.

Здоровье с грецкими орехами



«...У меня набралось множество народных способов лечения различных заболеваний грецким орехом. Рецепты просты и доступны, испробованы всей нашей семьей и друзьями.

Оптимальное количество ядрышек на один прием – 5-6 штук. Если съесть больше 7, могут возникнуть головные боли, дискомфорт в желудке, спазм сосудов. А это ни к чему, потому как лечение орехами в первую очередь вкусное и полезное удовольствие.

● **От кашля:** 4 ореха в скорлупе, 1 ст. ложку цветков бузины черной, 1 ст. ложку меда варите на медленном огне в 0,5 л воды минут 5-10. Пейте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение недели.

● **При крапивнице и зуде кожи:** 5 ст. ложек измельченной скорлупы грецких орехов, по 1 ст. ложке крапивы и корней лопуха. Варите 20 минут в 1,5 л воды, после чего добавьте по 1 ч. ложке мяты, мелиссы, базилика, валерианы и шалфея и варите еще 10-12 минут. Остудите и процедите. Пейте по 1 ст. ложке через 2 часа после еды. Курс – месяц, перерыв – 2 недели, затем лечение повторите.

● **При несварении желудка:** 20 штук ядер ореха, 2 лимона, по 200 г чернослива, кураги, изюма без косточек прокрутите через мясорубку. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

● **При частом мочеиспускании** ядра 5 грецких орехов слегка поджарьте, растолките и принимайте перед сном, запивая водой. Курс лечения – неделя.

● **Для изгнания глистов** 4 измельченных зеленых ореха залить стаканом слегка подсоленного



кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в течение дня. На ночь не забудьте принять слабительное.

● **При заболеваниях щитовидной железы, болезнях суставов и гипертонии:** пол-литровую банку заполните на треть перегородками грецких орехов, долейте водкой доверху, настаивайте 21 день. Процедите, перелейте в темную бутылку. Пейте по 1 ст. ложке до еды в течение месяца. Затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

● **Для повышения иммунитета:** прокрученные через мясорубку зеленые грецкие орехи в пропорции 1:1 смешайте с медом. Закупорьте в банке и поставьте на месяц в темное прохладное место, иногда встряхивайте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Придерживайтесь правил: орехи ешьте, тщательно пережевывая или хорошенько их измельчив; употреблять их лучше на ночь, так они легче усваиваются организмом».

С. Цой, г. Пушкино,
Московская обл.

Крапива для волос



«...Давным-давно в парикмахерской (тогда еще салонов красоты не было) мне сожгли волосы. Они полностью выпали, и голова стала, как бильярдный шар. А мне ведь всего 19 лет было! До истерики дело у меня не дошло, я человек сдержанный, но что-то делать было надо и срочно. В сельской аптеке купила пачку крапивы, стала заваривать: на 1 л кипятка 6 ст. ложек травы, остужала и мыла настоем голову без шампуня через день. Недельки через 2 у меня на макушке появились первые волосики, а со временем волосы снова выросли, да еще гуще прежних. А я с тех пор регулярно мою голову настоями трав, и крапива у меня – любимица...»

М. Игнатенко, г. Арзамас,
Нижегородская обл.



АНТИКРИЗИСНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Ответы на вопросы читателей
и советы на все случаи жизни:

● ВЫГОДНЫЕ ПОКУПКИ ● КУЛИНАРИЯ
МЕДИЦИНА ● РЫБАЛКА ● РЕМОНТ ● ДАЧА
ПСИХОЛОГИЯ ● ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
КОНСУЛЬТАЦИИ ЮРИСТОВ И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

МЫ ИДЕМ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ!

НОВЫЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Не выбрасывайте кожуру от мандарина



«...Мандарины любят и дети, и взрослые, они вкусные и полезные. Кожуру мы, естественно, выбрасываем, а зря! Ведь в ней содержатся эфирные масла, в составе которых есть ценнейшие фитонциды, каротиноиды, витамины, антиоксиданты и другие активные вещества. Поэтому таким полезным сырьем «разбрасываться» нельзя.

● Высушенную кожуру мандаринов можно измельчить в кофемолке и добавлять в кашу, творог, салаты по 1 ч. ложке – это помогает при метеоризме, дисбактериозе.

● При сухом кашле 2 ст. ложки измельченной кожуры залейте стаканом водки, настаивайте 7 дней в темном месте, процедите. Принимайте по 20 капель настойки на 1/3 стакана воды 3 раза в день перед едой.

● При бронхите 2 ст. ложки измельченной сухой кожуры залейте 1,5 стакана кипятка, подержите на слабом огне 5 минут, дайте насто-



яться под крышкой 1 час, процедите. Принимайте по полстакана подогретого настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

● Если натирать ногтевые пластинки кожурой мандарина 2 раза в день – это помогает при грибковом поражении ногтей.

● При усталости, стрессах, нервном напряжении измельченную кожуру мандарина поместите в мешочек из хлопчатобумажной ткани размером 9x7 см, уберите его в полиэтиленовый пакет. При необходимости вынимайте из пакета и вдыхайте аромат 10-15 минут.

● При бессоннице, повышенном артериальном давлении стакан свежей измельченной кожуры залейте 3 л кипятка, вновь доведите до кипения, настаивайте под крышкой 1 час, процедите и отожмите. Вылейте настой в ванну. Принимайте теплую ванну – 37-38°C через день за час до сна по 15 минут».

М. Когай, г. Сорочинск, Оренбургская обл.

Обхожусь без лекарств



«...Мне 69 лет. Стараюсь обходиться без таблеток. Поделюсь некоторыми своими рецептами.

● От приступов тахикардии: в стакан кефира насыпьте 1-2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, выпейте за обедом.

● При частых мочеиспусканиях несколько веточек вишни с почками нарежьте по 3-4 см, сложите в эмалированную посуду, залейте 0,5 л воды. Кипятите на медленном огне 15 минут. Остудите, процедите, разделите на 4 порции. Принимайте перед едой.

● Каждое утро, не вставая с постели, разогреваю себя несложными упражнениями. Затем делаю зарядку 10-15 минут. Люблю природу, много хожу пешком. И летом, и зимой окунаюсь в речке, что протекает за домом...»

Н. В. Селезнев, Ленинградская обл.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ



- Советы специалистов
- Секреты сохранения молодости
- Функциональное питание
- Экспертиза косметических и пищевых товаров
- Психологическая консультация

С нами вы забудете о возрасте и болезнях!

СВЕЖИЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Пряности на все случаи жизни



«...Хочу предложить несколько ароматных и вкусных рецептов на все случаи жизни.

● При простуде пейте чай с лимоном и медом, и непременно добавляйте имбирь – 1/4 ч. ложки порошка или чайную ложку тертого корня на стакан.

● Повысит настроение чай с кардамоном. При заваривании добавьте несколько раздавленных зернышек в чай, и вы не заметите, как от вашей депрессии даже следа не останется.

● Нервные расстройства лечат мускатный орех и шафран – добавляйте их в еду и напитки, и отношения с близким человеком не омрачат никакие ссоры. Эти пряности, к тому же, повышают мужскую силу.

● При пищевых отравлениях: в 1-2 ч. ложки топленого масла добавьте пол чайной ложки порошка кориандра. Поможет в этом случае и чай из семян кориандра.

● При ожоге лучшее средство – сок алоэ с куркумой. Выдавите сок



из листа, смешайте его с пряностью и положите на место ожога.

● От зубной боли спасет гвоздика. Разжуйте парочку сухих бутонов гвоздики и положите на зуб.

● При бессоннице: 1 ст. ложку сухой травы чабреца или 2 ложки свежей заварите стаканом кипятка, плотно закройте посуду и дайте настояться 1-2 часа. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Это средство, к тому же, еще и общеукрепляющее».

Е. Д. Борисова, г. Мошково, Новосибирская обл.

Папу спас можжевельник



«...У папы был острый нефрит отечной формы, он долго лежал в больнице, но улучшения не наступало. Домой после выписки (врачи сказали, что долечиваться он будет дома) его везли на неотложке с кислородной подушкой, по всему телу были ужасные отеки. Мы с мамой решили полечить папу отваром можжевельника, благо он растет в наших краях: брали хвою вместе с ветками, складывали в небольшой чугунок до самого верха, заливали кипятком и ставили в протопленную печь. Через 2-3 часа настой сливали, процеживали и давали папе пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

На наше счастье мочеотделение у папы вскоре нормализовалось, стали спадать отеки – с лица, рук, ног, живота. Папа поправился и прожил еще 20 лет, не вспоминая больше про свою болезнь.

Можжевельник – прекрасный антисептик и противовоспалительное средство. Можжевельниковым веником, например, можно вылечить высыпания на коже, покраснения и зуд. Хвоей можжевельника полезно дышать при простуде. У меня хроническая депрессия, и отвар ягод можжевельника очень мне помогает. Еще он хорош как мочегонное средство. Возьмите 50 г ягод можжевельника (можно купить в аптеке)



и разделите на 2 части. Одну часть ягод положите в небольшую эмалированную кастрюлю, залейте 500-600 мл кипятка. Кипятите 30 минут на медленном огне, процедите через дуршлаг и дайте отвару остыть до 40°C, затем добавьте 1 ст. ложку меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ч. ложке 2-3 раза в день после еды, пока отвар не закончится. Курс можно повторить через 1-2 месяца».

Е. В. Клинцева, г. Уфа

Клюква всегда поможет



«...Стала у меня как-то побаливать поджелудочная железа. Слышала, что в этом случае хорошо помогает клюква. Дело было поздней осенью. На рынке я купила 10 кг клюквы, принесла домой, наделала морса, помяла с сахаром и наелась с чаем до оскомины. Остальную пересыпала в ведро, вынесла на балкон и... забыла о ней. Вспомнила лишь, когда в очередной раз поджелудочная заныла. Набрала ягод полчашки, промыла, отогрела и съела просто так, без сахара. Где-то через час боль прекратилась. Ела я клюкву не постоянно, а лишь когда поджелудочная заболит – в течение недели. Постепенно поджелудочная перестала о себе напоминать, а я с удивлением и радостью отметила, что зиму прожила без простуд и гриппа. Оставшиеся ягоды по весне убрала в морозильник, мне их еще почти на год хватило...»

Е. А. Шиндель, г. Дзержинск, Нижегородская обл.



Авторы писем получают приз 500 рублей

Конкурсный купон

№15/2018

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

ИВАН-ЧАЙ.

Русские традиции здоровья



Своими мыслями на тему здорового питания с читателями делится экс-губернатор Саратовской области **Дмитрий Федорович АЯЦКОВ.**

Уже давно ни для кого не секрет, что человек всегда представляет собой то, что ест. Его повседневное поведение и здоровье во многом определены едой. Но, к сожалению, если мы заболеваем, лечение начинаем с приема таблеток. А надо бы с приема правильной пищи, срочно изменив режим питания. Мы не медики и вопросы лечебного питания оставляем им. Нас волнует эта проблема, прежде всего, в разрезе «Питание и общество». Пора всем понять, что настоящее питание – это не только то, что едят все или большинство. При подборе диет как для отдельных наших граждан, так и социальных групп надо обязательно учитывать пол, возраст, профессию, этнический и климатический факторы.

Пример из истории: если бы монголо-татары не употребляли в пищу ятрышник, им бы Русь не завоевать. Именно ятрышник позволял воинам по несколько дней находиться без еды и быть постоянно в состоянии агрессии. Социальные диетологи уже собрали и подтвердили множество фактов зависимости многих исторических событий или принятия политических решений от питания правителей. Исследованы различные периоды жизни нашей страны, начиная с момента взятия у Ливонского Ордена Александром Невским в 1243 году Копорской крепости. Тщательно изучены времена правления Ивана Грозного, Сталина с его жестким тоталитарным режимом, Хрущева с Карибским кризисом, Горбачева с Перестройкой... У нас даже появились такие политологи, которые дают правителям совет, что, мол, «если несколько поколений кормить вдоволь картошечкой и хлебом с молодых ногтей и не давать достаточно протеинов – частота появления бунтарей в обществе упадет до нуля».



Маятник эмоций

Практически все в наше время пьют чай – черный, зеленый, белый, красный... А ведь независимо от того, где растет чайный куст, в его листьях содержится не менее 4% кофеина, а это значит, что человек, потребляющий ежедневно чай, становится практически наркозависимым, его поведение циклически колеблется от агрессии к депрессии и обратно. Кто из нас не испытывал таких перепадов? Чуть что, мы за свои любимые «лекарства» – лжегасители, а именно чай (кофе) и сигареты... При агрессии мы курим, но сваливаемся в итоге в депрессию, а в состоянии депрессии пьем чай, кофе, но... начинаем снова агрессивировать. То есть получается некий маятник эмоций и поведения. Справиться с ним можно, выработав правильный образ жизни, тем самым улучшив свое психическое и физическое здоровье.

▶ **Ликвидировать такой маятник, как бы он ни проявлялся в самых разных сферах, поможет Иван-чай, в котором нет ни кофеина, ни никотина. Зато положительное влияние на организм его очень велико.**

Исследуя возможности кипрея (Иван-чая), специалисты клиники неврологии НИИ Экспериментальной медицины делают вывод, что: «Иван-чай показан, прежде всего, при различных формах неврозов и неврозоподобных состояний, при посттравматических стрессовых расстройствах (последствия афганского, чеченского и т.п. синдромов). В стрессовых ситуациях он уменьшает тревожно-депрессивные расстройства и напряжения, что очень важно для гармоничной жизни в большом городе. Его использование позволяет избежать риска возникновения токсикомании. Также его регулярный прием способствует сокращению потребления спиртных напитков». (Из книги И.П. Неумывакина «Иван-чай. Мифы и реальность». СПб, 2015 г.)

Так он оценивается сегодня медиками, что, конечно, уже, чем диетологами и натуропатами, которые советуют употреблять напитки из кипрея для нормализации обменных процессов, улучшения формулы крови, в качестве противовоспалительного, противоопухолевого, бактерицидного, желчегонного, мочегонного, ранозаживляющего и болеутоляющего средства. И это далеко не полный перечень его полезных свойств.

История потребления Иван-чая на Руси

Судьба копорского чая весьма драматична. С момента взятия у Ливонского Ордена Александром Невским в 1243 году Копорской крепости, вокруг которой и произрастал и до сих пор растет Иван-чай, до последней четверти XIX века все шло в общем по нарастающей. Иван-чай стал четвертой статьей российского экспорта в Европу. Затем Китай и Индия частично вытеснили его чайным кустом, что продолжалось до первой четверти XX века. Большевики сначала отнеслись к Иван-чаю настороженно, ведь его пили зажиточные граждане, но затем, надо отдать должное В. И. Ленину, частично пищевой статус Иван-чая был восстановлен. По достоинству оценили его и сталинисты: Л. Берия даже пытался реализовать проект «Река жизни», подразумевающий повышение качества здоровья у российских военных на основе употребления Иван-чая. Но в последующие годы было практически уничтожено все, что можно было уничтожить – от полей Иван-чая до документации по приготовлению напитков из него. Известно, что это было сделано по рекомендации секретной организации «Аненербе» и оформлено чуть ли не приказом самого А. Гитлера...



Ныне ситуация меняется, но очень медленно. И, к сожалению, для производства копорского чая в промышленных масштабах повсеместно закупается оборудование для приготовления чая из чайного куста. Но это если бы мы захотели выплавлять золото, а закупали оборудование для выплавки чугуна... Также часто в процессе изготовления чая кипрей пропускают через мясорубку, что ухудшает полезные свойства готового продукта, ведь, например, противовоспалительный эффект таннидов при использовании цельных листьев усиливается растительной слизью...

Хлопок и лен одновременно

Скажу еще два слова о дополнительных продуктах Иван-чая – его пухе, нитях из стеблей, корнях. Когда я впервые потрогал пух Иван-чая, то сразу же оценил его превосходство над хлопком, который хотя и был мягким, но казался каким-то липким и холодным. А пух кипрея теплый и очень нежный, как только что начавший жить цыпленок...

Таким пухом можно набивать подушки, одеяла, из нитей пуха ткать национальную одежду. Спать на такой подушке успокоительно, а носить такую одежду – умиротворительно. Правда, собирать пух очень хлопотно...



Что касается волокон из стеблей кипрея, то по сравнению со льном они более мягкие и теплые. Из них можно также ткать одежду, вить веревки, что и делали наши предки. Таким образом, Иван-чай – это хлопок и лен одновременно.

Из корней наши предки мололи муку и пекли хлеб и разного рода выпечку – поверьте, очень вкусно, а главное – полезно! Можно ферментированным листом кипрея набивать вместо табака сигары, сигареты, папиросы, и ценители дорогих сигар по достоинству оценили Иван-чай. Важно, что получается безникотиновое курение, с которым легче бросить курить вообще...

А вы пробовали чайный напиток из кипрея?

Заваренный Иван-чай выглядит в стакане почти как обычный, известный большинству из нас чай. Правда, заварок тут может быть несколько, и самой лучшей считается вторая – при заваривании водой 80-90°C, а в остальном никаких внешних отличий. Пить его можно горячим, теплым или холодным по несколько глотков среди дня. Когда я попробовал его первый раз, то его аромат напомнил мне запах зрелого ананаса. И главное, он без какого-либо привкуса горечи.

Среди производителей и исследователей до сих пор нет единого мнения, что же считать базовым сырьем для копорского чая. Только листья, стебли и листья или стебли, листья и цветы? Большинство заготавливают листья, но мы не согласны с таким подходом, потому как слизи в стеблях значительно больше, чем в листьях, и людям с нездоровым желудочно-кишечным трактом (а таковых у нас большинство) чай из стеблей и листьев одновременно будет значительно полезнее.



При постоянной изжоге будет полезен кисель из стеблей – порезанных, высушенных (с ферментацией или без) и пропущенных через кофемолку.

Что же касается цветков как таковых, то их употребление будет особенно полезно онкологическим больным, например, в виде спиртовой настойки, но и здесь речь может идти только об ограниченных дозах. То же можно отнести к лечебному кипрейному маслу.

В следующий раз мы поделимся с вами секретами приготовления настоящего копорского чая и других суперполезных продуктов из кипрея.

Подготовила Т. Даренская

Диета доктора Углова: есть, чтобы жить



Известный хирург, писатель, доктор медицинских наук, академик и общественный деятель Федор Григорьевич Углов – создатель одной из самых востребованных диет на сегодняшний день. Она носит название в честь академика и уже не раз была удостоена внимания известных лиц, селебрити и успешных женщин.

Стоит отметить, что такую популярность диета приобрела еще и за счет длительной практики самого хирурга. Вплоть до 103 лет доктор Углов проводил хирургические операции, за что и был занесен в Книгу рекордов Гиннеса. Врагами крепкого здоровья и высокой продолжительности жизни врач называет неумеренность в еде и наличие избыточных килограммов. Диета Углова популярна в силу простоты рациона, высокой эффективности и легкой переносимости. Сам врач считает, что оптимально питаться строго по часам, но при желании его диету можно легко адаптировать к любому режиму дня. Врач рекомендует вставать всегда из-за стола с небольшим чувством голода, а после трапезы никогда не ложиться отдыхать. Желательно совершать прогулку или заняться делами.

Меню на день

- завтрак (8-9.00): стакан чая или натурального кофе с чайной ложкой сахара или без сахара;
- второй завтрак (10-11.00): крутое яйцо и 8 штук распаренного чернослива;
- обед (13-14.00): отварное мясо цыпленка/курицы/телятины/постной свинины/рыбы, салат из свежей капусты/моркови (100 г), апельсин;
- полдник (16-17.00): яблоко/апельсин и 30 г твердого сыра;
- ужин (19-20.00): стакан кисломолочного напитка: кефира/простокваши/ряженки.



ДОСТОИНСТВА ДИЕТЫ

- Традиционные продукты, которые не нарушат финансовую сферу жизни.
- Все допустимые продукты можно использовать в разных вариантах и составлять относительно разнообразный рацион.
- Отсутствие схем, таблиц, расчетов значительно упрощает использование данной техники похудения.
- Сбалансированное меню не заставит организм голодать.
- Частое употребление пищи также способствует постоянному насыщению и отсутствию голода.
- Гарантированная потеря веса в пределах 3-5 кг за 10-14 дней.
- Отсутствуют противопоказания, не провоцируются хронические заболевания, нет вреда для организма в случае полного соблюдения правил диеты.
- Универсальная система похудения, используемая при самых тяжелых формах ожирения.
- Выработка дисциплины к режиму правильного питания и ведения здорового образа жизни.
- Легкая адаптация под ежедневный ритм жизни.
- Значительные улучшения в работе кишечника и поджелудочной железы.
- К отрицательным моментам относят вероятность срыва из-за однотипности продуктов, а также первичное чувство голода. Оно возникает, как правило, только на начальных этапах в связи с уменьшением суточного потребления калорий.

Правила жизни доктора Углова

Доктор рекомендовал всегда соблюдать следующие правила, чтобы дожить до глубокой старости, сохранив трезвый ум и физическое здоровье:

- Полностью отказаться от употребления алкоголя и табакокурения.
- Соблюдать ограничения в питании: максимально убрать из рациона сладости и все сахаросодержащие продукты, в течение суток допустимо съесть не более 150 г черного хлеба. Ни в коем случае не переедать и не есть за 2 часа до сна.

- Потреблять большое количество жидкости (воду, зеленый или черный чай, компот, свежие домашние соки, травяные отвары, натуральный кофе в небольшом количестве).

- Добавить как можно больше активных мероприятий в свой график: спорт, велопрогулки, пешие туры, медитативные практики.

- Открыться миру, жить с любовью к себе и окружающим людям, животным, природе.

- Соблюдать режим дня: разграничивать время для отдыха и труда.

- Высыпаться – сон должен длиться не менее 7 часов.

- Заниматься посильной физической активностью, постоянно тренировать свой ум.

- Закалять организм.

Правила эти просты и доступны для соблюдения любым человеком. Автор назвал свою методику «Восточной» и заложил в ее основу исключительно испытанные технологии и принципы, которые помогают продлить жизнь и дарят здоровье организму. Попробуйте и вы скорректировать свое питание и жизнь в целом согласно рекомендациям доктора-долгожителя!

Подготовила А. Соловей

5 МИНУТ, которые помогут сохранить здоровье

В современном мире люди все чаще стремятся вести здоровый образ жизни, но зачастую на это попросту не хватает времени! Мы собрали для вас 10 оздоровительных мероприятий, на которые потребуется не более 5 минут, а пользу организму они принесут неоценимую!



Спуск по лестнице вместо утомительного подъема

Лестница – великолепный тренажер, позволяющий корректировать фигуру и укреплять сердечно-сосудистую систему. Но подъем по лестнице может быть слишком утомительным и долгим процессом и, в конце концов, вызывать одышку. Не менее эффективно и полезно, а главное, легче – спускаться вниз по лестнице. Это позволит получить нагрузку на мышцы бедер, ягодиц и сжечь калории.

Задерживайте дыхание чаще

Задержка дыхания как элемент дыхательной гимнастики способствует увеличению жизнеспособности клеток нашего организма, активизирует обменные процессы, и как результат – организм наполняется энергией. Глубоко вдыхаем, медленно выдыхаем весь воздух из легких и задерживаем дыхание до 3 минут.

Полоскание рта морской водой предотвратит многие недуги

Морскую воду очень просто приготовить самому: 1 ст. ложку морской соли развести в стакане теплой воды и получившимся раствором полоскать ежедневно горло и рот.

Морская соль, благодаря своему богатому составу, обогащает организм полезными компонентами. Если нет морской соли, можно использовать йодированную.



Пейте лимонный сок

Выпивать разведенный лимонный сок полезно утром натощак. Достаточно выжать один лимон в стакан прохладной воды. Напиток помогает выводить из организма токсины, поддерживать ослабленный иммунитет, улучшает пищеварение и насыщает организм витаминами и минеральными веществами. А главное, он сдвигает кислотно-щелочной баланс в щелочную сторону, ведь причина большинства болезней – закисленность сред организма.

Тех, кто делает упражнение «кошка», спина не беспокоит

Очень полезное упражнение, которое поможет забыть о болях в пояснице. Исходное положение – на четвереньках. Выгните спину как можно сильнее и сделайте плавные круговые движения тазом, вверх-вниз, вправо-влево. Продолжайте выполнять упражнение несколько минут.



Почувствовали усталость в мышцах спины и шеи? Берите в зубы карандаш!

Трудовой день большинство из нас проводят за компьютером. Сидячее положение является для позвоночника неестественным, поэтому затекает шея, болят спина и поясница. Как же облегчить свою участь, снять усталость и боль? Вам поможет следующее: зажатый в зубах карандашом напишите в воздухе все, что захотите – буквы алфавита, несколько словосочетаний или фраз. Почувствуйте, как спадает напряжение, и расслабьтесь!



Ешьте овощи и фрукты в сыром виде

О пользе сырых овощей и фруктов известно всем. С их употреблением организм получает множество растительной клетчатки и витаминов, рекомендуется ежедневно съедать 300-500 г. Люди, которые придерживаются рационального питания и получают в норме растительную клетчатку, не знают проблем с желудочно-кишечным трактом.

Питайтесь не только с помощью рта

Наша кожа способна поглощать огромное количество витаминов и микроэлементов. Если нанести на тело мед или оливковое масло, все полезные компоненты проникают в глубокие слои кожи и дают отличное питающее действие. Главное правило – регулярность.



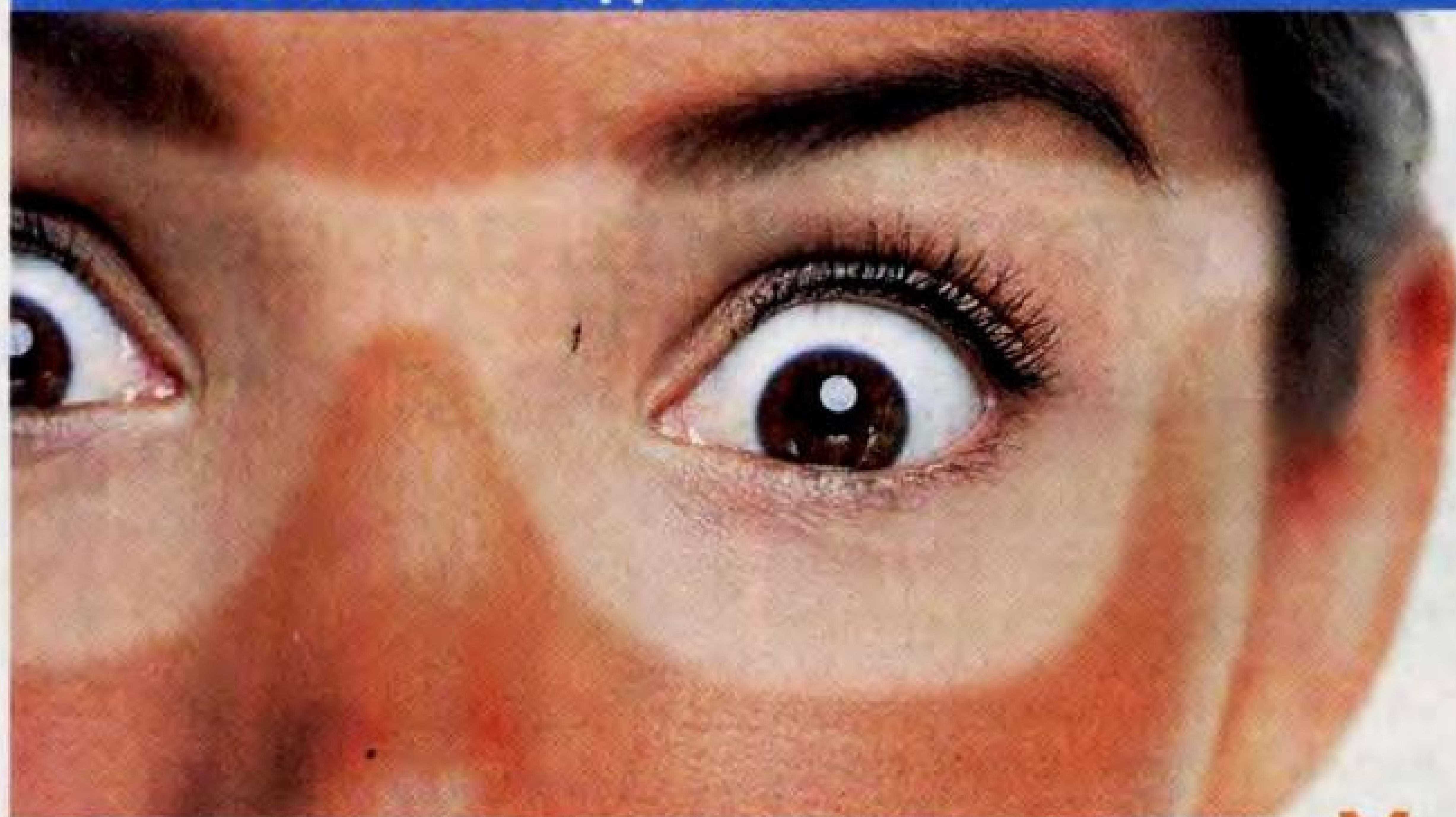
Для исправления осанки носите на голове книгу

Прислоните спину к стене, чтобы плечи касались ее. Сохраняя данное положение, отойдите от стены, положив себе на голову книгу. Ходите несколько минут в день по комнате, стараясь удержать спину прямо.

Массируйте уши

На поверхности ушных раковин находится 170 биологически активных точек, связанных с нашими органами, поэтому мочка обладает весьма высокой способностью передавать сигналы в мозг. Благодаря активному массажу ушей мы активизируем работу сердца, печени, желудка, легких, щитовидной железы и других органов.

Подготовила А. Соловей



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР ПО КОЖЕ

После отпуска часто кожа начинает шелушиться, теряет упругость, появляется пигментация. Все это – последствия воздействия ультрафиолетового излучения, высокой температуры воздуха, соленой воды и горячего ветра. Как же правильно защищать кожу и помочь ей справиться с солнечными ожогами?

Солнечный ожог при использовании солнцезащитных средств происходит в нескольких случаях: при неправильно подобранной защите от солнца и при недостаточно частом ее использовании. Врачи рекомендуют использовать для защиты кожи лица, шеи и зоны декольте крема с SPF 50, а для всего тела – SPF 30. Людям со светлой кожей нужно более

ответственно подходить к выбору солнцезащитных средств и ограничить свое пребывание на солнце минимальным временем. Наносить крем нужно за полчаса до выхода на солнце, а после купания в море принять душ с пресной водой и снова нанести защиту.



Помощь при ожоге

Если кожа покраснела, покалывает, болит при малейшем прикосновении, то нужно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Использовать средства, в состав которых входят смягчающие и увлажняющие компоненты: алоэ вера, огурец, розовая вода, витамин Е, каламин, масло Ши, какао-масло и др.
- Не использовать скрабы, заменить их легкими фруктовыми пилингами.
- При сильных болях и повышении температуры тела можно воспользоваться болеутоляющими и жаропонижающими средствами, например препаратами на основе ибупрофена.
- При ожогах большой поверхности тела рекомендуется принять прохладный душ и завернуться во влажную прохладную простынь.

Что делать при шелушении и сухости?

Красивый ровный загар – один из сопутствующих атрибутов хорошего летнего отдыха. Как сохранить его и избавить кожу от чрезмерного воздействия солнца и морской воды – сухости и шелушения эпидермиса?

Главные средства ухода за кожей после отпуска: очищающие и увлажняющие. Для очищения рекомендуется использовать пилинги на основе щадящих фруктовых кислот, а для увлажнения – средства, в состав которых входят масла карите, арганы, жожоба, алоэ вера, а также гиалуроновая кислота. Средства с такими компонентами активно восстанавливают упругость и эластичность кожи.

Еще показаны сыворотки и крема на основе зеленого чая и обогащенные витамином Е. Усиленная доза антиоксидантов, активно борющихся со свободными радикалами, просто необходима поврежденной коже.

При усилении пигментации принимать любые меры по восстановлению цвета кожи можно только после 1-2 месяцев после пребывания на активном солнце.

Загорайте правильно, тогда ваша кожа легко перенесет непривычную для нее нагрузку!

Подготовила А. Соловей

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Компрессы и маски

- Картофельный компресс – очистить картофель и натереть на терке. Приложить на 15-20 минут.
- Содовый компресс – соду смочить водой и нанести на обожженный участок. Смыть прохладной водой через 15 минут.
- Огуречный компресс – натереть на терке свежий огурец и нанести на воспаленный участок на 30 минут.
- Белковая маска – яичный белок нанести на кожу и держать 15 минут. Смыть водой через 20 минут.

Успокаивающие ванны

- Содовая ванна – 2/3 стакана соды растворить в ванне с водой комнатной температуры.

- Овсяная ванна – стакан овсяных отрубей насыпать в полотняный мешочек и положить в ванну комнатной температуры.

Принимать ванну 20 минут.

Коже поможет чай

- Компресс из настоя зеленого чая: заварите очень крепкий чай, охладите в холодильнике. Смочите ткань в чае и приложите компресс на обгоревшую часть тела. Повторите процесс, когда компресс нагреется.
- Охлаждающий спрей для лица и тела: налейте охлажденный чай в аэрозольный распылитель и распыляйте на кожу. Можно в чай при заваривании добавить мяту или пару кристаллов ментола.

МАСЛЯНЫЕ ПЛИТКИ:

уход за кожей в душе

Здоровый образ жизни – это динамика и скорость. Интенсивные занятия спортом, фитнес, бег. И что делать, если кожа не успевает приспособиться к быстрым сменам деятельности? Можно приготовить натуральные лечебные и ухаживающие масляные (или гидрофильные) плиточки для душа.

Увлажняем, питаем и омолаживаем

Обладательницам сухой, обезвоженной кожи, со слабым тонусом и склонностью к шелушению в состав масляных плиток для душа рекомендуется обязательно вводить масло какао, которое обладает увлажняющим, смягчающим, защитным, ранозаживляющим и омолаживающим эффектом. Хорошо для такой кожи добавить в плитку масло Ши, оно увлажнит, восстановит чувствительную кожу и снимет раздражение.

Для приготовления масляных плиток для душа нам понадобится: посуда для смешивания, ложки, весы, формочки для застывания плиток (можно взять бумажные для конфет или маффинов или силиконовые формочки для льда).

Состав: масло какао – 40 г, масло Ши – 10 г, пчелиный воск – 15 г, тертый горький шоколад – 1 ч. ложка, витамины А и Е – по 5 капель, детская присыпка – 1 ст. ложка, эфирное масло корицы – 5 капель.

Способ приготовления: на водяной бане растопить твердые масла, добавить пчелиный воск, перемешивать до полного растворения, добавить шоколад, тщательно перемешать, снять с огня. Когда чуть остынет, добавить витамины, присыпку, перемешать до однородности и в конце добавить эфирное масло. Полученную массу разлить по формочкам и убрать в холодильник до полного застывания.

▶ Если у вас обветрились губы, то достаточно взять такую масляную плитку, аккуратно провести ею по губам, и губы будут увлажнены, кожа снова станет мягкой, перестанет шелушиться.

▶ Использовать плиточки просто, достаточно, встав под душ, согреть плитку в руках и провести ею по телу. Она тотчас начнет таять, превращаясь в масло или молочко, в зависимости от состава. Масляные плитки используют и для массажа, а также в качестве удобных твердых кремов для тела.



Восстанавливаем баланс

Если после интенсивных физических нагрузок наблюдается повышенное потоотделение и нарушается водно-липидный баланс кожи, то при принятии душа нужно использовать гидрофильные плитки, в состав которых кроме классических лечебных масел входит масло кокоса, которое оказывает противомикробное



и противовоспалительное действие на кожу. Дополнительно используя масло виноградных косточек, вы нормализуете работу сальных желез и получите омолаживающий эффект, а миндальное масло позволит наладить подкожную микроциркуляцию.

Добавленный в гидрофильные плитки ментол оказывает противомикробный и легкий обезболивающий эффект, снимает зуд, мышечные спазмы. Интересно, что ментол при повышенной температуре охлаждает, а при пониженной оказывает согревающий эффект, что очень важно для людей с лишним весом.

Для жирной кожи подойдет такой рецепт: масло какао – 100 г, масло Ши и масло кокоса – по 15 г, масла виноградной косточки и миндальное – по 7 г, эмульсионный воск – 30 г, витамин Е – 3 капли, ментол натуральный – 7-9 кристаллов.

Способ приготовления: на водяной бане растворить масло какао и эмульсионный воск, добавить к ним остальные масла, перемешивать до полного растворения и снять с огня. Добавить витамин Е и растертые кристаллы ментола, перемешать до однородности. Готовую смесь разлить по формочкам и убрать в холодильник до остывания.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ УГРЕЙ

Для борьбы с угревой сыпью и черными точками подойдет гидрофильная плитка для умывания (ее можно использовать и для снятия макияжа): масло какао – 25 г, масло Ши – 20 г, масло сладкого миндаля и масло чайного дерева – по 15 г, эмульсионный воск – 25 г, витамин Е – 5 капель. Способ приготовления: на водяной бане растопить

масло какао, масло Ши и эмульсионный воск, перемешать до однородности, снять с огня. Немного остудить и добавить масло миндаля, масло чайного дерева и витамин Е, тщательно перемешать. Готовую смесь вылить в формочки и убрать в холодильник до полного застывания.



В первой половине месяца не нужно ничего кардинально решать, а тем более менять. По возможности лучше снизить и физическую нагрузку, что благоприятно отразится на работе сердца. Солнечное затмение 11 числа обязывает провести это время в спокойствии, не загружая себя важными ответственными делами. Их можно перенести на вторую половину месяца. Плановые хирургические операции в течение августа делать по-прежнему не рекомендуется.

1 Среда
3 фаза. 20 лунные сутки с 22.26.
Луна в Овне с 13.56.

В первой половине дня не рекомендуется делать операции на ступнях ног, посещать педикюрный кабинет. Повышается риск аллергий, грибковых заболеваний ног – не стоит пренебрегать гигиеной. Во второй половине дня возрастает чувствительность головы, зубов. Их надо беречь, не стоит в это время их лечить.

2 Четверг
3 фаза. 21 лунные сутки с 22.43.
Луна в Овне.

В течение всего дня не рекомендуется лечить и оперировать голову, зубы. Могут обостряться воспалительные процессы в организме. Авантюризм и риск проявлять ни к чему. Следите за эмоциями: они могут бурно проявляться и провоцировать скандалы. Организм сегодня в большей степени нуждается в белке.



3 Пятница
3 фаза. 22 лунные сутки с 23.01.
Луна в Тельце с 22.52.

По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим. Проблемы хочется решить одним росчерком пера, но вряд ли при таком подходе можно будет достичь результата. В любом случае сегодня не рекомендуется браться за большие дела, что-либо обещать. Склонность к конфликтам пока еще сохраняется.

4 Суббота
4 фаза. 23 лунные сутки с 23.21.
Луна в Тельце.

День не простой. Снизить его трудность помогут обычные житейские радости, комфортная обстановка. Благоприятно позаботиться о своем теле: не забывайте о релаксации, бане, спа-процедурах, массаже. Рекомендуется беречь горло, голосовые связки, щитовидную железу. В рацион можно включить морепродукты.

5 Воскресенье
4 фаза. 24 лунные сутки с 23.46.
Луна в Тельце.

Утро не располагает к решению повседневных, рутинных задач. Если уж за что-то и браться, то только за то, в чем назрела действительно большая необходимость. Вечер – благоприятное время для создания романтической атмосферы. Рекомендации по сохранению своего здоровья совпадают с предыдущим днем.



6 Понедельник
4 фаза. 24 лунные сутки.
Луна в Близнецах с 04.33.

Лечение, оперирование рук, органов дыхательной системы, печени, сердца очень нежелательно. Подходящий день для лечения и профилактики заболеваний ароматерапией. Хорошо проветривайте помещения. Деньги сегодня тратятся легко, но важно потратить их с умом. С крупными покупками пока лучше повременить,

7 Вторник
4 фаза. 25 лунные сутки с 00.17.
Луна в Близнецах.

Начать день можно активно и интересно: усиливается познавательная коммуникативная деятельность. Именно на утро лучше запланировать то, что делается легко и непринужденно. После 11 часов результативность действий падает – важно все вовремя успеть. Медицинские рекомендации пока те же, что и вчера.

8 Среда
4 фаза. 26 лунные сутки с 00.59.
Луна в Раке с 07.02.

Нельзя делать хирургические операции на органах пищеварения, печени, желчном пузыре, груди. Просроченная пища сегодня особенно вредна для желудка. В первой половине дня продвижению вперед могут мешать прежние нерешенные проблемы. В это время нежелательно заниматься и финансовыми вопросами.

9 Четверг
4 фаза. 27 лунные сутки с 01.54.
Луна в Раке.

Рекомендации по поддержанию здоровья те же. Утром может ощущаться прилив свежих сил, и это может сподвигнуть к выполнению физических упражнений. Особую пользу принесет дыхательная гимнастика. Подходящее время и для решения повседневных задач. После обеда любые нагрузки лучше снизить.

10 Пятница
4 фаза. 28 лунные сутки с 03.04.
Луна во Льве с 07.19.

В первой половине дня любую физическую нагрузку лучше снизить. Особенно чувствительны к ней будут сердце и спина. В это время повышается конфликтность: яблоком раздора может послужить эпатанность, финансовые проблемы. Все неотложные дела лучше перенести на вторую половину дня.

11 Суббота
29 лунные сутки с 04.25.
НОВОЛУНИЕ в 12.59. Луна во Льве.

Солнечное затмение. День трудный, поэтому любые важные дела не стоит планировать. Сферу контактов лучше ограничить. Не рекомендуется осуществлять поездки, заниматься диагностикой здоровья. Уязвимы сердце и спина, печень, органы дыхательной системы. Будьте аккуратны на дорогах.

12 Воскресенье
1 фаза. 2 лунные сутки с 05.52.
Луна в Деве с 07.00.

В первой половине дня достаточно легко решаются хозяйственные рутинные вопросы. Хорошее время для наведения порядка в бумагах, счетах. Можно сделать маникюр и педикюр. Уязвима область живота: необходимо придерживаться правил здорового питания, в целом гигиены. Тщательно мойте фрукты и овощи.

13 Понедельник
1 фаза. 3 лунные сутки с 07.20.
Луна в Деве.

Транзитная Луна в Деве располагает к планированию дел, но рано утром лучше этим не заниматься. Это можно перенести на более позднее время. День благоприятен для перемен как в сфере здоровья, так и работы, пусть даже они будут и небольшими. Нельзя лечить и оперировать область живота.

14 Вторник
1 фаза. 4 лунные сутки с 08.45.
Луна в Весах с 07.58.

Уязвимы органы, проецирующиеся на нижнюю часть спины. Кроме того, нужно беречь и эндокринную систему. Старайтесь сохранять внутренний и внешний баланс. Отрицательные эмоции, срывы могут негативно отразиться на внешности. Этот день можно и нужно использовать для поддержания красоты.



15 Среда
1 фаза. 5 лунные сутки с 10.08.
Луна в Весах.

День сегодняшний по многим позициям продолжает день вчерашний, прежде всего по медицинским. Днем не рекомендуется приступать к любым переменам: их желание может быть не вполне оправдано, поэтому и результаты окажутся не те. На вечер можно запланировать поход к стоматологу, косметологу.

16 Четверг
1 фаза. 6 лунные сутки с 11.27.
Луна в Скорпионе с 11.55.

Нельзя лечить и оперировать почки, репродуктивные органы, прямую кишку. Проводить чистки кишечника противопоказано. Можно подумать об укреплении финансовых позиций, но стоит избегать риска, непредсказуемых действий в этой сфере. Проявление авантюризма вряд ли найдет поддержку у общества.

17 Пятница
1 фаза. 7 лунные сутки с 12.44.
Луна в Скорпионе.

По медицинским рекомендациям день похож на предыдущий. Стоит поберечь нервы: причиной головной боли может стать стресс. Могут обостряться хронические заболевания. Вечер – самое конструктивное время, предназначенное для решения домашних дел. Усиливается интуиция, появляется глубокое понимание жизни.

18 Суббота
2 фаза. 8 лунные сутки с 13.57.
Луна в Стрельце с 19.46.

День может выдаться не слишком простым, особенно утро, поэтому лучше не ставить перед собой трудно решаемые задачи. В лучшую сторону обстановка начнет меняться лишь вечером: повышается настроение, включается активность. Прогулки на свежем воздухе будут способствовать приятным впечатлениям.

19 Воскресенье
2 фаза. 9 лунные сутки с 15.06.
Луна в Стрельце.

В целом день несет много благоприятных возможностей. Хочется мыслить масштабно, проявлять доброту и щедрость. Можно отправляться в поездки. А вот передвижение на своих двоих лучше ограничить, в особенности тем, кто имеет проблемы с тазобедренными суставами. Также нужно беречь и печень.

20 Понедельник
2 фаза. 10 лунные сутки с 16.09. Луна в Стрельце.

Рекомендации по сохранению своего здоровья совпадают с днем предыдущим. Кроме того, нельзя делать переливание крови. Здоровое питание сегодня – это минимум жирной пищи и больше белковой. Любая пища должна быть свежей. День активный, поэтому не забывайте про осторожность, особенно на дорогах.



21 Вторник
2 фаза. 11 лунные сутки с 17.06.
Луна в Козероге с 07.02.

Нельзя лечить зубы, позвоночник, кости, кожу. Для поддержания себя в форме больше находите на свежем воздухе. Следите за работой сердца, сосудов головного мозга. Не переохлаждайте свой организм. Хороший день для построения долгосрочных планов, в том числе связанных с недвижимостью.

22 Среда
2 фаза. 12 лунные сутки с 17.54.
Луна в Козероге.

По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим. В первой половине дня нежелательно посещать косметолога, покупать одежду: есть искушение потратить много денег. После обеда легче принимать решения относительно дома, семьи. Благоприятное время для лечения печени.

23 Четверг
2 фаза. 13 лунные сутки с 18.34.
Луна в Водолее с 19.57.

Рекомендации по сохранению своего здоровья пока остаются теми, что и вчера. Любые плановые операции сегодня делать нежелательно. Вечером атмосфера стресса делает уязвимой нервную систему – берегите себя. Солнце переходит в знак Девы, что связано с ожиданием «урожая» от наших прошлых усилий.



24 Пятница
2 фаза. 14 лунные сутки с 19.07.
Луна в Водолее.

Нервная система нуждается в успокоении, поэтому яркие, будоражащие впечатления сейчас ни к чему. Важно понять, что сегодня поиски новизны не увенчаются успехом. Нельзя лечить и оперировать голени, вены, глаза. Вечером снижен уровень взаимопонимания: о домашних делах лучше не говорить.

25 Суббота
2 фаза. 15 лунные сутки с 19.34.
Луна в Водолее.

Берегите нервную систему, глаза. Постарайтесь распланировать вашу деятельность так, чтобы не пришлось долго стоять, особенно актуально это для тех, кто имеет проблемы с венами на ногах. В этом случае показано плавание. Своими успехами могут порадовать дети. Благоприятный день для самовыражения.

26 Воскресенье
ПОЛНОЛУНИЕ в 14.57.
16 лунные сутки с 19.56.
Луна в Рыбах с 08.33.

В полнолуние энергия возрастает, поэтому некоторые люди могут ощущать беспокойство: кто-то плохо спит, кто-то чувствует себя взвинченным. Нельзя брать повышенные нагрузки. Не рекомендуется делать педикюр, берегите стопы ног. Неблагоприятны финансовые траты.

27 Понедельник
3 фаза. 17 лунные сутки с 20.15.
Луна в Рыбах.

Сегодня ощущается атмосфера чувствительности, сострадания. Повышается отзывчивость. Но в этом состоянии не стоит забывать и о себе, о своих потребностях. Сегодня нельзя лечить и оперировать стопы ног, лимфатическую систему, печень. Увеличивается вредное влияние наркоза, алкоголя.

28 Вторник
3 фаза. 18 лунные сутки с 20.32.
Луна в Овне с 19.36.

По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим. Нежелательно заниматься диагностикой здоровья: возможна путаница в постановке диагноза. Нельзя начинать любое лечение. Берегите ноги, используйте удобную обувь. Не давайте никаких обещаний, аккуратнее обращайтесь с деньгами.

29 Среда
3 фаза. 19 лунные сутки с 20.49.
Луна в Овне.

День предназначен для тех, кто привык принимать решения быстро. В таком темпе важно быть последовательным и аккуратным. Уязвимы голова, зубы, поэтому от лечения, операций на них лучше отказаться. Если пытаетесь насладиться уходящими днями лета, будьте умеренны в приеме солнечных ванн, солярий.

30 Четверг
3 фаза. 20 лунные сутки с 21.07.
Луна в Овне.

Любые косметические процедуры на лице в лучшем случае окажутся малоэффективными. Хорошо заняться физической подготовкой. Если позволяет здоровье, легкие пробежки куда больше принесут пользы, чем банальный отдых на диване. По медицинским рекомендациям день совпадает с предыдущим.

31 Пятница
3 фаза. 21 лунные сутки с 21.26.
Луна в Тельце с 04.31.

Первая половина дня выглядит напряженной – лучше перенести текущие дела на вторую половину. В это время все задуманное легче реализуется. Старайтесь больше расслабляться с помощью массажей, спа-процедур. Уделите внимание горлу, щитовидной железе: сегодня они уязвимы, так что лучше их не «трогать».

КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ?



К сожалению, любовь нередко соседствует с изменой. И для некоторых людей пережить ее труднее, чем даже смерть близкого человека. Как выжить после того,

как тебя бросил любимый человек, советует психолог **Галина ОХОТНИКОВА**.

– Галина Васильевна! Нам порой кажется, что от измены страдают исключительно слабонервные дамы. Но ведь страдают от измен и мужчины. Так, например, сын моей знакомой, восемнадцатилетний студент, покончил жизнь самоубийством, когда его девушка решила расстаться с ним.

– Да, действительно, случается, что мужчине гораздо тяжелее справиться с такой ситуацией.

– Почему, они же сильный пол?

– Женщина делится своими эмоциями, чувствами с подругами, близкими и чаще обращается к психологу. А мужчина редко обращается к профессиональной помощи, да и рассказывать мало кому будет.

– И все-таки женщины переживают измену больнее. У меня есть приятельница, которую бросил муж после 25 лет совместной жизни. Причем в своей измене



он обвинил... жену. Мол, она была какой-то не такой! И она уже два года не может прийти в себя...

– Подобные обвинения сильно занижают самооценку женщины. Некоторые люди расстаются с достоинством, а некоторые нет. Два года – это такой период, который человек проживает свое несчастье, адаптируется жить по новому сценарию. По психологическим меркам человек восстанавливается после развода до трех лет. И стресс развода занимает второе место после стресса потери близкого человека.

– Но моя знакомая начала действительно винить себя в уходе мужа. Больше того, в этом обви-

няет ее и взрослый сын, которого отец настроил против матери.

– Это очень тяжело – слышать такие обвинения в свой адрес от родных людей. Особенно сына. Женщина может замкнуться в своем самобичевании и не видеть света в своей жизни.

– Как в таком случае «выкорчевать» из сердца бывшего мужа? Вспоминать только плохие моменты жизни и забыть все хорошее?

– Ни в коем случае нельзя забывать все хорошее. Это наши силы, это наша жизнь, это наше прошлое. И жизнь была интересна, раз прожито вместе столько лет. В первую очередь важно исключить обвинения в свой адрес, не искать в себе изъяны.

Советы психолога, которые помогут восстановиться

1 Позвольте себе проявить свои чувства. Все, какие есть. Следует помнить: чем сильнее человек справляется с разводом, тем труднее происходит процесс восстановления. Давайте названия своим чувствам и проживайте их, следя за внутренними изменениями.

2 Разрешите себя жалеть, если почувствуете, что вам это необходимо. Важно четко понимать, от кого вы можете принять эту жалость, кому можете поплакаться. Доверяйте свою боль тому, кто может вас искренне поддержать.

3 Если вам сложно нагружать своими проблемами близких, найдите психолога. В острой фазе вам важно выговориться. Говоря вслух, человек по-другому слышит

себя, не так, как в мысленных рассуждениях.

4 Примите факт. Все уже случилось. Не ищите виновных, помните, что любая ситуация в паре – это вклад двоих.

5 Доверьте свои чувства бумаге. Это безопасно для окружающих и экологично для вас. Просыпаясь утром, в течение 20-30 минут, не задумываясь, записывайте в тетрадку все, что появляется в голове или гложет душу. Даже неделя такой работы принесет заметные положительные изменения в ваше состояние. Помните: подавляемые негативные переживания разрушают здоровье.

6 Займитесь медитациями, энергетической гимнастикой, спортом.

7 Подумайте о прощении. Готовы ли вы к тому, чтобы пересмотреть ситуацию, начать прощать себя и партнера за случившееся.

8 Займитесь творчеством, хобби. Вспомните, что приносило вам радость в детстве, и начните рисовать картины, вышивать, вязать, шить, вести кружки для детей, писать книги, станьте блогером.

9 Вспомните о благодарности. Найдите несколько обстоятельств своей жизни, за которые вы благодарны сейчас миру, родителям, окружению, ситуации, бывшим...

И улыбнитесь своему будущему, светлому и радостному, которое позволит вам стать цветущей и яркой личностью, любящей себя и жизнь.

Подготовила Т. Зазорина

Зеленый способствует сбалансированности процессов, восстановлению сил и общей регенерации организма. Этот цвет способствует снятию тревоги и психоэмоционального напряжения, причем, по данным специалистов, наиболее эффективны в этом плане желто-зеленые тона. Зеленый цвет, поднимая жизненный тонус, создает ощущение отдыха при повышенной раздражительности, способствует расслаблению и засыпанию при бессоннице. Поскольку зеленые стекла очков оказывают уравнивающее и успокаивающее воздействие, их рекомендуют носить при нервных срывах и переутомлении.

▶ Зеленый цвет создает несильный, но прочный подъем умственной работоспособности, способствует концентрации внимания и мыслей. Обнаружено, что под воздействием зеленого цвета (после привыкания к нему) количество правильно решенных задач увеличивается на 10%, а число ошибок сокращается на 20%.

Воздействие зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления – не даром мы так прекрасно чувствуем себя на природе – на зеленой лужайке или в лесу. Зеленый можно применять для пробуждения дружелюбия, для усиления чувствительности и сострадания.

▶ Зеленый приводит к нормализации дыхания и пульса, причем этот цвет, по сравнению с воздействием теплых тонов, увеличивает длительность выдыхания.

Зеленый цвет нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает при аритмии и тахикардии, головных болях. Он стабилизирует артериальное давление и состояние центральной нервной системы, оказывает дезинфицирующее,

Мастера аюрведического массажа считают, что масло, помещенное в бутылку зеленого стекла, приобретает антисептические свойства, и поэтому оно с успехом может быть использовано при раздражениях и заболеваниях кожи. Действительно, зеленый улучшает структуру кожи, особенно благотворно сказывается его воздействие при комбинированном типе кожи.



ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ

УСПОКОИТ И СИЛЫ ВОССТАНОВИТ

Воздействуя на нервную систему человека, зеленый цвет проявляет промежуточные свойства между теплыми и холодными цветами: он одновременно и освежает, и успокаивает.



Цигун-массаж с зеленым цветом

Мысленно наполните ладони зеленым цветом и затем кругообразно помассируйте грудь наложенными друг на друга ладонями. Такой массаж мастер цигун Л. Б. Белова рекомендует проводить при болезнях сердца, печени, желчного пузыря, кожи, аллергии, мигренях, астме, а также для быстрого восстановления после тяжелых заболеваний и операций.

антисептическое и бактерицидное действие. Зеленый – тихий и успокаивающий цвет. Он уменьшает влияние укачивания, смягчает морскую болезнь, предотвращает рвоту, оказывает слабое болеутоляющее действие.

Этот цвет дает отдых глазам, он способствует нормализации внутриглазного давления (офтальмологи назначают очки с зелеными стеклами при глаукоме), усиливает остроту зрения, сужает величину слепого пятна сетчатки. Кроме того, зеленый создает условия для размышления и окончательного завершения задачи. Поэтому для настольной лампы целесообразно использовать зеленый абажур. Не случайно в читальных залах крупнейших библиотек (например, Российской государственной библиотеки в Москве и Российской национальной библиотеки в Петербурге)

стоят настольные лампы именно с зелеными абажурами.

Зеленый рекомендуется при острых простудных заболеваниях, болезнях позвоночника и нервной системы, головных болях и метеозависимости. Этот цвет способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов, поэтому очень полезен людям, периодически страдающим невралгиями и мигренями, вызванными повышенным кровяным давлением.

! Зеленый нельзя применять пациентам с опухолями, с любыми видами злокачественных образований, так как он стимулирует рост, в том числе и больных клеток. Кроме того, нужно помнить, что постоянная передозировка зеленого цвета может вызвать образование камней в желчном пузыре из-за усиленной концентрации желчи.

Подготовила Е.Егорова

Спрашивайте у продавцов
серию тематических журналов о здоровье
«Народный лекарь. СПЕЦВЫПУСК»



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС по каталогу «Подписные издания» **П2126**



*Подписывайтесь
и будьте здоровы!*

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ
ПОДПИСКА
на 2018 год**



**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ
в любом отделении
«Почты России»**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Каталог российской прессы:
16532

Каталог «Роспечать»:
14535

Каталог «Подписные издания»:
П2094

Каталог «Казпочта»
(для жителей Республики Казахстан):
64639

**Подписка –
это выгодно!**

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

изготовление макета
и все консультации –
БЕСПЛАТНО!



ФЕНИКС
медиа групп

8 800 333 77 18

vdm@fenix-media.com
www.pm-press.ru

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
© «Народный лекарь», №15(444) 16+.
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77-68203 от 27.12.2016.
Учредитель: Черныков В.Л.
Издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс».
Адрес издателя: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 51, литер Ж, офис 244.
Адрес редакции: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 51, литер Ж, офис 244.

Адрес для писем: 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 70.
Телефон (812) 372-50-54; e-mail: lekar@pm-press.ru.
Отдел распространения: тел./факс (812) 372-50-57; e-mail: kot@pm-press.ru. Сайт: www.pm-press.ru.

Главный редактор: Т. Факина.
Дизайн и верстка: С. Бондаренко.
Корректор: И. Старостина.

Отпечатано в типографии АО «Кострома»: 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. Тираж 265 000 экз.
Заказ №2970-18. Подписано к печати 10.07.2018 г. в 17.00. Дата выхода в свет: 19.07.2018. Цена свободная.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены.
Фото в номере: shutterstock.com.

Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП»
Телефон **8-800-333-77-18**. Звонок из любого региона России – бесплатный. Сайт: www.fenix-media.com; e-mail: vdm@fenix-media.com.

Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН
Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан. Свид. №15334-Г от 28.04.2015 г. Собственник: ТОО «Крос-Пресс». Директор: Черныков Т.В. Адрес: 050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 351а. Отдел распространения: тел. 8(727) 247-88-92, e-mail: kros-press@mail.ru.

**Следующий номер в продаже
со 2 августа. Не пропустите!**