

Лечебник

ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

№6 • июнь • 2019

16+

Лечимся
по лунным ритмам

Тема номера

Как похудеть
к отпуску



Лечат животные

Какая
польза
от енота?



Еда – лекарство

Мацони –
напиток
долголетия

Подпишитесь и не болейте! Индекс: ПР601





МОЯ ПРЕКРАСНАЯ Дача

Лучшие советы дачников и садоводов

Читайте в №10:

- Клубника любит разгуляться
- Шалот вернет все затраты
- Как получить два урожая брокколи
- Почему морковь «выпрыгивает»?
- Фасоль без шпалер

И обязательно прочитайте статью «Груша в белом тюрбане»

Идет подписка на
второе полугодие!
Индекс: П1989

**Читайте,
выписывайте,
и вы всегда
будете с урожаем!**

№10
сентябрь
2019

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ Дача

Лучшие советы дачников и садоводов

Малина
Ягода с подвохом



Картофель
Правила
окучивания

Брюссельская капуста
Где прячется
урожай

Огурцы
«Махинации»
с побегами

Томаты
Ведро против
фитофторы

Актуальная тема
Почему
не работают
микробы?

12+



ТЕМА НОМЕРА

АРБУЗАМ КЛИМАТ НЕ ПОМЕХА!

А вы подписались на любимый журнал?
Открыта подписка на второе полугодие 2019 года

Дорогие читатели!

В последние годы, особенно в больших городах, у многих обратившихся в клинику с болями в животе обнаруживается острый панкреатит. Это воспаление поджелудочной железы, такой маленькой, уязвимой и очень важной. Как правило, одновременно воспаляются и соседние органы. Почему же так происходит? Как не допустить беды и чем лечиться, если проблема уже возникла? Все подробности – в главной теме очередного выпуска «Лечебника». На ваши вопросы отвечает врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Б.В. Баранников.

И еще одна важная тема. К сожалению, в последнее время становится все больше детей, постоянно простужающихся и даже страдающих от тяжелых хронических заболеваний, которые, казалось бы, могут появиться только в старости. Просто беда... Можно ли им как-то помочь? Дорогие родители, бабушки и дедушки, прислушайтесь к советам психолога И.Е. Зубовой в «Актуальном интервью».

На пороге лето – лучшее время, чтобы укрепить здоровье и детей, и взрослых. Начинается сезон отпусков, и многие уже собираются на отдых. Все ли у вас готово? Если осталось только скинуть несколько лишних килограммов, читайте первый летний номер «Лечебника»! Сегодня диетолог с психологом объединились и дают советы, как похудеть к отпуску без вреда для здоровья и без лишних огорчений. Далеко не все диеты подходят каждому. Более того, некоторые небезопасны, так что избегайте крайностей. Лучше сначала узнать мнение специалистов.

В любимом журнале вы найдете еще много интересной и полезной информации. Читайте на здоровье и присылайте свои советы, рецепты. Крепкого вам здоровья и теплых солнечных дней! Ждем новых писем.

 **Редактор Ольга Петухова**

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Здоровье поджелудочной железы	4
Актуальное интервью	12
Чудеса медицины	18
Лечимся правильно	20
Лечат животные	24
Еда – лекарство	28
Лунный календарь	34
Отвечает психолог	36
Екатерина Стриженова:	
Дружная семья залог здоровья	40
Подарки природы	44
Православные монастыри	48
Лечимся травами	52
Движение – жизнь!	56
Полезные советы	58
Когда болезнь сдается	62

© «Лечебник» №6(128). 16+

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Регистрационный номер ПИ №ФС77-73086 от 09.06.2018 г. Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя:

198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.

Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».

Рекламный отдел: e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «ПРИНТКОР», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 15.05.2019. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 27 мая.
Установочный тираж 70 000 экз. Заказ №8904. Цена свободная

Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPRESS», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphotos, Vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.



На вопросы
отвечает врач-
гастроэнтеролог,
канд. мед. наук Бо-
рис Владимирович
БАРАННИКОВ

Однажды у меня уже было что-то похожее, но недавно все повторилось гораздо хуже, со страшными болями в животе, тошнотой, рвотой и т.д. Я думала, что отравилась, но врач скорой сказала – острый панкреатит, а потом на УЗИ подтвердили. Болела долго, теперь боюсь всякой новой еды. Откуда эта напасть берется, как ее предупредить?

Алтырина Регина Юрьевна, г. Тверь

Железа с характером

Острая проблема

Еще в конце прошлого века среди хирургических заболеваний брюшной полости на первом месте был аппендицит, на втором – холецистит, а панкреатит – лишь на третьем. Однако сегодня острый панкреатит уверенно лидирует, особенно в мегаполисах, где на человека действует очень много вредных факторов, прежде всего экологических и алиментарных (пищевых). Почти у каждого второго пациента, который поступает в стационар с диагнозом острый живот, – острый панкреатит. Само слово «панкреатит» означает воспаление поджелудочной железы, хотя на самом деле проблема этим не ограничивается. Грубо говоря, поджелудочная железа – это «мешок» с ферментами. Стоит ее «встряхнуть», как ферменты начинают переваривать саму железу, вызывая воспаление.

Существует также хронический панкреатит, но он обычно сочетается с другими болезнями органов пищеварения, так что пациенты о нем осведомлены и могут избежать обострений.

Три главных фактора

В абсолютном большинстве случаев причины острого панкреатита можно свести к трем главным факторам. Первый фактор – алкогольный, второй – алиментарный (недоброкачественная пища), а третий – билиарный, когда панкреатит является осложнением желчнокаменной болезни (болеют им, как правило, женщины в возрасте за 40 лет, и лечить здесь надо основное заболевание).

Алкогольный фактор – очень непростая проблема: совсем запретить пить невозможно и разрешить пить все подряд тоже нельзя. Во-первых, многие алкогольные продукты – к примеру, низкосортные спирты, – чрезвычайно вредны, потому что содержат токсичные вещества. Далее, большое количество панкреатитов сейчас возникает от употребления алкогольных газированных напитков – джин-тоников, готовых коктейлей и даже пива. Покупать алкогольную продукцию допустимо только в крупных магазинах, дающих гарантию качества, количество алкоголя



должно быть очень умеренным. И лучше выпить рюмку высококачественной водки, чем пол-литра плохого вина.

Панкреатит или отравление?

Первые признаки панкреатита, отравления и еще нескольких острых состояний часто похожи. Поэтому если живот болит в течение нескольких суток и присутствуют боли опоясывающего характера в верхней части живота – сильные, интенсивные, не дающие вздохнуть, не проходящие от обезболивающих средств (но-шпа, баралгин и т.д.), и если есть тошнота, рвота, вздутие живота, то немедленно обращайтесь к врачу. И вообще, если сильные боли в животе не проходят в течение нескольких часов – это сигнал опасности, и надо обращаться за помощью.

Диагноз острый панкреатит ставится в стационаре путем лабораторного, приборного (УЗИ) и инструментального обследования, и даже в этом случае среди острых хирургических заболеваний панкреатит – диагностируется достаточно сложно – путем исключения других возможных причин «острого живота» (аппендицит, холецистит, язва двенадцатиперстной кишки, непроходимость кишечника).

В большинстве случаев бывает легкий панкреатит, который сопровождается отеком поджелудочной – железы и проходит за неделю. Но иногда начинается разрушение самой ткани железы – некроз, поэтому обратиться к врачу надо как можно раньше.

Чем лечиться

Врачи при остром панкреатите или обострении хронического течения выписывают, главным образом ферменты поджелудочной железы типа мезима или фестала. Рекомендуются некоторые травы, завариваемые, как чай: черника, крапива, одуванчик, брусника, горец птичий, шелковица, бузина, шиповник.

Но главный метод лечения – это диета. Она должна быть низкокалорийной, содержащей физиологическую норму белка, из которой половина – белки животного

происхождения. Диета должна быть химически и механически щадящей, то есть ничего острого, и все протертое. При обострении запрещаются продукты, содержащие клетчатку, богатые экстрактивными веществами, повышающие секрецию пищеварительных соков и вызывающие вздутие кишечника. Туда входят мясные бульоны, грибные и овощные отвары, жирные сорта рыбы и мяса, сырые овощи и фрукты. Запрещены также консервы, копчености, колбасы, свежая выпечка, бородинский хлеб. Не разрешаются мороженое, алкогольные и газированные напитки, пряности, специи, кондитерские изделия.

Из продуктов рекомендуются омлет белковый паровой, гречневая каша протертая и геркулес, суфле паровое (мясное, рыбное), слизистые супы, обезжиренные молочные продукты, морковное суфле, белые сухари.

Выздоровливающим полезно кислое: клюква, свежий апельсиновый и грейпфрутовый соки (понемногу). Для выхода из тяжелых состояний советую детские питательные смеси.

При хроническом течении заболевания врачи рекомендуют курорты с минеральными водами, такие как Ессентуки и Кисловодск.

Опережаем панкреатит

- С точки зрения поджелудочной железы пища должна быть не только качественной, но и традиционной для данного региона.

- Не увлекайтесь экзотическими кухнями с непривычными пряностями и «чаями» с неизвестными нам травками. Неполезны для поджелудочной железы увлечения модными диетами, биодобавками и пр.

- Наиболее соответствует потребностям организма горячая пища в обычном режиме: надо нормально завтракать, обедать и ужинать, как было принято у нас испокон веку.

- Нельзя постоянно питаться разными перекусами, фастфудом, пирожными с кофе и т.п. Щи, борщ, наваристый суп, картошка, кусок мяса – это традиционно, просто и питательно.

- Избегайте необычных приправ, усилителей вкуса, химических добавок. Мы не знаем достоверно, как все это действует на организм.

- Сбой может произойти от разных причин. Например, описаны случаи развития панкреатитов, причем даже со смертельным исходом, когда люди в жаркую погоду пили ледяную воду, а это вызывало спазм протоков поджелудочной железы.

Кстати

Поджелудочная железа как орган внешней секреции производит панкреатический сок, где есть все необходимые ферменты для переваривания белков, жиров и углеводов в кишечнике. А как орган внутренней секреции она вырабатывает гормоны инсулин, глюкагон и липокаин. Первые два регулируют углеводный обмен, третий – жировой обмен.



Рецепт прабабушки

Моя мама – опытный борец с хроническим панкреатитом. Она не только свою собственную поджелудочную железу научилась всегда поддерживать в рабочем состоянии, но и знакомым с той же проблемой дает советы.

Свой любимый рецепт лечения панкреатита – гречка с кефиром натошак – мама узнала, по ее словам, от своей бабушки – моей прабабушки.

Сама она периодически, 2-3 раза в год, проводит курсы приема гречки с кефиром и говорит, что это самый действенный рецепт лечения панкреатита: он стимулирует поджелудочную железу, обновляет ее клетки, снимает боль, снижает воспаление. Но такое лечение подходит только тем, у кого хронический панкреатит в стадии ремиссии, а также для профилактики.

- Возьмите 1 стакан гречки и 0,5 л нежирного кефира.
- Залейте хорошо промытую гречку кефиром.
- Дайте настояться 12 часов (с вечера).
- Одну часть гречки съешьте на завтрак, вторую – за 2 часа до сна.

Курс лечения длится 10 дней, после чего следует сделать перерыв на аналогичный срок и пройти курс вновь. Лечить панкреатит таким образом можно два или три раза в год.

Но будьте осторожны: людям с острым панкреатитом нельзя включать в питание сырую, пусть и замоченную, крупу. Нежелательно также использовать гречку с кефиром сразу после тяжелых обострений хронического панкреатита.

■ **Ольга Германовна Бекашина, г. Владимир**

Соки от хронического панкреатита

Я лично сама вылечилась от хронического панкреатита – воспаления поджелудочной железы – за месяц. Лечилась месяц, а можно было бросить лечиться уже через 10 дней. Рецепт такой.

● Возьмите две большие картофелины, желательно розовые, в кожуре, вымойте и удалите глазки.

● Вымойте и очистите одну-две большие моркови.

● Выжмите на соковыжималке по отдельности сок картофеля и сок моркови. Если нет соковыжималки, придется тереть на мелкой терке и сок выжимать через марлю – это утомительно и долго. Должно получиться примерно по 100 г каждого сока.

● Слейте соки вместе и выпейте стакан залпом натошак.

● Выпив сок, полежите 30 минут, а через час можете завтракать.

● Во время лечения исключите мясные и рыбные продукты.

● Пейте сок 10 дней. Затем перерыв 3-5 дней, и курс повторите, даже если хорошо себя чувствуете. При необходимости можно повторять до трех раз. Я считаю, что этот рецепт эффективный – испытала на себе. Главное – не забывать пить этот сок утром натошак.

■ **А.И. Макарова, г. Уфа**

Комментарий специалиста: хронический панкреатит очень коварен, и даже во время ремиссии при лечении народными средствами может случиться обострение, если нарушить строгую диету или вернуться к вредным привычкам (курение, крепкий алкоголь). При этом заболевании контроль врача-гастроэнтеролога обязателен.

Прополис для поджелудочной

Примите
к сведению!

У моего дяди пасека в Псковской области, и он, как и все пасечники, фанатик лечения болезней продуктами пчеловодства. Действительно, пчелиные продукты обладают иммуномодулирующими, противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами. Но мой дядя, наслушавшись о людях, которые принимают спиртовые растворы прополиса внутрь чуть ли не чайными ложками, страшно возмущается. Глотать прополис нельзя – его смолистая клееобразная структура плохо поддается перевариванию даже при здоровом ЖКТ.

Приемлемые способы лечебного употребления прополиса – это водный настой и жевание прополисных кусочков с последующим сплевыванием.

Для восстановления функций поджелудочной железы дядя предлагает еще одно хорошее средство – смесь прополиса с молоком. Здесь тоже прополис глотать не надо.

● 1 ч. л. измельченного прополиса заливают стаканом не слишком горячего кипяченого молока, тщательно перемешивают и процеживают через марлю. Через некоторое время на поверхности образуется восковая пленка. Ее снимают, а молоко выпивают перед сном в теплом виде.

Л.Н. Резникова,
г. Санкт-Петербург

Комментарий специалиста: *то небольшое количество прополиса, которое растворяется в воде или молоке, усваивается организмом и сохраняет все целебные свойства. Однако применение прополиса при остром панкреатите или обострении его хронической формы противопоказано.*

Приступ панкреатита – что делать?

Когда у меня впервые случился приступ острого панкреатита, я от боли и неудержимой рвоты впал в та-

кую панику, что никто не мог мне помочь. Теперь я человек опытный и знаю, что делать при остром панкреатите и обострениях хронического, чтобы успокоить поджелудочную железу.

● Если боль очень сильная и не прекращается, вызывайте скорую помощь.

● Пока ждете врача, примите таблетку спазмолитика (типа но-шпы).

● Примите таблетку ферментного препарата (фестал, мезим, панкреатин).

● Не принимайте никаких обезболивающих, сразу лягте в постель. В ней желательно пробыть не менее двух дней, вставая только при необходимости.

● Приложите к животу, где чувствуете боль, грелку, набитую колотым льдом, или какой-то холодный предмет

(например, пакет замороженных овощей).

● Чтобы облегчить боль, дышите поверхностно, иногда задерживая дыхание.

● Не сдерживайте рвоту – после нее состояние сразу улучшается.

● Не принимайте никакой пищи и напитков первые 3 дня после приступа. Пить можно чистую воду комнатной температуры или минеральную без газа.

● К концу 2-го дня можете пить остывший отвар шиповника.

● На 3-4-й день после обострения начинайте понемногу есть отварную пищу без жира (рыбу, овощи, курицу), строго придерживаясь назначенной врачом диеты. Нарушать ее опасно, можно спровоцировать сильнейший приступ.

В. Аленский, г. Уфа



Сила черного тмина

При хроническом панкреатите одним из самых эффективных народных средств оказалась всем известная пряность – черный тмин.

Подруга по работе, много лет страдающая хроническим панкреатитом, рассказала мне, что только тмин поддерживает ее болезнь годами в состоянии ремиссии.

В этих зернышках содержится огромное количество витаминов, минеральных веществ, эфирных масел и фитонцидов, потому семена черного тмина и его масло обладают множеством целебных свойств. Тем не менее лечение с помощью черного тмина подходит только для хронической формы болезни. В момент обострения упо-

требление масла или семян растения может даже усилить приступы.

Вот рецепты с черным тмином, которые передала мне подруга.

- Лечебный чай из семян черного тмина. 1 ч. л. семян заливают 300 мл воды, доводят до кипения и прогревают на небольшом огне около 10 минут. Пьют как обычный чай. Для улучшения вкуса можно использовать мед.

- Смешайте масло черного тмина с 3 ст. л. меда (если на него нет аллергии). Полученную смесь рассасывайте небольшими порциями после еды.

- Хорошо улучшает самочувствие прием 1 ч. л. масла черного тмина натощак, за полчаса до завтрака и ужина.



Масло можно запить кипяченой водой.

Судя по состоянию подруги, тминное лечение действительно эффективно!

Мария Поспелова,
г. Воронеж

Дыхательное обезболивание

Организм лечит себя сам, ему надо только помочь. Наиболее естественный способ оздоровления – дыхание. Вот какую я нашел дыхательную гимнастику при панкреа-

тите. Она помогает снять боль и успокоить поджелудочную железу. Выполняют ее сидя, для активизации мышц живота.

- Сделайте медленный глубокий вдох, при этом максимально втяните живот в себя, задержите дыхание на несколько секунд, постепенно выдохните. Повторите 3-5 раз.

- Во время глубокого вдоха надуйте живот, а при выдохе расслабьте. 5-7 раз. Желательно задерживать дыхание на несколько секунд между вдохами и выдохами.

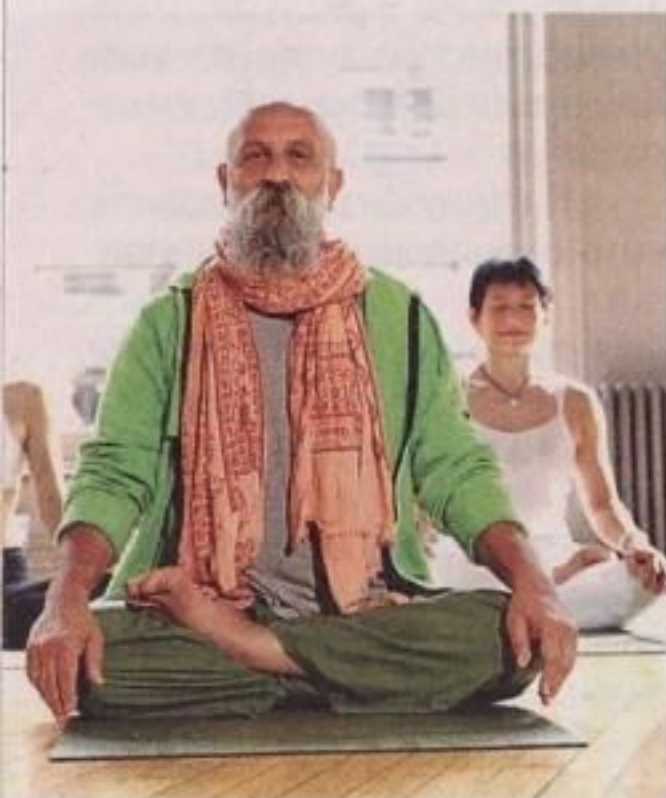
- Начните делать постепенный вдох, затем остановитесь и напрягите мышцы пресса, задержите дыхание на несколько секунд и продолжите вдох, затем сделайте медленный глубокий выдох. 3-5 раз.

- Быстро вдохните и напрягите мышцы живота, максимально выдохните, при этом расслабьте мышцы. 3-5 раз.

Когда у меня был панкреатит, я делал эти упражнения 3-4 раза в день и научился облегчать себе боль и тяжесть в животе.

В.Л. Мазин, г. Омск

Комментарий специалиста: дыхательные упражнения представляют собой большую нагрузку для больного. Поэтому если во время выполнения заданий у человека закружилась голова или самочувствие ухудшается, упражнения следует прекратить.



ЛФК для поджелудочной железы

Хочу поделиться с читателями комплексом упражнений, который при остром и хроническом панкреатите помогает улучшить кровообращение и тем самым снять боль и воспаление. Особенно важна ЛФК в период выздоровления и для профилактики обострений при хроническом панкреатите. Упражнения при панкреатите:

- медленная ходьба на короткие дистанции;
- руки за голову, ходьба на носочках в течение 30-50 секунд;
- ходьба с высоко поднятыми коленями – 30-40 секунд;
- лежа на спине, выполнить упражнение «велосипед»;
- лежа на твердой поверхности, поднимать прямые ноги – 30 секунд;
- лечь на бок, нижнюю руку подложить под голову, поднять ногу вверх 4-5 раз, затем перевернуться и повторить с другой ногой;
- медленно поднимать руки на вдохе и опускать на выдохе – 30 секунд.

Заниматься ЛФК при панкреатите надо по 20-30 минут в день, выполняя 2-3 подхода, постепенно увеличивая нагрузку. И при этом не забывать об ограничениях в питании – не есть жирной и соленой пищи.

Вера Дмитриевна Серикова,
г. Рязань

Овсяное лечение

Отличный метод лечения острого панкреатита – промывание поджелудочной железы овсяным молоком. Когда-то я записала этот рецепт со слов знакомой, а проверила лишь недавно на своей внучке-студентке, которую угораздило съесть огромный хычин. С непривычки получила панкреатит с жуткими рвотами, болями и подъемом температуры. Понятно, что готовить напиток пришлось мне самой. Купила на рынке чистый, не протравленный овес в шелухе. Некоторые делают из цельной овсяной крупы, но главные витамины именно в шелухе.

- 100 г овса промывают на дуршлаге и кипятят в 1,5 л воды в эмалированной кастрюле. Как только овес закипит, ставят на медлен-

ный огонь. Кипятят 1 час, но через 40 минут деревянной толкушкой прямо в кастрюле растолкните овес. Потом доварите еще 20 минут.

- Остудите и процедите на воронке через фильтр из чисто выстиранного куса эластичных колготок или чулка (марля не годится). Получится белая жидкость, похожая на молоко.

- Пить этот отвар нужно 3-4 раза в день перед едой по 100 г (детям по 50 г).

Храните овсяное молоко в холодильнике. Два дня его можно пить, на третий день готовится новое.

У внучки рвоты сразу стали реже, а вскоре прекратились совсем. Но для окончательного излечения она пила этот овсяный отвар еще месяц.


М.П. Волкова, г. Пермь

Лечусь травами

Быстро снять приступ панкреатита позволяет прием медикаментов. Но чтобы полностью устранить воспаление, необходимо длительное лечебное воздействие, а для него лучше всего подходят лекарственные травы. Для себя я предпочитаю применять их в виде отваров и чаев. Вот самые эффективные сборы.

- Ингредиенты: 10 г ромашки лекарственной, 30 г укропа, 20 г боярышника красного, 20 г бессмертника, 30 г мяты. Все травы измельчаем, перемешиваем. 2 ст. л. сбора заливаем 0,5 л горячей воды и оставляем настаиваться в термосе примерно на 3-4 часа. Принимать по 100 мл отвара через час после при-

ема пищи. Средство обладает спазмолитическим действием.

 Смешать в равных долях траву тысячелистника, ромашки, пустырника, одуванчика, подорожника и сушеницы. На одну порцию лекарственного настоя 2 ч. л. сбора заливают 500 мл кипятка и выдерживают в термосе около 8 часов. При остром болевом синдроме разовый прием – 1 ст. л. настоя. При панкреатите с повышенным выделением желчи настоем пьют ежедневно перед сном в течение 10 суток.

Наталья Семеновна Берсенева,
Краснодарский край

Аппарат для счастья:

быть счастливым просто, когда ничего не болит

Он захлопнул дверь и вышел в коридор. Бессильная ярость клокотала в его душе. Кулаки сжимались в такт шагам. Вдруг безликий коридор поплыл перед глазами. Ярость ушла, и на глазах появились слезы. Этот сильный мужчина плакал. Плакал от бессилия, безысходности что-то сделать и навалившейся усталости. Столько лет он мучается со своими больными суставами, а никто не может ему предложить эффективное лечение. Неужели медицина так беспомощна? Неужели всю жизнь придется принимать препараты, чтобы хоть ненадолго заглушить адскую боль? Неужели всю жизнь придется выслушивать дежурную фразу «А что Вы хотели? Возраст!». Нет! Не может такого быть! Выход должен быть. Его просто нужно найти! Михаил Тимофеевич никогда в этой жизни не сдавался, а минутные слабости бывают даже у сильных людей. На улицу он вышел совсем другим человеком. Полным решимости взять здоровье в свои руки и победить болезнь. «Надежда умирает последней», – крутилось в голове известное выражение. «Надежда» – какое замечательное слово! И оно стало пророческим!

Гость из будущего!

Решение проблемы пришло из будущего! Звучит несколько странно, правда? А как еще назвать технологию оздоровления, о которой знают только специалисты? Большинству врачей она неизвестна. Технологию, которая может замедлить процессы старения и повернуть многие болезни вспять? Как назвать аппарат, о котором почти никто ничего не знает? Но в будущем он будет в любой домашней аптечке как одно из самых необходимых средств. Как относиться к аппарату, который на равных конкурирует с болеутоляющими и восстановительными препаратами? Только как к явлению, которое в будущем появится! Обязательно появится. СТОП! Но он уже есть! Аппарат, который дарит надежду на безболезненное будущее человека, – это «Надежда»!

«Надежда» поистине удивительный аппарат, способный устранять болевые симптомы

наравне с известными, хотя и, возможно, токсичными болеутоляющими препаратами. За это его полюбили люди, которые страдают от боли разного происхождения. Представьте, что у Вас сильно разболелось колено, стопа, локоть или спина. Вы закрепляете самоклеящийся электрод и просто включаете аппарат одним касанием. И процесс оздоровления начинается. Вот только «Надежда» при этом не оставит после себя токсичных веществ, которые разрушительно действуют на Ваш организм, стараясь как можно быстрее и бережнее избавить Вас от боли. Но это еще не все. Поверьте, это только начало! Процесс запущен гораздо более глубокий и качественный.

«Будильник» выздоровления!

Благодаря своим способностям «Надежда» буквально «будит» каждую клеточку Вашего

организма. По сути «Надежда» – это БУДИЛЬНИК Вашего выздоровления. Восстанавливается нарушенное кровообращение, стимулируется работа мелких капилляров. Улучшается лимфодренаж, а без улучшения работы лимфатической системы вывести застарелые токсины просто невозможно. Что при этом удивительно? «Надежда» так воздействует на нервные окончания, что пациент не только забывает о боли, но еще и успокаивается, расслабляется. Ведь недаром большинство пациентов просто засыпает во время процедуры, настолько глубоко расслабление. Но беспокоиться Вам об этом совершенно не стоит, ведь после завершения программы «Надежда» отключится автоматически, и Вы можете спокойно поспать. Правда замечательно? Вместо боли Вы получаете облегчение, успокоение, расслабление и восстанавливающий сон. Все лечебные программы аппарата «Надежда» работают автоматически и установлены на заводе. Все что Вам необходимо – выбрать нужную именно Вам программу согласно инструкции и включить аппарат.

Замечательная программа № 5, после ее завершения человек чувствует себя отдохнувшим и очень бодрым, как после пробежки. Она особенно полюбилась тем, кто чувствует упадок сил или усталость после тяжелого рабочего дня. У аппарата «Надежда» еще много талантов, здесь описана лишь малая их часть.

Потрясающая «Надежда»

Давайте немного расскажем, благодаря чему аппарат «Надежда» все это может. Аппарат буквально покорило медицинское сообщество: демонстрируясь на различных медицинских выставках в 2017 и 2018 гг., «Надежда» получила множество наград, став символом нового взгляда на современную медицину.

В основе аппарата лежит воздействие электрическими импульсами. Но это совсем не традиционная электротерапия, которой Вы, возможно, пользовались. По оценкам как российских, так и зарубежных специалистов, эффективность такого подхода в десятки, а то и в сотни раз превосходит традиционные методы электровоздействия. Понимаете, в десятки раз!!! Его просто нельзя с чем-то сравнить.

Рождение легенды

Этот способ оздоровления разработан немецкими медиками и успешно применяется с 1986 года. Наши конструкторы пошли намного дальше. Технический прогресс и новые технологии позволили из громоздкого и очень дорогого аппарата создать более компактный и гораздо более доступный российский аппарат «Надежда», который в точности воспроизводит все необходимые параметры воздействия и дарит Вам здоровье.

Аппарат «Надежда» может работать в диапазоне от 4 до 32 кГц, при этом происходит плавная и одновременная модуляция сигнала как по частоте, так и по амплитуде. Может, это немного сложно воспринять, но если проще, то имен-



✉ **Возраст начал брать свое:** стала испытывать боли в спине – поясница к вечеру не давала разогнуться. Ничего не помогало. Я почти уже смирилась, пока не узнала про «Надежду». После первых процедур боль начала постепенно утихать, наступила долгожданная легкость. Попробовала пройти целый курс. Буквально каких-то 10 процедур, и боль перестала меня доносить. Появилась подвижность, о которой я уже и не мечтала. Теперь аппарат «Надежда» – мой надежный помощник!

Светлана Викторовна Д., 61 год, г. Саратов

но такое воздействие и запускает этот огромный каскад изменений, которые и начинают пробуждать весь организм. Просто представьте, что благодаря такому широкому диапазону или спектру аппарат «Надежда» разговаривает буквально с каждой клеточкой Вашего организма на ПОНЯТНОМ ей языке.

«Надежда» доступна!

По сути, это аппарат, которым может пользоваться каждый человек. Он очень прост в обращении (разберется даже ребенок), а все, что вам нужно знать, подробно и понятно описано в инструкции. При этом, обладая такими возможностями, «Надежда» доступна большинству жителей нашей страны. Это очень компактный аппарат, который может помочь Вам в любом месте, где есть электрическая розетка. На даче, в путешествии, в командировке – где угодно!

Уже на первом сеансе вы можете почувствовать, как уходит боль, а организм заряжается жизненной энергией! Именно тогда Вы поймете и осознаете, что такое настоящее исцеление, и поверите, что будущее действительно наступило. И оно в Ваших руках. Прикоснитесь к будущему прямо сейчас! Забудьте о многих болезнях, которые Вы безуспешно лечили и не смогли справиться.

«Надежда» – это даже не шанс, это выход из, казалось бы, безвыходных ситуаций. Михаил Тимофеевич сейчас не только ходит без боли, но и ведет активную и насыщенную жизнь. О больных суставах и не вспоминает. Но это его история спасения. Аппарат «Надежда» поможет Вам написать свою историю!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «НАДЕЖДА»

☎ **8 (800) 777-36-92**

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните)

🌐 www.zdravlider.ru

✉ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ Д-85

Только до 8 июля 2019 года

И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ...

Не забудьте уточнить у оператора, как получить в подарок средство для ваших суставов!

«ОДУВАНЧИК П» – ЭТО СРЕДСТВО МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ!

Натуральное средство из корня одуванчика лекарственного, которое может вам помочь:

- 🛑 ОСТАНОВИТЬ ДЕФОРМАЦИЮ СУСТАВОВ;
- 💧 ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАГУСТЕНИЕ КРОВИ;
- 🍷 УКРЕПИТЬ И ОЗДОРОВИТЬ ПЕЧЕНЬ;
- 🦴 ВОССТАНОВИТЬ ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ;
- 📉 СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ!

«НАДЕЖДА» + «ОДУВАНЧИК П»: ВМЕСТЕ ЭФФЕКТИВНЕЕ!

БОНУС

ПРИ ПОКУПКЕ «НАДЕЖДЫ»
МЫ ВЕРНЕМ 100%
ОТ СТОИМОСТИ
ПОКУПКИ НА БОНУС – КАРТУ!

PRO-ДЕВИЗЕНИЕ

об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке

Если ребенок часто болеет



Есть дети, которых просто преследуют простуды или хронические заболевания, причем даже «старческие», очень тяжелые. Они чахнут и отстают в развитии, в то время как их сверстники хорошо растут и только крепнут. Почему так происходит, и как им могут помочь родители, рассказывает психолог-психоаналитик И.Е. Зубова.

Когда время не лечит

– Ирина Евгеньевна, все родители, бабушки и дедушки хотят видеть своих детей, внуков здоровыми. А что это значит – здоровье ребенка?

– Это отсутствие заболеваний, хорошее настроение и соответствующее возрасту развитие. А еще добрые отношения со сверстниками и взрослыми, нормальная успеваемость в школе и реализация творческих способностей.

– Некоторые детки не справляются с задачами, которые легко решают их сверстники, отстают в развитии. Как вы считаете, дело в слабом здоровье? Может быть, в организме чего-то не хватает?

– Болезнь часто связывают с нехваткой важных веществ в организме ребенка – витаминов, минералов. И взрослые пытаются восполнить их дефицит, улучшить питание. Но не всегда это дает хороший результат. И начинается хождение из кабинета в кабинет в поисках причины нездоровья. Врачи назначают многочисленные диагностические процедуры, выписы-



вают разные лекарства. Есть дети, которые состоят на учете у нескольких специалистов сразу. Но устойчивых результатов нет. Потому что дело не только в материально-органической составляющей – балансе витаминов, минералов.

– А в чем еще?

– Правильному развитию ребенка способствует и нематериальная сила, благодаря которой, например, из семечка вырастает дерево. Философы называют ее «энтелехия». На мой взгляд, у детей не

должно возникать серьезных патологий, поскольку их организм развивается, то есть совершенствуется. Так задумано Природой.

– Некоторые родители, наверное, догадываются об этом. Они говорят, что со временем все пройдет, ребенок просто перерастет свои болезни.

– И в то же время врачи говорят, что хроническое заболевание будет периодически обостряться каждую весну и осень, что ничего

нельзя сделать, и ребенок не перестанет болеть. Родители мирятся с болезнью, надеясь на то, что все до свадьбы заживет.

– Да, ведь есть же такая поговорка: время лечит.

– Однако далеко не всегда. Если у ребенка была серьезная проблема со здоровьем в 6 лет, то она, как правило, остается и в 16, и в 26. И если все пустить на самотек, то могут даже возникнуть дисфункции органов. Например, почечная или сердечная недостаточность.

– Но вы же сказали, что в норме растущий организм должен сам справляться с недугами...

– В этом действительно преимущество ребенка перед взрослым человеком, развитие которого уже завершилось. И если состояние здоровья ребенка устойчивое, то его трудно нарушить, а если неустойчивое, значит, есть причины. Только они не всегда внешние – плохие экология, климат, питание. Очень часто дело в переживаниях ребенка, его чувствах.

Тревожные сигналы

– С какими именно чувствами, переживаниями бывают связаны сбои в развитии детей, их частые болезни?

– Нередко отставания в развитии, как и ослабление иммунитета, обменные и другие нарушения, возникают изначально из-за лишения или недостатка жизненно важных идеальных составляющих. Подчеркну: идеальных, а не материальных.

– Объясните, пожалуйста, подробнее.

– К нематериальным составляющим относятся, к примеру, надежды или счастливые воспоминания. Но в прошлом или настоящем ребенка могут быть и травматические переживания – такие, как неоправданные ожида-

Не стремитесь вырастить «удобного» ребенка, не ломайте его личность. Пусть он будет таким, каким его создал Бог. Иначе вы сделаете ребенка больным.

ния, безучастность близких. Они оставляют неизгладимый след в психике и позднее провоцируют болезнь.

– Какие события в жизни способны настолько травмировать детскую психику?

– Разлуки, разводы родителей, переезды, больницы, операции – все это сильные психотравмирующие факторы. И просто недостаток любви, внимания, заботы (как говорят специалисты, педагогическая и социальная запущенность) ведет к задержке, нарушению в развитии. Часто такое нарушение проявляется как болезнь. Она – тревожный звоночек. Ребенок будто сигнализирует: «Мне нужна помощь!»

– Можете привести пример?

– Как-то я работала с мальчиком, больным лимфогранулематозом. Врачи оказались бессильны, поскольку ребенок не мог и не хотел получать их помощь. Один доктор прямо сказал родителям, что корни болезни – в психике. Никакие химические препараты уже не давали положи-

тельного эффекта, а дальнейшее увеличение доз могло привести только к разрушению организма.

Из бесед с ребенком и его мамой я поняла, что многочисленные травматические переживания мальчика связаны с его отцом, который отказал сыну в любви.

– Неужели это может вызвать столь серьезное заболевание?

– Такие переживания сформировали в психике ребенка защитную реакцию. Она выразилась в отказе от лечения и от всего, что могло бы помочь выздороветь. Болезнь как защита от переживаний... Плохая защита.

– Можно ли как-нибудь изменить подобную ситуацию?

– Такая задача по силам психологу-психоаналитику. И здесь не обойтись без близких. Уважаемые родители, если ваш ребенок болен, значит, он взывает о помощи. Так помогите ему, не оставляйте наедине с болезнью, своевременно обращайтесь к специалисту!

– У многих детей болезнь, как и плохое поведение, – способ привлечь внимание взрослых. Они не могут выразить словами, в чем именно нуждаются, каждому необходимо что-то свое. Как же «расшифровать» такие сигналы?



– Понять такой «язык» и установить контакт с ребенком – профессиональная задача психолога-психоаналитика.

– Есть ли у психоаналитика какой-нибудь алгоритм действий в подобных ситуациях?

– Специалист действует в сотрудничестве с родителями, обучает их, чтобы возникли новые отношения с ребенком. И самостоятельно моделирует такие новые отношения на занятиях (терапевтических сессиях). Болезнь, причины которой найдены и устранены, отступает, причем часто без лекарств и утомительных процедур.

Классический пример с заиканием

– При каких заболеваниях помощь психоаналитика особенно эффективна?

– Приведу пример излечения заикания у восьмилетнего Алеши. Однажды в его присутствии соседская собака укусила старшего брата. Тот пострадал несильно, а вот Алеша очень напугался и на-

чал заикаться. Мама обратилась ко мне по этому поводу. В процессе общения в кабинете Алеша демонстрировал мне различные свои неуспехи: и рисует он плохо, и этого сделать не может, и то у него не получается... Я понимала, что он хочет оставаться маленьким. Выгодная для него позиция, ведь собака набросилась на старшего брата, а не на младшего.

– То есть сформировалась такая защитная реакция?

– Верно, защитная реакция Алеши – оставаться маленьким, чтобы избежать нападения. Я наблюдала, как мама вела себя с ним, будто с малышом: подавала ему тапочки, помогала надеть куртку, застегнуть молнию. Однако ей тоже не нравилось, что ребенок как бы вынуждал ее это делать. Терапевтическая стратегия в данном случае состояла в том, чтобы помочь ребенку повзрослеть.

– Каким образом?

– Надо отдать должное маме Алеши, которая стала моей союзницей. Она очень помогла, когда осознала, что своим поведением, трепетно опекая сына, не оставляет ему возможности взрослеть, становится самостоятельным, уверенным и, таким образом, более защищенным.

– А папа участвовал в лечении?

– Оба родителя смогли изменить манеру общения с Алешей. Они стали общаться с ребенком на равных. Это помогло повзрослеть мальчику, который постепенно

почувствовал, что ему ничего не угрожает, если он будет сильнее, увереннее. Так Алеша смог пережить свой негативный опыт. В итоге заикание как символ прошлого страха и беспомощности стало проявляться меньше, а постепенно, по мере взросления исчезло совсем. Ведь благодаря терапии необходимость в нем исчезла, и время работало на выздоровление.

Гармоничная семья

– Какие качества должны быть у родителей, чтобы их ребенок рос здоровым?

– Ответить на ваш вопрос легко. Прежде всего важно, чтобы малыш был желанным в семье. Хорошие родители – такие, которые живут интересами ребенка, занимаются с ним, играют, разговаривают. Но при этом у них самих должна быть интересная, полноценная жизнь. Тогда они способны дать ребенку не только материальную, но и духовную пищу, развить его творческую фантазию, образное мышление и другие способности.

– Значит, мы, взрослые должны как-то разнообразить свою собственную жизнь?

– Да, надо вносить в нее радость. Когда в семье преобладают положительные эмоции, то и ребенок растет здоровым. В этом случае он позитивно взаимодействует с родителями и часто продолжает их дело.

– Хорошо ли, когда взрослые привлекают детей к участию во всех своих делах?

– Все делать вместе неправильно, так как в этом случае у ребенка появляется слишком большая власть над взрослыми. Не зная своего места, он и вести себя начинает, как взрослый, что естественно.

Я считаю, отец должен периодически показывать ребенку, что у родителей есть своя, взрослая жизнь: свои друзья, гости, закрытая комната.

– Что это даст ребенку?

– Возможность гармонично расти. Ему, конечно, захочется войти в таинственный мир взрослых, уподобиться им. Но для этого придется делать и то, что не очень-то хочется, однако необходимо. Желание постичь взрослых станет мотивацией к развитию, взрослению.

Роль папы очень важна!

– Наверное, для здоровья ребенка очень важно, чтобы семья была полной?

– Ребенку нужна любовь обоих родителей. Дети консервативны и всегда страдают при разводах.

– Многие мужчины стремятся иметь хороший заработок, чтобы обеспечивать семью, а на детей у них остается мало времени и сил. Что вы им посоветуете?

– Такое стремление мужчины естественно. Однако следует помнить, что для ребенка не меньше, чем хлеб насущный, важно, чтобы вы были рядом, общались с ним.

И не перегружайте себя. Слишком напряженная жизнь отца плохо отражается на психике ребенка. Ведь он фактически переживает то же самое, что и взрослый. А в итоге вынужден избавляться от напряжения доступными для себя средствами.

Это либо агрессивное поведение, либо слишком пассивное (бездеятельность), либо болезнь.

– Почему так важно, чтобы отец больше общался с ребенком?

– Без общения с папой мальчик может вырасти пассивным, излишне ранимым, неуверенным в себе. А девочка – слишком ранимой и застенчивой либо, напротив, попытается развить в себе мужские качества. Детям нужна ваша привязанность! Если они ее не чувствуют, то ищут другие варианты привязанности, например к компьютеру. А в дальнейшем находят и легкие способы получения удовольствия – от алкоголя, курения и прочего.

– Для девочек, наверное, особенно важно, как папа относится к маме?

– Видя искренние теплые отношения своих родителей, и мальчики, и девочки развиваются лучше. Они, как правило, вырастают здоровыми. Поэтому советую мужчинам быть ласковыми, приветливыми с матерью своих детей.

**Беседовала
Елена Егорова**

Родителям на заметку

● Не стремитесь вырастить «удобного» ребенка, не ломайте его личность. Пусть он будет таким, каким его создал Бог. Иначе вы сделаете ребенка больным.

● Старайтесь лишней раз не наказывать ребенка. Жесткие наказания разрушают личность и оставляют глубокий негативный след в душе на долгие годы. В дальнейшем это чревато тем, что ребенок может провоцировать наказания. Как результат – пороч-

ный замкнутый круг. Или он может заболеть.

● Если ребенок огорчен из-за каких-то трудностей, расскажите ему, что и с вами такое случалось в детстве. Например, к вам тоже несправедливо относилась учительница. Ребенок задумается: «У папы было то же самое, но ведь папа вырос! Вырасту и я». Потом, в своей взрослой жизни он уже не будет делать трагедий из проблем, которые неизбежно встречаются на пути.



● Больше играйте со своими детьми. Это поможет им избежать слишком острых переживаний, то есть убережет от многих душевных травм.

Карамельное дерево

Барбарис – не только очень декоративное, но и чрезвычайно полезное растение, которое не займет много места на садовом участке. Оно радует глаз в течение всего вегетативного сезона и отличается крайней неприхотливостью. С выращиванием кустарника справится даже начинающий садовод.



Барбарис – родом из детства

Барбарис люблю давно. Еще ребенком с подружками объедала кусты живой изгороди в палисаднике у бабушки. Причем в ход шли не только ягоды, но и листочки! Возможно, благодаря этому я и болела мало – витаминов в таком природном лакомстве было под завязку. А вот современные дети при слове «барбарис» представляют себе леденцовую конфету или лимонад с аналогичным названием. И очень жаль! Я бы посоветовала дачникам обязательно поселить у себя на участке это замечательное декоративное и совершенно неприхотливое. Оно отлично смотрится в одиночных и групповых посадках с деревьями, кустарниками или цветами. Богатая палитра расцветок дает широкий простор вашей фантазии при оформлении участка. Ну а ягоды станут прекрасной витаминной добавкой, варенье и сироп из которой наверняка оценят дети. И не стоит забывать, что это еще и лекарственное растение. Листья для лечения собирают после цветения, в мае-июле. Корни заготавливают поздней осенью, кору – ранней весной. Плоды лучше собирать не раньше сентября, так как в недозревших ягодах содержится большое количе-

ство вредных для здоровья алкалоидов. В России чаще всего встречаются три вида растения – барбарис обыкновенный, барбарис Тунберга и оттавский барбарис.

Барбарис желательно высаживать на участках с плодородной, хорошо дренированной почвой. Тяжелую кислую почву перед посадкой необходимо известковать, а в посадочные ямы добавлять песок, чтобы улучшить ее аэрацию. Барбарис чрезвычайно светолюбив. Сажают его в обычные для садовых культур сроки (весной – до середины апреля, осенью – до середины октября). В посадочные ямы размером 40×40 см (на бедных почвах – в 1,5-2 раза больше) добавьте по 8-10 кг перегноя или компоста, а если почва кислая – еще и известь (300-400 г). После посадки полейте, замульчируйте, а также обрежьте до 3-5 хорошо развитых почек. Дальнейший уход за барбарисом – рыхление, прополки, поливы и обрезка. Раз в несколько лет подкормите растение: весной – азотными удобрениями, осенью – фосфорно-калийными (по инструкции). Обрезайте кусты весной, до распускания почек. Вырезайте все слабые, поврежденные, больные и плохо развитые побеги.

Валерия Самаева,
Воронежская обл.

Полезный совет

Размножение барбариса не представляет никакой сложности. Можно укоренять нарезанные черенки в теплице, высевать по осени высушенные косточки из ягод, размножать отводками или делением куста.

Ягоды для здоровья волос

Был у меня период, когда состояние волос оставляло желать лучшего. Локоны, некогда блестящие и здоровые, были усыпаны крупными хлопьями перхоти. Вдобавок кожа головы немилосердно зудела. Большинство магазинных средств по уходу за волосами, спасающие от перхоти, мне не подходят – вызывают аллергическую реакцию. К счастью, я нашла рецепт замечательного натурального средства, которое снимает воспалительный процесс, возвращает здоровье локонам, укрепляет их и делает гуще.

Для приготовления целебного отвара используются ягоды барбариса обыкновенного. 2 ст. л. плодов барбариса нужно поместить в эмалированную кастрюлю, залить 200 мл кипящей воды, поставить на слабый огонь и довести до кипения. Готовый отвар барбариса следует профильтровать, а затем остудить до комфортной температуры. Получившейся витаминной жидкостью споласкивать волосы после мытья головы.

**Наталья Чусачева,
г. Тамбов**

Антипростудный морс

Большинство хозяек используют барбарис в основном только в качестве добавки в различные блюда. А ведь богатейший состав этой терпко-кислой ягоды позволяет применять ее для лечения самых различных заболеваний.

В плодах барбариса содержится берберин – вещество, обладающее желчегонным свойством. Наличие же в яго-

дах органических кислот, сахара, витаминов С и К, каротина и минеральных солей делает их незаменимыми в лечении кровотечений, воспалительных процессов.

А мне барбарис отлично помогает противостоять простудам и авитаминозу. Все потому, что я регулярно готовлю жаропонижающий, противовирусный, укрепляющий иммунитет морс.

Раздавлив пестиком или скалкой 100 г плодов барбариса, засыпаю их 3 ст. л. сахара. Через 30 минут, как ягоды пустят сок, заливаю их 500 мл воды. На среднем огне довожу до кипения, прикрываю кастрюлю крышкой и варю 15 минут. Затем даю морсу остыть и процеживаю. Пью этот вкуснейший напиток по 200 мл трижды в день.

**О.Г. Еремина,
Московская обл.**



Полезные рецепты

● 2 ст. л. высушенных листьев барбариса настаивают в 200 мл кипятка в течение часа (в термосе). Затем процеживают и пьют по 1 ст. л. 4-5 раз в сутки в течение месяца при патологиях печени и желчного пузыря в качестве противовоспалительного и желчегонного средства.

● 1 ст. л. цветков залить 1,5 стакане чистой воды, довести до кипения и кипятить на маленьком огне 10 минут, затем настаивать 2 часа, процедить. Пить по 2 ч. л. 2-3 раза в сутки. Применяют при сердечных болях и гипертонии.

● При воспалениях почек, мочевого пузыря 25 г коры растения настоять в 0,4 л кипятка в течение 4 часов (в термосе). Процедить, принимать по 0,5 стакана 4 раза в сутки в течение 1 месяца.

● Смешать в равных пропорциях измельченные ветви, кору и корни барбариса. 1 ст. л. смеси – на 200 мл воды. Кипятить 5 минут, делать примочки, компрессы при растяжении связок, вывихах.



В зоне внимания – ноги

Не секрет, что появление банального плоскостопия может привести к появлению боли в стопе, позвоночнике, коленных суставах. А предотвратить развитие плоскостопия могут специальные ортопедические стельки, или ортезы стопы, как называют их специалисты.



Все взаимосвязано

Ученые доказали, что у человека при ходьбе на стопы приходится значительная нагрузка. Когда ноги здоровы, роль амортизатора при ходьбе выполняет свод стопы. Он берет на себя большую часть нагрузки и смягчает ее, защищая ноги и внутренние органы от сотрясений. Но как только происходит деформация стопы, роль амортизаторов начинают выполнять коленные и тазобедренные суставы, позвоночник. Когда плоскостопие становится запущенным, межпозвоночные диски постепенно стираются от постоянного трения и ударов. Происходят защемления нервов, начинают прогрессировать заболевания внутренних органов. И все это

от банального плоскостопия, которому, как правило, никто значения не придает.

И тут на помощь могут прийти ортопедические стельки – одно из полезнейших изобретений человечества. Они позволяют снизить негативное влияние плоскостопия на организм.

От простого к сложному

О том, что деформацию стопы надо исправлять, люди осознавали более 1000 лет до н.э. Об этом свидетельствуют древнеиндийские манускрипты с описаниями лечения косолапости. Собственно, косолапость и дала толчок к появлению ортопедической обуви как инструмента исправления врожденных или

приобретенных деформаций стопы.

Важной вехой в развитии ортопедической обуви стало появление ортопедических стелек. Саму концепцию супинаторов – поддерживающих стелек – впервые изложил в своем трактате голландский хирург и анатом Петрус Кампер в 1762 году. Он понял, что небольшие выпуклости на стельке способны не только поддержать свод стопы, но и влиять на самочувствие человека в целом. Что касается материала, из которого изготавливались ортопедические стельки, то в давние времена это были пробка, дерево и металл. А вот с середины XX века на смену им пришли различные полимеры.

Современные ортопедические изделия более сложные по составу, они имеют: супинатор, зону переката, углубление под пятку, метатарзальную подушку. И такие ортопедические стельки выполняют несколько функций. Во-первых, они обеспечивают правильное перераспределение нагрузки и предохраняют суставы ног от перегрузок. Во-вторых, устраняют чувство усталости и болевые ощущения в ногах. В-третьих, обеспечивают отличную амортизацию. В-четвертых, предотвращают дальнейшее прогрессирование различных деформаций стопы.

Индивидуальный подбор

«У меня поперечное плоскостопие, и я решила купить ортопедические стельки. Готовые стельки стоят дешевле, но, возможно, лучше обратиться в специализированный магазин, где их изготавливают по индивидуальным меркам?»

И.А. Альшанская, г. Луга

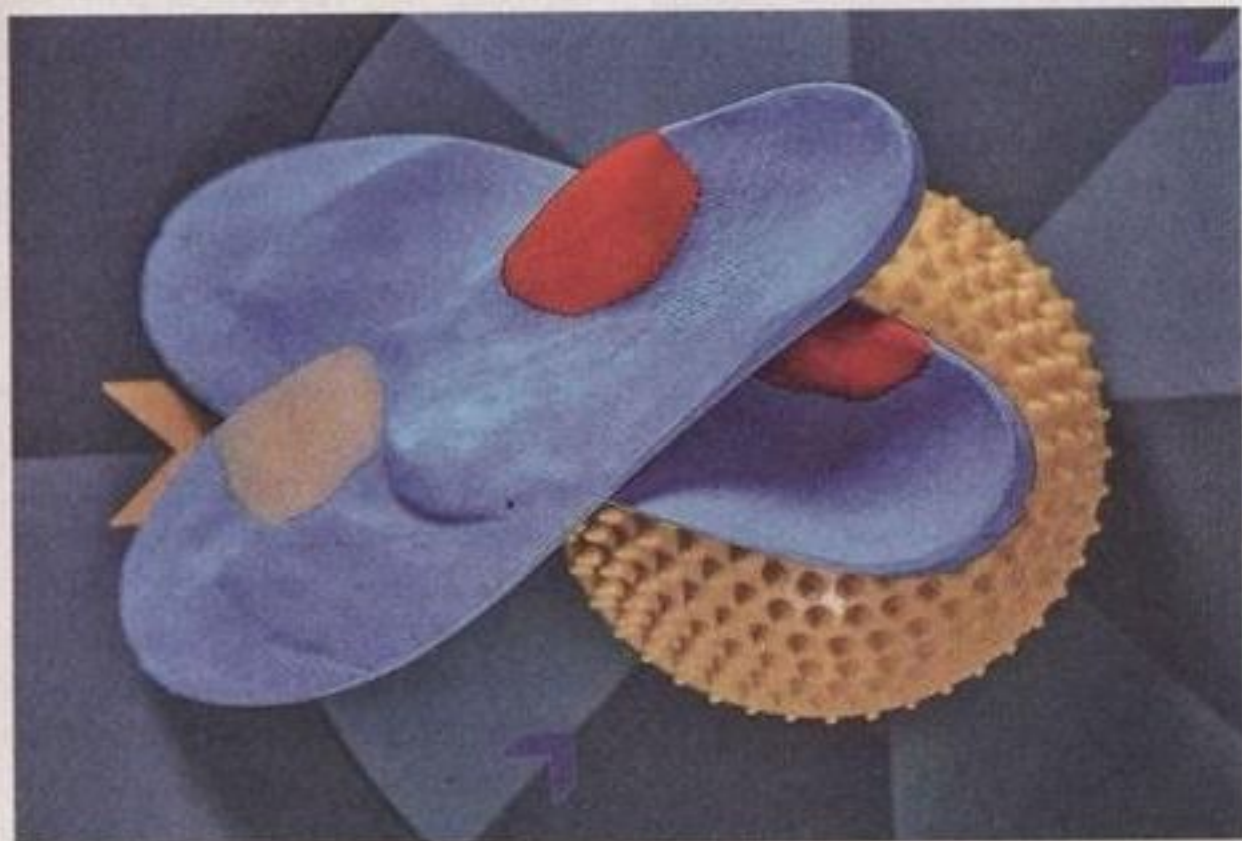
Оптимальным решением для человека, у которого есть плоскостопие, станет изготовление ортопедических стелек в индивидуальном порядке – так будут учитываться все особенности стопы. Существует немало специализированных центров и мастерских. Там изготовление ортопедических стелек осуществляется после компьютерной диагностики.

Процедура проста: вы встаете на специальную сенсорную платформу, и монитор выдает цветное изображение вашей стопы. Это позволяет ортопеду выявить все нарушения, определить распределение веса по стопе человека и учесть изменения ее формы во время движения (а не только статики!). В зависимости от величины давления меня-

ется цветное изображение рисунка. И тот или иной цвет говорит о том, на какой участок стопы следует обратить внимание.

Обычно ортопедические стельки, изготовленные из полимеров, снаружи обтягивают кожей или кожзаменителем. Такие стельки не скользят и легко моются. Иногда стельки покрывают вспененными материалами. Плюсом таких изделий является то, что они невероятно пластичны.

Надо помнить о том, что ортопедические стельки следует вкладывать в обувь с закрытой пяткой, а каблук не должен превышать 4 см. И еще: поскольку ортопедические стельки постепенно теряют свои свойства, то примерно через 10 месяцев их следует заменить на новые.



Что лучше?

«Из-за плоскостопия очень устают ноги. Что лучше приобрести: ортопедические стельки или специальные обувные вкладки? Чем руководствоваться при покупке?»

А.И. Акулина,
г. Тула

В чем отличие ортопедических стелек от обычной обувной вкладки? В наличии супинатора и углубления под пяткой. Кроме того, стельки оборудованы метатарзальной подушкой и имеют особые элементы – клинья, за счет чего изменяется угол расположения стопы, что обеспечивает равномерное распределение веса и снижение нагрузки на конечности.

Если у вас плоскостопие, то при подборе ортопедической стельки вам нужно знать, какого вида деформация стопы. Например, при продольном плоскостопии, когда есть уплощение внутреннего свода стопы между пальцами и пяткой, рекомендованы ортопедические стельки, которые поддерживают внутреннюю поверхность стопы. А при поперечном плоскостопии, когда выявлена распластанность переднего отдела стопы, нужны стельки, подпирающие именно поперечный свод. При комбинированном плоскостопии, когда имеется уплощение продольного и поперечного свода, супинатор должен иметь возвышения и на внутреннем крае стельки, и у основания пальцев.

Чистые ногти на ногах

Лето на подходе, а у меня на ногтях ног появился грибок. Можно ли быстро от него избавиться, чтобы можно было носить открытую обувь?

■ **С. Е-ва, г. Ярославль**

Отвечает врач-дерматолог В.О. Покровская

Уважаемая читательница! Скорее всего быстро, то есть за несколько недель, избавиться от грибка не получится. Хотя, если он у вас в самой начальной стадии (небольшое пятнышко), вы прямо на днях пойдете к врачу-дерматологу, который сделает анализ и подберет лечение, и вы будете следовать этому лечению четко и регулярно, можно значительно уменьшить проявления грибка. Анализ необходим для того, чтобы определить, какой конкретно возбудитель вызвал онихомикоз (да, их существует несколько видов).

Лечение грибка, который поразил уже значительную часть ногтя, может занять от нескольких месяцев до года. «Виновато» в этом то, что ногтевая пластина – очень плотное образование, внутри нее нет сосудов, и доставить лекарство к цели сложно. Фактически все лечение направлено на то, чтобы устранить грибок во вновь растущем ногте. То есть внешние признаки грибка при благополучном исходе станут заметны только после полного обновления ногтевой пластины.

Используются как наружные (мази, кремы, лаки), так

и внутренние средства – противогрибковые препараты. У них есть немало противопоказаний и побочных действий, так что самостоятельно подбирать таблетки нельзя. Врач в большинстве случаев назначает анализы на функцию печени, так как, кроме грибка, лекарства наносят удар и по этому органу.

Сейчас есть и физиотерапевтические процедуры, которые могут ускорить лечение – аппаратный педикюр, лазер, химические кератолитические средства (растворяющие верхние слои ногтевой пластины). В крайних случаях, хотя и редко, используется хирургическое удаление ногтя, но само по себе, без лекарств, оно результата не даст, так как новый ноготь может быть снова поражен грибом.

Народные средства – масло чайного дерева, йодо-содовые ванночки, чистотел и т.п. – могут помочь только в начальных стадиях, но лечение займет еще больше времени.

Пока же вы можете немного замаскировать грибок с помощью цветных лаков, но одновременно проводите лечение, чтобы к следующему лету ногти были чистыми.



Излечима ли аллергия?

Правда ли, что аллергия может исчезнуть сама по себе, без всякого лечения?

■ **В.С. Кружилина, г. Иркутск**

Отвечает врач-аллерголог В.П. Савченко

Уважаемая читательница! Такие случаи известны, но происходят они почти всегда в подростковый период. У ребенка может быть какая-то аллергия, в основном пищевая, и вдруг в 12-15 лет она исчезает целиком и полностью. Это связано с перестройкой иммунной системы, которая перестает реагировать на определенные аллергены. У взрослых это случается намного реже и тоже связано с изменениями в иммунном ответе. Однако это не значит, что не может появиться аллергия на другие вещества – предсказать это невозможно.

Иногда человек думает, что у него ушла аллергия просто потому, что по какой-то причине (переезд, изменение образа жизни, питания) в организм перестал попадать аллерген. Между тем стоит ему вернуться, и аллергическая реакция снова проявится.

К огромному сожалению, сейчас нет лекарств, которые могли бы избавить нас от аллергии раз и навсегда. Мы можем только держать ее под контролем с помощью антигистаминов, исключения аллергенов и – для некоторых форм – с помощью специальной иммунотерапии. Последняя обычно длится несколько



лет и может дать значительное уменьшение аллергической реакции.

Те, кто обещает полное излечение от аллергии с помощью альтернативных методик (БАДов, гомеопатии, трав и т.п.), занимаются обманом.

Летнее воспаление легких

Заметила по опыту друзей и знакомых, что летом пневмония случается ничуть не реже, чем осенью и зимой. Почему? Ведь на улице тепло, переохлаждения нет?

О. Маврыкина, г. Екатеринбург

Отвечает врач-пульмонолог М.П. Харитонов

Это может показаться странным, но заболеваемость воспалением легких выше в летний сезон, чем в остальное время года. Причин для этого несколько.

● Во-первых, существует определенная сезонность в микробах, вызывающих пневмонию. Летом выше риск пневмококковой и грибковой инфекций, а осенью и зимой чаще всего воспаление легких начинается с вирусной инфекции.

● Во-вторых, в летний сезон легкие испытывают большие нагрузки. В них попадает много пыли, а жара способствует большим потерям воды через дыхательную систему, из-за чего у слизистой легких и бронхов нарушаются защитные механизмы.

● В-третьих, чрезмерный загар, климатические и временные контрасты, смена питания при поездках в другие регионы приводят к снижению общего иммунитета и сопротивляемости инфекциям.

● В-четвертых, мы часто сталкиваемся с большими контрастами температур из-за все большей популярности кондиционеров. В жару эти перепады могут достигать нескольких десятков градусов, что плохо сказывается на иммунитете.

● Наконец, летом мы легче относимся к неприятным симптомам и чаще переносим начальные стадии болезни на ногах, что приводит к возникновению более тяжелых форм пневмонии.

Чтобы защититься от инфекции, избегайте резких контрастов температур, при поездках в жаркие регионы не насилуйте свой организм многочасовым пляжным отдыхом, сочетающимся с купанием в холодной воде, ледяными напитками и экзотической едой. Укрепляйте иммунитет и при первых признаках заболевания – дискомфорте в груди, кашле, подъеме температуры тела – сразу обращайтесь к врачу. Самолечение антибиотиками очень опасно, так как для каждой бактерии или другого возбудителя требуется строго определенное лечение.

Блокаторы кислоты

Правда ли, что кроме антацидов, которые рекомендуют при изжоге и повышенной кислотности, есть еще лекарства, которые не просто гасят кислоту, но и снижают ее выработку? Как их правильно применять?

В.С. Нечаев, г. Таганрог

Отвечает врач-гастроэнтеролог В.С. Васильева

Антациды, от обычной питьевой соды до современных препаратов на основе кальция и магния, призваны прежде всего нейтрализовать

излишек кислоты в желудке на химическом уровне. Другими словами, это средства первой помощи, которое к тому же нельзя применять часто. При регулярном приеме антацидов возникает кислотный рикошет – клетки желудка начинают вырабатывать еще больше кислоты.

Задача лечения гастрита, язвы или диспепсических расстройств – добиться снижения производства соляной кислоты. С этой целью и были разработаны специальные препараты, относящиеся к двум большим группам.

К первой относятся блокаторы H₂-гистаминовых рецепторов, например, давно известные у нас ранитидин и фамотидин. Вторая, более современная группа – ингибиторы протонной помпы. Самый известный ее представитель – омепразол, который сейчас входит в стандартную схему лечения заболеваний желудка. Не будем вдаваться в сложные подробности механизма действия всех этих лекарств, скажем только, что, в отличие от антацидов, они приводят к уменьшению секреции соляной кислоты клетками желудка, что способствует более быстрому заживлению воспалений и язв, значительно уменьшает изжогу или полностью убирает ее.

У всех этих препаратов есть противопоказания и побочные действия, они подбираются строго индивидуально. Хотя в аптеках они продаются без рецептов, самостоятельно лечиться ими я настоятельно не рекомендую. Дозировку и выбор должен проводить только ваш лечащий врач!



Синус-лифтинг: что это?

Что такое синус-лифтинг и почему его часто назначают перед установкой зубных имплантатов?

**В.О. Терешина,
г. Казань**

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

Синус-лифтинг, если говорить упрощенно – операция, при которой увеличивается толщина костной ткани челюсти в том месте, где нужно поставить имплантат. Кость может быть слишком тонкой по анатомическим причинам или как результат рассасывания, например, если зуб в этом месте был давно утрачен. Для импланта нужна опора, иначе не будет держаться. К тому же в районе верхней челюсти близко расположены гайморовы пазухи, и установ-

ка имплантата может повредить их.

Существует много методик синус-лифтинга, но суть их одна: в ходе операции приподнимается слизистая гайморовой пазухи и вводятся специальные вещества, близкие по составу к костной ткани. Если говорить упрощенно, при отвердении они становятся частью кости челюсти, опорой для имплантата.

Синус-лифтинг может проводиться одновременно с установкой имплантата или как отдельная операция, после которой требуется время на заживление перед тем, как имплантат будет поставлен. Это зависит от многих факторов.

Синус-лифтинг нельзя проводить у некоторых людей. Противопоказаниями являются гнойные и опухолевые заболевания верхней челюсти, некоторые аутоиммунные заболевания, острые инфекции.

Операция требует большого профессионализма хирурга, поскольку при ней можно повредить гайморовы пазухи, мелкие нервы и сосуды. После операции могут возникать побочные эффекты – инфекционный гайморит, отеки, кровоточивость, боли. Обычно они проходят в течение недели (при гайморите назначают антибиотики).

После операции нужно соблюдать строгие правила предосторожности, о которых должен сообщить вам врач.

Нельзя сильно сморкаться, чихать с закрытым ртом, нырять, надувать щеки, пить воду через соломинку – все эти действия создают отрицательное давление в ротовой

полости и могут вызвать осложнения.

На какое-то время стоит забыть об орехах, семечках, леденцах, ирисках и других твердых и липких продуктах, а также о слишком горячей пище.

В целом синус-лифтинг сейчас достаточно хорошо отработан, так что бояться его не нужно. Главное, довериться хорошему хирургу и соблюдать все предписания доктора.

Вода обычная и «био»

Видела в магазине воду, на этикетке которой было написано «био», а в надписи указывалось, что она природная. Чем такая вода отличается от обычной?

С.М. Фролова,
г. Москва

Отвечает врач-натуротерапевт С.Д. Борисов

В данном случае речь идет лишь о рекламном ходе производителей бутилированной воды.

Вся вода, какая есть на земле, является природной – других ее источников просто не существует.

Переплачивать за ничего не значащие фразы не стоит – наверняка вода, которую вы видели, продавалась намного дороже, чем стоящая рядом обычная. Намно-

го важнее обычная информация на этикетке. Что там должно быть указано?

● Название воды и ее производитель с полным адресом и контактной информацией.

● Сведения о ее химическом составе (основные элементы). Правда, для обычной питьевой, не минеральной, воды этот пункт необязателен.

● Метод получения воды – родниковая, из скважины, очищенная водопроводная.

Современные системы очистки позволяют получать очень качественную питьевую воду, а вода из подземных источников может быть загрязненной. Если на бутылке указано, что вода получена из естественных источников, обязательно должно быть написано, из какой скважины она поступила – эти номера зарегистрированы, их всегда можно проверить по справочникам.

Что лечит желчь?

Увидела в аптеке на полке коробку с медицинской желчью. Никогда не слышала о ней как о лекарстве. При каких болезнях ее используют? Помогает ли она пищеварению, как ферментные таблетки?

Светлана Марченко,
г. Тверь

Отвечает врач-фармаколог С.М. Тимошина

Медицинская концентрированная желчь – старое и проверенное временем лекарственное средство, но

используется оно только наружно!

Внутри принимать ее нельзя ни в коем случае. Получают ее при забое крупного рогатого скота, поэтому ее состав не идентичен нашей, но тем не менее это средство обладает большим целебным потенциалом.

Ее сложный состав обеспечивает желчи сразу несколько полезных действий – противовоспалительное, обезболивающее, рассасывающее (она хорошо снимает отеки), раздражающее, то есть компрессы с желчью улучшают местный кровоток.

Используют ее при таких заболеваниях, как артриты и артрозы, пяточные шпоры, радикулит, при травмах мышц и связок.

 Компрессы на больные места накладываются очень просто: в желчи смачивают марлевую салфетку, накладывают на кожу, поверх укрывают вощеной (компрессной) бумагой, ватой и фиксируют бинтом или тканью. Ни в коем случае не используйте пленку или клеенку! Держать компресс можно до суток, после чего он меняется на новый.

Курс составляет от 5-6 дней до месяца, после чего нужно сделать месячный перерыв.

Желчь может вызывать раздражения, если у вас чувствительная кожа.

В этом случае нужно прекратить процедуры. Также это средство запрещено использовать, если на коже есть ранки, царапины, прыщики и любые другие нарушения ее целостности.

Какая польза от енота?



Если и ваша натура требует присутствия в квартире какого-то животного – пушистого, но не кота, умного и преданного, но не пса, – то у вас есть отличный выход: заведите енота-полоскуна! Этот маленький зверек станет для вас и другом, и семейным врачом!



Лечебный пояс

Когда я бываю в зоопарке, часами простаиваю у вольера с енотами. Наблюдать за ними – одно удовольствие. Они красивы, забавны и полезны. Их густая шерсть имеет плотный подшерсток. Моя приятельница, которая работает в зоопарке, регулярно вычесывает енотов. Инга говорит, что это им нравится. И она не в накладе: вычесанный подшерсток собирает и делает из него лечебные пояса.

Она выкладывает шерсть на марлю, сверху укрывает другим слоем, прошивает по периметру, а затем вдоль и поперек. Чтобы не осталось запаха дикого зверя, стирает изделие. И при необходимости накладывает такой пояс на больное место.

Говорит, что пояса из шерсти енота помогают при радикулите и артрите не хуже, чем пояса, сделанные из шерсти собак или овец. Во-первых, такой пояс оказывает колющее действие на кожу, что способствует большому притоку крови к больному месту. Во-вторых, отлично прогревает.

■ И.И. Иванько, г. Москва

Пушистое чудо

Хочу рассказать о моем милом, пушистом, нежном домашнем питомце. Это не кролик, не пес, не котенок и не попугай. Это енот. Он появился у нас год назад, когда сестра, зная мое увлечение этими зверьками, подарила его мне. Забот с енотом много, но мы очень привязались к Реану, он стал членом семьи. Реан очень милый и ласковый, любит играть и исследовать все новое. Хоть и говорят, что еноты плохо поддаются дрессировке, но наш Реан, наверное, исключение. Он легко приучился к поводку, реагирует на слова и выполняет некоторые команды. Один минус – он страшный непоседа. Все ему надо: открыть, достать, перевернуть, кота потискать. Все это забавно, но порой хлопотно. Поэтому для Реана мы купили огромную клетку, в которой он обитает. А погулять по квартире мы выпускаем его, но чтобы был под присмотром. Для нас енот как антидепрессант: настроение поднимает, тоску разгоняет. За ним очень интересно наблюдать, если ему поставить тазик с водой он будет охотно и с усердием мыть все, что найдет. Ему нравится плескаться в теплой воде и играть с бутылочками из-под шампуня. Стоит посадить в ванну с водой, то можно так просидеть рядом целый час, наблюдая за тем, как енот резвится. А уж если кинуть в воду кучу каких-нибудь игрушек, то эти водные игры могут продлиться гораздо дольше.

■ Е.Э. Петрова, г. Омск

С енотом скучать не придется

Сегодня мода на экзотических животных набирает обороты. Наряду с такими необычными питомцами, как капибара или хамелеон, большой популярностью стал пользоваться енот. В домашних условиях этот зверек чувствует себя хорошо, но некоторые особенности его содержания следует учесть. Эти животные прослыли теми еще пройдохами! Поэтому прежде чем взять енота, следует тщательно взвесить все за и против. Какие плюсы?

● Еноты крайне неприхотливы. Питание состоит из самых обычных продуктов: фруктов, овощей, рыбы, мяса, а также стандартного корма для собак или кошек.

● Эти животные умны и сообразительны, любопытны

и общительны. Вы не будете скучать рядом с таким питомцем.

● Все еноты – чистюли, поэтому вы не будете ощущать посторонних запахов от них.

Это – положительные моменты. Но есть и сложности, о которых надо знать. Поскольку еноты – ночные животные, то нужно быть готовыми к тому, что зверь будет мешать спокойному сну владельцев. Кроме того, этого питомца крайне сложно полностью приручить: енот – дикий зверь, инстинкты и повадки которого невозможно искоренить. Также надо учитывать, что животные драчливы, больно кусаются во время игр. А во время полового созревания они становятся чрезвычайно агрессивными.



Разумеется, содержать енота в квартире гораздо проще в просторном вольере. Мы так и делаем! А если выпускаем нашего енота на прогулку по комнатам, то предварительно прячем свои вещи в шкафы и обязательно закрываем дверцы на ключ, иначе смывленный енот откроет.

И. Юкин, г. Адыгейск

Хорошее настроение обеспечено!

Я купил енота в питомнике под Краснодаром. Поскольку мы живем в частном доме и есть большой двор, огороженный забором, то для енота построили вольер.

Наш Лео (так зовут енота!) – смывленный малый. Мои сыновья ухаживают за Лео, опекают его. И мы с женой рады – наши дети привыкают заботиться о братьях меньших. Они с удовольствием выполняют несложные работы

по уходу за питомцем. Сначала все проходило под нашим руководством, а теперь ребята действуют самостоятельно.

Ребята фотографируют Лео, делают видео, фиксируя все то, что он вытворяет. Просматривать фото и видео – такое удовольствие! Поверьте: наблюдать за проделками нашего енота-полоскуна очень интересно. Забавно, как Лео иной раз развлекает себя своим хвостом. Щекочет им

себе нос и от этого начинает чихать. Сначала я подумал: не приболел ли? А тут подловил хулигана и понял, что после каждого чиха он снова начинает хвостом натирать нос словно перышком. У Лео веселый нрав и острый ум. Он поднимает нам настроение и дарит положительные эмоции. А это, согласитесь, так нужно современному человеку!

И.Э. Иванов,
г. Калининград

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



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



На вопросы
отвечает
врач-диетолог
Надежда
ДОБРЯКОВА

Лето считается лучшим временем для снижения веса. Особенно популярны в этот сезон так называемые монодиеты. То есть питание, которое в большинстве случаев подразумевает употребление какого-то определенного продукта в неограниченных количествах. Насколько они эффективны и какие опасности таит такой способ похудения?

Плюсы и минусы монодиет

Вес будет уходить!

Определенно можно сказать, что вне зависимости от того, какую диету вы выбрали, стрелка весов будет двигаться в меньшую сторону. В большинстве случаев все монодиеты построены на том, что в течение определенного времени – от недели до месяца и даже больше – вы будете питаться очень ограниченным набором продуктов. Это могут быть только крупы, обычно рис, гречка и овес, или супы из овощей без соли. В более экзотических – и опасных для здоровья вариантах – упор делается на отварную куриную грудку, горький шоколад, пиво, вино, кофе и хлебные тосты.

Потери веса во всех этих случаях будут связаны с двумя причинами – резким ограничением калорийности и большими потерями воды. Согласитесь, что съесть без отвращения даже при огромной силе воли несколько тарелок несоленого риса или даже 2-3 порции в обычных условиях вкусного, но настолько опротивевшего уже через день черного шоколада, никому не под силу. И только самый заядлый алко-

голик может пить по стакану пива вместо каждого приема пищи (есть и такой вариант похудения).

Недостаток калорий приводит к тому, что организм начинает усиленно тратить внутренние запасы. К сожалению, жир, от которого мы прежде всего и хотим избавиться, будет уходить не сразу. Сначала наше тело включит в процесс энергообразования гликоген – самый доступный источник энергии, который всегда откладывается в печени и мышцах на черный день. Затем он начнет избавляться от более доступных запасов энергии – белков мышечной ткани. Стрелка весов будет двигаться в желаемую для вас сторону, но потери веса ничего общего с обезжириванием тела не имеют. Вы тратите и без того драгоценные для вас мускулы. Уйдет вода, потеряются мышцы, в какой-то степени освободится от завалов кишечник. Вес снизится, но перспективной стройности и здоровья, к сожалению, от этого не прибавится. Стоит вам вернуться к обычному питанию, все потерянные килограммы с великой радостью наберутся обратно.



Великие потери

Монодиеты всегда – и тут нет сомнений – будут приводить к снижению веса. Даже если вы будете питаться только салом, колбасой или (что случается) тортиками из магазина. Заглянув в Интернет, вы встретите упоминания о людях, которым удалось потерять вес именно на магазинных тортах. Просто потому, что современная кондитерская промышленность редко использует натуральные ингредиенты – сливочное масло, мед, молоко, яйца. Вместо этого в ход идут заменители и вкусовые добавки, которые нередко обладают практически нулевой калорийностью. При этом, к сожалению, не неся и ничего полезного для организма: ноль калорий – ноль пользы.

В целом же любая монодиета всегда подразумевает

лишения. Фрукторианство (питание только свежими фруктами и ягодами) снабдит вас витаминами, пектинами, многими минералами и клетчаткой, но практически полностью лишит ваш организм белков и жиров. Творожная или кефирная диета вдоволь обеспечит ваши потребности в белках и жирах, но вы недополучите важные для пищеварения пищевые волокна и сахара. Перейдите на капусту и зелень – и вы не будете испытывать недостатка в клетчатке и витаминах, но зато появится явный дефицит протеинов и незаменимых жирных кислот.

Ни одна – и это важно помнить – монодиета не дает сбалансированного питания. Да, будет потеря веса, будет чувство легкости в первое время

ние 1-3 дней (это максимум) вам нужно есть какой-то определенный набор продуктов. Яблоки, кефир, гречневую кашу – вариантов много. В этой ситуации такая монодиета даст видимый результат без серьезного ущерба для здоровья. У нас всегда есть запас жизненно важных веществ, за несколько дней он не исчерпается. Ограничения же в калорийности и снижении нагрузки на пищеварительную систему пойдет нам на пользу.

Таким образом, можно сделать вывод: монодиету допустимо использовать ограниченный срок, когда у вас есть очень острая потребность снизить вес и объем талии за короткое время. В этом случае она принесет желаемый результат. Вот только ни

Ни одна – и это важно помнить – монодиета не дает сбалансированного питания. Да, будет потеря веса, будет чувство легкости и ощущение, что ваш организм очищается, но эти положительные эффекты продлятся недолго.

и ощущение, что ваш организм очищается, но эти положительные эффекты продлятся недолго.

Разумный подход

Значит ли это, что про все монодиеты нужно забыть раз и навсегда и больше никогда не возвращаться к ним? Нет, конечно! Монотонное питание в течение ограниченного срока вполне может принести пользу для вашего здоровья. Ключевые слова здесь – «ограниченный срок».

Вы наверняка слышали о разгрузочных днях. Это такой вариант диеты, когда в тече-

в коем случае не стоит ориентироваться на нее как на долгосрочный вариант, благодаря которому вы похудеете раз и навсегда. Это просто нереально и очень опасно для здоровья!

Лишение организма жизненно важных веществ обойдется очень дорого и приведет к появлению болезней, связанных с острым дефицитом определенных соединений. Нередко избавиться от них простым изменением питания уже не удастся, придется принимать так не любимые нами таблетки или делать болезненные уколы.

Полезные варианты

Не всегда «моно» означает единственный продукт, который нужно есть. Иногда в категорию монодиет попадает питание, где нужно исключить какой-то один ингредиент.

● **Сахар** в его рафинированном виде, пусть даже и скрытом (в выпечке, конфетах, консервах), наносит огромный вред фигуре и здоровью. Если диета, которую вы нашли, предполагает просто исключение сахара в этих вариантах (плюс соки и газировки) – берите ее на вооружение!

● **Трансжиры** – настоящий бич современного питания, вред которого остается недооцененным. Эти производные растительных масел после переработки становятся намного более опасными, чем сливочное масло, сало или шкварки. Наш организм попросту не знает, что с ними делать, и большая часть из этих жиров превращается в подкожный или наносит удар по печени.

● **Соль** нам жизненно необходима, потому что без нее нарушается нормальная работа пищеварительной (для нее важен хлор) и сердечно-сосудистой (испытывающей потребность в натрии) систем. Однако наша пища настолько пересолена, что ограничения соли очень положительно сказываются на здоровье и фигуре.

Освежающие напитки дарят здоровье

В солнечные деньки организм активно вырабатывает витамин Д, без которого невозможно усвоение кальция. Поэтому лето – это самое время для освежающих молочных напитков, содержащих не только достаточно кальция, но и большое количество целебных бактерий.



Напиток мацони обладает омолаживающим действием, успокаивает, выводит токсины.



Мацони на каждом столе

Люди почему-то забывают о том, что природа приготовила для них множество подарков, благодаря которым можно поддерживать свои здоровье и молодость. Ученые уже давно установили, что в желудочно-кишечном тракте находится большая часть клеток, отвечающих за защитные силы организма. Поэтому так важно заселять кишечник полезными бактериями из простокваши, кефира, мацони, йогурта, бифилина, айрана.

Ими можно заправлять салаты, подавать в качестве соуса, делать напитки и десерты. Бифилины помогают расщеплять белки и углеводы, содержат витамины А, С, Е, группы В, ферменты, полезные кислоты и биотин (витамин В7), необходимы для нормального обмена веществ. Знаменитый напиток мацони обладает омолаживающим антиоксидантным действием, успокаивает, выводит токсины и понижает холестерин. Иногда я сама готовлю мацони из кипяченого

молока, в которое добавляю сметану и горбушку черного хлеба или питьевой несладкий йогурт. Ставлю в теплое место и через 6-8 часов получаю свежий остро-кислый напиток с приятным вкусом.

ОКРОШКА НА ОСНОВЕ МАЦОНИ

Мацони разбавляю водой в пропорции 1:1. Очищаю огурцы и нарезаю их кубиками. Заливаю мацони. Затем измельчаю зеленый лук, кинзу, укроп и добавляю в окрошку. Солю, добавляю немного сахара. Отварить нежирное мясо, нарезаю маленькими кусочками, добавляю в окрошку.

ЛЕТНИЙ КОКТЕЙЛЬ НА БИФИЛИНЕ

Смешиваю миксером бифилин, горсть малины (или ее сок), сахарную пудру. Разливаю по стаканам, добавляю лед, посыпаю сверху пудрой и украшаю свежими ягодами.

САЛАТ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ МАЦОНИ

Выкладываю кружочки помидоров, складываю на них пирамидкой вареную спаржу, нарезанные огурцы и редис, молодой горошек, нарезанный вместе со створками. Посыпаю зеленью, солю и перчу, поливаю мацони.

Мария Михайловна, г. Ростов-на Дону



Домашняя диетическая шаурма

Летом я перехожу на более здоровое питание. Так хочется, чтобы оно было диетическим, не давало откладываться лишним килограммам и приносило пользу организму. Поэтому в ход идут разнообразные овощи, зелень, приправы и специи, а в качестве белка – мясо индейки или куриное мясо, творог и яйца. При этом я не забываю, что любой мясной продукт лучше усваивается, если его есть с зеленью и овощами.

В студенческие времена мы с мужем очень любили есть шаурму, но теперь не позволяем себе такие блюда с майонезом и большим количеством углеводов. Теперь я делаю шаурму сама, но вместо лепешки использую листья салата – в них много флавоноидов, витаминов и микроэлементов, которые очищают сосуды и кишечник.

Смешиваю нарезанные кубиками помидор, огурец, сладкий перец, добавляю любую зелень, нарезанную куриную грудку и половинку рубленого вареного яйца. Делаю заправку из смеси 1-2 ст. л. обезжиренного творога, 1 ст. л. кефира, давленого чеснока, соли и прованских трав. Выкладываю на листья салата, смазанные заправкой, все ингредиенты, сверху также промазываю заправочкой, сворачиваю конвертом.

В такой шаурме аминокислоты усваиваются прекрасно, при этом организм получает каротин, достаточно витамина С, ликопин и много других полезных веществ. И при этом – никаких лишних калорий!

Игнатьева Галина Ивановна, г. Москва

Лимонад из базилика

Не представляю лето без домашних свежих лимонадов – ароматных, прохладных и полезных. Самый любимый – это, конечно, лимонад на базилике и цедре лимона. Передать его вкус и запах невозможно, поэтому советую всем, кто любит напитки на пряных травах, приготовить его самостоятельно. Напиток из листьев базилика повышает защитные силы организма, дарит энергию и борется с гипотонией (выраженным гипертоникам пить его нежелательно). Он снимает спазмы, снижая тем самым головную боль, боли в животе, в том числе и во время женских дней. Базилик отлично справляется с бактериями и вирусами, помогает выводить мокроту при заболеваниях бронхов и даже способен снизить температуру.

Я тру желтую цедру 4 лимонов, заливаю 800 мл обычной питьевой воды, добавляю 400 г сахара и нагреваю до полного его растворения. Оставляю настаиваться. Полпучка базилика измельчаю блендером с 2 ст. л. сахара в пюре, смешиваю с сиропом. Вливаю сок 4 лимонов и оставляю на полчаса, затем процеживаю через марлю. Эту заготовку храню в холодильнике неделю и делаю из нее лимонад из расчета 50 мл заготовки на стакан минеральной воды.

Ю. Пинова, г. Махачкала



Жить мешают страхи

Почему многих из нас постоянно преследуют страхи, тревоги? И чаще всего эти страхи неоправданные. Наш тест поможет определить степень уверенности и уровень защищенности от фобий. Выберите один из трех вариантов ответов на каждый вопрос.

1. Вы можете смотреть в глаза собеседнику?

- а) Конечно, нет;
- б) если я в чем-то виноват или говорю неправду, то нет;
- в) да, и это мне бывает приятно.

2. Вам нравится быть в центре внимания?

- а) Нет, я всегда боюсь сказать что-нибудь не так;
- б) не очень, если меня спрашивают о чем-то;
- в) конечно, и это доставляет мне удовольствие.

3. Как вы поступите, если дорогу вам перебежит черная кошка?

- а) Сверну в ближайший переулок;
- б) украдкой поплюю через левое плечо;
- в) я не верю в приметы.

4. В детстве вы боялись темноты?

- а) До сих пор боюсь;
- б) иногда;
- в) нет.

5. Случается, что вы краснеете?



а) Да, и в самый неподходящий момент;

- б) редко;
- в) нет.

6. Любите ли вы носить экстравагантную одежду?

- а) Нет, не люблю выделяться;
- б) да, я чувствую себя в ней свободно;
- в) я всегда ношу то, что привлекает внимание.

7. Вас страшит возможность совершения вами нелепого поступка?

- а) Сама мысль об этом мне неприятна;
- б) зависит от ситуации;

в) это нежелательно, но что поделаешь.

8. Как вы поступаете, если, опаздывая на работу, бежите к переполненному автобусу?

- а) Я жду другой автобус;
- б) ищу возможность протиснуться в другую дверь;
- в) несмотря на то что на подножке уже висят люди, тоже схвачусь за поручень.

9. Говорят ли о вас, что вы пугливы?

- а) Да, и, к сожалению, это так;
- б) иногда;
- в) нет, никогда.

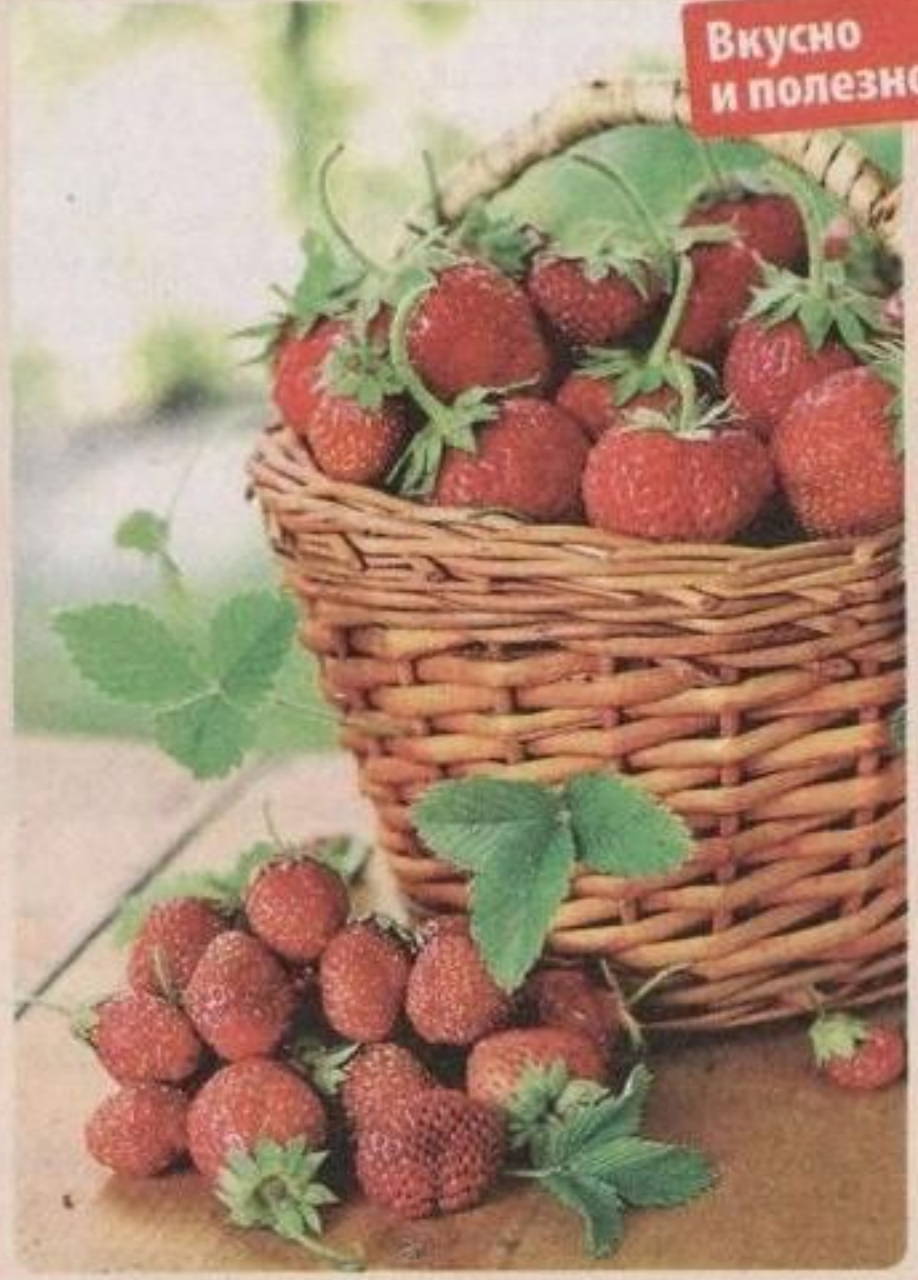
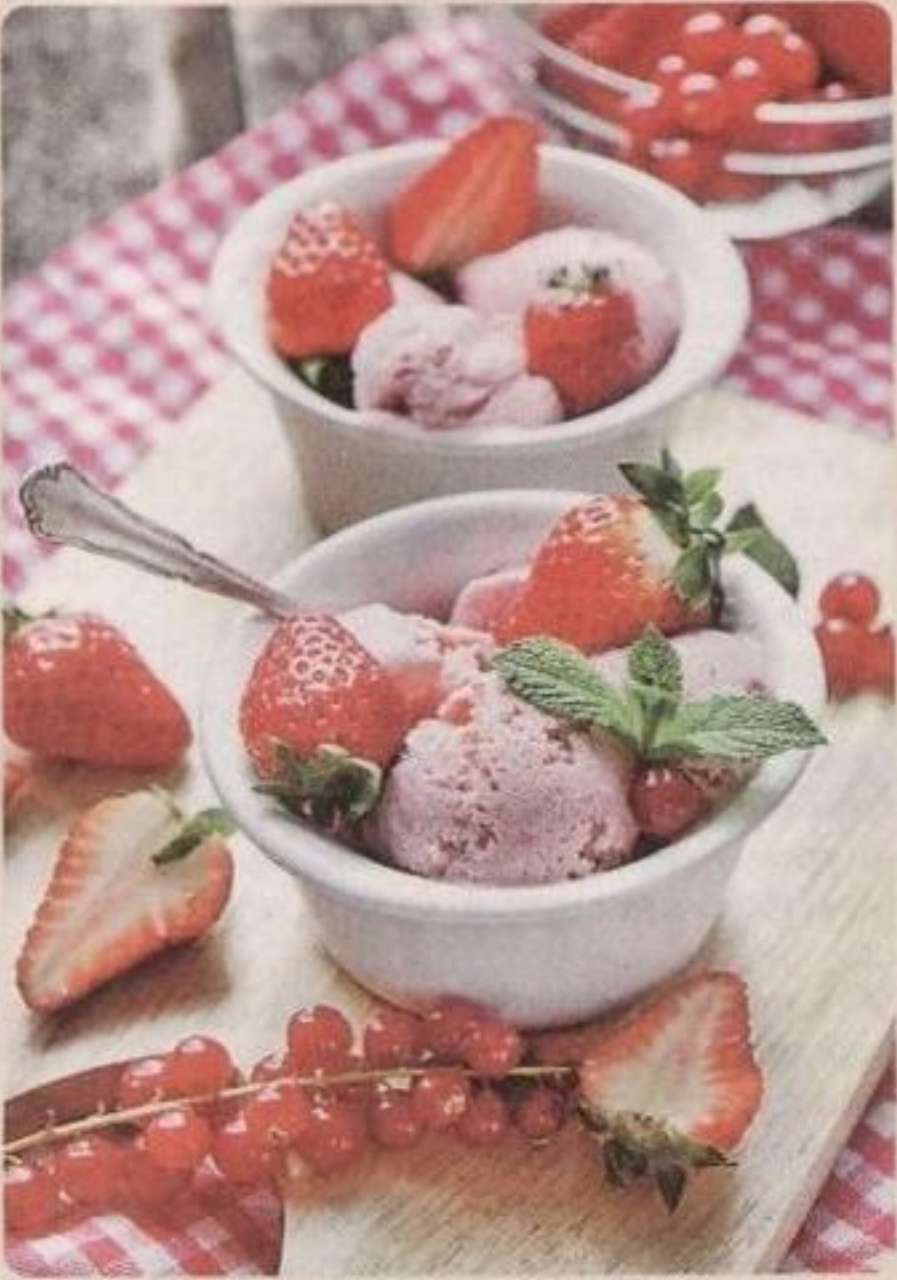
Подведем итоги

● Если преобладают ответы «а», это означает, что вам срочно нужно менять свой характер. Похоже, вы легко можете оказаться в плену не только у обычных страхов, но и у фобий. Вы слишком робки, иногда малодушны. И это портит вам жизнь. Попробуйте не думать о том, что скажут о вас другие, и не дрожать в трудной ситуации, и тогда все ваши страхи начнут пропадать.

● Если преобладают ответ «б», скорее всего, вы излишне осторожничаєте, стараясь не лезть на рожон. Но и не склонны прятаться от неприятностей. Возможно, иногда вас что-то и страшит, но это не мешает вам жить.

● Если преобладают ответы «в». Вы лишены всяческих страхов. Вы способны броситься навстречу любой опасности и любите рисковать. Советуем прислушаться: будьте благоразумнее в своих решениях и поступках.

Вкусно
и полезно!



Любимица клубника

● Как и все яркие ягоды, клубника богата антиоксидантами и витаминами, которые защищают организм от заболеваний сердца и сосудов и укрепляют иммунитет. Калий и магний из клубники предохраняют от гипертонии.

● В клубнике содержится редкая органическая кислота, которая помогает бороться с онкологическими заболеваниями.

● В клубнике сочетаются два химических соединения – куркумин и кверцетин. Они выводят токсины из мышечной ткани человека, предотвращают появление артрита и болей в суставах.

● Съедая по горсти ягод ежедневно, вы обеспечите себя белком, который понижает уровень «плохого» холестерина в крови. Клубника предупреждает также риск возникновения диабета.

● Клубника является эффективным средством в борьбе с лишним весом и стимулирует сжигание накопленного жира.

Витаминный десерт

Клубника свежая – 200 г, творог домашний – 200 г, сахар – 1 ст. л., сметана – 2 ст. л., смородина красная – 50 г, свежие листья мяты для украшения.

Разомните творог, сложите в чашу блендера, измельчите. Затем добавьте сахар и еще раз измельчите. После этого добавьте красную смородину и половину клубники, предварительно промыв и очистив ягоды от листочков и стебельков. Добавьте сметану и измельчайте до тех пор, пока не получите однородную густую массу. Переложите массу в креманки, украсьте оставшимися ягодами клубники и листиками свежей мяты.

В летний жаркий день так хочется побаловать себя чем-то вкусным и легким. Этот десерт насытит вас энергией, зарядом бодрости и витаминами. Натуральный продукт без консервантов, приготовленный дома.

Смузи – летний завтрак

Клубника свежая крупная – 10 шт., апельсин – 2 шт., киви – 1 шт., банан – 1 шт.

Апельсины вымойте, разрежьте пополам и удалите косточки. Отожмите сок, по желанию оставьте и мякоть. Вылейте в чашу блендера, добавьте также очищенный киви, очищенный и разрезанный на кусочки банан. Можно подсластить 1/2 ч. л. меда, если банан не слишком спелый. Взбейте в однородную густую массу и разлейте по бокалам. Завтрак готов. Сок апельсина вы можете заменить цельным молоком или йогуртом.

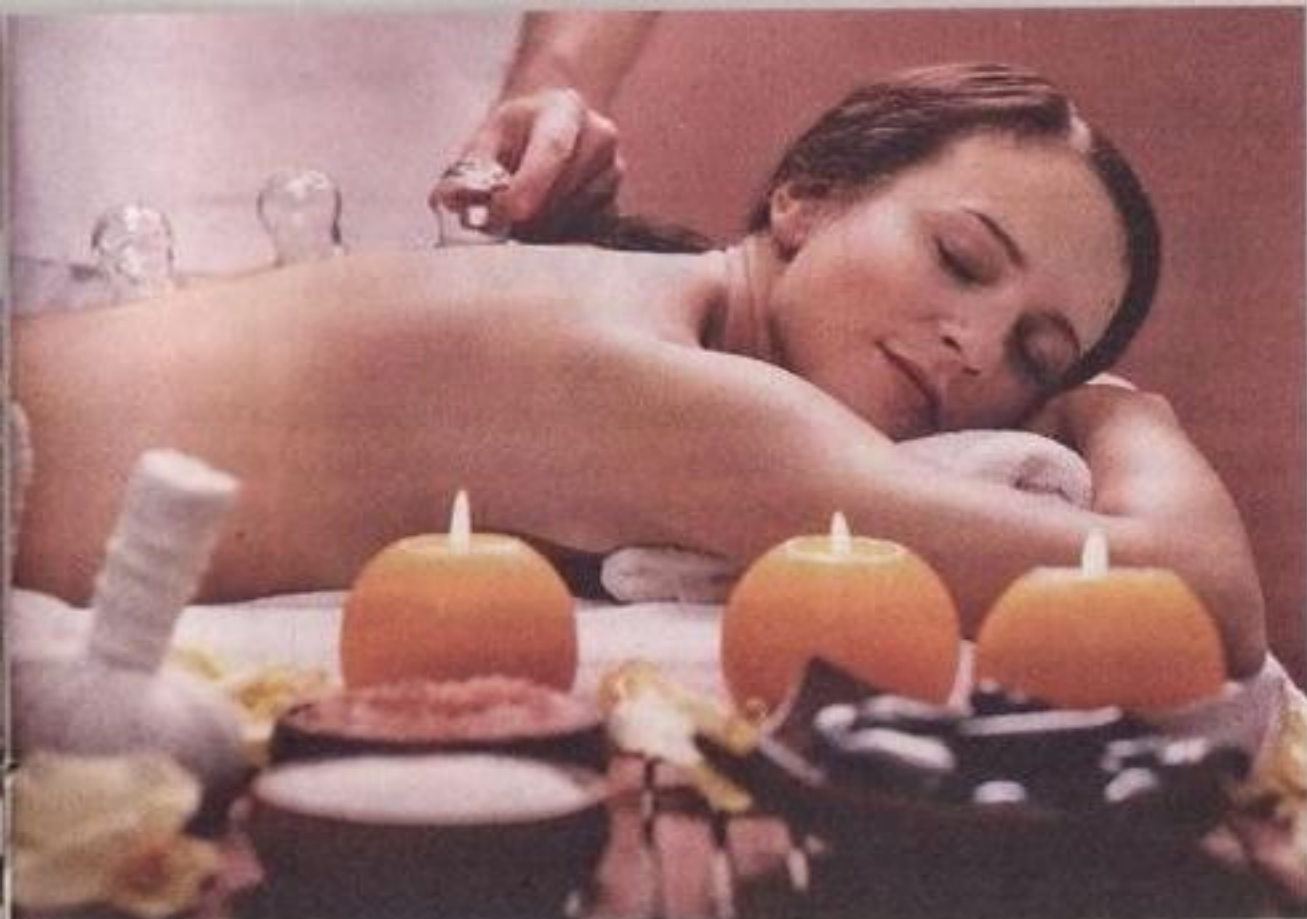
Смузи – это замена завтраку для тех, кто готов использовать разгар сезона свежих ягод для укрепления здоровья. К тому же это превосходный освежающий напиток. Он способен не только утолить жажду в жаркий летний день, но и стать питательным и полезным вариантом перекуса.

Салат для гурманов

Клубника – 100 г, руккола – пучок, авокадо – 1 шт., брынза – 50 г, грецкие орехи – 4 шт., оливковое масло – 2 ст. л., соль по вкусу.

Промойте рукколу, обсушите, нарвите. Листья рукколы должны быть свежими и сочными. Острым ножом надрежьте авокадо и разделите на половинки, удалите косточку, очистите мякоть от кожуры и нарежьте кубиками. Нарежьте клубнику кубиками, сложите в салатник листья рукколы, авокадо, клубнику, посыпьте измельченными грецкими орехами, слегка посолите и сверху посыпьте измельченной брынзой. Заправьте салат оливковым маслом.

Салат с клубникой и рукколой – это замечательное витаминное дополнение к любому столу. В качестве сырной составляющей можно использовать как брынзу, так и сыр фета. Из всех фруктов с клубникой лучше всего сочетается авокадо.



Баночный массаж

Баночный массаж – одна из старейших разновидностей массажа. Для тех, кто помнит лечение банками, популярное в советское время, не составит труда понять принцип действия: благодаря остыванию воздуха внутри банки происходит засасывание туда предварительно смазанной маслом кожи.

Польза баночного массажа заключается в активном питании тканей. Это происходит в местах, где банки «присасываются» к телу, тем самым усиливая кровообращение. Но сегодня не нужно разогревать стеклянные банки огнем, нам доступны силиконовые банки, которые присасываются к коже легким сжатием.

Такой массаж легко сделать себе самостоятельно, особенно если имеются показания, например, боли в мышцах, целлюлит, остеохондроз шейного отдела и т.п. Однозначными противопоказаниями являются инфекционные заболевания, воспаления кожи, гипертония, тромбофлебит, заболевания крови и опухоли.

Результат: существенно повышается эластичность и тонус

мышц, стимулируются биологически активные зоны тела, улучшается циркуляция крови, происходит процесс очистки закупоренных потовых и сальных желез, улучшаются функции дыхания, уменьшается отечность и воспалительные процессы в суставах и тканях, повышается иммунитет организма.

Принцип действия баночного массажа основан на том, что на месте воздействия под банкой создается очаг кровоизлияния. Продукты распада крови и ткани раздражают кожные рецепторы. Эта мощная отвлекающая терапия улучшает кровообращение в области нервных корешков спинного мозга, уменьшает отек и воспаление.

При болях в спине баночный массаж вполне можно

использовать, но выполнить его самостоятельно сложно. В области поясницы для проведения массажа можно использовать специальные силиконовые банки, в которых вакуум образуется за счет сжатия. А вот с обычными стеклянными банками это сделать сложнее. Можно порекомендовать освоить баночный массаж сразу двум членам семьи или близким друзьям и делать его друг другу.

Техника эта не очень сложная. Смажьте кожу на спине маслом или кремом. При использовании стеклянной банки в нее вводят на 1-2 секунды стержень с зажженной ватой, смоченной спиртом или эфиром. Воздух в банке мгновенно выгорает, и банку быстро прикладывают к нужному участку тела. Силиконовую банку просто сжимают и прикладывают.

Далее банкой делают плавные, скользящие массирующие движения вверх и вниз по длинным мышцам спины, вдоль позвоночника и по межреберьям – от позвоночника наружу.

Вначале баночный массаж проводят на той стороне спины, где боль меньше, затем на другой. Длительность процедуры – 5-7 минут, до появления равномерного стойкого покраснения кожи.

Грубый и длительный массаж банками приводит к появлению на теле большого количества синяков. Баночный массаж категорически противопоказан при острых воспалениях, грыже (при ней запрещен вообще любой массаж), при наличии острых заболеваний внутренних органов и в период менструаций.



1 ПН
27 лунный день,
28 лунный день с 2:48

Перед солнечным затмением не рекомендуется начинать новые дела, отправляться в поездки, проводить серьезные мероприятия. Пейте больше жидкости. Эффективным будет прием лекарств, разжижающих кровь.

2 ВТ
22:17
29 лунный день с 3:24,
1 лунный день с 22:17,
СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ в 22:23
с 4:25

Завершайте дела, подводите итоги, прощайте обидчиков. В течение дня примите несколько раз контрастный душ. Запрещены операции. Благоприятно лечение остеохондроза, остеопороза, коленных суставов, зубов.

3 СР
1 лунный день,
2 лунный день

Хорошо придерживайтесь диеты, заботьтесь о здоровье желудка, груди. Рекомендуется лечить нарушения обмена, зубы, проводить процедуры на позвоночнике и коленях.

7 ВС
5 лунный день,
6 лунный день с 10:08

Благоприятны дыхательные упражнения, работа над дикцией. Уязвим желудочно-кишечный тракт. Можно проводить переливание крови, операции на стопах и пальцах ног, лечить аллергию, заболевания печени, кожи.

8 ПН
6 лунный день,
7 лунный день с 11:41

Внимательно следите за тем, что и как вы говорите. Нельзя есть яйца и куриное мясо. Не рекомендуется лечение желудочно-кишечного тракта. Благоприятны процедуры по очищению печени, крови, лечение стоп.

9 ВТ
7 лунный день,
8 лунный день с 13:12

Можно готовить сложные лекарства, состоящие из множества компонентов. Не рекомендуется лечение болей в пояснице, эндокринной системе. Благоприятно лечение заболеваний органов головы и головного мозга.

10 СР
8 лунный день,
9 лунный день

Будьте избирательны в еде. Рекомендуется употребление овощей. Не следует проводить процедуры на репродуктивных органах, кишечке. Можно лечить заболевания носоглотки, голосовых связок.

14 ВС
12 лунный день,
13 лунный день с 20:09

День милосердия и сострадания, помощи нуждающимся. Не проводите операции на печени, желчном пузыре, тазобедренных суставах. Хорошо нагружать плечевой пояс, руки, проводить лечение органов дыхания.

15 ПН
13 лунный день,
14 лунный день с 21:11

Перед лунным затмением хорошо подвести итоги, почистить тело и жилище, покаяться в грехах и ошибках. Не рекомендуется лечение заболеваний костной системы. Показано лечение желудка и грудных желез.

16 ВТ
14 лунный день,
15 лунный день с 21:58

День накануне лунного затмения чреват искушениями и провокациями, старайтесь не нарушать гармонию, придерживайтесь диеты. Есть опасность переломов, травм позвоночника. Показано лечить грудь, желудок.

17 СР
15 лунный день,
16 лунный день

Хорошо избавляйтесь от вредных привычек. Старайтесь избегать агрессии. Уязвимы органы дыхания, нервная система. Рекомендуется лечить сердце. Показано проводить процедуры на коленях.

21 ВС
19 лунный день,
20 лунный день с 23:35

Проведите ритуальную уборку, почистите помещения огнем свечи. Уязвимы стопы и голеностопные суставы, печень, желчный пузырь, откажитесь от переливания крови. Показано лечение желудочно-кишечного тракта.

22 ПН
20 лунный день,
21 лунный день с 23:44

Повышенный эмоциональный фон, плохо проявляют гордыню и брезгливость. Не рекомендуется лечить зубы, глаза, уши, головной мозг. Благоприятно лечение болезней мочевыделительной системы, поджелудочной железы.

23 ВТ
21 лунный день,
22 лунный день с 23:53

Активный творческий день, хорош для занятий в группах, поездок, путешествий. Возможны обострения болезней головы и головного мозга, зубов. Можно лечить поясницу, эндокринную и мочевыделительную систему.

24 СР
22 лунный день

День обретения мудрости, знаний ученикам. Не рекомендуется удалять зубы. Рекомендуется лечить болезни в пояснице, мочевыделительной и эндокринной системы.

28 ВС
25 лунный день,
26 лунный день с 0:47

Воздержитесь от активной деятельности, не тратьте энергию на суету. Не нагружайте органы дыхания, плечевой пояс. Показаны донорские процедуры, лечение печени, желчного пузыря, тазобедренных суставов.

29 ПН
26 лунный день,
27 лунный день с 1:16

День надежд и поисков, осознания будущего. Наиболее уязвимы органы дыхательной и пищеварительной систем. Можно лечить нарушения солевого обмена, печень и желчный пузырь, костную систему, колени, зубы.

30 ВТ
27 лунный день,
28 лунный день с 2:00

Хорошо находится в приподнятом настроении, но контролируйте эмоции. Не рекомендуется лечение пищевода, диафрагмы, желудка, грудных желез. Благоприятно лечение заболеваний позвоночника, коленей, зубов.

31 СР
28 лунный день,
29 лунный день

Критический день. Не планируйте поездки, избегайте сильных перепадов температуры воды и воздуха. Эффективны процедуры для глаз, голеней.

<p>сп день, с 4:17</p> <p>диеты, на- образ жизни. Уяз- ная клетка. Реко- ушения солевого операции на ных суставах.</p>	<p>4  ЧТ с 6:20</p> <p>2 лунный день, 3 лунный день с 5:31</p> <p>Сегодня благоприятно работать с ме- таллами, изготавливать защитные медальоны. Не перегружайте сердце, сосуды и спину. Благоприятно лечение психосоматических болезней, голеней, варикозного расширения вен.</p>	<p>5  ПТ</p> <p>3 лунный день, 4 лунный день с 6:59</p> <p>Не рекомендуется одиночество, хо- рошо быть в семье, вспоминать тра- диции. Уязвимы сердечно-сосудистая система, спина. Благоприятно лече- ние органов чувств и зрения, голеней, варикозного расширения вен.</p>	<p>6  сб с 7:26</p> <p>4 лунный день, 5 лунный день с 8:33</p> <p>Сегодня отдавайте предпочтение мо- лочным продуктам. Неблагоприятны операции в брюшной полости. Реко- мендуется больше ходить пешком, проводить очищение крови и печени, лечить аллергии, ступни и пальцы ног.</p>
<p>сп с 12:30</p> <p>ый день, ый день с 14:40</p> <p>в контактах, не ребление моло- проводить операции органах, прямой ть органы шеи, е связки.</p>	<p>11  ЧТ</p> <p>9 лунный день, 10 лунный день с 16:08</p> <p>Будьте аккуратны – возможны оболъ- щения, иллюзии. Уязвимы половые органы, толстый кишечник, печень, желчный пузырь, тазобедренные су- ставы. Благоприятно лечить бронхи, легкие, плечи, кисти и пальцы рук.</p>	<p>12  ПТ с 18:06</p> <p>10 лунный день, 11 лунный день с 17:34</p> <p>Хорошо налаживать родственные, семейные отношения, начинать стро- ительство. Не рекомендуется лечить половые органы, печень и тазобедрен- ные суставы. Занимайтесь легкими, бронхами, плечевым поясом, руками.</p>	<p>13  сб</p> <p>11 лунный день, 12 лунный день с 18:55</p> <p>Будьте осторожны и внимательны при выполнении любого дела. Берегите печень, желчный пузырь, тазобедрен- ные суставы. Запрещено переливание крови. Полезны дыхательные упраж- нения, тренировка плечевого пояса.</p>
<p>сп с 12:20</p> <p>ОЕ ЗАТМЕНИЕ в 0:31, ный день с 22:31</p> <p>ся от вредных не отвечать на толени и лодыж- а. Благоприятно езны баня, кон- массаж спины.</p>	<p>18  ЧТ</p> <p>16 лунный день, 17 лунный день с 22:55</p> <p>Гармоничный день чистоты помыс- лов, молитвы, примирения с врага- ми. Не следует оперировать голени, стопы, лечить артриты, органы чувств и зрения, нервную систему. Показаны нагрузки на сердце, спину.</p>	<p>19  ПТ</p> <p>17 лунный день, 18 лунный день с 23:12</p> <p>Лунные ритмы способствуют отдыху и расслаблению, старайтесь поддер- живать состояние радости. Не пере- гружайте зрение, не занимайтесь ле- чением сосудистой и нервной систем. Эффективно лечение сердца, спины.</p>	<p>20  сб с 0:20</p> <p>18 лунный день, 19 лунный день с 23:25</p> <p>Отнеситесь внимательно к контактам, они могут быть отражением вашей сущности. Уязвимы кожа, ступни и пальцы ног. Рекомендуются прове- дение операций на органах брюшной полости, лечение тонкого кишечника.</p>
<p>сп</p> <p>унный день</p> <p>рости и передачи е следует лечить головного мозга, мендуется лече- е, почках, моче- инной системы.</p>	<p>25  ЧТ с 0:43</p> <p>23 лунный день с 0:02</p> <p>Опасный день, не поддавайтесь гне- ву, чревоугодию, не стригите волосы и ногти. Без крайней необходимости не воздействуйте на шею, горло, щи- товидную железу. Показано лечение заболеваний половых органов.</p>	<p>26  ПТ</p> <p>23 лунный день, 24 лунный день с 0:13</p> <p>Активный день, рекомендуются боль- шие нагрузки, силовые упражнения, йога. Не рекомендуется лечить заболе- вания носоглотки, горла, щитовидной железы. Показано лечение половых органов, толстого кишечника.</p>	<p>27  сб с 9:30</p> <p>24 лунный день, 25 лунный день с 0:27</p> <p>Не спешите, прислушивайтесь к вну- треннему голосу, развивайте инту- ицию. Не рекомендуется лечить легкие, бронхи, плечи, руки. Можно проводить процедуры, разжижающие кровь, очи- щающие печень и желчный пузырь.</p>

Лев (23 июля – 23 августа)

Львы очень жизнеспособны, редко болеют хроническими заболеваниями. Им надо следить за сердцем, кровообращением, спиной. Хороши занятия спортом, ежедневные прогулки и обливания рук до локтей холодной водой. Львам надо избегать острой, возбуждающей пищи. Рекомендуется употреблять продукты, улучшающие состав крови. Следует больше есть овощей и фруктов, предпочтительна вегетарианская диета.

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

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



На вопросы
отвечает
психолог
Любовь
ИГУМНОВА

Когда все получается легко

У меня творческая специальность. Бывает, что я неделю не могу ничего придумать, но бывает и по-другому: когда за один день получается сделать много всего. Причем довольно хорошо. Как поймать такое состояние, если оно не приходит само?

О.Л. Невзоров,
г. Екатеринбург

Нужное вам состояние, когда все получается легко и радостно, – это нечто иное, как вдохновение.

С ним хорошо и работать, и заниматься творчеством, спортом, домашними делами и т.п.

По своей сути, вдохновение – хорошая концентрация внимания на том, что вы делаете. Что же вам предстоит сделать, чтобы достичь этого?

1 Помогите своему вниманию не отвлекаться на мелочи. Заранее разберите свой рабочий стол. Освободите от всего лишнего не только рабочее место, но и свои мысли. Договоритесь с собой, что в ближайшие час-два вы полностью сосредоточите свои мысли на главном занятии.

2 Верьте в себя и получайте удовольствие от своего труда. В состоянии вдохновения легче входят те, кто верит в свои силы и успех, кто любит свое дело и получает от него удовольствие.

3 Не откладывайте начало работы. Промедление крайне редко помогает настроиться на нужный лад. А вот деятельность, наоборот, стимулирует появление вдохновения. Например, известный композитор П.И. Чайковский рассказывал, что он не ждал прихода музыки. Он просто садился за фортепьяно и начинал играть что угодно или хотя бы просто перебирать клавиши. Через какое-то время наступало «озарение». Последуйте этому примеру. Начните с того, что у вас получается легко, постепенно вы перейдете и к трудным задачам.

4 Анализируйте свои результаты и ищите, что помогает вам войти в нужное состояние. Одним помогает спокойная медитация, другим, наоборот, – утренняя зарядка и холодный душ, третьим требуется чашка бодрящего кофе. Все это стимулирует мозг и его отдельные функции: обеспечение внимания, сосредоточенность на деле.

5 Не забывайте про отдых. Вдохновение может «перегореть», если ему не давать перерывов. Каждый час устраивайте себе передышку на 5 минут. Выйдите из-за стола, потянитесь, улыбнитесь и порадайтесь тому, как легко вам все дается.

Как успокоить сердце?

Я спросила у кардиолога, как вылечить аритмию, на что он мне ответил: «Если вы успокоите свои мысли, то и сердце успокоится». Действительно ли есть такая связь? Что психологи говорят о причинах аритмии?

Е.В. Авдеева,
г. Хабаровск

В первую очередь к «метаниям» сердечного ритма приводят жизненные метания. Именно поэтому тахикардии часто появляются во время возрастных кризисов. Ведь именно в эти периоды люди ищут себя, выбирают путь, меняют профессию, друзей, пересматривают свои увлечения. Если эти активные поиски принимаются спокойно, как данность, то и осложнений с сердцем можно избежать.

Учащенное сердцебиение нередко встречается у людей непоследовательных, непредсказуемых, у которых, как говорится, «семь пятниц

на неделе». Если это про вас, постарайтесь определить, чего же вы хотите от жизни, и четко идите к этой цели. Тогда вы не будете метаться от одного дела к другому, и ритм сердца придет в норму.

Если у вас сердечный ритм, наоборот, замедлен, значит, вы постоянно не успеваете. А почему не успеваете?





Потому что живете не своей жизнью и не выдерживаете этот бешеный ритм. Перебои в работе сердца – это прямое указание на то, что вы сбились со своего собственного ритма жизни. Не суетитесь, не пытайтесь везде и все успеть. Остановитесь, перестаньте беспокоиться. Определите, что для вас наиболее важно, интересно и радостно. Занимайтесь этим в первую очередь. А то, что второстепенно и неважно, вполне может подождать, а то и вообще оказаться ненужным. Только так вы начнете жить в своем естественном ритме, в ладу с собой и окружающим миром.

Бывают случаи, когда у человека нарушена не частота сердечных сокращений, а последовательность сокращений отделов сердца. Если это свойственно вам, проанализируйте свою жизнь хотя бы за несколько последних лет, а лучше – за все время вашей болезни. Не присуща ли ей нерегулярность, непоследовательность? Бывало ли, что подъемы часто сменялись спадами, а радость – печалью. Выясните причину таких перепадов вашего настроения

и успеха. Составьте себе четкий план хотя бы на ближайший месяц: что и когда вам надо сделать.

4 способа избежать выгорания

Недавно сменила работу и на новом месте услышала выражение «профессиональное выгорание». Что это такое? И как избежать этого недуга?

**К.В. Чурсина,
г. Москва**

Синдромом профессионального выгорания страдают люди, которые на работе постоянно общаются с большим числом людей.

Это администраторы, менеджеры, учителя, врачи, продавцы и др. У них постепенно накапливаются раздражение и неприязнь к ученикам, посетителям, клиентам. Потом теряется интерес и к самой работе. А затем это безразличие распространяется вообще на все, что происходит вокруг.

У такого человека довольно быстро появляются проблемы не только с общением,

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

Если ваша работа связана с общением, проведите профилактику выгорания.

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

- Не допускайте монотонности на работе. Спланируйте неделю так, чтобы каждый день был интересен чем-то новым. Если день был скучным, вечером сходите в театр или приготовьте на ужин новое блюдо.

- Обращайте внимание на свое самочувствие. При первых признаках выгорания берите выходной и отправляйтесь на природу. Даже во время рабочего дня выделяйте 10-15 минут для отдыха, в идеале – для прогулки. После трудового дня отключитесь от рабочих проблем, устройте себе полноценный отдых. Хорошо, если он будет активным.

- Помните, что ваше физическое здоровье – своеобразный иммунитет от психологических неприятностей. Заботьтесь о себе: высыпайтесь, ешьте качественную пищу, занимайтесь физкультурой.

Как похудеть к отпуску?

Уже начался сезон отпусков, дачного и пляжного отдыха. Именно летом нам больше всего хочется обрести идеальную фигуру. Но вокруг столько соблазнов: шашлыки, мороженое... Как соблюдать диету, не испытывая при этом раздражения, апатии и других негативных переживаний?



5 привычек стройных людей

У каждого из нас найдется пара знакомых, которые, как нам кажется, остаются стройными без всяких на то усилий. Они не следуют диетам, не изнуряют себя занятиями в спортзале. Едят, что хотят, и не утруждают себя физическими упражнениями. Но не толстеют!

Но не стоит им завидовать, лучше присмотреться к их поведению. Понаблюдайте за ними, а если это близкие друзья – не стесняйтесь задавать вопросы. Наверняка вы откроете для себя много интересных фактов, которые по-

могут и вам справиться с проблемой лишнего веса.

Несколько таких моментов было обнаружено в ряде сравнительных исследований, которые специально проводились среди людей, склонных к полноте, и тех, кто остается стройными. Выяснились такие интересные особенности.

- Люди, которых мы считаем стройными от природы, в большинстве случаев едят только тогда, когда они действительно голодны. Они не заказывают в кафе за компанию с остальными пирожное, если в данный момент не хотят. Они не садятся за стол

и не съедают «первое, второе и компот» просто потому, что пришло время обеда. В своем питании они ориентируются только на чувство голода.

- Они не стараются съесть все, что лежит на тарелке. Если они чувствуют, что наелись, то спокойно отодвигают ее от себя. В то время как большинство людей с лишним весом следуют принципу «тарелка должна быть чистой». Сейчас в каждом доме есть удобные контейнеры для хранения продуктов и холодильники. Что-то не доели? Не проблема. Переложили в контейнер и убрали, чтоб не испортилось.

- Стройные люди разборчивы в еде. Они не будут есть картошку, плавающую в жире, или замороженную пиццу просто потому, что это доступно в данный момент. В таких случаях они немного потерпят и съедят то, что им по вкусу, даже если ради этого придется искать кафе с качественной здоровой пищей или идти в магазин далеко от дома.

- Они наслаждаются самим процессом еды и приятной обстановкой, а не заглатывают всего и побольше, чтобы как можно быстрее наесться.

- Даже если они немного переели, они не мучаются чувством вины. Их принцип: «С кем не случается». Психоло-

логи отмечают, что чувство вины и переедание идут руку об руку. Большинство людей, сидя на диете и допустив какую-то погрешность, начинают винить себя, придумывают наказания себе и в результате просто отказываются от диеты. Это еще больше усиливает вину, которая заедается калорийной пищей. Поэтому не нужно ругать и винить себя – относитесь к жизни легче.

Наверняка вы заметите и другие особенности у таких людей. Постарайтесь взять их на вооружение, и тогда вам не придется завидовать – вы сами станете стройными от природы людьми.

Небольшие изменения – большая польза!

Даже совсем небольшие изменения, которые мы без труда привносим в свою жизнь, могут очень хорошо помочь в соблюдении диеты и избегании переедания.

Сделайте ревизию на кухне, выбросите всю посуду со сколами и все, что неприятно глазу, уберите в сервант сувенирные чашки и расписные яркие тарелки.

А на видное место поставьте красивый сервиз в светлых тонах. Казалось бы – мелочь, но на самом деле многочисленные эксперименты показали: люди, которые едят с тарелок холодных тонов, в результате потребляют меньше пищи по сравнению с теми, кто использует яркие теплые тона.

Еще одна хитрость, которая поможет вам отучиться от вредных продуктов, – попробуйте есть их с закрытыми

глазами. Зрение, в отличие от вкуса, часто нас обманывает. Тем более что во многие продукты сейчас добавляются различные красители и эмульгаторы, призванные отвлечь нас от погрешностей во вкусе искусственной еды.

Даже если вы немного переели, не мучайтесь угрызениями совести. Психологи отмечают, что чувство вины усиливает желание погрызть что-нибудь (как правило, чересчур соленое или сладкое). Поэтому не нужно ругать и винить себя – относитесь к жизни легче.

Вы заметите, что многие привычные блюда, которые вы считали очень вкусными, на поверку оказываются безвкусной аморфной массой. А вот свежие фрукты и овощи своего вкуса не поменяют или, даже наоборот, покажутся вам еще вкуснее.

Незаметное уменьшение

Также возьмите на вооружение правило «минус 20%». В ходе экспериментов было доказано, что именно на такой процент можно уменьшить обычную порцию и при этом практически не осознать разницу в ее размере.

Когда испытуемым урезали количество пищи на тарелке на 30%, это замечали все, а вот именно 20% чаще всего оставались незамеченными. Зато эта разница сразу скажется на количестве потребляемых вами калорий.

Лучший друг хорошей фигуры

Казалось бы: лень – далеко не самое похвальное качество, часто мешающее нам сделать то, что надо, добиться поставленных целей. Но

именно это качество может стать укротителем голода и другом хорошей фигуры. Как же использовать свою лень во благо, а не во вред?

● Введите у себя дома правило – на ходу или сидя на диване не перекусывать. Если

захотелось есть, делать это нужно только за столом в кухне и обязательно с чистой тарелки. Это делает перекусы менее удобными – нужно накладывать, есть, а потом убираться за собой. Лишний раз без настоящего чувства голода вам этого делать не захочется.

● Убирайте калорийные и вредные для вашей талии продукты на кухне как можно дальше – на самую высокую полку в шкафу или подальше от дверцы холодильника. Сделайте так, чтобы вам каждый раз приходилось прилагать усилия для того, чтобы достать нежелательный продукт. Например, открытый пакет с чипсами заверните, скрепите края степлером и положите в шкаф.

● После еды обязательно чистите зубы. Даже если собираетесь съесть одну единственную печенюшку, помните: после нее придется отправиться в ванну и как следует почистить зубы. Нежелание тратить столько времени и сил на частые гигиенические процедуры заставит вас отказаться от ненужных перекусов. 🍃



Екатерина
Стриженова:

Дружная семья – залог здоровья

По утрам и еще днем эта актриса появляется на наших телеэкранах уже не первое десятилетие. Но кажется, что годы не властны над Екатериной Стриженовой. А ведь ей исполнился 51 год! Не только жена, мама, но и бабушка, она все свободное время с великой радостью отдает близким. И успевает сниматься в кино.

«На работе голода не чувствую»

Почти каждый день у Стриженовой съемки. А это долгий процесс с коротенькими перерывами. О здоровом образе жизни, который исповедует телеведущая, приходится забывать.

– В такие дни питаюсь абсолютно неправильно, – вздыхает Екатерина. – Ем часов в восемь вечера, все остальное время сижу на кофе. Так уж привыкла: когда работаю, не чувствую голода. Слишком большое напряжение, много эмоций, кровь бурлит... Зато, когда отдыхаю, так и тянет съесть лишнее. Трудно себя сдерживать. Но справиться с аппетитом помогает дробное питание.

Под увеличительным стеклом

– Любая работа с людьми, на людях – стимул быть стройной, хорошо выглядеть. А телекамера – увеличительное стекло, которое позволяет увидеть все свои недостатки. Я могу располнеть даже от запаха пирожных! – смеется Екатерина. – И «быстрые» диеты выходят боком. Так что приходится выбирать: или вкусности, или фигура.

Всю жизнь Екатерина на диете. Вроде бы уже привыкла, но... Есть у нее несколько маленьких секретов.

– Если честно, вкусенького, запретного хочется. Поделюсь своим секретом: очень люблю чипсы. Знаю, что это ужасно. Не ем, не ем, и вдруг как-нибудь – раз! Катастрофа. Потом ругаю себя, но ничего не могу поделать. Зато я занимаюсь шейпингом и соблюдаю другие диетиче-

ские предписания – не есть за столько-то часов до тренировки, а после нее обходиться без белка.

Мне еще помогают антицеллюлитные брюки, которые усиливают выделение лишней жидкости. Правда, потом быстро замерзаешь. Но если сходить в баню, то все приходит в норму.

Актриса занимается фитнесом под контролем тренера, который не делает ей поблажек. Раз в неделю обязательно ходит в баню и дважды в неделю на спортивный массаж.

– Никогда не курила и не употребляла наркотиков, – говорит телеведущая. – Очень люблю загорать, зимой и летом. Знаю, что вредно, но без солнца просто не могу жить. Способна часами лежать с книжкой на солнышке. Это для меня самое большое удовольствие.

Опасный эксперимент

Однажды Екатерина Стриженова поддалась моде и отправилась в дорогую клинику, чтобы подкорректировать фигуру.

– Каждый день мне измеряли давление, брали на анализ кровь и составляли меню, – рассказывает телеведущая. – Я теряла вес, но при этом голова болела и кружилась. Я заикалась. На работе забывала целые куски текста.

Поняв, что из-за «элитной» медицинской помощи можно потерять не только лишние килограммы, но и работу, Екатерина срочно покинула клинику. «Была реальная угроза потерять память и здоровье», – говорит она.

Стриженова прибегла к традиционному способу улуч-

шения формы – стала есть по 5-6 раз в день маленькими порциями. И помогло!

Поскольку работа телеведущей часто связана со стрессами, нашла для себя и антистрессовые продукты.

– Для меня банан – продукт-антидепрессант, как сыр и шоколад, – делится Стриженова. – Но от шоколада могу отказаться, а вот от сыра и бананов – нет. Главное, не есть бананы вечером и ни с чем не смешивать.

Молодая бабушка

О своем возрасте телеведущая рассуждает так:

– Некогда всерьез об этом думать. Очень много работы и радостных событий. Например, с появлением внука жизнь в принципе перешла в новое русло. И я бы не сводила самоощущения к возрасту. Когда уже многое знаешь, особенно приятно открывать что-то новое.

Своей опорой в жизни Екатерина считает семью. Она рада, что нужна своим близким, востребована.

– Муж всегда рядом, он любит меня, поэтому я уверена в себе. Дочка родила сына, и в нашем девичьем царстве вдруг появился парень. Такой чудесный! Когда увидела его, сразу поняла: наш человек. Он приносит всем много радости. Взяла его на руки, как брала дочек. Разве что не кормлю грудью. А в остальном – те же песни, те же слова. Одно лишь отличие: у него есть модные памперсы, а у нас раньше такой роскоши не было.

Такая вот пора в моей жизни, когда чувствую себя очень гармонично, уютно.

Семья ждет

Екатерина и Александр Стриженовы познакомились, когда им было по 14 лет. С тех пор они не расстаются.

Многие спрашивают актрису, как ей удается столько лет сохранять отношения, и почему их брак ни разу не дал трещину. На это она отвечает просто:

– Не надо никого удерживать – насильно мил не будешь. У нас есть выработанные правила, которые соблюдаем по отношению друг к другу. Мы не расстаемся больше чем на две недели. Не грузим друг друга. Если кто-то задерживается, обязательно предупреждает другого, чтобы не заставлял волноваться.

Есть у нас такие знакомые – человек уходит и приходит через три дня: «хлебушка пошел купить». Саша меня всегда ставит в известность, если занят. Он говорит, что находится там-то, и я ему верю. Никогда его не проверяла, не рылась в записных книжках, не лазила по карманам. Да он и не давал повода!

И еще важное для меня правило: никогда нельзя прогонять мужа с кровати, какие бы конфликты ни были в течение дня! Что бы ни случилось днем, мы встречаемся в постели, и снова – муж и жена. Либо «умираем» оба. Да, такое счастье – просто обняться и быть вместе... У нас жизнь состоит из встреч и расставаний из-за работы. Мне тяжело в разлуке, одиноко. Но знаю, что муж меня ждет. Семья ждет. И это самое главное!

Екатерина уверена, что любовь, теплая атмосфера в семье – залог не только счастья, но и здоровья.

9 ИЗ 10 МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

МЕТИЛНИКОТИНАТ – КОМПОНЕНТ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ

Различные социологические исследования, проведенные в крупнейших столицах мира, нашли точку соприкосновения различных культур – желание мужчины увеличить размер своего полового органа.

В последние годы хирургическое вмешательство стало одним из путей решения этой проблемы, но риски, связанные с оперативным вмешательством, реабилитация и возможные осложнения свидетельствуют о том, что эта альтернатива нецелесообразна в большинстве случаев.

Сегодня мечта мужчины об увеличении полового органа без хирургического вмешательства сбывается.

Многие медлаборатории искали передовые технологии для решения этого вопроса. На помощь пришла наука. В ходе исследований были выявлены удивительные способности метилникотината – одного из компонентов препарата «Эректосил».

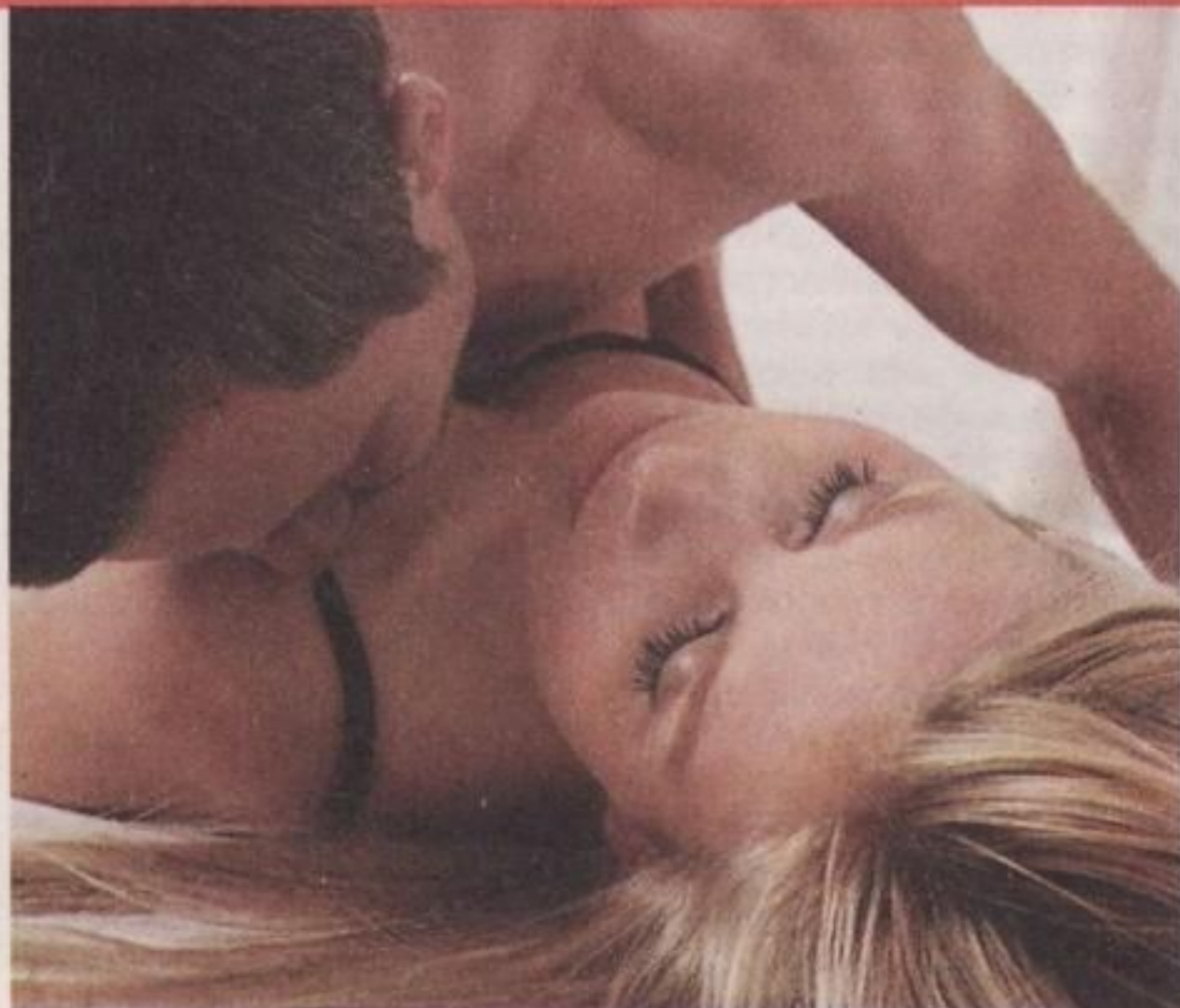
ЧТО ТАКОЕ МЕТИЛНИКОТИНАТ?

Methylnicotinate – стимулятор половой активности для мужчин.

Оказывает сосудорасширяющее и раздражающее действие, улучшает микроциркуляцию крови и имеет согревающий эффект. Также метилникотинат содействует выведению избыточной жидкости и токсинов из тканей и улучшает их оксигенацию.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ?

Метилникотинат способствует нормализации дея-



тельности мочевыделительной системы, улучшению кровообращения и устранению застойных явлений в области малого таза.

При нанесении крема «Эректосил» на кожу происходит расширение кровеносных сосудов, тем самым улучшается кровоток, а эрекция является результатом прилива крови, которая прибывает к половому органу.

Сегодня «Эректосил» меняет взгляд на стандартную профилактику проблем сексуальных дисфункций.

«Эректосил» применяется при сексуальной дисфункции у мужчин со слабым либидо и для решения проблемы возрастного снижения сексуального влечения. Здоровые мужчины применяют его для повышения чувствительно-

сти во время полового акта и достижения стабильной эрекции.

ПОЧЕМУ БОЛЬШОЙ ОРГАН ОЗНАЧАЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ ОБОИХ ПОЛОВ:

- большой половой орган считается более эстетичным, чем маленький;
- размер влияет на сознание женщины, а ожидание удовольствия способствует оргазму;
- для мужчины половой орган имеет важное значение как орган, доставляющий удовольствие партнерше, потому важно избежать нежелательных последствий, таких как преждевременная потеря эрекции.

КАКИЕ ЕСТЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ТОГО, ЧТО ЭТОТ НОВЫЙ ПРОДУКТ РАБОТАЕТ?

Мы провели частный опрос, в котором приняли участие мужчины разных возрастных категорий и различной сексуальной активности, в том числе и с нарушением эрекции. Результаты показали, что 9 из 10 опрошенных мужчин заметили усиление эрекции, увеличение размера полового органа и его твердости во время полового акта.

ЭТОТ ПРОДУКТ ПОМОЖЕТ ДОСТИЧЬ СТАБИЛЬНОЙ ЭРЕКЦИИ?

Усиление кровообращения вследствие применения крема «Эректосил» имеет и другие плюсы, кроме увеличения полового органа, — более сильная и длительная эрекция, потому этот продукт может быть использован и для решения проблем слабой эрекции или эректильной дисфункции.

Кроме того, несколько опрошенных сообщили, что наблюдались усиление чувствительности полового органа и увеличение продолжительности полового акта после нанесения продукта.

КОГДА БУДЕТ ПОЛУЧЕН РЕЗУЛЬТАТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ?

При нанесении «Эректосила» почти мгновенно вы заметите приятное ощущение тепла и покалывания на поверхности полового органа, вызванное сосудорасширяющим действием продукта. Соответственно, и

увеличение размера полового органа происходит сразу.

«МОЯ ДЕВУШКА НЕ ЖАЛУЕТСЯ НА РАЗМЕР МОЕГО ПОЛОВОГО ОРГАНА, НО МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОПРОБОВАТЬ „ЭРЕКТОСИЛ“. ЧЕГО Я МОГУ ОЖИДАТЬ?»

Улучшения качества эрекции. Кроме того, как было установлено, существует связь между размером мужского полового органа и множественными оргазмами у женщин. Используя этот продукт, вы сможете доставить большее удовольствие своей партнерше.

ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Разработанный на основе эффективных компонентов, этот продукт не представляет ни малейшего риска, ни для сердца, ни для других органов нашего организма в целом.

СЕГОДНЯ ТЫ МОЖЕШЬ ИМЕТЬ ТО, ЧТО ВСЕГДА ХОТЕЛ!

Конфиденциальные консультации

ЗВОНИ НЕМЕДЛЕННО!

Если есть сомнения, проконсультируйся со своим врачом и/или фармацевтом.

ВНИМАНИЕ!

Вы получите почтовую посылку без названия товара на ней, инструкция по применению будет находиться внутри.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.

СЧАСТЛИВЫЕ КЛИЕНТЫ.

ТЕ, КТО ПОПРОБОВАЛ ПРОДУКТ, РЕКОМЕНДУЮТ:



«Я никогда не был доволен размером моего полового органа. Я привлекателен и у меня нет никаких проблем с тем, чтобы найти себе пару. Тем не менее во время секса я никогда не чувствовал себя комфортно. Сегодня я не переживаю во время интима. Это положительно отражается на моем поведении в сексе! И я могу дать ей множественные оргазмы. Оказалось это „вопрос размера“, и для меня это перестало быть проблемой».

Николай, г. Ростов-на-Дону



«По правде говоря, я действительно удивлен, ведь никогда не думал, что это будет так быстро и здорово. Результат даже при первом использовании очень заметен. Просто удивительно, как наука продвинулась в решении проблемы, которая, как мне казалось, не будет решена в ближайшем будущем. Сегодня я снова почувствовал себя молодым, совершенно другим человеком».

Александр, г. Воронеж

Сделайте заказ по телефону
+8 (495) 781-42-14

Пришлите SMS* на номер
+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры.

rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите продукт по почте
КУПОН ЗАКАЗА
КРЕМА «ЭРЕКТОСИЛ»:

ФИО:

Индекс:

Область:

Район:

Город:

Улица:

Номер дома: Квартира:

Моб. тел.:

E-mail:

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

«XXL-СИЛА» (2 упаковки крема «Эректосил») за 1999 руб.
КОД ПРОДУКТА 238 26 129

«XL-СИЛА» (1 упаковка крема «Эректосил») за 1199 руб.
КОД ПРОДУКТА 238 26 128

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:
115088, г. Москва, а/я №88.

ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Оплата при получении заказа на почте
*Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа, ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о Гос. Регистрации: № RU.77.99.32.001.E.010278.12.13 от 20.12.2013 **
Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора.
Косметическое средство; имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией. 18+

Космическое здоровье

Научно доказано, что Луна и Солнце оказывают значительное влияние на наш организм. Напрямую зависит от спутника Земли и главной звезды нашей системы здоровье человека: и физическое, и душевное.



Дышите Солнцем и Луной

Порой самые простые действия помогают не хуже таблеток. Я говорю о дыхательных упражнениях, освоить которые по силам каждому.

Адепты восточной медицины считают, что человек получает энергию не только с пищей, но и через дыхание, которое делится на два вида – солнечное и лунное. Первое осуществляется через правую ноздрю, второе – через левую.

Солнечное согревает, придает силы, лунное – охлаждает, успокаивает (имен-

но поэтому при депрессии, утомлении полезно дышать через правую ноздрю, а при повышенной метеочувствительности, перевозбуждении, вспыльчивости – через левую).

Чтобы уравновесить два эти типа дыхания, возьмите за привычку хотя бы раз в день выполнять следующие несложные упражнения.

- Сядьте прямо или лягте, устройтесь поудобнее. Большим пальцем левой руки закройте левую ноздрю, сделайте глубокий вдох через

правую ноздрю, после чего подышите в течение минуты, делая короткие частые выдохи, опять-таки, через правую ноздрю.

- Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, глубоко вдохните и подышите в течение минуты, делая короткие частые выдохи через левую ноздрю.

- Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю, вдохните воздух через левую ноздрю и задержите дыхание. Затем указательным пальцем правой руки зажмите левую ноздрю и выдохните через правую ноздрю.

- Повторите упражнение, поменяв руки.

- Сделайте глубокий вдох двумя ноздрями, после чего подышите в течение минуты «по-собачьи», делая короткие частые выдохи.

- После этого перейдите на ровное глубокое расслабленное дыхание, при котором выдох длится столько же, сколько и вдох.

Упражнения займут у вас не больше 10 минут в день. Проработав солнечный и лунный каналы, очень скоро вы почувствуете, что голова стала ясной, улучшилась память, ушла бессонница и вы даже... избавились от храпа!

А.О. Рябушинская,
Костромская обл.

Астрология на кухне

Подруги удивляются – как мне удается всегда быть в форме? А мой секрет прост – я придерживаюсь особого, «космического» питания. Для полноценного пищеварения и для профилактики ожирения хорошо разграничивать пищу: утром съедать продукты с солнечной энергией, а после полудня и вечером – с лунной. К первым можно отнести фрукты и продукты, растущие над землей (пшеница, рожь и прочие злаки). К лунной – овощи и то, что растет под землей (корнеплоды). К «солнечным» продуктам относятся также анис, мед, апельсины, перец, миндаль, корица, ваниль, а к «лунным» – коровье молоко, топленое сливочное масло, изюм, финики, инжир, виноград и шафран. При таком разделении еда принесет максимальную пользу, а лишние калории не «осядут» на животе и бедрах жировыми складочками.

А.П. Пашина, г. Мурманск

Жизнь по циклам

Не так давно я из интереса побывала в планетарии и даже сама не ожидала, что так увлекусь небесными светилами. Решила почитать специальную литературу и начала с Луны. Я узнала, что цикл лунного месяца составляет 29 или 30 лунных суток. За это время Луна проходит четыре фазы.

● **Первая фаза** начинается с новолуния. В это время наш организм ослаблен, иммунитет понижен, повышается раздражительность и агрессия. Особенно полезно в это время восполнить недостаток минеральных веществ и витаминов, принимая препараты магния, кальция и железа.

● **Вторая фаза** – время большой эмоциональной восприимчивости. Хорошо проводить очистительные процедуры.

● **Третья фаза.** Начинается полнолуние, которое длится четыре дня. Возникает боль-

шое душевное беспокойство и физический дискомфорт. Увеличивается риск проблем с желудочно-кишечным трактом. Лекарства, принятые в полнолуние, действуют сильнее, но и активнее проявляют свои побочные действия.

● **Четвертая фаза.** Это время «старости» организма. Больше внимания следует уделять хроническим болезням. В этой фазе идет активная регенерация тканей, быстрее заживают раны и послеоперационные рубцы.

В последние два дня лунного месяца снова наступают дни депрессий и психических расстройств.

Подстроив свой цикл под лунные «приливы» и «отливы», я улучшила самочувствие и почувствовала, что эффективность лечения хронических болячек стала намного выше.

П.Л. Наянова, г. Москва

Луна на убыль, здоровье – в рост!

Уже не первый год я синхронизирую свою жизнь с лунными циклами. Многие мои знакомые, когда узнают, что я чуть ли не по любому поводу сверяюсь с лунным календарем, посмеиваются и про себя наверняка считают меня чудачкой. Я же в ответ советую им самим попробовать себя в роли «лунатиков».

К примеру, с древних времен известно, что убывающая Луна – самое благоприятное время для проведения косметических процедур. Наши кожные покровы в это время менее чувствительны и подвержены воспалительным процессам. Так что если решили сделать эпиляцию, маникюр-педикюр, нарастить ногти или удалить вросший ноготь, взгляните на Луну: если ее острые рожки смотрят направо – вперед к косметологу! Еще убывающая Луна хорошо влияет на затягивание послеоперационных швов и ранок.

В период молодой Луны можно делать операции в случае необходимости, но есть риск появления больших рубцов. Но при молодой Луне в знаке Овна или Тельца, а также три дня до полнолуния и в сам день полнолуния (в любом знаке) операции запрещены, так как могут осложниться сильными кровотечениями.

Полина Рачкова, Московская обл.



Женский спутник

Влияние Луны особенно заметно, когда дело касается женского здоровья, недаром спутник нашей Земли называют женской планетой.

Есть дни, когда нам, дамам, стоит обратить особое внимание на свое самочувствие и провести определенные процедуры.

К примеру, в 1-й лунный день особенно уязвима мочеполовая система. В 7-й

надо беречь грудь и грудную клетку. 2-й, 3-й и 15-й дни хороши для проведения оздоровительного или расслабляющего массажа. А в 6-й, кроме массажного сеанса, пользу принесет ароматерапия. Для разгрузки используйте 8-й лунный день. В 9-й и 16-й берегитесь обострения хронических заболеваний и проводите очистительные процедуры.

На женщин всегда сильно влияют стрессы. И в календаре есть предупреждение: в 12-й лунный день необходимо избегать эмоциональных перегрузок. На 13-е сутки отлично действуют любые косметические процедуры. Обратите внимание и на 17-е сутки – самое лучшее время для лечения от бесплодия.

О.Д. Денисенко,
Орловская обл.



Когда солнце – враг

Влетнюю пору я много времени провожу под открытым небом на даче. Но как бы мне ни хотелось вволю позагорать, в этом желании себя ограничиваю и, если предстоит многочасовая работа на грядках, обязательно пользуюсь солнцезащитным кремом. Ведь ласковое солнышко может быть коварным!

Чересчур длительные солнечные ванны способны спровоцировать фотоаллергию, меланому, вызвать головную боль, быструю усталость, чрезмерное возбуждение, раздражительность и бессонницу. А в некоторых слу-

чаях пребывание на солнце и вовсе противопоказано! Этот запрет касается острых воспалительных процессов, опухолей, прогрессирующих форм туберкулеза легких и костей; выраженного атеросклероза; стенокардии в стадии обострения, пороков сердца; заболеваний крови; гипертонии, мигрени; эндокринных заболеваний в стадии обострения; системной красной волчанки, малярии; выраженного склероза сосудов и повышенного нервного возбуждения.

С.Н. Крупнова,
Московская обл.



Да будет свет!

Солнечным днем у меня сразу возникает желание выйти на прогулку и понежиться под ласковыми теплыми лучами. Солнышко для меня – лучший лекарь!

Под его лучами в нашем организме вырабатываются гормоны счастья – эндорфины. Вот почему весной и летом порой мы чувствуем себя такими счастливыми и легко влюбляемся.

Под воздействием солнышка наши мышцы становятся более эластичными. В теплый сезон в организме активизируется обмен веществ, быстрее распадаются жиры и усваивается белок. Благодаря этому мы худеем и становимся стройнее.

Под действием солнца эпифиз головного мозга вырабатывает гормон мелатонин, который защищает кровеносные сосуды от хрупкости и предупреждает появление атеросклеротических бляшек. В целом солнечная энергия действует на человеческий мозг как мощный стимулятор. Даже кратковременное пребывание на солнце улучшает мозговую деятельность и общее самочувствие.

Е. Барышникова,
г. Тольятти

Примите
к сведению!

Для ясного взора

Хочу поделиться с читателями необычным способом восстановления зрения. Я вылечила свои глаза при помощи солнца! Солнечные лучи оказывают на глаза благотворное влияние. Вот только выполнять упражнения соляризации лучше утром (в течение получаса после восхода) и перед закатом, а днем – только с закрытыми глазами.

● Необходимо найти участок с четкой границей между светом и тенью. Нужно встать на границе одной ногой на солнечный участок, а другой – на затененный. Закрывать глаза, поднять голову, сделать глубокий вдох и начинать выполнять повороты головы вправо-влево, не открывая глаз, таким образом, чтобы оба гла-

за оказывались поочередно то в полной тени, то на ярком солнечном свете. Делать до тех пор, пока не исчезнет боль в глазах от яркого света.

● Открыть глаза. Ладонью с тесно сомкнутыми пальцами прикрыть соответствующий глаз так, чтобы не касаться его и не мешать морганию, но и чтобы он оставался в полной темноте. Начать делать повороты головы в стороны, опустив ее вниз, глядя свободным глазом на землю под ногами справа-слева и часто моргая. Затем поднять голову и локоть прикрывающей глаз руки вверх и повторить повороты головы, часто моргая и глядя свободным глазом прямо на солнце. При этом солнечный свет уже не будет причинять

глазам никакого дискомфорта, какими бы чувствительными они ни были до этого. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.

● И, наконец, отнять ладони от лица, закрыть глаза, повернуться лицом к солнцу и выполнить те же повороты головы. После этого комплекса упражнений в глазах будет рябить, поэтому необходимо уйти в тень и слегка помассировать глазные яблоки.

Регулярно выполняемые упражнения по соляризации помогают снизить чувствительность глаз к яркому солнечному свету, бликам от стекла, зеркал, поверхности воды и повышают остроту зрения.

● **Евгения Шумакова,**
г. Нижний Новгород

Лунный косметолог

Лунным календарем я пользуюсь ничуть не реже, чем обычным. Лунные циклы помогают мне правильно заботиться о здоровье, сохранять и приумножать красоту и молодость.

● **На растущей Луне, в первой и второй четвертях лунного цикла,** обменные процессы в кожных покровах протекают особенно активно, поэтому наиболее эффективны в эти дни омолаживающие процедуры. В этот период необходимо интенсивно увлажнять и питать кожу масками и кремами, проводить комплекс восстанавливающей, успокаивающей и антистрессовой программы по уходу за ней. Полезны в это время физические упражнения, мими-

ческая гимнастика, массаж для усиления кровообращения.

● **Полнолуние, или «лунное лето»,** – период максимальной биологической активности. В фазе полной луны наши ткани предрасположены к выведению шлаков, поэтому все процедуры по очищению оказываются наиболее действенными. Основной акцент в это время можно сделать на применение гигиенических средств и оздоровительной косметики. Полнолуние благоприятно для стрижки волос, использования питательных масок и для проведения разгрузочных дней. А вот новые, непривычные для кожи косметические средства лучше не исполь-

зовать. Лунное притяжение в этот период может спровоцировать задержку жидкости и появление отеков. Для их профилактики следует избегать пряностей, острой пищи.

● **На убывающей Луне, в фазе «лунной осени»,** хороши процедуры по глубокому очищению и отшелушиванию кожи, отбеливанию пигментных пятен и веснушек. Это благоприятный период для лифтинговых, регенерирующих процедур, антицеллюлитной программы. Благотворно воспримет организм и более тонкое воздействие – акупунктуру, фитотерапию и воздействие на биоэнергетическом уровне.

● **О.Н. Сапушина,**
г. Калуга



Обитель святой Екатерины

Свято-Екатерининская пустынь находится в стороне от мирской суеты – неподалеку от маленького подмосковного городка Видное. Обитель тихая, уютная. Здесь каждого человека встречают с радушием и сердечным гостеприимством. И порой кажется, что духовная жизнь обители озаряет всю округу незримым светом.

Экскурс в историю

В Подмосковье сохранилось очень много уникальных древних монастырей. Один из них – Свято-Екатерининский, что расположился в нескольких километрах от г. Видное. Возник монастырь благодаря государю Алексею Михайловичу.

Царь часто выезжал в знаменитые Ермолинские рощи, что в 20 верстах от Москвы. И вот однажды, увлекшись охотой, царь не заметил, как быстро закончился короткий зимний день.

Чтобы не заблудиться, Алексей Михайлович решил прямо в роще раскинуть теплый царский шатер и остаться

на ночлег. Перед сном помолился всем святым.

Надо сказать, что царь считался набожным человеком. Да и момент был не из простых – его жена, царица Мария Милославская, вот-вот должна родить. И царь, ожидая этого события и опасаясь за здоровье супруги, волновался.

Пророческий сон

Считается, что сильная молитва в сочетании с неистовой верой творят чудеса. И такое чудо было явлено царю Алексею Михайловичу! Во сне он увидел святую Екатерину, которую особо почитал. И она предсказала ему, что в эту

ночь царица благополучно разрешится от бремени – родится прекрасная дочь.

Проснувшись, царь приказал немедленно собирать шатры и спешно возвращаться в Москву. Но не успел он добраться до города, как его встретил гонец, который скакал навстречу. Он порадовал государя известием о появлении на свет дочери. Царь, осенив себя крестным знаменем, воскликнул: «Чудны дела Твои, Господи!» И тут же повелел основать монастырь на месте чудесного видения. А новорожденную дочь решил назвать Екатериной – в честь любимой святой. Произошло это в 1658 году.

Под царским досмотром

Царь не скупился – на строительство обители и приобретение церковной утвари Алексей Михайлович выделил немало средств. И лично следил за тем, как обустраивается монастырь. Главным стал собор во имя св. вмц. Екатерины – «об одной главе», обитой зеленой черепицей и увенчанной золоченым прорезным крестом. На северной стороне монастыря появилась каменная колокольня, и благозвучный звон распространялся по окрестностям на многие километры. Затем был построен храм в честь св. апостолов Петра и Павла. А позже на территории разбили фруктовый сад, выкопали пруд.

Главные сокровища

После того как монастырь был обустроен, царь Алексей Михайлович передал монастырю икону вмц. Екатерины. Образ этот выполнили мастера Оружейной палаты, он имел значительные размеры – до 2 м в высоту. Око-

По традиции святой Екатерине молятся о встрече достойного жениха, об удачном замужестве и благополучных родах.

ло иконы стали происходить чудесные исцеления. Весть об этом быстро разнеслась по всей округи, и потянулись в этот монастырь паломники.

Другой святыней считался образ св. мч. Антипы, который имел особую силу исцелять от зубной боли. Эту икону подарила дочь государя – царевна Екатерина Алексеевна (та, о чьем рождении узнал в ночном видении богомольный царь).

В «ежовых рукавицах»

Но так получилось, что, к сожалению, в годы советской власти эти святыни исчезли. В ту пору на территории обители была создана политическая тюрьма НКВД. В официальных бумагах она именовалась «Спецобъект №110», а в народе ее называли Сухановкой. С 1937 г. ее возглавлял нарком Н.И. Ежов (позднее здесь же и расстрелянный). А новым хозяином вплоть до 1953 г. являлся Л.П. Берия.

Здесь в «ежовых рукавицах» содержались в основном военачальники, дипломаты. Но иногда попадали сюда и обыкновенные студенты, и члены семей «врагов народа».

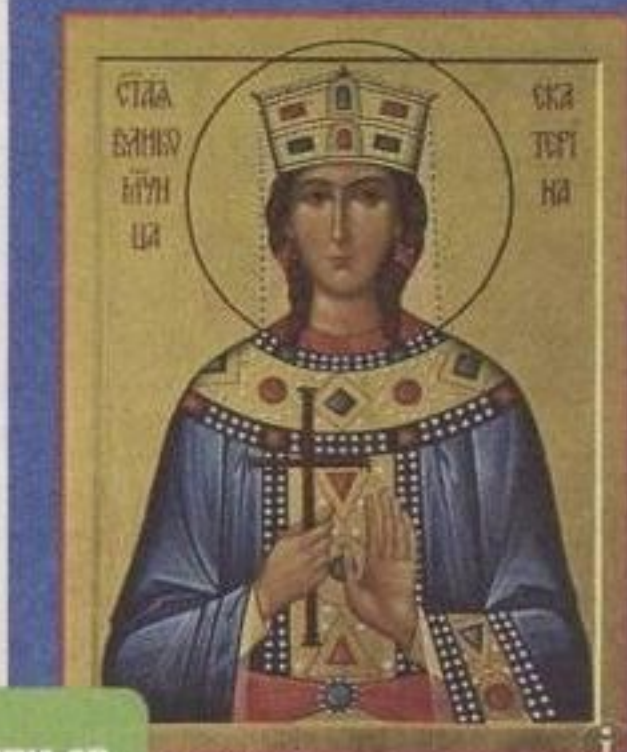
Тысячи заключенных приняли здесь тяжкие муки. Так святое место, когда-то озаменованное чудесным событием, вдруг превратилось в голгофу, место страданий.

Однако необъяснимым остается тот факт, что кресты, венчавшие храмы монастыря, не были сняты даже в то лихое время – они словно благословляли страдальцев.

Возрождение

Возобновилась монастырская жизнь только в 1992 году. Потрудиться пришлось немало – только расчистка территории монастыря и рекультивация земли, где даже трава

День памяти св. вмц. Екатерины совершается 7 декабря (24 ноября по ст.ст.).



Икона св. вмц. Екатерины

уже не росла, заняла несколько лет!

Ныне храмы монастыря отреставрированы, богослужения возобновлены. Взамен утраченных святынь появились новые. Теперь здесь хранятся 2 ковчега со святыми мощами, в числе которых есть мощи вмц. Екатерины и 12 преподобных оптинских старцев.

Подарены монастырю иконы вмц. Екатерины и св. мч. Антипы, выполненные современными иконописцами. А в 2000 году один прихожанин отдал в обитель старинную Ченстоховскую икону Божией Матери. Образ, почерневший от времени и расколотый на три части, отреставрировали. И вскоре икона прославилась чудесами. Людская молва, как известно, не знает границ – информация об исцелениях быстро передавалась из уст в уста, и поэтому люди приезжали в обитель из разных городов. Для многих соприкосновение со святыней стало началом жизни в ладу с собой, началом нового пути.

Быстрое выздоровление

Когда в Москву привозили мощи св. Николая Чудотворца, то я была в числе волонтеров, которые помогали паломникам. Каждому человеку давалось всего по секундочке на то, чтобы приложиться к святыне и не задерживать общую очередь. Но люди стояли по 8 часов в очереди ради одной секундочки, которая для них была так важна!

Когда я находилась в храме Христа Спасителя, то наблюдала, как меняется выражение лиц. У тех, кто только заходил в храм, лица были напряженными, уставшими, растерянными. А люди, уже поклонившиеся мощам и выходящие, казались посветлевшими и радостными, даже если у кого-то на глазах в этот момент были слезы.

Одна женщина, присоединившаяся к нашей группе волонтеров, сказала, что сделала это после того, как с ней произошло чудо. Сначала, как обычная паломница, она простояла в очереди 8 часов, поклонилась мощам и пошла домой. У женщины были проблемы со зрением, на протяжении 30 лет она носила линзы (вместо очков).

После соприкосновения со святыней, когда пришла домой, то почувствовала, что перед глазами – пелена. Включила телевизор, но на экране ничего рассмотреть не смогла. Очень испугалась – подумала, что окончательно потеряла зрение.

Тогда она сняла линзы, чтобы понять, что же произошло. И удивилась, так как сразу же стала видеть все предметы четко. Оказалось, что после соприкосновения со святыней зрение стало идеальным – линзы только мешали.

Ольга Калганова,
г. Москва



Всем на удивление

Недавно узнала историю исцеления, которая произошла с моей приятельницей. Антонина рассказала мне, что у нее была экзема на ноге, которая мучила ее не один год и не заживала. И Антонина, узнав о том, что неподалеку от ее дачи есть целебный источник в честь св. Тихона Калужского, стала часто навещать туда. Побывала там раз десять, молилась этому святому. Набирала воду из источника в бутылку, потом пила эту водичку, ставила на ногу примочки. И потом кожа на ноге Антонины стала чистой – всем на удивление!

Но как же это все загадочно! Почему не каждый, кто приезжает на святой источник, исцеляется? Почему дорогостоящие лекарства не помогали Антонине, а святая вода справилась с этой задачей, принесла облегчение? Вопросов много!

И.И. Дишко, г. Апрелевка

МОЛИТВА СВ. ВМЦ. ЕКАТЕРИНЕ

О святая и славная великомученица Христова Екатерина, скорая помощница и теплая заступница с верою притекающих к тебе! Услыши малую молитву рабы твоей (имя). Умоли Человеколюбца Бога, испроси даровати ми (содержание прошения) и благодатное укрепление на дела благая. Аминь.

Любимый святой

У каждого человека есть любимый святой, у меня таковым является святитель Спиридон Тримифунтский. Он всегда помогает нашей семье, когда возникают финансовые проблемы. Я помолюсь ему, и вскоре все чудесным образом разрешается – уже на утро следующего дня мужу неожиданно предлагают дополнительную работу, и он там зарабатывает именно столько, сколько требовалось на наши нужды. Или мне с работы звонят и предлагают выйти за сменщицу, т.е. тоже появляется дополнительный заработок. И таких вариаций – множество. Надо сказать, что необходимые до-

полнительные средства мы зарабатываем своим трудом. Но ведь такой возможности могло бы и не представиться! А тут – пожалуйста! Только иди, поработай немножко!

Знаю, что рака с мощами св. Спиридона Тримифунтского находится в храме на Кипре. Она вся обвешана золотыми и серебряными украшениями – дарами тех, кому помог святой. Мощи святителя нетленны. Они не утрачивают свойств живой плоти, имеют температуру человеческого тела и сохраняют мягкость. Ученые не могут объяснить феномен. Здесь, несомненно, действует всемогущая сила Божия.

И.И. Дишко, г. Уфа

Для создания крепкой семьи

Если вы мечтаете о крепкой семье, а идеальный партнер никак не находится, то помолитесь св. Екатерине! Она – не только покровительница женщин по имени Екатерина. К ней обращаются с разными просьбами, но чаще – с тем, чтобы найти достойного мужа. Моя знакомая Катюша – не просто пышечка, а прямо-таки толстушка. Одно время летом она работала при монастыре – там и я трудилась. Диеты Кате не помогали. Она говорила: «С моей природной полнотой бороться сложно. Наверное, надо смириться. Только вот замуж очень хочется. И деток хочется... А кто же посмотрит на такую толстушку?» Действительно, женихов у Кати не было. И тогда мы решили поехать на источник св. Екатерины. Катюша подошла к гроту и стала мо-

литься. Шептала сначала тихо, а потом – все громче и громче... Конечно, я не подслушивала, но волей-неволей услышала некоторые слова. А молилась она искренне – слова шли из глубины души. Оказалось, что невольным свидетелем той молитвы стал один молодой человек. Слова Кати так тронули его сердце, что он влюбился. Понял, что это судьба – такую невесту нельзя упустить. И, что самое удивительное, он был почитателем пышных женских форм. Поехал он за нами в монастырь, в трапезной познакомился с Катюшей. А дальше – все закрутилось, как в прекрасной сказке. Они поженились, родили малыша. И с благодарностью молятся св. вмц. Екатерине.

Ж. Алюкина,
г. Красноармейск



Братские корпуса



Церковь Димитрия Ростовского



Две башни ограды монастыря



Петропавловская и Екатерининская церкви

Донник – целебный сорняк



Его не спутаешь ни с чем. Он источает медовый аромат, который всегда привлекает пчел. Донниковый мед очень полезен для здоровья! А еще это растение когда-то использовали как пряность и как лекарство тоже. Целебных свойств у него немало. Донник лекарственный обязательно поможет вам улучшить самочувствие.

В цветочках вся сила

Скоро уже зацветет донник лекарственный, распространяя вокруг чудесный аромат. Его можно встретить повсюду – на пустыре, в овраге, у канавы, вдоль забора или в поле.

Знатоки лекарственных растений собирают верхние части травы с цветками. Именно во время цветения донник содержит больше всего полезных веществ. Я тоже его заготавливаю. Это не просто сорняк, у него удивительные целебные свойства. Если знать их, а также правила применения, то можно избавиться от многих проблем со здоровьем.

Для лечения подходят только растения с желтыми цветками (одно из народных названий – донник желтый). С давних времен его назначают при кашле, болезнях органов дыхания. Еще он помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.

Выручает и при гипертонии, стенокардии, атеросклерозе, спасает от головных болей. Раньше в народе считалось, что благодаря доннику у кормящих матерей прибывает молоко, но в наше время рисковать, я думаю, не стоит.

Наружно его тоже применяют. Например, для лечения мастопатии, суставных воспалений, ран, фурункулов. Мы делаем такую мазь: 2 ст. л. порошка из сушеных цветков и столько же сливочного масла смешиваем в однородную массу и смазываем любые воспаления на коже.

● Моя бабушка считает, что только благодаря доннику справилась с болями при варикозном расширении вен на ногах. Она до сих пор часто пьет холодный настой донника желтого: 1 ч. л. сухой травы заливает стаканом холодной воды, настаивает 4-5 часов и принимает по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Это же средство подходит для профилактики тромбоза.

● А себе я часто готовлю горячий настой, который спасает от бессонницы: 1 ч. л. сухой травы заливаю стаканом кипятка и оставляю на 30 минут. Пью по 1/3 стакана во второй половине дня минут за 40 до еды.

Слышала, что растение применяется и при болезнях крови. Многие считают, что донник ускоряет восстановление клеток печени. Настои, отвары из него рекомендуются и при тромбозе коронарных сосудов, и при подагре.



Сама я точно знаю, что это хорошее болеутоляющее, противосудорожное и мягчительное средство.

Что касается гипертонии, то донник действительно понижает давление – бабушка моя проверила. Однако ни в коем случае нельзя превышать дозировку, иначе могут начаться головокружения.

И при других заболеваниях суточная доза не должна превышать 20 г свежей травы и 5 г сушеной. Хотя особых противопоказаний нет, донник все же нельзя использовать во время беременности. А вот при климаксе полезно пить чай из него, чтобы нервы не подводили и сон был здоровый.

Людмила Ивановна
Брызгалова, г. Воронеж

Пластырь от суставной боли

У меня часто болят суставы, но так и не привык использовать готовые аптечные средства. Сам делаю эффективный пластырь. Это натуральное средство помогает снять боль и воспаление. Его используют даже при остеомиелите, а еще при нарывах, ушибах, растяжениях. Как делают целебный пластырь?

Берут 10 г желтого воска, топят с 20 г канифоли и 1 ст. л. животного жира, например свиного внутреннего. Добавляют 1 ч. л. измельченной в порошок сухой травы донника желтого и, часто помешивая, нагревают на

водяной бане 5 минут. Затем процеживают в удобную посуду и накладывают на больные места.

Придется немного потрудиться. Если процесс вам покажется сложным, а лечиться надо, советую использовать для компресса распаренные в кипятке цветки донника. Они, кстати, помогают и при флюсах, воспалениях среднего уха. Когда болят суставы, можно смешать донник с цветками ромашки и листьями алтея лекарственного (поровну). Припарки из этих трав тоже уменьшают боль в опухших суставах, а еще заживляют раны.

В.П. Зенин, г. Остров

Волшебный мед

Если вы увидите в продаже настоящий донниковый мед, не пожалейте денег и купите его хотя бы однажды.

Дело в том, что мед из донника лекарственного обладает исключительными целебными свойствами. Он стимулирует работу всех систем организма и отлично укрепляет. Очень ценное профилактическое средство. Но можно его принимать и как лекарство при простуде, головных болях, сердечно-сосудистых заболеваниях. Целебный мед расширяет сосуды, улучшает кровообращение и нормализует давление. Не зря же его рекомендуют даже медики для лечения атеросклероза, гипертонии. От него проходят отеки, его можно использовать и наружно в качестве антисептика. Действие целебного меда проверила

на себе, когда после инфаркта уехала восстанавливаться к родственникам в Краснодарский край. Все лето каждый день понемногу ела его и вернулась домой здоровой. Теперь, если вижу его, обязательно покупаю хоть немного.

Принимаю мед по 1 ч. л. утром натощак и перед сном. Он действительно волшебный!

В.М. Нестерова, г. Вологда



Чем полезен донник лекарственный?

● Входит в состав травяных сборов и лечебных чаев от бессонницы. Используется и как мочегонное, противосудорожное, откашливающее средство. Помогает при простудных и сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе стенокардии.

● Компрессы и вытяжки из него способствуют вскрытию нарывов, рассасыванию опухолей. Примочки с настоем прикладывают к воспаленным молочным железам, суставам, пораженным ревматизмом, и ранам.

● Донник эффективен при лечении заболеваний щитовидной и поджелудочной желез.

● Рекомендуются при болях в кишечнике и мочевом пузыре, воспалении яичников, расстройствах менструального цикла и в климактерический период.

● Настой донника успокаивает. Он помогает при повышенной возбудимости, неврастении, истерии, меланхолии, головной боли напряжения.

● Прекрасный медонос. Донниковый мед один из самых полезных.

● Широко используется и как пищевое растение для заправки супов, приготовления окрошек, салатов. С этой целью собирают молодые листья и верхушки соцветий.

● В быту сушеный донник применяют как средство от моли.



Крапива помогает похудеть

Каждый год в начале лета пью чай из крапивы. Недолго, дней десять. Готовлю его особым способом.

Промываю в дуршлагае свежую крапиву, кладу ее в небольшую кастрюлю и заливаю теплой водой так, чтобы листья были полностью покрыты. Ставлю на медленный огонь и довожу до кипения. Как только вода закипит, выключаю огонь (варить крапиву не нужно!). Затем немного настаиваю, процеживаю и пью по 2/3 стакана не более 3 раз в день до еды.

Что это дает? Улучшается состав крови и активизируется обмен веществ, выводятся токсины и вредные соли. Организм очищается, вес снижается, чувствуется прилив сил. Даже проходят приступы аллергии при поллинозе. Но есть противопоказания: индивидуальная непереносимость, почечная недостаточность, склонность к образованию тромбов и заболеваниям вен.

Т. Гордеева,
г. Домодедово

С душицей настроение хорошее

Сейчас душица в самом соку, можно хоть охапками собирать. Но я заготавливаю ее понемногу и время от времени наслаждаюсь ароматным целебным чаем.

Для меня это самое лучшее средство от депрессии, нервного перенапряжения. Бывают иногда такие периоды, когда необходимо себе помочь. Ну и, кроме того, у душицы еще много целебных свойств. Она – довольно сильное отхаркивающее средство, поэтому снадобья из нее помогают бороться с большинством болезней органов дыхания, сопровождающихся кашлем. Хорошо помогает и при ОРВИ. Так что поддерживаю нервы и заодно укрепляю весь организм. Чай из душицы работает как мягкий антидепрессант. Он заметно расслабляет, успокаивает, даже после стресса. Готовлю его так:



1 ст. л. сухого сырья заливаю 1 стаканом кипятка, держу на водяной бане 15 минут, остужаю при комнатной температуре 45 минут, процеживаю и доливаю кипяченой воды до первоначального объема. Пью по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 7 дней.

Потом надолго забываю о стрессах. Настроение хорошее.

Марина Остромчук,
г. Анапа

Друг сердечный василек

Много хорошего слышала о лечебных свойствах василька синего. Сама его часто использовала, но только наружно – делала с ним примочки на глаза.

Это прекрасное средство от усталости и покраснения глаз. Если надо снять напряжение после работы за компьютером, очень рекомендую.

А недавно разговорила с одной женщиной и узнала, что из василька летом можно делать специальное масло, которое восстанавливает сердечную мышцу после инфаркта.

У моего отца как раз случилось такая беда, и мы всей семьей старались ему помочь поскорее выздороветь.

Для этого надо собрать траву василька с цветками в самом начале цветения. Еще



требуется растительное масло. Можно взять любое, но лучше оливковое холодного отжима. А рецепт такой.

Залить 0,5 л растительного масла 100 г свежего сырья. Посуду плотно закрыть крышкой и поставить на солнце на 3 недели. После этого масло процедить, отжав осадок. Принимать его утром натощак, до завтрака по 1 ч. л. Лечиться курсами по 2 недели с перерывами. Отцу хватило 2 месяцев, чтобы восстановиться.

Вторую порцию я готовила немного иначе. Сначала прогрела посуду с маслом на водяной бане в течение часа, потом настаивала 2 недели. А пропорции те же.

Но, конечно, необходимо обязательно посоветоваться с лечащим врачом, прежде чем принимать масло из василька.

Н.А. Вербицкая,
г. Смоленск

Клевер – добрый доктор

Почти все люди зрелого возраста знают, как полезен луговой клевер для профилактики и лечения атеросклероза.

Даже в аптеке можно купить специальные лекарства с ним. Можно их готовить и самим.

Снадобья из клевера помогают не только при сосудистых заболеваниях. Ведь растение желчегонное, вяжущее, мочегонное и потогонное. Оно снимает воспаления, помогает откашляться, останав-



ливает кровь, выводит песок и камешки. Поэтому его отварами, настоями лечат многие болезни, в том числе печени и желчевыводящих путей, почек, мочевого пузыря и придатков. Эти цветочки снимают отеки и очищают кровь, улучшают работу всего организма.

Можно назвать немало и других свойств скромного растения, но я хочу рассказать, как его применять при климаксе.

Возьмите 3 ч. л. измельченных цветков клевера и залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 1 час и процедите. Пейте настой по половине стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Если будете принимать такой настой курсами, вы укрепите и нервы, и стенки сосудов, избавитесь от лишнего холестерина, головных болей и головокружений.

Клевер снижает артериальное и внутричерепное давление. Нам он очень полезен, особенно при климаксе. Но имейте в виду, что при варикозе и тромбозе использовать клевер нежелательно.

А.И. Гайворонцева,
г. Магнитогорск

Тысячелистник при пародонтозе

По некоторым древним названиям можно понять, от каких болезней и кто лечился этим цветком: «тысячелистник рыцарей», «трава солдатских ран», «трава крови», «чахоточная трава»... Растение действительно заживляющее, антибактериальное и противовоспалительное. В нем много дубильных веществ, ценного эфирного масла. Применяют его и в качестве антиаллергического средства. Кроме того, тысячелистник способен помочь при аритмии.



У меня пародонтоз, поэтому летом при любой возможности готовлю свежий сок тысячелистника, чтобы укрепить десны.

Измельчаю промытую траву в мясорубке, отжимаю сок с помощью марли и принимаю сразу после приготовления по 1 ч. л. 3 раза в день в перерывах между едой.

А жмых использую для аппликаций на десны. Держу по полчаса, затем полощу рот отваром из того же жмыха. Эффект от такого лечения очень хороший.

Т.Я. Архипова, г. Уфа



Жизнь без желчи

С хроническим холециститом я знаком не понаслышке, и застой желчи – то, от чего страдаю вот уже лет 5, не меньше. Лекарства пить не люблю, а само, конечно, не проходит. Жена больше не могла смотреть на мое бездействие и в один из вечеров принесла листок, говорит: «Вот тебе упражнения, коллега поделилась, ей помогло. Значит, и тебе поможет, если лениться не будешь!»

Тут уж я не смог в очередной раз махнуть на себя рукой – пришлось начать делать эти упражнения, ведь жена с глаз меня не спускала и контролировала. На удивление, уже через неделю мне стало значительно легче, и я так обрадовался, что уже без надзора жены с удовольствием выполнял все упражнения!

Хочу поделиться этим эффективным комплексом со всеми читателями. Самое главное, что вы должны делать, если у вас застой желчи – двигаться! Ведь одна из причин болезни – малоподвижный образ жизни.

- Встаньте ровно, положите ладонь правой руки на область желудка, а затем пальцами начните описывать круги вокруг пупка (сначала маленькие, потом большие). Делать это следует по часовой стрелке, надавливания не должны быть сильными.

- Сядьте на стул, глубоко вдохните и на выдохе левой рукой выполните поглаживание живота от правого подреберья к области пупка и далее вниз. Повторите несколько раз.

- Встаньте на четвереньки, руками упирайтесь в пол.

Поднимите голову, сделайте вдох, а затем на выдохе скользящим движением передвиньте правую ногу вперед между руками. Возвратитесь в и. п., сделайте то же упражнение другой ногой.

- Лягте на левый бок, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх – вдох, согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колени к груди, – выдох.

- Лягте на спину, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях, медленно покачивайте ими вправо и влево. А затем выпрямите ноги и начните поочередно сгибать то левую ногу, то правую.

- Находясь в положении лежа на спине, поднимите правую руку вверх и, выполняя вдох, согните левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение.

- Продолжайте лежать на спине. На вдохе приподнимите голову и плечи, посмотрите на носки, а на выдохе опуститесь.

- Стоя на четвереньках, отведите правую ногу назад, приподнимите вверх, а потом вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение другой ногой.

- Лягте на левый бок, левая нога полусогнута. Поднимите правую руку вверх и согните правую ногу, а затем вернитесь в исходное положение.

Если у вас обнаружены камни в желчном пузыре, то предложенные упражнения для вас не подходят, т.к. камни могут начать двигаться и застрять в протоках.

В.И. Серегин,
г. Орел

Улыбка спасает от хандры

Чаще улыбайтесь! Известно, что доброжелательное выражение лица возбуждает мозговые центры, ответственные за положительные эмоции.

Улыбка не только улучшает настроение, но и служит прекрасным средством профилактики многих заболеваний, и в первую очередь сердечно-сосудистых. Так что не следует поддаваться плохому настроению, хмуриться и хандрить. Предлагаю вам простое упражнение, с помощью которых вы сможете улучшить настроение, а заодно и предупредить появление морщинок на лице.



● Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «держать на лице улыбку» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Но на первых порах лучше тренироваться перед зеркалом.

● Второе упражнение: встав перед зеркалом, надо начать корчить рожицы, приводя в движение разные мышцы лица. Вы лицом показываете разные оттенки настроения: грустное, радостное, серьезное, довольное и т.д. Завершаете улыбкой.

● Третье упражнение: изобразите легкую улыбку-насмешку, затем – улыбку во весь рот.

Буквально через несколько секунд такой мини-тренировки вы заметите, как настроение улучшилось. А это, как я уже говорила, благотворно влияет на работу всего организма.

Вокруг нас много источников положительных эмоций, но чаще всего мы их не замечаем. И еще: попробуйте приобрести привычку замечать хорошее и радоваться ему. Это вполне достижимо путем тренировки – например, в течение целого дня концентрируйте внимание только на положительных событиях.

И.И. Новикова,
г. Астрахань

Гимнастика поможет откашляться

Упражнения, которые я вам предлагаю, помогают легкой системе и оказывают очищающий (дренажный) эффект. Они помогают как при бронхитах и трахеитах, так и при бронхиальной астме. Проверено на себе! Но чтобы добиться лечебного эффекта, придется потрудиться и выполнять эти упражнения как минимум 5-6 раз в день!

● Лежа на спине, подтяните согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. На выдохе выпрямите ноги. Повторяйте, сколько сможете. После выполнения упражнения вы заметите, как легко от-

ходит мокрота. Дыхательные пути освобождаются, и становится легче дышать.

● Стоя, опустите руки вдоль туловища. Вращайте плечами вперед (на 4 счета) и назад (тоже на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делайте вдох носом, а резко опуская и расслабляя их – выдох ртом, произнося «кха».

● Разводя руки в стороны, вдохните через нос. Затем обхватите себя перекрещенными руками за плечи и сделайте выдох ртом, произнося «кха». На выдохе втягивайте живот, на вдохе расслабляйте.

И.Е. Ношакова,
г. Волоколамск





Напиток силы

Весной к ежедневным домашним хлопотам присоединяются еще и огородные заботы. Даже выходные не приносят долгожданного облегчения! Где же взять энергию для повседневных дел? Магазинные энергетики я никогда не употребляю. Предпочитаю готовить схожие по действию напитки из натуральных даров природы.

Например, очень эффективно повышает иммунитет и работоспособность луково-медовое вино, приготовленное по следующему рецепту.

Следует смешать 150 г мелко нарезанного лука со 100 мл натурального меда и влить 1 л красного сухого вина. Настаивать в стеклянной емкости в течение двух недель и процедить. Принимать целебное вино надо по 5 ст. л. в день.

Мария Шохина,
г. Поворино

Ноги выше!

Каждый день я уделяю несколько минут своему здоровью и... закидываю ноги на стену. Вы спросите: для чего? Ответ прост. Это упражнение улучшает циркуляцию крови, уменьшает отеки в ногах и снимает усталость после тяжелого дня.

20 минут, проведенные в такой непривычной нам позе, возвращают ножкам легкость и успокаивают нервную систему. Для большего комфорта я советую переодеться в максимально удобную и свободную одежду, положить подушку или валик под поясницу, чтобы положение тела было более естественным.

Ноги вытяните вверх вдоль стены, а руки положите вдоль тела, они должны быть полностью расслаблены. Оставайтесь в такой позе в течение 15-20 минут, больше ничего не делая. Постарайтесь почувствовать

равновесие и баланс, ощутите спокойствие, а чуть позже придет ощущение прилива крови к груди и голове.

Правда, если у вас имеется какое-либо заболевание опорно-двигательного аппарата, гипертония или травма спины, то подъем ног выполнять нежелательно.

Ирина Ямщикова,
г. Алейск

Лечебные черешки

Если в вашем саду есть несколько вишневых деревьев, то вам вдвойне повезло. Ведь у этого растения не только сами плоды очень вкусны и целебны, но даже плодоножки, которыми вишенки крепятся к ветке, обладают лечебными свойствами!


Плодоножки вишни – сильное мочегонное средство, поэтому отвар из них пьют при гипертонии. Для его приготовления берут 2 ч. л. черешков, заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения. Настаивают и пьют по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Этот же отвар помогает при дизентерии.

Отвар плодоножек помогает и при маточных кровотечениях. Его готовят следующим образом: 1 ч. л. сухих измельченных плодоножек заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на слабом огне 10-15 минут. Затем охлаждают и процеживают через марлю. Пьют по 3 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

О.Р. Карпова,
Тульская обл.

Жгучая польза

Если у вас периодически ноют суставы, попробуйте их утихомирить при помощи перцевого масла. Оно хорошо помогает при радикулитах, миозитах, невралгиях, ревматизме.

 Необходимо взять 10 стручков свежего красного перца, помыть их, отрезать хвостики и перемолоть на мясорубке. Получится около 1 стакана измельченной массы. Переложить ее в литровую банку, добавить туда 2 стакана растительного масла и поставить настаиваться в темное место, например в шкаф. Через неделю процедите содержимое банки через марлю и отожмите его.


Использованный перец можно будет поставить в холодильник, чтобы потом добавлять в пищу, а процеженное масло красноватого цвета применять как растирку.



В первое время втирать его в больные места надо будет несколько раз в день, когда ноют суставы. После втирания нужно надевать теплые носки или чулки.


Конечно, жжение после масла будет ощущаться и на коже рук, и на ногах. Но оно терпимо и даже приятно, потому что перец будет глубоко прогревать кожу, не нанося ей ожогов.

Через месяц-два такие растирки можно будет делать раз в неделю, если перед переменной погодой суставы вдруг напомнят о себе.


 **И.А. Павлючик,**
Пензенская обл.

Десерт? Лекарство!

Напиток, состоящий из изюма и овсяных хлопьев, полезно принимать для укрепления организма, при желудочно-кишечных заболеваниях, а также после лечения антибиотиками.

 Для приготовления берем 0,5 стакана изюма и 1,5 стакана овсяных хлопьев (не быстрого приготовления). Эту смесь заливаем 1,5 л воды. Доводим до кипения, снимаем, накрываем крышкой и ставим настаиваться в теплое место на 3-4 часа.


Далее отвар процеживаем, добавляем мед, сок лимона или клюквы по вкусу. Принимаем за полчаса до еды по 0,5 стакана в течение 10 дней.


 **Анна Затева,**
г. Заозерск



Для релакса и здоровья


О целебной силе красного клевера знают немногие. Для большинства эта трава – обычный луговой сорняк, который не стоит внимания. А ведь в народной медицине это растение используется буквально с незапамятных времен. И все потому, что оно – универсальное средство, помогающее в лечении целого ряда серьезных заболеваний. При кожной сыпи, головной боли и общей слабости отлично зарекомендовали себя клеверные ванны.

 300-400 г травы клевера измельчают, настаивают 4 часа в 2 л кипятка. Процеживают, выливают в ванну с водой температурой 36-37°. Принимают водные процедуры через день по 15-20 минут (курс составляет 8-10 ванн).


 **Яна Корнеева,**
Московская обл.

Вместо Федота

Икота – это, конечно, не болезнь. Но и приятного тут мало. Способов избавления от икоты есть много: и смешных, и действенных. Пополните свою копилочку еще одним!

 Он заключается в самомассаже двух точек. Они находятся на кисти руки по бокам первой костяшки среднего пальца в тех местах, где фаланга соединяется с ладонью. Нажимать следует одновременно с двух сторон до появления легких болевых ощущений.

У этого способа имеет значение различие по половому признаку. Мужчинам надо нажимать точки на левой руке, а женщинам – на правой.

 **Н.Л. Бородько,**
Свердловская обл.

Укрепляем десны

С возрастом у меня начались проблемы с щитовидной железой.

Врач-эндокринолог дала рекомендации по лечению, а еще посоветовала больше внимания уделять своим зубам и деснам. Объяснила это тем, что мое заболевание повышает риск развития пародонтоза.


Существуют разные способы профилактики воспаления десен.

- Следует подолгу жевать квашеную капусту и тщательно полоскать рот капустным соком. Курс – 7 дней.

- Перемешать измельченную и высушенную кожуру банана и 3 ст. л. мелкой морской соли. Добавить столько оливкового масла, чтобы получилась густая смесь. Втирать ее пальцем в верхние, а затем в нижние десны. Не сплевывать слюну, поддержать ее 10 минут. Рот водой споласкивать не нужно.

Проводить процедуру утром и вечером.

- Летом жевать листья подорожника и держать кашицу несколько минут во рту. Повторять несколько раз в день.


 **Л.К. Чередниченко,**
Мурманская обл.

Компресс, чтобы остеохондроз исчез

Остеохондроз в наше время встречается часто, и является очень неприятным заболеванием.

Головная боль, ухудшение зрения, головокружения, постоянная усталость, шум в ушах, нарушения кровообращения – все это может быть его последствиями.


Компресс при остеохондрозе для шеи и позвоночника поможет вам справиться с проблемой, если болезнь еще не запущена.

 *Натираем сырой картофель на терке (как можно мельче) и смешиваем в равных пропорциях с натуральным медом и накладываем смесь на шею и плечи. Сверху накрываем куском полиэтилена и фиксируем махровым полотенцем или теплым шарфом. Через 2 часа компресс снимаем, удаляем излишки смеси салфеткой и чистую кожу смазываем небольшим количеством масла пихты. Повторяем процедуру в течение 10 дней.*

Этот компресс обладает еще и обезболивающим дей-



ствием, избавляет шейные позвонки от отложения солей и благоприятно влияет на кожу.

 **Е.Л. Барабашева,**
г. Кировоград

Секреты гречневой воды

Каждая хозяйка знает, что гречневая каша должна быть рассыпчатая. А вот я специально заливаю крупу большим количеством воды, чем требуется по рецепту. Делаю так для того, чтобы получить полезный отвар, который считается диетическим. Его можно использовать для приготовления полезных и вкусных блюд или найти ему медицинское применение.

1 Водой, на которой готовилась гречка, можно облегчить боли в желудке при переедании или предотвратить запор, если пить ее по 0,5 стакана 3 раза в день.

2 Помогает она быстрее избавиться от синяков и ссадин. Для этого надо отварить не-

много гречневой крупы, слить воду. Остывшей жидкостью смочить тампон и приложить к синяку минут на 20.

3 Гречневая вода избавляет от запаха изо рта после употребления лука или чеснока и снижает болезненные ощущения в деснах.

4 Если каждое утро и перед сном выпивать по 1/3 стакана такого отвара, то организм начнет избавляться от лишних килограммов.

5 Ванночка для ног с теплой гречневой водой избавит от мозолей и натоптышей.

Анастасия Красильникова, Архангельская обл.

А я лечусь сывороткой

Молочная сыворотка у наших хозяек популярностью обычно не пользуется.

В лучшем случае на ней замешивают тесто для блинов или отдают пороссятам, телятам. А ведь этот напиток – ценнейшее природное лекарство!

• Утром натощак нужно пить 1 стакан молочной сыворотки с зубчиком чеснока среднего размера. Медленно разжевываем чеснок и так же медленно запиваем сывороткой. После этого, во-первых,

хорошо работает кишечник. Во-вторых, очищаются сосуды и укрепляется костная ткань.

Настои трав на сыворотке приобретают большую силу. Вот такая она волшебница, эта простенькая на вид жидкость.

• А если у меня появляются излишки сыворотки, я запаасаю впрок. Делаю это так. На 0,5 л сыворотки 1 ч. л. сахара. Закрываю – и в подпол. Такой шипучий, приятный, полезный напиток хранится долго. Таким образом, можно пить сыворотку каждый день круглый год, не зная болезней.


Ольга Томилова, Нижегородская обл.

Спасительная мудра

Многие мои знакомые не верят в целительную силу фигур, сложенных из пальцев. А вот мне мудры помогают. Особенно выручает та, которая называется «спасающая жизнь».

Я бы порекомендовала освоить ее всем. А тем, кто не понаслышке знаком с болями в сердце, сердечными приступами, сердцебиением, она жизненно необходима!

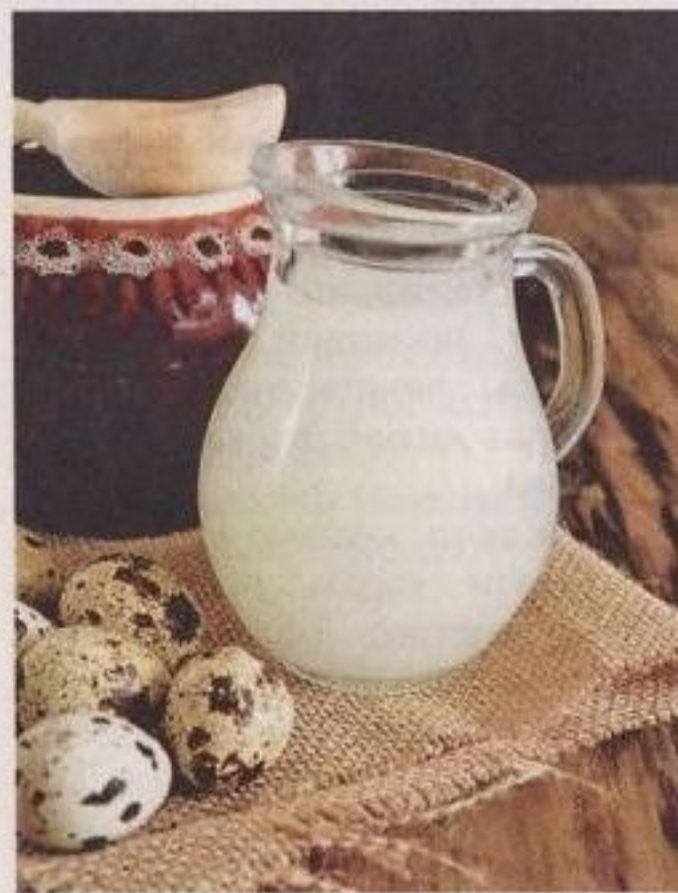
Если настагает одно из вышеперечисленных состояний, необходимо немедленно приступить к выполнению этой мудры обеими руками одновременно. Облегчение наступает сразу.

 Указательный палец сгибаем так, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем щепотью (соединяя подушечками) средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.

Вы легко можете проверить действие этой мудры на себе. Попробуйте сложить пальцы нужным образом, и вы почувствуете в груди приятное распирание.

Здесь есть одна тонкость. Указательным пальцем можно сразу не попасть в нужное место и ничего не почувствовать. Тогда сместите палец на несколько миллиметров в любую сторону, поищите искомую точку.

Н.А. Кушева, Ивановская обл.



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



Не гневите свою печень

Так уж мы устроены, что опыт чаще всего обретаем после совершенных ошибок. Вот когда у меня начались проблемы с печенью, я стал наконец учиться жить по-другому.

Все-таки питаться надо так, чтобы от еды была только польза. И заниматься физзарядкой, и всем остальным – по списку. Но справедливости ради скажу, что иногда человеку приходится заболеть, чтобы понять: надо менять образ жизни. Это как раз про меня.


Как-то незаметно к пятидесяти годам превратился в толстого малоподвижного и сварливого человека. Ни в чем себе не отказывал и получил полный набор: повышенное давление, боль в суставах, холецистит, нервозность. Последней каплей стали слова врача о том, что он подозревает у меня жировой гепатоз. В Интернете дня два изучал все это. Первая реакция – безысходность. Напиться или утопиться? Шучу

отчасти, но от расстройства даже пропал аппетит, дня три почти ничего не ел, только воду пил. И вдруг заметил, что стало легче. Тогда решил, что не буду есть до тех пор, пока настоящий голод не заставит это сделать.


Почитал, как правильно голодать на воде, чего опасаться и как постепенно выходить. Было немного страшно, но я продержался семь дней на одной воде. Потом десять дней. Хотя соблюдал рекомендации бывалых людей, получилось немного резко. Вообще-то без предварительной подготовки долго голодать не рекомендуется, лучше начинать с разгрузочных дней. Но в остальном я все сделал правильно и сразу понял, что это мое. Начал сбрасывать вес и почувствовал легкость в теле, что доставило мне огромное удовольствие. А то уже забыл, как можно без одышки завязать шнурки на ботинках. Но главной задачей оставалось восстановление печени. Есть у нас отличная помощница – расторопша,

восстанавливающая клетки печени. Сначала использовал ее семена. Делал из них порошок и добавлял по 1 ч. л. в еду. Но скоро понял, что готов заняться их проращиванием, как многие советуют. Ведь проростки значительно эффективнее. В них содержится очень много биологически активных веществ. Они защищают клетки печени, уменьшают воспаление в желчном пузыре и селезенке. Хорошо бы каждый день их есть. И я научился проращивать расторопшу. Целый год ел целебные ростки по 5-7 штук минут за 20-30 до еды.

Как проращивать семена, можно узнать и в Интернете, и в книгах, газетах, журналах. Это легко. Расскажу лучше еще об одном средстве, которое использую не реже раза в год, чтобы печень была здорова. Рецепт старинный.

 *Надо измельчить (например, в блендере) 300 г очищенного репчатого лука, добавить 4 ст. л. порошка из корней цикория обыкновенного и 100 г меда. Выдержать в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая. Процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.*

Есть еще одно условие здоровья печени. Хотите верьте, хотите нет, но она страдает от нашего гнева. Узнав об этом, сразу решил проверить. Так и есть. Чтобы вылечиться, надо сначала изменить свои мысли, эмоциональные реакции. Затем поставить цель быть здоровым, составить программу и просто ее выполнить.

 **Константин Андреевич Барабанов, г. Пенза**

Геркулес полезен гипертоникам

Расскажу, как я избавляюсь от отеков и нормализую давление при помощи одного простого средства.

Давление стало подпрыгивать года два назад. Но на учет как гипертоника меня не поставили, да я и сама не захотела.

Как известно, отеки и повышенное давление взаимосвязаны. Чтобы избавиться от таких неприятностей, понадобятся овсяные хлопья – геркулес.

Но только те, на упаковке которых цифра 1. Она означает, что хлопья самые крупные, целые. Просто расплющенное зерно.

Промойте под проточной водой в дуршлагае 2 ст. л. хлопьев, залейте 300 мл крутого кипятка, прокипятите 5 минут и дайте настояться еще 10 минут. Порция готова. Принимайте отвар 1-2 раза в день за 20 минут до еды. Месяц пейте, затем сделайте перерыв на 10 дней.

Что это дает? Давление стабилизируется, отеки рук, ног и лица исчезают, потому что налаживается работа мочевыделительной системы. А кроме того, укрепляется иммунитет, повышается работоспособность. И всего лишь геркулес, а не много-много химии!

**Валентина
Моисеева, г. Самара**

Ох уж эти трещины...

Как часто отравляют жизнь такие неприятности! Трещинки у меня иногда бывают на пятках, но иногда и на руках. Уже знаю, как с ними справляться.

● Для рук растворяю в 2 л теплой воды 2 ст. л. соли и держу ладони в этом растворе 10 минут. Не смывая, промокаю кожу.

● После ванночки смазываю руки вот такой мазью: 1 яичный желток, по 1 ст. л. меда и растительного масла. Смываю через 20 минут.

Эффект замечательный: кожа рук становится мягкой, эластичной, и трещины проходят за 3-4 дня.

С пятками немного дольше приходится возиться. Каждый вечер делаю кашичку из тертого сочного яблока, прикладываю ее, обматываю ступни пищевой пленкой и оставляю на ночь.

Летом стараюсь почаще протирать пятки срезом свежего помидора. Помогает даже обыкновенная капуста. Все, что необходимо – наложить на пятки капустные листья, зафиксировать и держать целую ночь. А утром, как проснетесь, смазать пяточки увлажняющим кремом. Помогает, если делать все регулярно.

**Н.М. Матвеева,
г. Сочи**

Когда мешают ночные судороги

Спокойный сон – залог здоровья и душевного равновесия. Но что делать, если по ночам не можешь уснуть после того, как ногу сведет судорога? Как бороться с этим злом? Я научился. Есть один способ.

Если судороги в ногах достаточно сильные, то встаю с постели и подхожу к свободной стене на расстояние примерно 1 м. Упираюсь в стену руками, стою в напряжении несколько секунд. Делаю так несколько раз, пока мышца не станет мягкой.

С тех пор как стал делать это упражнение незадолго до сна, судороги случаются намного реже. Кроме того, заменил тяжелое одеяло на легкое, чтобы оно не давило на ноги. Лучше всего к тому же спать без одежды. И ни в коем

случае не на животе. Если судороги частые, спите на боку, согнув ноги в коленях и положив между ними небольшую подушку.

Очень вероятная причина судорог – недостаток кальция. Надо выяснить, так ли это. Если да, то постараться восполнить дефицит.


**Владимир Иванович
Гольцов, г. Волгоград**




Если лопнул сосуд в глазу

Бывает, проснешься, а у тебя глаз красный. Понятно, что лопнул сосуд. Что делать? Если пятно большое, идти к офтальмологу. Если нет, можно справиться и самостоятельно. Правда, лучше все-таки установить причину. Ведь она может быть связана с каким-то заболеванием, от гипертонии до глаукомы и атрофии зрительного нерва. Это опасно. Но если такое

с вами случается нечасто, то прежде всего надо отдохнуть. Сосуды лопаются и от переутомления. У меня, к примеру, глаза все время напряжены, так как работаю за компьютером. Поэтому пришлось освоить специальную гимнастику, отказаться от соли и купить увлажнитель воздуха. А по вечерам я делаю контрастные примочки с шалфеем:

 1 ч. л. травы заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю минут 40, тщательно процеживаю и делю на 2 части. Одну ставлю в холодильник и оставляю там до тех пор, пока лежу с теплыми примочками. А заканчиваю всегда холодными.

Белки глаз после этого становятся чистыми, чуть голубоватыми, и глаза блестят.


 Д.Щеголева, г. Уфа



И прыщи исчезнут


Если прыщи появляются постоянно, лучше сразу обратиться к хорошему дерматологу. И еще надо знать, что кожа часто страдает из-за проблем с кишечником, нарушения баланса микрофлоры, неправильного питания.

У меня прыщи выскакивают лишь иногда, поэтому помогает простое средство:

 в пенку для умывания капаю 1-2 капли эфирного масла сосны, чайного дерева, мирта или эвкалипта. Также подходят гвоздичное, ромашковое, лавандовое. Добавляю 1/2 ч. л. пищевой соды

и все размешиваю. Наношу на лицо без косметики и очень легкими круговыми движениями растираю по коже. Затем смываю, как обычно, но напоследок обязательно ополаскиваю лицо холодной водой. Вполне достаточно 1-2 раз в неделю, чтобы кожа очистилась, поры сузились и прыщи исчезли.


Сочетание соды и одного из перечисленных эфирных масел творит чудеса. Вместо пенки можно использовать и мыло, но оно содержит слишком плотный жир.

 В.И. Тузова,
г. Челябинск




Спасаемся от головной боли

Нашла для себя самое простое средство от головной боли. Открыли его йоги. Это несложное упражнение может сделать любой человек. Понадобятся только одеяло и мешочки с песком, которые помогают отвлечь внимание от боли.

 Как только я чувствую приближение приступа, стелю сложенное в несколько раз одеяло у стены. Ложусь на спину и, помогая себе руками, заносу ноги на стену так, чтобы и ягодицы касались ее. Сгибаю ноги, кладу мешочки с песком на стопы и снова выпрямляю. Потом кладу мешочек с песком на глаза. Руки – вдоль тела. На выдохе максимально расслабляюсь и остаюсь в таком положении 10-15 минут.

Если это для вас очень сложно, можете слегка отодвинуться от стены. Вы избавитесь не только от головной боли, но и от нервного напряжения, отлично отдохнув.

 Е. Сомова, г. Псков

Как защитить суставы

У нас в семье по мужской линии все страдают от заболеваний суставов. Поэтому еще в молодости я начал интересоваться, как не допустить их разрушения. Оказалось, ничего сверхъестественного делать не надо, если смолоду соблюдать меры предосторожности. Вот что необходимо для профилактики.

● **Следить за весом.** Чем больше вы весите, тем выше нагрузка на суставы, и в первую очередь страдают ноги. Кроме того, жировая ткань провоцирует выработку веществ, разрушающих суставные хрящи.

● **Двигаться.** Спорт в меру – лучший способ сохранить суставы и мышцы здоровыми. Достаточно заниматься пять раз в неделю по полчаса. Работа по дому и на даче тоже считается! Только без фанатизма: чрезмерные нагрузки, наоборот, ускоряют разрушение.

● **Есть рыбу и зеленые овощи.** Чтобы суставы и кости были крепкими, нужны кальций и витамин D. И то и другое есть в молочных продуктах. Витамин D, к тому же, содержится в листовых зеленых овощах: шпинате, салате. А жирная рыба – скумбрия,

лосось, сардины – источник кислот омега-3, которые уменьшают воспаление.

● **Ограничить хлеб и сахар.** И контролировать уровень сахара в крови. Оказывается, половина людей, больных диабетом, страдают и остеоартрозом.

Хорошо бы еще регулярно делать разные упражнения на растяжку, в идеале – заняться йогой. Примерно так я и живу уже много лет, поэтому плохую наследственность удалось «обмануть».

● **Виктор Андреевич Прокудин,**
г. Еманжелинск

Ноги были ледяные

Никакой серьезной болезни у меня не нашли, а ноги постоянно мерзли. Они были холодными даже при комнатной температуре. Как объяснил знакомый врач, избавиться от этой неприятности можно, и надо поста-

раться. Но сначала пришлось проверить сосуды и сдать анализ на гемоглобин. А еще исключить наличие болезни Рейно, при которой бывают спазмы кровеносных сосудов под воздействием холода или эмоциональных перегрузок, из-за чего и происходит нарушение кровоснабжения кистей, стоп.

Пройдя обследование, начала использовать простые средства.

● Делала горячие ножные ванночки. Добавляла в воду масло гвоздики или корицы, а также настойку красного перца. Все это нормализует кровообращение в ногах.

● Плавно перешла к контрастным ванночкам, а по утрам и к контрастному душу.

Привыкала долго, но получилось. И теперь даже не

представляю своей жизни без таких процедур. Доктор еще посоветовал приучиться раз в неделю ходить в парилку с веничком, а после окунаться в холодный бассейн.

Купила я себе и самую маленькую беговую дорожку. Ходьба по ней отлично разогревает не только ноги, но и все тело. В холодную погоду перед выходом на улицу выпиваю либо стакан горячего молока, либо кружку мясного бульона, который тоже согревает. А в жару привыкаю ходить босиком по траве, росе. И так постепенно, день за днем, процедура за процедурой становлюсь здоровее, выносливее. Теперь намного реже простужаюсь и крайне редко мерзну.

● **Н.И. Сорокина,**
г. Тверь



внимание, подписка!

Дорогие друзья!

Подписаться на «Лечебник» можно
в любом почтовом отделении.

Продолжается подписка
на 2-е полугодие 2019 года.

**Подписной индекс в каталоге
«Подписные издания» – ПР601**

Подписные
издания

Официальный каталог
Почты России

Почта России 2019

Почта России

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету
журнал
«ЛЕЧЕБНИК»

ПР601

(индекс издания)

Количество
комплектов

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ
КАРТОЧКА

ПР601

ПВ место литер

На газету
журнал

«ЛЕЧЕБНИК»

(наименование издания)

Стои-
мость

подписки

руб.

Количество

переадрес.

руб.

комплектов

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс)					город
					село
					область
					район
					улица
дом	корпус	квартира			

(фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

«Пенсионер» – жизнь только начинается!

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА
Жизнь только начинается!

Пенсионер

№111 • Июнь • 2019

Новинка! 16+

5 привычек долгожителей

Нежные пышки из картошки

Сажаем огурцы по-новому

Льгота для семьи ветерана

Гимнастика против инсульта

Если внук застенчив

Что входит в ЕДВ?

Ремонт за полцены

Ленишься на здоровье!

Внимание! Открыта подписка на 2-е полугодие
Льготный подписной индекс для пенсионеров: П1986

реклама 16+

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

Решение есть! Новая полезная газета-помощница «Лечебные письма. Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом.

Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Льготный подписной индекс по каталогу «Подписные издания»: П1986

LEOMAX АКЦИЯ «Счастливые шанс»

100 000 рублей уже ищут своих владельцев!

Оформи заказ по телефону: 8 (800) 500-1106 и ВЫИГРАЙ!



Еще выгоднее с Картой Клуба LEOMAX*

Набор «Чайный гриб»

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте – стеклянная банка с дозатором.

В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.



44338 **990** р.

Коптильня «Ароматный дымок»

- Подходит для горячего копчения.
- Можно готовить дома и на природе.
- Экспресс-копчение за 20 минут.
- Для рыбы, мяса, птицы.

Материал: сталь. В комплекте: корпус, лоток для сбора жира, крышка, 2 вешалки, 4 крючка, инструкция.

Ø26 см, высота 43 см.
Объем: 18 л.

12253 **2990** р.



Самоподсекающая удочка «Король рыбалки» + безынерционная катушка в ПОДАРОК!

- Не нужно ждать момента поклевки.
 - Удочка сама подсекает рыбу.
- Длина удочки: 200 см (в разложенном виде) и 60 см (в сложенном). Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).

В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол.



Механизм подсечки

17697 **1990** р.

«Браслет здоровья»

- Функции браслета: измерение давления и пульса; измерение расстояния; шагомер; расчет потраченных калорий.
- Не требует подключения к мобильным приложениям и к Интернету.

Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность).

Материал корпуса: гипоаллергенные пластик и силикон. Зарядка от USB порта. Встроенный аккумулятор полностью заряжается за 1-2 часа. Полной зарядки хватает примерно на 7 дней.



44663 **1999** р.

Электрический измельчитель «Молния»

- Простое управление одним нажатием.
- 2 ножа из высококачественной нержавеющей стали в комплекте.

Материал: пластик, нержавеющая сталь (2 ножа).
Мощность: 300 Вт.
Напряжение: 220 В.



Объем чаши: 1,8 л.

22634 ~~1999~~ **1599** р.

Форма для приготовления «Мечта хозяйки», 2 шт.

- Готовить можно в 7 раз быстрее!
- Для приготовления яиц, омлета, котлет и оладий.

Ø формы: 23 см, Ø оладий: 7 см.
Материал: силикон.

2 шт.

22979 **990** р.



Изолирующая лента «Супер фикс»

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически всё.
- Можно использовать даже под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и с многими другими материалами.



Материал: клей, поливинилхлорид.
Размер: 20 см (ширина), 150 см (длина).

16466 **990** р.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 27 мая по 24 сентября 2019 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.01.2020 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН: 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, офис 609, этаж 6. E-mail: catalog@leomax.ru

*Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-1106 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru