

*Рецепты
Здоровья*

НАТУРАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ!

Кисель моментального приготовления на злаковой основе с фруктами, целебными травами и специями.

**ПРОСТО ЗАЛИТЬ КИРОВОМ
И ГОТОВО!
12 мин.**

НЕ СОДЕРЖИТ искусственных ароматизаторов и консервантов

ЛЕОВИТ
КОСМОНАУТЫ

«ЛЕОВИТ нутрио» – для красоты и здоровья

Спрашивайте в аптеках и продуктовых магазинах.
Горячая линия: 8-800-100-03-01 • www.leovit.ru

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 10 ОКТЯБРЬ 2012

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей
+ комментарии
экспертов**

На фото —
наши
читатели
семья
Логиновых

**12
руб.**

**Худеем
на травах
за сто дней** с. 22

**Если скрутил
радикулит** с. 36

**Как
укротить
изжогу** с. 37

**Вернём гибкость
суставам**

- Боремся с артрозом
- Лучшие средства от артрита
- Рекомендации врачей с. 4-11



**Боярышник
укрепляет
сердце**

с. 12



**Полезные
сладости
для всех**

с. 44

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО

Seni Lady - важная деталь комфортной жизни!



Урологические прокладки Seni Lady используются при недержании, система URO Protect обеспечивает сухость, комфорт и надежную защиту на протяжении всего дня.

Начните день с Seni Lady и радуйтесь каждому мгновению!



Консультации по продукции и заказ бесплатных образцов по телефону горячей линии SENI: **8-800-200-800-3**
(06:00-22:00, кроме выходных и праздничных дней. Звонки по России бесплатные)
www.seni.ru

По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1-го квартала 2012г. в категории средств гигиены для страдающих недержанием, продаваемых через аптечные учреждения России

ООО «БДЛМ Восток», 140006, Россия, МО, г. Егорьевск, ул. Промышленная, 9, ОГРН 104759113465

Реклама. Соответствует законодательству

В HOMEPЕ:

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | Тема номера4 | | Секреты красоты52 |
| | "Окопник — волшебное лекарство для лечения суставов", с. 6 | | "Как сохранить волосы здоровыми и блестящими", с. 54 |
| | Зеленый лекарь12 | | СOS Крик души56 |
| | "Маклюра поможет при подагре и радикулите", с. 14 | | "Мать оставила меня одну", с. 56 |
| | Обсудим подробно22 | | История из конверта58 |
| | Худеем за 100 дней, с. 22 | | "Я встретила человека, который изменил мою жизнь к лучшему", с. 58 |
| | Ваша очередь26 | | Отвечает адвокат60 |
| | Консультация специалистов, с. 26 | | Спрашивали? Отвечаем! с. 60 |
| | Деликатный разговор30 | | Кроме того, в номере: |
| | "Справиться с проблемами менопаузы вполне реально", с. 32 | | Коллекция лекарственных растений.....19 |
| | Спешим помочь34 | | Лунный календарь здоровья.....62 |
| | "Лучшие травы для сердца", с. 34 | | Медицинская энциклопедия.....63 |
| | Наши дети38 | | Анонс.....64 |
| | "Делюсь опытом воспитания внуков, у меня их четверо", с. 40 | | Рубрикатор.....65 |
| | | | Купон.....66 |
| | | | Анкета.....66 |

Темы, вынесенные на обложку, выделены цветом

Конкурс: Фото на обложку

Дорогие читатели! Хотите увидеть себя и свою семью на обложке журнала "Домашний доктор"? Участвуйте в нашем конкурсе! Для этого пришлите свой семейный портрет и обязательно письмо с секретами здоровья и долголетия, которыми вы хотите поделиться с другими читателями. Пишите: шанс победить есть у всех!



Фото Ю. Дригачева

Поздравляем победителей
На обложке семья Логиновых. Их девиз: "Большая дружная семья — это счастье, которое всегда с нами".

Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 80, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru
Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!
Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 66.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

"ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" — 84682,
"ПОЧТА РОССИИ" — 11446



Что такое артроз и ревматизм? Как лечат болезни суставов? Рассказывает наш эксперт.



НАШ ЭКСПЕРТ

Виктор Юрьевич Костюк,
ортопед-травматолог.
Медицинский стаж 7 лет

Вернем гибкость суставам

Иван Александрович Калинин, Мурманская обл.

"Я обращался ко многим врачам..."

Мне 35 лет. Но у меня уже давно хрустят суставы и позвонки. В суставах сильной боли не возникает, иногда глючащая, ноющая, почти незаметная, очень быстро проходит. Остеохондроз у меня уже довольно-таки давно. Я его всегда лечил без проблем:

массажи, компрессы и прочее. К тому же, когда начинают болеть спина и хрустеть позвонки, одновременно начинают хрустеть и щелкать суставы. Обращался ко многим врачам, ортопедом, ревматологам, терапевтам, и каждый назначал свое лечение.

Но все сошлось на одном: болезнь суставов. Только вот определить никто не может, артрит это, артроз, или ревматизм, или еще что-нибудь с суставами. Расскажите, какие бывают заболевания суставов и как они лечатся.

И. А. Калинин

Виктор Костюк

Игнорирование здорового образа жизни не только создает фон для развития воспалительных, дистрофических болезней суставов, но и способствует развитию остеопороза, осложнений в виде деформирующего артрита, артроза, анкилоза суставов. То есть постепенному превращению здорового человека в инвалида. Как же распознать начинающееся заболевание суставов и, главное, как избежать его?

Как возникают болезни

Артроз — изменения суставного хряща, приводящие к его истончению, потере эластичности и в итоге — к его отмиранию. При этом также происходит разрастание костной ткани, деформация суставов. Причина возникновения ар-

трозов — травмы суставов, эндокринные нарушения, избыточный вес, нарушение обмена веществ, системные заболевания (ревматизм, подагра, сахарный диабет). Артрозы проявляются болью и хрустом в коленных и тазобедренных суставах. Позже появляется отечность и происходит деформация сустава. Чаще всего от артроза страдают тазобедренные, коленные и межфаланговые суставы кистей. Часто артроз проявляется в виде остеоартроза и остеохондроза.

Ревматизм — это системное воспалительное заболевание, поражающее соединительную ткань, суставы и сердечно-сосудистую систему. Характеризуется острой болью в суставах, усиливающейся при движении и напряжении, отечностью в области суставов, повышением температуры тела

до 38–39 °С, болями в области сердца, нарушением сердечбиения, одышкой при нагрузках, поражением мышечных волокон в виде гипертрофии, атрофии и различных видов дистрофии, возможно поражение кожи, почек, легких и нервной системы.

Как правило, возникновение ревматизма связывают с нарушениями в иммунной системе организма, а также с наследственной предрасположенностью к заболеванию. Воспалительный процесс обычно начинается после перенесенных ангины, скарлатины, фарингита и других инфекционных болезней, вызванных стрептококком. Отличительным признаком его являются "блуждающие" боли и чувство онемения по утрам. Болезнь поражает внутреннюю поверхность суставов, затем воспалительный процесс проникает в хрящи, постепенно разрушая их и деформируя кости.

Лечение

Существует множество способов лечения болезней суставов, начиная от медикаментозного и блокад и заканчивая операциями по замене элементов суставов. Все это подбирается индивидуально в зависимости от стадии, локализации, возраста, пола, предыдущего лечения. Важно диагностировать заболевание на ранних этапах — это даст возможность более эффективно бороться с недугом.

К операции на суставах прибегают довольно редко и только в крайнем случае. Эндопротезирование (операция по замене суставных поверхностей суставов) — серьезное хирургическое вмешательство. Соглашаются на хирургию, как правило, пациенты на запущенных стадиях или те, кто не желает тратить время на возможное восстановление собственного сустава.

Особое внимание надо обращать на конфигурацию стоп, ведь при нарушении ее биомеханики страдает голеностопный, коленный, тазобедренный суставы и позвоночник в це-

лом. К лечению обязательно добавляются ортопедические стельки с целью усиления амортизационных свойств стопы.

Часто для облегчения состояний при болезнях суставов используют биндажи и корсеты. Но следует помнить, что мышцы, капсула и связки сустава не могут быть в полностью расслабленном состоянии, ибо наступит ослабление собственных тканей, и без биндажа уже никуда. Цель их применения — помочь при выраженном болевом синдроме или частично снять нагрузку.

Профилактика

Плавание — один из самых эффективных методов лечения и профилактики. Водные процедуры помогают укрепить, проработать каждый мягкотканый компонент сустава, улучшить его местное питание за счет усиленной работы мышц, сосудов. Это помогает вырабатывать здоровую суставную жидкость и адекватно приспосабливаться к существующей деструкции хряща.

Лучшая профилактика заболеваний суставов — активный образ жизни, занятия плаванием, езда на велосипеде, йога, массаж, а также употребление большого количества витаминов.

Необходимо также своевременно лечить инфекционные заболевания, воспалительные процессы, повышать защитные силы организма. Не забывайте следить за весом и правильно питаться.

Диета для суставов

Средство номер один в здоровой диете — это жирные кислоты омега-3. Лучший источник этих жирных кислот — жирные сорта рыб из холодных морей (лосось, семга, макрель, тунец, треска) и льняное семя. Для борьбы с артритом рекомендован гранатовый сок. Имбирь тормозит воспалительные реакции. Негативно влияют на суставы трансжиры.



Тема номера Суставы

Геннадий Петухов, г. Слободской, Кировская обл. "Окопник — волшебное лекарство для лечения суставов"

 Как-то летом, шесть лет назад, моя жена ездила в аптеку за очередной дозой лекарства для poprawки здоровья — у нее сильно болели и опухали ноги, даже передвигалась она с большим трудом. По дороге обратно жена разговорились с женщиной, которая охотно рассказала об **окопнике — растении, помогающем при лечении суставов**. Поведала она и о месте, где его можно найти. На следующий день я поехал в неведомый мне поселок, где и раздобыл 3 черных корня с подробнейшей инструкцией, как и что им можно лечить.

Когда я вернулся домой, один корень я посадил в саду для дальнейшего размножения, а два других отдал жене для приготовления лекарства. Она тщательно их промыла, очистила (внутри корни оказались белыми как снег), очень мелко измельчила, сложила все в литровую банку. Корни заняли 1/3 емкости. После этого в банку до краев налила водки крепостью не меньше 50%, закрыла ее плотной капроновой крышкой и поставила в темное место с комнатной температурой.

Для того чтобы получилось нужное снадобие, необходимо ждать не менее трех недель, периодически встряхивая банку. По истечении этого срока **жидкость в банке должна быть темно-коричневого цвета**, кусочки корня также должны потемнеть. Если эти признаки отсутствуют, значит, снадобие еще не готово. У нас же все получилось очень хорошо, хотя, правда, мы держали банку до употребления целый месяц.

После того как жена начала натирать ноги и ступни этой настайкой, она стала ходить быстрее, а в саду работала так, как будто на крыльях летала.

С той поры прошло уже немало времени. Сейчас у нас **в саду растет свой корень окопника**. И дома настоя хватает на целый год — до свежих корней, которые мы выкапываем осенью.

Хочу дать еще несколько нужных советов по поводу этого растения.

При натирании этой растиркой на ногах и руках не должно быть никаких ран, царапин, иначе при прикосновении могут появиться язвы именно в том месте, где есть ранка или порез.



Окопник

Для приготовления настоя корень нужно выкапывать ранней осенью, в конце августа — начале сентября, после того как он отцветет. И корни надо брать только толстые — 2–3 см в диаметре.

Окопник — ядовитое растение, поэтому препараты из него внутрь принимать ни в коем случае нельзя.

Г. Петухов

"Домашний доктор"

При ревматоидных поражениях суставов, артрите можно приготовить и мазь. Порошок корневища окопника смешивают с внутренним свиным жиром 1:4. Мазью смазывают болезненные места. Окопник противопоказан при беременности.

ДРЕНЕКИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА О КОЖЕ РУК

Согласно утверждению древнекитайской медицины, человеческие руки могут рассказать о многом. Температура, цвет кожи рук, сухость и шелушение — все это и многое другое говорит о здоровье или, напротив, недуге. Кроме того, нередко состояние кожи рук может выдавать реальный возраст ее обладателя. Кожа рук человека первой подвергается воздействию таких неблагоприятных факторов, как моющие средства, химические агенты, частый контакт с водой и др. Кроме того, именно на коже кистей часто проявляются многие кожные заболевания, например, атропический дерматит и экзема. Именно поэтому выбор косметического средства для ухода за кожей рук так важен для поддержания ее здоровья и привлекательного внешнего вида. Серия Локобейз® — это увлажняющие косметические средства, специально разработанные фармацевтической компанией и предназначенные для эффективного ухода и восстановления сухой кожи. В отличие от множества других увлажняющих средств, Локобейз® Рипелс® содержит уникальные липиды, идентичные натуральным липидам кожи (церамид III, холестерин, олеиновая и пальмитиновая кислоты) в оптимальном соотношении и способен не только увлажнить, но и восстанавливать нарушенный кожный барьер, что особенно важно для людей, страдающих кожными заболеваниями, сопровождающимися сухостью кожи (атропический и аллергический дерматит, экзема). Локобейз® Рипелс® действует в течение 24-х часов. Клинически доказано*, что Локобейз® Рипелс® улучшает результаты лечения дерматозов, а при легком течении заболевания, например, атропического дерматита, позволяет вообще обойтись без применения топических стероидов, что особенно важно при лечении детей. Другой продукт этой серии, Локобейз® Липокрем, можно применять как средство профилактического ухода и рекомендовать использовать для дополнительного защиты сухой кожи в течение всего дня от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды, таких как частое мытье, контакт с агрессивными моющими средствами, с холодным или сухим воздухом. Локобейз® Липокрем предотвратит кожу от высыхания и шелушения.

Только
в аптеках



Серия Локобейз® — здоровье и красота кожи ваших рук!



Сектор исследований и инноваций

Федеральное государственное учреждение «Федеральный научный центр дерматологии и венерологии» (ФНЦДВ) Минздрава России, Москва, ул. Мухоморова, д. 16

*См. результаты исследования: "Эффективность и безопасность применения Локобейз Рипелс при лечении дерматозов".



Тема номера Суставы

О. Волощук, по e-mail

"У родного брата был полиартрит почти всех суставов"

✉ Хочу поделиться рецептом, который помог моему родному брату вылечить полиартрит. Он был почти инвалидом, ходил на костылях, так как у него был полиартрит почти всех суставов. Однажды старый дедушка дал брату рецепт. После того как он прошел курс лечения, прошло много лет, а болячка его не беспокоит, и он даже играет в футбол.

Весной, когда на березах появляются почки, нужно за-

лить водкой свежие почки 1:1 и поставить в темное место на 14 дней. После этого принимать 3 раза в день за 15 минут до еды по 18 капель в течение 14 дней, затем сделать месяц перерыва и снова повторить курс лечения.

О. Волощук

"Домашний доктор"

Почки и листья березы действительно широко используются при лечении суставов. Описанную настойку, как правило, применяют



для растирания больных мест на руках и ногах.

Валентина Анатольевна Шегурова, г. Дзержинск

"Капуста, огурцы и лавровый лист — хорошие помощники для лечения суставов"

✉ Хочу рассказать читателям, как помочь суставам с помощью народной медицины и что делать, если изнасялся хрящ.

● В старину для этого варили насыщенные холодец из костей копытных животных. Варили и из рыбы, удалив жабры и внутренности. Кушать нужно по 200–300 г холодца 2 раза в день с небольшим куском ржаного хлеба.

● Взять лист капусты или лопуха, раскатать скалкой, чтобы убрать жесткие прожилки и чтобы появился

сок. Намазать теплым медом и приложить, например, к больным коленям. Сверху закрепить целлофановый пакет и медицинскую сеточку. Укрыть теплым платком. Делать эти процедуры лучше на ночь.

● От ломоты в костях при отложении солей подходят большие перерезанные огурцы. Огурец натереть на крупной терке и эту кашку выложить на больной сустав. Зафиксировать, укутать в тепле.

● Хорошо снимают боль в суставах лавровые листья.

Запарить 10–12 листов кипятком и еще в меру горячими листьями обложить больной сустав. Зафиксировать, держать до полного остывания. Делать компресс 2 раза в день, второй раз — на ночь. Такие компрессы также можно делать с листьями березы и сирени.

В. А. Шегурова

"Домашний доктор"

Холодец не рекомендуется есть людям с лишним весом и тем, кто страдает панкреатитом, болезнями печени.

ВЕРНИТЕ СУСТАВАМ АКТИВНОСТЬ!

Рано или поздно почти все сталкиваются с болями в суставах. А в пожилом возрасте артриты, артрозы и вовсе не редкость. Происходит это из-за разрушения суставного хряща. Можно списать все на возраст и сидеть дома, изредка спускаясь в магазин, превозмогая боль. А можно вернуться к активной жизни, используя средства линии АРТРОЦИН (капсулы, крем и гель).

2 вида капсул – АРТРОЦИН и АРТРОЦИН ФОРТЕ представляют собой комплексы активных компонентов. АРТРОЦИН (капсулы) стимулирует образование внутрисуставной жидкости, способствует восстановлению хрящевой ткани и укрепляет соединительную ткань. Он уменьшает мышечную утомляемость, снимает отеки, а также оказывает противовоспалительное и обезболивающее действия. АРТРОЦИН ФОРТЕ (капсулы) не только укрепляет, но и способствует формированию соединительной и костной тканей. Кроме того, он ускоряет процесс восстановления хряща. Еще одно его преимущество: АРТРОЦИН ФОРТЕ обеспечивает профилактику разрушения суставов и возникновения остеопороза.

АРТРОЦИН (крем) – единственный в своем роде препарат, который при наружном применении реставрирует структуру пораженных участков хряща и защищает суставы от повреждений в дальнейшем. Если же необходима скорая помощь для снятия боли, незамедлительно станет АРТРОЦИН (гель). Также он способствует увеличению эластичности мышц, оказывает противо-

ЛИНИЯ АРТРОЦИН: БЛАГОТВОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ

ревматическое действие и снимает воспаление в суставе.

Линия АРТРОЦИН: боль в суставах преодолима!

Спрашивайте в аптеках города!



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СРП № RU.60.01.01.001.E.000031.06.11 от 27.06.2011 г.
СРП № RU.60.01.01.001.E.000030.06.11 от 27.06.2011 г.
СРП № RU.77.99.11.003.E.003870.12.10 от 15.12.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. - выходной)

www.rapanda.ru



Тема номера

Можно ли лечить ревматоидный артрит по-народному? Поможет ли глина суставам?



НАШ ЭКСПЕРТ
Злеонора
Станиславна
Суходольская, врач
общей практики
I категории. Медицинский
стаж 11 лет

Лечение суставов

Народное лечение

Что такое ревматоидный артрит и можно ли его вылечить с помощью народной медицины?

Е. Новикова, Тульская обл.

З.С.: К сожалению, ревматоидный артрит — заболевание хроническое, и на сегодняшний день полное излечение от него невозможно. Современные методы лечения направлены на уменьшение воспаления, обезболивание, улучшение и сохранение функции суставов, а также предотвращение инвалидизации. Снятие воспаления достигается применением противовоспалительных средств. Базовыми препаратами в терапии являются иммунодепрессанты и цитостатики.

Методы народного лечения ревматоидного артрита можно использовать в комплексе с медикаментозными препаратами и правильным образом жизни (отказ от вредных привычек, уменьшение нагрузки на суставы)

и только под присмотром специалиста.

Народное лечение ревматоидного артрита предполагает использование мазей, компрессов, настоек и отваров. В большинстве рецептов для лечения используются травы и вещества, обладающие противовоспалительным действием, такие как березовые почки, пихтовое масло, мумие, мед, редька, черная бузина и т. д.

В качестве согревающих и отвлекающих средств народное лечение ревматоидного артрита советует применять солевые растирания (соль растворяют в меде или водке), грязевые аппликации, компрессы и примочки из йодобромных вод.

Для лечения ревматоидного артрита прекрасно подходят также мази на растительной основе, изготовленные промышленными методами, в состав которых входят экстракты лопуха, полыни, хвоща и перца, а также эфирные масла лимона, пихты, розмарина.

Эти кремы отлично проникают в ткани, обезболивая и усиливая кровообращение, восстанавливают соединительную ткань и уменьшают воспаление в суставе.

Есть ли средства от грыжи?

Есть ли народные средства, чтобы полностью излечить межпозвоночную грыжу? Какие последствия грыжи, если ее только подлечивать, устраняя боль в позвоночнике?

Анна Ивановна Чука,
по e-mail

З.С.: Грыжей межпозвоночного диска (межпозвоночная грыжа, межпозвоноковая грыжа) называется смещение межпозвоночного диска. При смещении возникает болевой синдром с изменениями чувствительности и нарушениями функций тазовых органов. В более тяжелых случаях могут развиваться парез и даже паралич мышц нижних конечностей.

Существует множество причин возникновения меж-

позвоночных грыж: от неправильной осанки и тяжелых физических нагрузок до перенесенных травм, общей неразвитости мышечного корсета, наследственности.

Только врач может поставить диагноз и назначить лечение. Оно зависит от стадии болезни и наличия осложнений.

В лечении межпозвоночных грыж используются противовоспалительные и обезболивающие средства, лекарства, восстанавливающие межпозвоночные диски, физиопроцедуры, лечебная гимнастика. Для устранения боли при межпозвоночных грыжах можно использовать гели и мази. Но они не могут полностью заменить применение таблеток. Лекарственные препараты назначаются врачом и принимаются под его наблюдением.

При межпозвоночной грыже в тяжелой форме необходимо ее удаление хирургическим путем.

Лечение должно проводиться обязательным прохождением томографии или рентгенографии позвоночника.

Остеохондроз и межпозвоночные грыжи многие лечат и народными средствами. Среди наиболее распространенных — растирания или компрессы с настоем окопника, лаконоса, агавы, сабельника болотного и ма-

клоуры. Препараты окопника (настои, настойки и мази) обладают очень сильным болеутоляющим, противовоспалительным и противомикробным действием. Применяют масло зверобоя, березы, чесночные компрессы, скипидарные ванны, компрессы с конским жиром, массажи с пихтовым маслом и медом.

Как помогает глина?

Слышала, что компрессы из глины активно используют в лечении артроза. Расскажите об этом подробнее.

Ольга Седых, г. Ижевск

З.С.: Глина имеет выраженное противовоспалительное и заживляющее действие, снимает болевые ощущения.

Для воздействия на поврежденный сустав можно использовать глиняные обертывания. Они согреют больной сустав, что поможет устранить припухлость и наладит кровообращение в поврежденной зоне. А это очень важно для скорейшего выздоровления.

Цвет глины зависит от ее минерального состава. Тепловые компрессы из белой глины облегчают боли в суставах. Голубая глина способствует снятию воспаления. Также хорошее воздействие оказывает красная и желтая глина.

Это интересно!



Польза орбитрека

Орбитреки, или эллиптические тренажеры, завоевали популярность во всем мире благодаря возможности интенсивной и безопасной тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мускулатуры и суставов. В орбитреках отсутствует ударная нагрузка на суставы, а это очень важный момент! Ровное постоянное, непрерывное движение, укрепляющее мышцы ног, ягодиц и бедер, минимизация нагрузки на коленные и голеностопные суставы — все это свойственно только эллиптическим тренажерам. **И.Д.**



Пришлите письмо

Как справиться

с болью в горле? Откуда берется ангина? Если есть вопросы к экспертам или вы хотите поделиться своим опытом с читателями, пишите нам! Не забудьте заполнить купон на с. 66.



Зеленый лекарь

Зинаида Дмитриевна Дубинина, ст. Ессентукская
"Маклюра поможет при подагре и радикулите"



Я была рада, когда мне из Сочи привезли плоды маклюры (другое название — "адамово яблоко"). Недавно мне пришлось использовать эти плоды для лечения суставов. Хочу поделиться опытом с читателями.

Маклюра — это шаровидные плоды с морщинистой кожицей зеленого цвета. Плоды, собранные в октябре, считаются целебными. Из них готовят настойки, мази, свечи, масло. В млечном соке плодов содержатся антиоксиданты, эфирные масла, пектиновые вещества, макро- и микроэлементы.

Наружно **настойка применяется при полиартрите, подагре, отложений солей, радикулите, остеохондрозе.**

Для приготовления настойки плоды маклюры нужно нарезать, уложить в стеклянную тару, залить водкой так, чтобы водка покрывала сырье на 2–3 пальца. Банку закрыть, поставить в темное место на 2 месяца.

Готовой настойкой надо растирать больные места, на ночь утеплять шерстяной тканью (без целлофана).

Для компресса надо смочить в настойке хлопчатобумажную ткань, наложить



Плоды маклюры

на больное место, утеплить (без целлофана) на 2–3 часа.

Также можно приготовить мазь и свечи. Плоды без сердцевин пропустить через мясорубку и томить на паровой бане на медленном огне. На 200 г маклюры добавить 50 г смальца. Массу взбить миксером. Средство должно принять консистенцию мази, хранить ее нужно в холодильнике.

Мазь применять при роже, воспалении лимфатических узлов, мастопатии.

При лечении межпозвонковой грыжи делается такой компресс: тонкий слой мази, сверху — пергаментная бумага и шерстяной шарф. Компресс делается 2–3 месяца через день.

При полипах носа надо пропитать маслом маклюры турунду и вставлять в нос 3 раза в день на 20 минут.

Рецепт масла: плоды маклюры нарезать соломкой, сложить в стеклянную тару и залить растительным маслом, поставить в теплое место на 1 неделю. Слить в отдельную посуду, отжать остатки.

З. Д. Дубинина

"Домашний доктор"

В народной медицине маклюру чаще всего используют именно для наружного лечения. Мази и настойки, кроме вышеописанных заболеваний, помогают и при дерматитах, экземах, язвах, ранах.

Фото: John Banford / Fotolia.com

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК



Реклама

КУПИ ЖУРНАЛ!



Зеленый лекарь

Почему сухая трава меняла цвет? Как можно подлечить поджелудочную железу?



НАШ ЭКСПЕРТ
Евгений
Иванович
Соничев,
врач-фитотерапевт.
Медицинский стаж
28 лет

"Правильные" травы

? Как лечить поджелудочную?

После УЗИ мне ставят диагноз "хронический панкреатит". Подскажите, можно ли восстановить нарушенную функцию поджелудочной железы с помощью трав? Каких?

Р. О. Головлева,
Красноярский край

Е.С.: Прежде всего нужно отрегулировать выделение пищеварительных соков, ведь они принимают непосредственное участие в переваривании пищи.

Для этого нужны тысячелистник, репейник, подорожник, зверобой. Можно добавить ромашку, календулу, мяту, если есть



Укроп

в день за полчаса до еды. У пожилых людей эффект наступает не сразу. Придется принимать настой от 3 до 5 недель, чтобы организм постепенно привык к изменениям, которые оздоравливают и омолаживают. Может появиться изжога и отрыжка, но, как правило, во время приема это-

вздутие — семена укропа. Взять 1 ч. ложку сбора (тысячелистника 2 части, репейника, подорожника, зверобоя по 1 части, остальные — по 1/2 части), залить стаканом кипятка, укутать, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза

до сбора никаких особенных проблем не возникает, поскольку здесь подобраны травы, оказывающие мягкое действие.

? Почему трава бледная?

Как-то зимой понадобилась мне крапива. Купила я ее в аптеке. Немного осталось в коробочке. Летом я заготовила крапиву сама: собрала на дачном участке и высушила. Оказалось, что цвет моей крапивы насыщенный темно-зеленый, а аптечной — бледный и почти коричневатый. Почему трава отличается по цвету? Может, ее неправильно сушили или она старая?

Н. Москаленко, по e-mail
Е.С.: Лекарственные растения нужно заготавливать в определенное время, сушить в определенных условиях и, что немаловажно, правильно хранить. Коричневый оттенок свидетельствует о том, что, очевидно, правила хранения сырья были нарушены.

Фото: Reuters / Fotolia

Лекарственные растения

Тыква обыкновенная



Улучшает работу желудочно-кишечного тракта

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Топинамбур



Пюре из клубней прикладывают к суставам при артрите

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

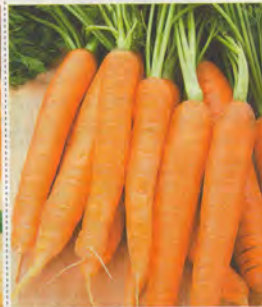
Батат



Хорошо помогает при расстройствах пищеварения

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Морковь посевная



Широко используют при авитаминозах и малокровии

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

Пришлите письмо

Природа — настоящая кладовая здоровья, нужно только правильно применять ее дары. Какие лекарственные травы помогают вам? Поделитесь своими рецептами с читателями. Не забудьте заполнить купон с с. 66.



Лекарственные растения

Топинамбур

Helianthus tuberosus

ФОРМА РОСТА Многолетнее травянистое растение высотой до 3,5 м. Листья яйцевидные, заостренные на концах. Цветки желтые, собраны в мелкие корзинки. Корень ветвистый, с многочисленными белыми корнеплодами.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ Культивируется в лесной и лесостепной зонах.

СБОР Траву собирают в августе, корнеплоды выкапывают осенью или весной.

ПРИМЕНЕНИЕ Сырые клубни рекомендуются как гипогликемическое средство при сахарном диабете. Свежий сок из травы благотворно влияет при гипертонической болезни и спазмах периферических сосудов. Настой травы рекомендуют при диабете, анемии, гипертонии, атеросклерозе. Пюре из сваренных клубней прикладывают к суставам при артрите и подагре. Сок из клубней закапывают в нос при насморке.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ Индивидуальная непереносимость. Не рекомендован людям, которые склонны к метеоризму.

Морковь посевная

Daucus sativus Hoffm.

ФОРМА РОСТА Двулетнее растение с себериственным стеблем высотой от 30 до 100 см. Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик. Плоды — мелкие двусемянки. Используют в пищу корнеплоды оранжевого цвета.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ Культивируется на полях и огородах.

СБОР Ботву собирают в июне—августе, корнеплоды — в августе—сентябре, семена — в сентябре.

ПРИМЕНЕНИЕ Морковь улучшает пищеварение, увеличивает выделение молока у кормящих женщин, способствует выведению песка и небольших камней при почечной каменистой болезни и обладает общеукрепляющим, слабительным и мочегонным свойствами. «Семена» оказывают противовоспалительное действие. Широко используют при авитаминозах и малокровии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ При обострении язвенной болезни желудка. Чрезмерное употребление моркови может вызвать каротиновую желтуху.

Тыква обыкновенная

Cucurbita pepo L.

ФОРМА РОСТА Однолетнее травянистое растение с длинным стелющимся стеблем длиной до 10 м. Листья большие, сердцевидной формы.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ Выращивается в огородах и полях.

СБОР Собирают в августе—сентябре.

ПРИМЕНЕНИЕ Семена тыквы — эффективное средство против ленточных глистов. Тыква обладает противовоспалительным, желчегонным, слабительным, а также мочегонным действием, что позволяет использовать ее в диетическом питании при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями и некоторыми болезнями почек. Тыква улучшает работу желудочно-кишечного тракта, применяется против запоров, так как является очень сильным очищающим средством, и регулирует обмен веществ.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ Сок тыквы противопоказан при обострении желудочно-кишечных заболеваний. При сахарном диабете этого овоща следует избегать в любом виде.

Батат

Ipomaea batatas (L) Poir.

ФОРМА РОСТА Однолетнее травянистое растение с ползучим стеблем длиной до 5 м. Плоды — клубни длиной до 30 см и массой до 7 кг.

МЕСТО ПРОИЗРАСТАНИЯ Культивируется как огородная культура.

СБОР Плоды выкапывают в середине октября до наступления морозов.

ПРИМЕНЕНИЕ Обладает мягчительными, обволакивающими, общеукрепляющими свойствами. Батат укрепляет слизистую оболочку желудка, помогает при расстройствах пищеварения, нормализует обмен веществ, снижает уровень «плохого» холестерина. Корнеплод нормализует гликемический индекс, поэтому может употребляться при сахарном диабете. Также батат способен восстанавливать эластичность сосудов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ При ожирении, мочекаменной болезни, энтероколите, энтерите, язвенном колите, diverticulite, diverticulose. Не рекомендован беременным и кормящим матерям.

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

ДОЛГОЛЕТИЕ СОБСТВЕННЫХ ЗУБОВ ЗАВИСИТ ОТ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН

Каждый раз после чистки зубов мы внимательно оцениваем белizinу, чистоту и блеск эмали, но редко уделяем внимание внешнему виду наших десен. Стоматологи всего мира давно пришли к единому мнению: **ЗДОРОВЫЕ ДЕСНЫ — ГЛАВНЫЙ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ ЗУБОВ.**



ДЕСНЫ — ВАЖНЫЙ И НЕЗАМЕТНЫЙ ЗАЩИТНИК

Десны обеспечивают правильное питание корней зубов и защищают чувствительный дентин зубов от вредных раздражителей. При этом десны — очень хрупкая ткань, которая достаточно долго восстанавливается. Поэтому даже легкое воспаление десны при отсутствии правильного лечения, питания и профилактики может привести к необратимому разрушению структуры десны и потере даже здоровых зубов.

ДАЖЕ ЛЕГКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ДОРОЖИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ: 60% случаев потери зубов в возрасте старше 40 лет происходит по причине проблем с деснами.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН И выявления проблем

«Лесной Бальзам» предлагает пройти простой тест, с помощью которого вы за 2 минуты сможете определить здоровье десен. Подойдите к зеркалу, широко улыбнитесь и внимательно посмотрите на свои десны.

1. Десны вокруг одного или нескольких зубов имеют красноватый оттенок? ☐ ДА ☐ НЕТ
2. Десны вокруг одного или нескольких зубов отекают, болезненно реагируют на чистку зубов, кровоточат при чистке? ☐ ДА ☐ НЕТ
3. При надавливании пальцем на десну десна кровоточит слизью, миксом, возникает ощущение боли? ☐ ДА ☐ НЕТ
4. Десна нерегулярно прилегает к одному или нескольким зубам? ☐ ДА ☐ НЕТ
5. При чистке зубов иногда возникает кровоточивость? ☐ ДА ☐ НЕТ

«Да» на 1 вопрос — Ваши десны ослаблены. Возможно, это результат нехватки витаминов и питательных веществ. Рекомендуется обратиться к стоматологу, провести системную гигиену, использовать специальные профилактические средства для десен минимум 3 раза в неделю.

«Да» на 2-3 вопроса — Ваши десны остро нуждаются в лечении. Рекомендуется обратиться к стоматологу, провести системную профилактическую гигиену, использовать специальные профилактические средства для десен минимум 3 раза в неделю.

«Да» на 4-5 вопросов — Вы рискуете потерять здоровые десны. Рекомендуется проконсультироваться у стоматолога и немедленно использовать профилактические средства для десен.

ДОСТАТОЧНО ЛИ ЗУБНОЙ ПАСТЫ И ЗУБНОЙ ЩЕТКИ?

Клинические исследования, проведенные маркой «Лесной Бальзам», показали, что при чистке зубов мы удаляем только 38% вредных бактерий в полости рта. 72% бактерий не поддаются очистке при помощи привычной пасты и щетки и вызывают:

1. Скопление налета в межзубных промежутках.
2. Образование зубного камня (особенно с внутренней стороны зубов).
3. Образование белого налета на языке.

Бактерии, мягкий налет и камень являются основными губителями здоровья десен. Они травмируют структуру десны и вызывают воспалительный процесс.

Несмотря на все недостатки зубной пасты пользоваться необходимо! А справиться со всеми ее минусами поможет важное средство гигиены — ополаскиватель для полости рта.

3 БЕССПОРНЫХ ПЛЮСА ОПОЛАСКИВАТЕЛЯ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Ополаскиватель «Лесной Бальзам» после каждой чистки зубов — простой и эффективный способ для восстановления и укрепления ослабленных десен.

1. «Лесной Бальзам» изготовлен на основе отвара пяти лекарственных трав, который в короткие сроки нормализует питание, улучшает микроциркуляцию в деснах, восстанавливает способность десен к регенерации.

2. Ополаскиватель «Лесной Бальзам» в комплексе с любой зубной пастой удаляет до 99% бактерий в полости рта, эффективно очищает межзубные промежутки, защищает от образования зубного камня и скопления налета на языке.

3. «Лесной Бальзам» не требует смывания водой, и действие активных компонентов сохраняется в полости рта в течение 12 часов.

РЕЗУЛЬТАТ: улучшение состояния десен уже с первого применения, а через 14 дней регулярного использования — снижение воспаления и кровоточивости десен до 88%.



С ежедневным использованием ополаскивателя «Лесной Бальзам» защита полости рта становится в 2 раза эффективнее, и значительно снижается риск развития осложнений заболеваний десен.

Лесной бальзам

РЕКОМЕНДОВАНО СТОМАТОЛОГАМИ



Обсудим подробно Похудение

Как можно сбросить лишний вес без ущерба для здоровья? Помогут ли в этом травы? Отвечает эксперт.



НАШ ЭКСПЕРТ
Евгений Иванович
Сони́чев, врач-
фитотерапевт.
Медицинский
стаж 28 лет

Худеем за 100 дней

Екатерина Семененко, по e-mail

"Помогут ли мне лекарственные травы?"

Прошлой зимой я сильно поправилась. Набрала лишних 10 килограммов. Это повергло меня в шок, и я твердо решила похудеть. Сначала я записалась в тренажерный зал, отказалась от мучного, сладкого и жирного, не ела перед сном. А тут

еще и Великий пост начался, который я очень строго соблюдала. И все мои усилия принесли свои плоды. За 3 месяца я сбросила 10 лишних килограммов, то есть вернулась в свой вес. Но он не идеальный! Хотелось бы еще уменьшить объемы талии и бедер.

Но к сожалению, вес остановился и не хочет уменьшаться, хотя я продолжаю правильно питаться и ходить на тренировки. Слышала, что можно похудеть с помощью лекарственных трав. Расскажите об этом подробнее.

Е. Семененко

Евгений Сони́чев

Если вы внимательно прочитаете состав даже самых "чудодейственных" импортных препаратов для похудения (если он указан на упаковке), то увидите, что все они изготовлены из растительного сырья или содержат в себе большой процент такого. Но ведь не обязательно обращаться к экзотическим растениям. Можно использовать и нашу родную траву-мураву — нужно только знать какую.

Травы-муравы

Помочь в составлении сборов может фитотерапевт. Кто, как не он, знает, какое растение обладает нужными свойствами. Благодаря фиточаям выводятся избыток холестерина из организма, подавляется аппетит.

"Антиаппетитными" свойствами обладают корни дягиля лекарственного, алтея обыкновенного, семени льна.

Нормализуют работу пищеварительной системы петрушка, анис, укроп, фенхель.

Имбирь, который нужно добавлять в зеленый чай, значительно усиливает его жиросжигающие свойства.

Корица существенно снижает аппетит, повышает метаболизм, ускоряя жиросжигание.

Отвар календулы (цветки ноготков) стимулирует выведение из организма продуктов распада, что в огромной степени стимулирует снижение веса.

Ромашковый чай способен выводить лишнюю жидкость из организма и приводить его водный баланс в состояние равновесия, что повышает скорость метаболизма.

Зверобой, благодаря слегка вяжущему, горьковатому привкусу, приводит к понижению аппетита.

Первый этап

Мой многолетний опыт позволил сделать такой вывод: чтобы уменьшить талию, сперва нужно очистить весь организм от лишнего. Для этого используются горькие травы: полынь, пижма, бархатцы. Взять 1 ч. ложку сбора этих трав (поровну), залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в глиняной посуде, укутав газетами (это помогает сохранять постоянную температуру). Желательно использовать воду родниковую или хотя бы талую. Принимать настоем утром и вечером по полстакана за полчаса до еды. Кроме того, натощак съедать 1 зубок чеснока (глотать не разжевывая), запивая достаточным количеством воды. Вечером (за час до сна) обязательно делайте очистительные клизмы: в 2 л кипяченой воды комнатной температуры добавьте несколько капель лимона.

Второй этап

Используются тысячелистник, репейничек, подорожник, зверобой. По желанию можно добавить ромашку, календулу, мяту, если есть вздутие — плоды укропа. Взять 1 ч. ложку сбора (тысячелистника — 2 части, репейничка, подорожника, зверобоя — по 1 части, остальные — по 1/2 части), залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по полстакана трижды в день за полчаса до еды. Людям в возрасте после 50 принимать в течение 3–5 недель.

Внимание! Могут появляться изжога и отрыжка. Во время второго этапа чеснок есть не нужно, а также не следует делать клизмы.

Третий этап

Используются шиповник, бессмертник, одуванчик, кукурузные рыльца, репейничек

(все в равных частях). Взять 1 ч. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин и принимать трижды в день по полстакана за 30 мин до еды. Лучшего эффекта вы добьетесь, если будете использовать не воду, а отвар овса: 500 г промытого и высушенного овса залейте 2 л холодной воды, кипятите 20 минут на слабом огне. Процедите и залейте отваром 1 ч. ложку сбора трав. Настаивайте 30 минут и пейте по полстакана трижды в день за полчаса до еды.

Четвертый этап

Используются спорыш, хвощ, крапива, цветки акации, бузина, укроп, кукурузные рыльца, можно добавить по желанию створки фасоли. Готовьте на отваре овса: 1 ч. ложку сбора (все поровну) залить 1 стаканом отвара овса, настаивать 30 мин и принимать трижды в день за 30 мин до еды по полстакана.

Пятый этап

Основа сбора — крапива и хвощ (способ приготовления тот же, что на 4-м этапе). Дополнительно можно использовать плоды рябины, цветки и плоды боярышника. С крапивой нужно быть осторожными тем, у кого есть склонность к повышенной свертываемости крови (она повышает тромбообразование). Им нужно добавлять в сбор цветки бузины или желтого донника, они погасят это действие крапивы.

Прыжок в здоровье

На протяжении приема трав (по 21 дню на каждый этап) организм желательно не нагружать мясной, жирной, жареной пищей, копченостями и солениями. Отдавайте предпочтение кашам, фруктам, овощам, грибам, кисломолочным продуктам. Этот комплекс избавит организм не только от лишнего веса, но и от многолетних проблем.



Ваша очередь

Как быстро восстановиться после перелома ноги? Отвечает наш эксперт.



НАШ ЭКСПЕРТ
Юлия Игоревна
Брикульская,
врач-терапевт,
физиотерапевт

Восстанавливаемся!

Реабилитация после перелома

Недавно я перенесла перелом ноги. До этого я активно занималась фитнесом. Хочу возобновить занятия. Расскажите, пожалуйста, о сроках реабилитации и нагрузках после перелома.

Вероника К., по e-mail

Ю.Б.: Для того чтобы дать точные рекомендации, необходимо иметь данные о месте перелома, уровне его сложности, методах лечения.

Реабилитация после перелома включает в себя несколько ключевых моментов. Первый — ЛФК (лечебная физическая культура). Это комплекс специальных упражнений, направленный на восстановление функции сустава либо поврежденной группы мышц. После длительного нахождения в гипсе мышцы ослабевают. Поэтому для эффективной реабилитации необходимо найти врача лечебной физкультуры (в отделении физиотерапии), который сможет разработать для вас

индивидуальный комплекс упражнений для быстрого восстановления мышц. Возможно, первые несколько сеансов необходимо будет проводить под присмотром врача, позже занятия можно проводить самостоятельно в домашних условиях. Если есть возможность, то идеальным будет начинать эти упражнения в воде. Также кроме активных движений на этапе реабилитации нелишним будет проведение массажа.

Второй, не менее важный момент — это использование физиотерапевтических процедур. В зависимости от места перелома и состояния мышц после гипса применяются магнитотерапия (это универсальная противоотечная и противовоспалительная процедура при проблемах с суставами), а также, по показаниям, озонотерапия, электрофорез, парафинотерапия. Восстановление мягких тканей, кровообращения в них, функционирования нервных окончаний не менее важно,

чем сращивание самой костной ткани.

Также необходимо применять противовоспалительные мази (на основе НПВС) по предварительному согласованию с вашим травматологом и гели на растительной основе (например, из конского каштана), которые будут укреплять сосуды и способствовать уменьшению отека.

Из общих рекомендаций. В первые несколько месяцев после перелома обувь должна быть удобной, не сдавливающей стопу, даже если это был перелом бедра. Следует избегать обуви на высоких каблуках, даже если боли в ноге не беспокоят. Восстановление физической активности должно быть постепенным. Сначала лучше всего подойдет плавание, аквааэробика, ходьба в воде. Затем можно постепенно начинать быструю ходьбу. Бег в первые месяцы после начала реабилитации запрещен. Дистанцию и скорость ходьбы человек определяет самостоятельно по своему самочувствию.

Друг сердечный — Q₁₀

Проще всего делать то, что нравится и не требует большого напряжения. Например, выпить чашку кофе для бодрости или воспользоваться косметикой, чтобы выглядеть моложе. Но если мы хотим каждый день проводить активно, невзирая на возраст, то нужно приложить больше усилий: выделять 8 часов на сон, правильно питаться, следить за физической нагрузкой. И не забыть вовремя взять на себя управленческий организм, когда «автопилот» здоровья начнет постепенно отключаться. Особенно важно своевременно обратить внимание на свой «мотор» — сердце.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ СЕРДЦУ

Кудесан выпускается уже 10 лет. За это время он завоевал признание специалистов. И это закономерно! Эффективность Кудесана доказана многочисленными клиническими исследованиями и личным опытом тысяч пациентов, которые его принимают. Сегодня 8 из 10 россиян, покупая препарат с Q₁₀, выбирают именно Кудесан.

Более того, за годы применения Кудесана специалисты убедились, что его прием полезен не только при профилактике, но и в терапии заболеваний сердца. Поэтому в 2012 году Кудесан перешел на качественно новый уровень — стал лекарственным средством. Теперь его официально рекомендуют в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний (аритмии, ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни), при повышенных нагрузках, а также для профилактики дефицита коэнзима Q₁₀. Кроме того, многолетний опыт показал безопасность Кудесана — и сегодня он разрешен к применению даже детям в возрасте 1 года.

В скором времени Кудесан в форме лекарственного средства заменит на полках аптек биологически активную добавку Кудесан.

Кудесан придется по вкусу вашему сердцу!

ЖИЗНЬ — ЭТО ЭНЕРГИЯ

Сердце — самый энергоемкий орган. Оно работает днем и ночью, за сутки совершает 100 000 ударов и перекачивает 350 литров крови. Откуда сердце берет энергию?

Человеческий организм похож на электростанцию, которая перерабатывает пищу — наше «топливо» — в энергию, позволяющую сокращаться мышцам, в том числе и сердцу. Этот процесс происходит в нескольких этапах, и заключительный из них невозможен без коэнзима Q₁₀. Он присутствует во всех живых клетках и постоянно синтезируется организмом. Однако с возрастом производство коэнзима Q₁₀ снижается. К 35 годам человек теряет 25 % коэнзима Q₁₀, а к 60 годам — уже 50 %. В результате уменьшается выработка энергии в

организме. И в первую очередь нехватку энергии ощущает именно сердце. Что же делать?

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ!

Повернуть время вспять, конечно, нельзя. Но можно обеспечить сердце необходимым энергией, принимая препараты с Q₁₀ дополнительно. Их регулярный прием помогает предотвратить появление сердечно-сосудистых заболеваний, а также облегчает течение, если они развились ранее. Сердце начинает работать без перебоев, а значит — улучшается самочувствие, появляются силы. Именно поэтому препараты с коэнзимом Q₁₀ ценят в кардиологии. Сегодня во всем мире более 60 миллионов людей принимают коэнзим Q₁₀. А сердца россиян покорило отечественный препарат Кудесан.

Энергия сердца — удовольствие жизни!

Препараты серии Кудесан содержат коэнзим Q₁₀ в оптимальной для усвоения форме.

www.qudesan.ru, в аптеках и магазинах 8-800-200-86-86 (19-90) 19-30 А. Бурганов



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Ваша очередь

Что нужно, а что нельзя есть для поддержания иммунитета? Стоит ли голодать?



НАШ ЭКСПЕРТ
Марина
Артемюкова
Ерина,
врач-терапевт.
Медицинский стаж 50 лет

Иммунитет и питание

Питание для здоровья

Мама часто говорит мне, что разнообразное питание положительно влияет на иммунитет, и заставляет меня есть то каши, то вареную рыбу. А мне нравятся чипсы и хлопья. Ее это приводит просто в обморочное состояние. Скажите, правда ли, что еда может повлиять на иммунитет? Я понимаю там закаливание, спорт, но чтобы борщ укреплял иммунитет, я не согласна.

Екатерина Гордиенко,
по e-mail

М.Е.: Если попытаться объяснить в нескольких словах, что такое иммунитет, то это выглядит приблизительно так: иммунитет — это способность организма защитить себя от вторжения чужеродных тел — вирусов, бактерий, клеток.

А что такое питание? Это поддержание в организме баланса всех полезных веществ, которые необходимы для его нормальной

деятельности и здоровья. Чтобы не возникали болезни внутренних органов, а вирусы не ослабляли организм в целом, надо питаться сбалансированно и разнообразно.



Ваша мама права: если вы будете употреблять только чипсы, хлопья и прочие готовые продукты промышленного производства, то ваша печень "взбунтуется" и начнется разбалансировка всех систем, в том числе и защитной. В итоге иммунные клетки не смогут сопротивляться атакам болезнетворных микроорганизмов, и вы начнете болеть.

Поэтому послушайте маму и перейдите с чипсов

к нормальному питанию. Борщ, между прочим, самое полезное для иммунитета блюдо. Если, конечно, он не сварен на концентрированном жирном мясном бульоне. Лучше всего борщи готовить постные, а для сытности добавлять в них фасоль или зеленый горошек вместо мяса. Эти продукты содержат много растительного белка.

Мясо же лучше есть в отварном виде на второе с гарниром из овощей — кабачками, помидорами, огурцами, зеленью.

Для улучшения кровотока не забывайте о печени (именно она лучше всего поднимет гемоглобин). Ее надо есть хотя бы один раз в неделю.

Что касается рыбы, то в жареном виде она плохо влияет на печень и желчный пузырь. А вот отварная более полезна. Ее тоже надо употреблять дважды в неделю. Раньше были даже рыбные дни во всех школьных, заводских и детских

столовых, а также в кафе. Но самое сильное действие на формирование защиты от болезней оказывают витамины, которые содержатся в фруктах и овощах.

Тот же картофель, из которого якобы делают чипсы, лучше запекать в духовке в кожуре, а потом есть с квашеной капустой. Это блюдо — лучшая профилактика простуд.

Апельсиновый сок на завтрак взбодрит весь организм витаминным зарядом.

А еще вместо колы и газированных и энергетических напитков следует пить домашний лимонад: апельсин или лимон (мякоть грейпфрута) залейте водой и настаивайте 2–3 часа, затем долейте свежееотжатый сок из этих фруктов — и ничего другого вам уже не захочется.

Как видите, нет ничего сложного в правильном питании. А пользы — много.

Подскажите, действительно ли голодание может укрепить иммунитет? Мне кажется, что, когда человек не ест, сил у него только убавляется.

Елена Кравец, г. Омск

М.Е.: Есть целители, которые утверждают, что именно голодание (или сыроедение) укрепляет иммунитет организма. На самом деле голодание является одной



из причин приобретенного иммунодефицита. Это установлено в результате многих исследований. В результате недостатка необходимых веществ возникают различные болезни.

Правильный образ жизни, куда входит и сбалансированное питание, обязательное присутствие белков и витаминов способствуют нормальной работе иммунной системы. Но в случае серьезных поражений иммунной системы без лекарственных препаратов не обойтись. Все должно подчиняться здравому смыслу.

Это интересно!



Главный вопрос будущих мам

Беременность — не болезнь, а нормальное состояние для женщины детородного возраста. Однако состояние это имеет целый ряд особенностей. Как повысить иммунитет беременной — один из главных вопросов, волнующих будущих мам. Во-первых, нужно полноценно питаться. Помимо питания нужно уделять максимум внимания общим мерам, таким как закаливающие процедуры, частые прогулки на свежем воздухе, контрастные ванны для ног и полноценный здоровый сон. **АД**

Фото: JOWATHAN HERRERO-L, white7, Audrey Kasey/Fotolia.

Можно ли голодать?

Моя подруга просто помешана на здоровом образе жизни. Она не пьет алкоголь, питается "по науке" и утверждает, что именно это, а не аптечные витамины и иммуностимуляторы укрепляет ее иммунитет. С недавних пор она занялась сыроедением, а теперь поговаривает о лечебном голодании.

Пришлите письмо

Если вам необходима консультация квалифицированного специалиста, а вы не знаете, к кому обратиться за помощью, пишите нам! Наши эксперты постараются вам помочь. Не забудьте про купон с с. 66.



Деликатный разговор

Что такое непроходимость маточных труб? Как ее диагностируют и лечат? Отвечает наш эксперт.



НАШ ЭКСПЕРТ
Татьяна Ивановна Живайкина,
врач-гинеколог,
кандидат
медицинских наук

Непроходимость труб

Роза Т., Республика Татарстан

"Анализы нормальные, а ребеночка нет"

Мы с мужем очень хотим ребеночка. Уже год пытаемся достичь желаемого результата, но у нас никак не получается. Читала я разные статьи. Там говорится о том, что если после одного года планирования малыша не получается зачатие,

то это уже считается бесплодием... У меня уже есть ребенок от первого брака — моему сыну 7 лет. Сейчас мы вместе с мужем сделали все анализы. Меня ничто не беспокоит. Доктора говорят, что у нас все нормально, что мы оба здоровы. Единственной

причиной может быть непроходимость маточных труб — их мне еще не проверяли. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании. Как оно протекает? Отчего возникает? Как проходит диагностика и лечение?

Роза Т.

Татьяна Живайкина

К сожалению, ежегодно немалое количество женщин сталкиваются с неприятным, на первый взгляд, диагнозом "непроходимость маточных труб". Что это такое и чем чревато, попробуем разобраться в нашей статье.

Что такое маточные трубы?

Маточные трубы представляют собой два тонких канала, по каждому из которых созревшая яйцеклетка может двигаться в сторону матки. Движения яйцеклетки обеспечивает ритмичное сокращение трубы. Если отверстие трубы по каким-то причинам закрыто, то речь идет о непроходимости — одной из самых основных причин женского бесплодия.

Каждый месяц во время овуляции одна или две созревшие яйцеклетки покидают яичник и по маточной трубе попадают в полость матки. Там они ждут сперматозоидов для оплодотворения.

Непроходимость и бесплодие

К сожалению, при закупорке маточной трубы яйцеклетка не может достигнуть полости матки и, соответственно, оплодотвориться. В таком случае можно говорить о женском бесплодии.

Существуют и такие ситуации, когда яйцеклетка "застревает" на полпути, а сперматозоиды умиряются ее оплодотворить. В таком случае развивается внематочная беременность — состояние, угрожающее жизни женщины. По мере роста эмбриона

происходит перерастяжение и разрыв маточной трубы. Это чревато массивным кровотечением, которое при отсутствии своевременной медицинской помощи может привести к летальному исходу.

Причины непроходимости

Самой распространенной причиной данной патологии являются спайки, образующиеся внутри или снаружи маточных труб в результате воспалительных процессов в тазовых органах. Это могут быть и заболевания, передающиеся половым путем, и разорвавшийся аппендицит, и оперативные вмешательства в анамнезе.

Также непроходимость маточных труб может быть последствием аборта или инфекции матки. Внутренние спайки механически закрывают просвет маточной трубы, а внешние — нарушают подвижность трубы и, следовательно, препятствуют продвижению по ним созревших яйцеклеток.

Что такое гидросальпинкс?

Гидросальпинкс представляет собой такую непроходимость маточных труб, при которой труба расширяется и наполняется жидкостью. Созревшая яйцеклетка не может преодолеть этот рубчик, к тому же жидкость также блокирует движение спермы, что приводит к невозможности оплодотворения и наступления беременности.

Как правило, данное патологическое состояние протекает бессимптомно. В иных случаях женщина может жаловаться на тянущую боль внизу живота, особенно во время месячных или интимной близости, а также на вагинальные выделения.

Диагностика и лечение

Непроходимость маточных труб обнаруживается при комплексном обследовании. Для этого женщину направляют на гистеросальпингографию (ГСГ) — это специ-

фическое рентгенологическое исследование. При его проведении через шейку матки вводят специальное контрастное вещество, после чего проводят рентгенографию.

При нормальной проходимости маточных труб рентгеноконтрастное вещество пройдет через матку, маточные трубы и выльется в полость таза. Если же краситель не проходит через маточные трубы, можно говорить о наличии у женщины непроходимости маточных труб. Для подтверждения диагноза информативно ультразвуковое исследование, диагностическая лапароскопия или гистероскопия. Проводятся анализы крови и мазки из уретры и влагалища на наличие заболеваний, передающихся половым путем.

При непроходимости одной трубы, как правило, лечение не проводят. Назначаются лишь препараты и физиотерапевтические методы лечения воспалительных заболеваний (при необходимости).

При непроходимости обеих маточных труб показано хирургическое лечение.

Возможно ли беременность?

При нарушении проходимости одной из труб, даже наиболее активной, вероятность беременности довольно высока. При закупорке обеих труб развивается бесплодие, требующее медицинского вмешательства.

Оплодотворение возможно также методом ЭКО, когда женщине "подсаживают" оплодотворенную клетку.

Народная медицина

В арсенале нетрадиционной медицины имеются различные способы и рецепты лечения непроходимости маточных труб народными средствами, которые также рекомендуется использовать вместе с препаратами, назначенными лечащим врачом, для ускорения процесса выздоровления. Чаще всего используется трава боровой матки.

Спешим помочь

Главное — быть здоровыми!

Ольга Петровна Будилина, г. Шахты, Ростовская обл.

"Лучшие травы для сердца"

✉ Самыми распространенными заболеваниями сейчас являются болезни сердечно-сосудистой системы. Они накапливаются с годами, но мы долгое время не обращаем на них внимания.

Есть целая группа проверенных растений, к которым я прибегаю при сердечных хворях в домашних условиях.

От тахикардии хорошо лечиться настойкой горичвета (адониса). Доведите до кипения 250 мл воды, убавьте огонь, всыпьте 1 ч. ложку травы и 3 минуты кипятите. После накройте крышкой и поставьте в теплое место на 20 минут, процедите. Настой принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке. Сердцебиение нормализуется через несколько дней.

При слабом сердце (перебои, замирание) **живительным средством является перечная мята.** Заварите кипятком 1 ч. ложку сухих листьев или порошка мяты, накройте крышкой и дайте настояться 20 минут. Процедите и выпейте натощак.

Исходя из собственного опыта, **всем сердечникам советую пользоваться лечебным средством — шиповником.** В нем полезны и цветы, и плоды. Но мало кому известно, что при заболеваниях сердца более эффективен отвар его корней. Залейте 1 ст. ложку измельченного корня 1 стаканом кипятка. Варите на слабом огне четверть часа и принимайте полугорьким как чай. Дневная норма — 3 стакана.

Для улучшения работы сердца я пользуюсь отваром крапивы, который принимаю с медом или сахаром. Соберите молодую крапиву, едва пробившуюся из-под земли, нежную, когда верхние листья не полностью развернулись. У молодой крапивы перед цветением срежьте верхушки вместе с листьями и высушите в тени. Залейте 5 ст. ложек измельченной крапивы 0,5 л воды, прокипятите на слабом огне 5 минут и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.



Горичвет (адонис)

Приступ стенокардии можно предотвратить, если принимать такой настой: 1 ст. ложку листьев мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

О. П. Будилина

"Домашний доктор"

Адонис противопоказан при язве желудка и 12-перстной кишки. Крапиву не надо пить при тромбофлебите. Помните, что другие травы также имеют побочные эффекты.

Фото: Axel Guldner / Fotolia.com



Рисунки

И после 50 лет можно быть несерьезным. Но только не с сердцем.

Ежедневный прием Аспирина® Кардио улучшает ток крови и является проверенным способом профилактики инфарктов и инсультов во всем мире.

Аспирин® Кардио. Серьезная защита от инфаркта и инсульта.



Bayer HealthCare



Специальный СЕРДЦЕНЫЙ Аспирин®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

П N01540001-241108 L RU.04.01.2012.0074



Спешим помочь

"Яблочный уксус при варикозном расширении вен"

✉ Каждую осень я заготавливаю на зиму яблочный уксус. Конечно, можно его купить и в магазине, но своими руками как-то надежнее. И яблочки без всяких там химикатов.

Вот мой рецепт. Падалицу, перезревшие (но не гнилые) яблоки собираю, срезаю пораженные места, крошу, предварительно, конечно же, вымыв их. Затем складываю их в кастрюлю с широким дном, обязательно в эмалированную, заливаю горячей водой (не кипятком) так, чтобы она была выше уровня яблок на 4–5 см, добавляю туда сахарный песок. На каждый килограмм яблок — 50 г сахара. Потом ставлю кастрюлю в теплое место на 2 недели, но не на солнце. Перемешиваю 2–3 раза в день. Через 2 недели процеживаю сквозь марлю и разливаю жидкость в 3-литровые банки, но не доверху. Оставляю средство бродить еще 2 недели. Потом разливаю уксус в чистые бутылки и закрываю пробками, обдав предварительно их кипятком. Храню средство в холодильнике.



фото: Comagiro Sivera / Fotolia.com

Яблочный уксус

У меня варикозное расширение вен, осложненное трофическими язвами. Пью яблочный уксус по полгода. Утром натощак на 1 стакан теплой воды добавляю 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Второй раз пью вечером. Если есть болезни желудка, наверное, лучше посоветоваться с врачом, чтобы не навредить своему организму. Знаю еще, что при болезни горла, десен можно полоскать рот раствором яблочного уксуса (на 1 стакан 1–2 ч. ложки).

Людмила Запольская,
г. Новочебоксарск

"Домашний доктор"

Если варикоз осложненный, то лечение должно быть назначено только врачом! Яблочный уксус противо-

показан тем, кто страдает повышенной кислотностью желудка и гастритом.

"Если скрутил радикулит"

✉ Хочу поделиться с читателями рецептом лечения радикулита, после применения которого наутро боль уже пройдет.

Возьмите 5 стручков жгучего перца, освободите от зерен, измельчите, залейте 1 стаканом водки, добавьте 2 пузырька 3%-ного раствора йода и 2 флакона настойки валерьяны.

Полученную смесь перелите в бутылочку из темного стекла, взболтайте и оставьте на сутки.

На ночь на больном месте тонкой кисточкой нарисуйте сетку и укутайте это место

теплым шерстяным платком. Утром вам станет легче, и боли вы не почувствуете.

Г. В. Романашина,
г. Омск

"Домашний доктор"

Будьте осторожны: настойка с красным перцем может вызвать сильное раздражение на коже.

"Как укоротить изжогу"

✉ Изжога — чувство жжения под ложечкой, возникающее вследствие забрасывания кислоты содержимого желудка в пищевод. Это очень неприятное ощущение, поэтому хочу дать несколько советов, как укоротить изжогу.

● Жуйте пару зерен ячменя или овса в течение 30–40 минут, сглатывая слюну. Потом зерна выплюньте.



Ячмень

● Чтобы избавиться от изжоги, разжуйте небольшой кусочек корневища аира и проглотите, запив водой.

● Натрите на мелкой терке картофель и принимайте натощак 1–2 раза в день по 1–2 ст. ложки свежего сока картофеля.

● Хорошее средство — сода. Растворите 1/4 ч. ложку соды в 1/2 стакана воды и проглотите эту смесь.

● Советую есть натощак гречневую кашу и пить много воды. Употребляйте меньше жирной пищи!

Лана Ишанова,
г. Волгоград

"Домашний доктор"

С изжогой лучше обратиться к гастроэнтерологу и установить ее причину.

"Лечим хронический бронхит"

✉ После сильной вирусной инфекции у меня появился кашель. Врач сказал, что это хронический бронхит, и назначил лекарства. Посмотрела я на их стоимость и решила поискать народные рецепты. К моему удивлению, нашла такое: китайцы считают причиной бронхита нарушение пищеварения. Я сразу же отказалась от тяжелой пищи, стала голодать по 24 часа один раз в неделю. Пила только теплую



Липа

воду. Состояние улучшилось уже через пару дней. Затем я перешла на чай из трав с согревающим эффектом: липа, малина (ягоды и листья). На ночь для смягчения горла и лучшего сна выпивала стакан теплого молока с маслом и медом. И еще: не нужно лежать, как бы плохо не было. Нужно много ходить и периодически делать махи руками. При движении мокрота отходит лучше.

Алла Маренич, г. Сочи



Пришлите письмо Иногда вовремя

сказанные слова могут спасти тех, кто стоит у края жизни, и заставить их по-новому взглянуть на мир. Если вы хотите поделиться опытом, пишите нам. См. купон на с. 66.



Наши детки

Какие причины возникновения насморка? Как бороться с насморком у детей?



НАШ ЭКСПЕРТ
Олеся Владимировна
Бутузова,
врач-педиатр,
автор книг медицинской
тематики, молодая мама

Когда нос не дышит

Ангелина Старыгина, по e-mail

"Как лечить насморк по-народному?"

Моему сыночку 2,5 года. Нас часто беспокоят насморк и простуда. Вот и сейчас носик "плачет" уже вторую неделю. Сначала брызгали одним аэрозолем, потом другим (уже 5 дней) — и все равно никаких положительных результатов. Темпера-

туры нет, кашель легкий (не прогрессирует). Промываю носик раствором морской соли. Но полностью очистить носик не получается. Хорошо высморкаться он не может. Педиатр тоже мне ничего дельного посоветовать не может. Как вы таким

маленьким детям насморк лечите? Может, есть какие-то народные средства от насморка. А то врачи знают только аптечные препараты, которые уже перепробованы. Как проводить профилактику насморка?

А. Старыгина

Олеся Бутузова

Насморк у детей — заболевание сезонное, возникающее на зимнем морозе, во время весенней аллергии, под летним кондиционером и во время осенних эпидемий ОРВИ. Вирусы и бактерии, попадая с током воздуха в носовую полость, захватываются ресничным эпителием и обезвреживаются.

Но к сожалению, иногда иммунная система не справляется, и тогда развивается воспаление слизистой.

Насморки бывают разные

В зависимости от причины возникновения выделяют несколько видов насморка: инфекционный, аллергический, вазомоторный, травматический, гипертрофический, медикаментозный и атрофический. А теперь о каждом виде подробнее.

Инфекционный насморк — воспаление слизистой носа, причиной которого являются бактерии, вирусы или грибы. Такой насморк может быть осложнением ОРВИ, скарлатины, кори и других заболеваний. Можно выделить три этапа в его развитии.

Первый этап — зарождение (длится от нескольких часов до двух суток). Ребенок может жаловаться на сухость и зуд в носу.

Второй этап — активное воспаление. Отмечается выделение большого количества слизистой жидкости, кожа вокруг ноздрей краснеет и воспаляется. Затруднение носового дыхания приводит к нарушениям сосания у младенцев и сна у детей всех возрастов.

Третий этап — стихание воспаления. Выделения загустевают и приобретают характер слизисто-гнойных. При адекватном

лечении эта стадия быстро завершается полным выздоровлением. Инфекционный насморк может осложниться отитом или гайморитом.

Аллергический насморк является одним из проявлений аллергии. Его основными проявлениями являются затруднение носового дыхания, частое чихание, обильные водянисто-слизистые выделения из носа.

Гипертрофический насморк возникает на фоне разрастания слизистой оболочки полости носа. Ребенок постоянно страдает от проблем с дыханием и хронического насморка. В таких случаях назначается хирургическое иссечение разросшейся ткани.

Медикаментозный насморк может быть спровоцирован длительным приемом сосудосуживающих препаратов.

Лечение насморка

В настоящее время терапия любого насморка начинается с промывания морской водой. Это очищает полость носа от слизи, вирусов, бактерий и аллергенов, увлажняет и смягчает, улучшает дыхание и борется с заложенностью.

Вторая группа препаратов — сосудосуживающие средства. Однако следует помнить о том, что они лишь устраняют симптомы, но не лечат основное заболевание. Их нельзя использовать более 3 дней.

Также в зависимости от вида и степени тяжести насморка, продолжительности заболевания и возраста пациента доктор может рекомендовать гормональные и антибактериальные спреи для носа.

Эффективны физиотерапевтические методики лечения: рефлексотерапия, ароматерапия и дыхательная гимнастика.

Рефлексотерапия включает в себя прижигание, электропунктуру, иглоукалывание, микроиглоукалывание и специальный точечный массаж, прогревание биологически активных точек.

Ароматерапия основывается на использовании ароматических масел и их паров.

Дыхательная гимнастика представляет собой специальный комплекс упражнений, улучшающий носовое дыхание и снабжение органов и тканей кислородом. Обучить тонкостям такой физкультуры вас может врач ЛФК.

В настоящее время лор-врачи активно рекомендуют использовать небулайзер — специальный ингалятор, создающий мелкодисперсную взвесь из лекарственного вещества.

Народное лечение насморка

Горчичники. При насморке рекомендуется ставить горчичники на пятки или засыпать в шерстяные носки сухую горчицу. Лучше проводить такие процедуры на ночь перед сном.

Луковый рецепт. Возьмите 2 ст. ложки измельченного репчатого лука. Залейте его 50 мл теплой воды и добавьте в получившуюся кашку 1/2 ч. ложки меда. Дайте настояться в течение получаса. Закапывайте по 2 капли раствора в каждую ноздрю ребенка 3–4 раза в сутки. Младенцам рекомендованы натуральные капли от насморка — грудное молоко или свежесвыжатый сок морковки (свеклы).

Занимайтесь профилактикой насморка во все времена года, особенно летом, когда больше возможностей для закаливания.

Профилактика насморка

Рекомендуется укреплять иммунитет ребенка, а во время эпидемий гриппа принимать профилактические дозы противовирусных средств или заблаговременно делать прививку. Следите, чтобы ребенок не переохлаждался и не находился в местах скопления людей во время эпидемий гриппа и острой респираторной вирусной инфекции.



Наши детки

Елена Андреевна Валуева, г. Санкт-Петербург
"Делюсь опытом воспитания внуков, у меня их четверо!"

 У меня двое детей и четверо внуков, причем возраст у внуков разный: и старшеклассники, и младшие школьники, и дошколята. Долгое время мы жили все вместе, так что уже в силу этого **довелось стать домашним психологом.**

Как большинство родителей общается с малышами, вышедшими из младенческого возраста? Ребенок начинает шалить, поле его деятельности расширяется, и тут мамы и папы начинают возведение настоящих "военных укреплений", состоящих из всевозможных запретов. Ведь несмышленыша повсюду подстерегают опасности — разве можно его не останавливать? Родительские запреты — это речь, почти полностью состоящая из слов "нельзя", "не трогай",



Внук и внучка. Фото нашей читательницы Е. А. Валуевой

"положи", "сиди спокойно". А ведь у **2-3-летних ребят двигательные реакции преобладают над речевыми восприятиями**, и оттого ваши указания малыши выполнить просто не в состоянии. Как можно выполнить, чего не понимаешь? Итог — слезы, истерики, шлепки.

Я твердо усвоила: до трех лет запрещать что-либо ребенку с помощью слов бесполезно. Если же в таком нежном возрасте дети беспрестанно одергивают, ругают, то это может впоследствии повлечь за собой массу проблем со здоровьем. Ведь, по сути, вы регулярно травмируете детскую психику. Лучше

уберите подальше опасные предметы, научитесь перекладывать внимание ребенка, отвлекать. Это позволит вам пережить год-два, когда малыши уже смогут понимать значение слов и запретов.

А теперь **мон, бабушкины секреты, касающиеся школьников**. Если ребенок пришел домой возбужденным (играл в футбол, бегал), не принуждайте его сразу садиться за уроки. Предложите, что он от вас никак не ожидает, например, постоять на одной ноге — что дольше выдержит. Это успокоит. Или позвольте, к примеру, писать домашнее задание лежа на ковре. Такая поза очень помогает сосредоточиться.

Е. А. Валуева

Пришлите письмо



Как научить малыша одеваться, чем занять непоседу, что ответить почемучке? У вас есть вопросы к эксперту или вы хотите поделиться опытом? Пишите нам. Только не забудьте заполнить купон на с. 66.



Биоид



НОВИНКА!

Современная жизнь диктует свои правила, и нам требуется много сил и энергии, чтобы решать повседневные вопросы в учебе, работе, личной жизни.

Основные запасы необходимых питательных веществ и микроэлементов нам дарит природа.

Давно известно, что правильное и сбалансированное питание служит основой для поддержания нормальной жизнедеятельности человека. Но, к сожалению, такое не секрет, что в настоящее время далеко не все продукты питания являются полноценными по составу.

Содержание йода в продуктах питания значительно снижается в процессе тепловой обработки и длительного хранения. Он принимает участие в регуляции интенсивно протекающих процессов развития, роста и обмена в живых клетках. Говоря другими словами, достаточное количество йода в пище нужно человеку каждый день. Это помогает человеку быть "в форме" и способствует поддержанию умственной и физической активности.

«Биоид» - новая разработка российских ученых.

- Является дополнительным источником йода в органической форме (на основе белков молока).
- Способствует нормализации баланса йода в организме и снижает риск развития заболеваний, связанных с дефицитом йода.
- Разрешен к применению детям с 3-х летнего возраста и старше.
- Удобная форма выпуска в различных дозировках (таблетки по 50, 100 и 150 мкг).
- Содержит легкоусвояемый йодированный молочно-белковый комплекс и снижает риск передозировки.



Спрашивайте в аптеках Вашего города!



Иннбиотех

Почтовый адрес: 111672, г. Москва,
 а/я 128, «Иннбиотех», тел.: (499) 737-35-00
www.innbiotech.ru

Подробная информация на сайте:
www.biolod.ru



Движение — это жизнь

Гимнастика для спины

Майя Серафимовна Шмальц, г. Армавир

"Чтобы наш позвоночник был гибким, а мышцы — крепкими"



Однажды я неудачно что-то подняла, и скрутило меня не по-детски. Помочь моему горю взялся ко-сто-прав. После его сеансов я почувствовала себя другим человеком, а еще он научил меня гимнастике, которая способствует гибкости позвоночника.

Упражнение первое. Стать на четвереньки, опираясь на колени и на выпрямленные руки, и прогибать спину поочередно вверх и вниз, запрокидывая голову назад и наклоняя к полу. В верхней и нижней точках прогиба нужно немного задержаться (рис. 1).

Упражнение второе. Лежа на животе, одновременно поднимать вытянутые руки и ноги, прогибаясь в спине. Упражнение называется "Кораблик" (рис. 2).

Упражнение третье. Нужно представить, что вам предстоит проползти под низко натянутой колечкой проволокой. Исходное положение — сидя на коленях, опираясь на локти перед собой. Медленно прогибайтесь и, не сдвигаясь с места, проползайте "под проволокой", почти касаясь пола, а затем поднимайте переднюю часть тела, выпрямляя локти, будто выныривая из-под воды. В обратном порядке движений вернитесь в исходное положение (рис. 3).

Упражнение четвертое. Сядьте на пол. Ноги согните в коленях и примите к груди, обхватив их руками, голову склоните к коленям, прогнув спину. Отползнувшими ногами, катаясь по полу взад и вперед (рис. 4).

М. С. Шмальц



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

НАШИ ИДЕИ

для здоровья ваших суставов

Вот и закончились последние теплые деньки, а вместе с непогодой пришли традиционные для осени боли в суставах. Как вернуть себе хорошее самочувствие и настроение?

Займитесь **акваэробикой**, а после водных процедур загляните в **сауну**. Сухой пар показан при заболеваниях суставов*. Другой полезный для суставов вид спорта — **йога**. Предпочитаете **традиционную гимнастику**? Занимайтесь в положении лежа — это поможет минимизировать нагрузку на суставы.

Однако, чтобы надолго избавиться от боли в суставах, одного спорта будет недостаточно. Заглушать боль с помощью местных обезболивающих средств** — не совсем правильно, ведь они не устраняют причину боли, всего лишь маскируют симптомы, принося кратковременное облегчение. А правильное и своевременное лечение суставов может предотвратить серьезные проблемы в будущем!

Секрет прост: позаботьтесь о своих суставах сейчас, чтобы они смогли подарить вам долгие годы активной жизни. Современный и надежный хондропротектор Терафлекс содержит родственные хрящевой ткани компоненты в доказанно эффективных дозировках***. Это позволяет не только уменьшить боль, улучшить подвижность суставов, но и препятствует прогрессированию заболевания, а также способствует обновлению хрящевой ткани.

Крайне важно следовать рекомендациям специалистов и пройти весь курс лечения от начала до конца. Только задумавшись: в течение всей жизни хрящевая ткань суставов изнашивается, страдает при травмах и различных заболеваниях. Не удивительно, что после полувек «верной службы» она требует особой заботы.

* Сиднеев А. В. Противопоказания при обострении (острых формах) заболеваний суставов.

** Нестероидные противовоспалительные средства местного применения.

*** Исследование GAIT — Glucosamine/Chondroitin arthritis Intervention Trial — 2006, USA.



Хотите по-прежнему радоваться жизни, сохранять легкость движений, бодрость и активность как можно дольше? Тогда при первых признаках заболевания суставов обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Ответственный подход к выбору препарата, внимательное отношение к своему здоровью вообще и к суставам в частности — залог активной и полноценной жизни.

Терафлекс. Продлите молодость суставов.



3АС «Генерал», 3-й Рязанский ул., д. 18, стр. 2, Москва, 107113
Тел.: +7 495 231 12 00 Факс: +7 495 231 12 02
www.bayerhealthcare.ru



Пришлите письмо

Лечебная гимнастика, утренняя зарядка, бег или даже ходьба позволяют значительно улучшить самочувствие. У вас есть подобный опыт? Напишите об этом нам. Не забудьте про купон на с. 66.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Аптека на кухне

Нужно ли совсем отказываться от сладкого? Что дают нам сладости? Рассказывает наш эксперт.



НАШ ЭКСПЕРТ

Оксана Дмитриевна Терсина,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Полезные сладости

Виктория Назаренко, по e-mail

"Моя дочь не ест сладкого"

Моя 15-летняя дочь Валентина стремится быть стройной, похожей на манекенщицу, и в погоне за тонкой талией ограничивает себя во многих продуктах: в хлебе, жирном мясе, изделиях из теста и прочих сладостях. Но в то же время она много

учится, читает, потому что хочет поступить в университет и достичь многого в жизни. А для этого, как я понимаю, нужно, чтобы мозг был работоспособным и выдерживал непомерные нагрузки. Так вот, я ей твержу, что сладкое питает мозг и отказываться от него

не стоит. А она не верит. "Не буду, — говорит, — есть ни конфет, ни варенья, даже шоколада, потому что это растолстею и не стану тем, кем хочу". Напишите, пожалуйста, вредно или нет отказываться от сладкого совсем. Пусть почитает.

В. Назаренко

Оксана Терсина

По соглашению, молчаливому и единому, мы принимаем для себя многие штампы и слоганы, не задумываясь порой над их смыслом и значением. Ребенок с оглядкой берет со стола еще одну конфету. Он опасается, потому что взрослые каждый раз повторяют, что сладкого нельзя есть много, это вредно. И цепочка "сладкое — вредно" уже засела в его детском подсознании. Но сладкое сладкому рознь.

Вреден избыток сладкого

Сладости содержат глюкозу, повышенное количество которой обременяет работу внутренних органов в частности и организм в целом. Поджелудочной железой

кроме ферментов внешней функции надо изыскивать и внутренние гормональные резервы (инсулин), чтобы усвоить и поддержать на стабильном уровне сахар в крови. И если количество глюкозы превышает допустимые нормы, поджелудочная железа работает с повышенной нагрузкой. Избыток глюкозы также откладывается в клетках внутренних органов, продукты ее распада пополняют подкожно-жировой слой, формируя нежелательную избыточную округлость тела. Но есть и положительные моменты.

Источник эндорфинов

Сладости положительно влияют на наше настроение. Они увеличивают уровень эндорфинов, внутренних гормонов радости,

улучшая наше самочувствие, способствуя позитивному восприятию внешнего мира. Мы съели конфетку (мармелад, шоколадку), на долю секунды укорили себя в слабости духа, но уже растворились в позитиве ощущений. Сладкие блюда радуют многообразием выбора, вкуса, запаха. Приходишь в кондитерский магазин — и начинаешь понемногу глотать слюнки от увиденного. Просто какое-то наслаждение, наваждение...

Энергия для головного мозга

Глюкоза — основной источник энергии для работы головного мозга. Как бы мы ни заменяли сладости белковыми продуктами или жирами, они не являются аналогом для полноценной функции мозговых клеток. Рацион без сладостей пагубно влияет на умственную деятельность, особенно для молодого организма. Да и в зрелые годы не прекращается интенсивная работа мозга, даже если мы имеем опыт и навыки. Об этом забывают любители строгих диет, ограничивая, а то и лишая себя сладостей. Всего должно быть в меру — вот основное правило в употреблении того или иного продукта, не только сладостей. Важно держать баланс, золотую середину.

Что слаще фруктов

Природа преподносит свои дары, полезные сладости — фрукты. Они содержат фруктозу — натуральный сахар, витамины, микроэлементы. Фрукты вполне заменяют все существующие и придуманные нами сладости, ведь их выбор просто безграничен.

Если говорить о более сладком варианте, можно выбрать сухофрукты, цукаты. При кулинарной обработке они теряют воду, но приобретают другие качества: могут долго храниться, а на вкус слаще любого своего свежего аналога.

Сухофрукты отличаются от своего оригинала даже новыми названиями: сливу на-

зывают черносливом, абрикос — курагой, виноград — изюмом.

Учимся у природы

Мы учимся у природы в приготовлении некоторых сладостей. Мармелад, пастила, зефир — сочетание фруктов и сахара с добавлением пектинов, агар-агара. Вкусно и полезно.

Мы взяли частичку природы (фрукты), немного ее подсластили (сахар) и сохранили на время (наполнили). Вот и все приготовление. Лучше не найти. Да и зачем искать, если уже найдено.

Из моего кулинарного опыта

Рецепт для сезона малины (черной или красной смородины), который пользуется успехом у нас в семье.

Собираем ягоды из расчета 1 литровая банка любых ягод на 1,5 кг сахара. Через сито перетираем ягоды, смешиваем с сахаром и оставляем на весь день, помешивая каждый час сухой ложкой.

У нас в семье кто прошел мимо, тот и помешал. Приз получает тот, у кого больше помешиваний.

Затем помещаем смесь в чистую сухую банку, сверху посыпаем 1 ст. ложкой сахара и ставим в холодильник. Используем в холодное зимнее время, когда появляются первые симптомы простуды. Натурально, полезно и очень вкусно.

Что такое сахар

Сахаром, в сущности, называют все растворимые в воде и сладкие по вкусу углеводы, при этом они обычно имеют кристаллическое строение. Ценность сахара заключается в глюкозе, которая является продуктом его расщепления и восполняет энергозатраты нашего организма. Помимо этого, сахар стимулирует выделение серотонина (гормона счастья).



Аптека на кухне

Стоит ли заниматься профилактикой дисбактериоза? О чем расскажет анализ?



НАШ ЭКСПЕРТ
Владимир Анатольевич Стародубов, врач-гастроэнтеролог Орловской городской больницы им. С. П. Боткина

Внутренние проблемы

Низкий уровень липазы

Добрый день! подскажите, если анализ показал низкий уровень липазы панкреатической, это опасно? И с чем это связано? Как можно лечиться при таком диагнозе? Заранее спасибо за ответ.

Екатерина П., г. Липецк

В.С.: Уважаемая Екатерина! Низкий уровень липазы (фермента, расщепляющего жиры) может иметь место в крови у пациента, который находится на строгой диете, соблюдаемой с целью снижения массы тела. Если в организм поступает мало жиров, то не нужно много ферментов, которые помогают усвоению липидов. Летом вы, естественно, употребляете много фруктов, в этом причина низкой липазы.

Другое дело, когда имеется хронический панкреатит, либо сочетание нескольких желудочно-кишечных патологий, либо проводились хирургические операции

(например, удаление желчного пузыря, части желудка). Тогда однократным определением одной панкреатической липазы в венозной крови не обойтись.

Необходимо исследовать уровень лейкоцитов и лимфоцитов. Посмотреть содержание амилазы и эластазы (не только в крови, но и в моче, кале), тропина, справиться о состоянии многих других ферментных систем.

Коварство панкреатита (воспаления поджелудочной железы) заключается в том, что в достаточно редких случаях он может длительное время протекать без болей. И вот тогда изменение уровня ферментов в биологических субстратах в сочетании, например, с частым жидким (и "жирным") стулом, потерей массы тела может свидетельствовать о серьезных патологических процессах в поджелудочной железе.

Именно снижение липазы (стойкое, зафиксированное

несколько раз, в динамике) считается самым ранним признаком хронического панкреатита и других недугов поджелудочной железы.

Самолечение ферментными препаратами недопустимо, так как может привести без надлежащего врачебного контроля к тяжелой, запущенной форме болезни.

Обязательно нужно учитывать возраст пациента, наличие атеросклеротических бляшек в сосудах, а также отягощенный наследственный анамнез (когда у ближайших родственников были выявлены онкологические заболевания, сахарный диабет).

Профилактика дисбактериоза

Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, как правильно проводить профилактику дисбактериоза? Есть ли какая-нибудь схема? С чего начать чистку — с адсорбента или антисептика? Или для про-

филактики достаточно просто приема про- или пребиотика? Заранее спасибо за ответ!

Анастасия Коваль,
по e-mail

В.С.: Прием антибиотиков может вызывать гибель полезных бактерий в толстом кишечнике пациента. Чем же его защитить? В каждом конкретном случае доктор решает индивидуально. Если антибиотики не принимались или не вызвали побочных эффектов, то не стоит налегать на сопутствующие препараты.

При употреблении антибиотиков упомянутые вами адсорбенты могут только ослабить их действие. Но в процессе выздоровления допустимо применять препараты (не БАДы), нормализующие микробиологический состав фекалий толстого кишечника, если подтверждены признаки ее нарушения.

Если же вы спрашиваете о профилактике дисбактериоза, не желая допустить дисбаланса микроорганизмов, то разнообразное и полноценное питание, богатое пищевыми волокнами, должно являться превентивным средством.

Избегать избытка консервантов, искусственных красителей и химических ароматизаторов в вашей пище.

Если же дисбаланс микроорганизмов есть, то профи-

лактику их обострений следует проводить традиционными методами: диета плюс медикаменты, минеральная вода, рациональный режим труда и отдыха. Не злоупотребляйте алкоголем, избегайте по возможности стрессов.

Еще один момент вашего вопроса меня просто шокировал.

Антисептики — это препараты для лечения инфицированных ран, при поражении кожных покровов и слизистых оболочек. Антисептики — это препараты йода, хлора, формалина, фенола, их прием внутрь может вызвать тяжелое отравление.

Да, очень малые дозы их иногда используют доктора по крайшим показаниям, но никак не для профилактики дисбактериоза.

Помните, что у практически здорового человека дисбактериоз никогда не развивается. А если приписываемые дисбактериозу симптомы все же появились, то причина может оказаться скрытой, разобраться с которой удастся только специалисту.

"Чистый" организм, проведенный без контроля со стороны медиков, могут завершиться развитием серьезных недугов.

Это интересно!



Помидоры и беременность

Помидоры во время беременности стоят на особом месте в питании из-за высокого содержания кислот, главным образом яблочной и лимонной, которые находятся в органическом состоянии. Помидоры положительно влияют на образование крови, улучшают обменные процессы. Для того чтобы полезные вещества, содержащиеся в помидорах, пошли на пользу, помидоры очень важно правильно сочетать с другими продуктами и не подвергать тепловой обработке. **ЛЛ**

фото: yuliyev/fotolia



Пришлите письмо

Причина многих болезней — неправильное питание. Вам удалось победить недуг с помощью обыкновенных продуктов? Напишите нам, поделитесь опытом. Не забудьте заполнить купон на с. 66.



Вкусно и полезно

Когда сладость — в радость

Лидия Александрова, г. Северодвинск
"Халва из семян подсолнечника"

Понадобится

- 3 стак. очищенных семян подсолнуха
- 2 стак. муки
- 200 мл воды
- 100 мл раст. масла
- 100 г сахара
- ванилин по вкусу

Приготовление

Полиненасыщенные жирные кислоты, входящие в состав семян подсолнечника, препятствуют старению.

1. Семечки слегка обжарить на сухой сковородке. Затем несколько раз пропустить через мясорубку.
2. Муку, помешивая, также обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета и смешать с семенами.
3. В кастрюле смешать воду, сахар, раст. масло, ванилин, довести смесь до кипения. Затем добавить смешанные с мукой семечки.



Восточное лакомство

4. В форму, выстланную бумагой для выпекания, выложить полученную массу, разровнять и поставить на 2 ч в холодильник для застывания.

Фото: Iurashki/Fotolia.com

Оля Боровик, по e-mail

"Нежнейший молочный десерт с фруктами"

Понадобится

- 1 л жирного кефира
- 3/4 стак. сахара
- 1 пак. ванильного сахара

Приготовление

Входящие в состав кефира вещества благоприятно влияют на микрофлору кишечника.

1. Желатин залить 1/2 стак. воды. Когда разбухнет, растворить на водяной бане.
2. Соединить кефир, сахар, ванильный сахар и желатин, взбить миксером.

3. В формочки разложить кусочки фруктов и ягоды, залить кефирной массой и поставить в холодильник. Подавать, посыпав тертым шоколадом.



Очень вкусно! Фото нашей читательницы О. Боровик



Пришлите письмо

Запекаем, тушим, варим! Знаете, как приготовить рыбу, мясо, овощи, крупы с пользой для здоровья? Поделитесь своими кулинарными рецептами с другими читателями. Только не забудьте заполнить купон на с. 66.

50. Домашний десерт

Препарат для нормализации сна на натуральной основе

СОННЫЕ

Эффективное сочетание целебных трав (пустырник, мелисса, ромашка, хмель, корица), облегчающих процесс засыпания, улучшающих сон и не вызывающих привыкания.

По данным клинических исследований:

- Способствуют глубокому и продолжительному сну
- Обеспечивают более быстрое засыпание
- Уменьшают сонливость днем
- Снимают разбитость при пробуждении



Эффективность
доказана
клинически

БАД. Не является лекарством.

Спрашивайте в аптеках вашего города
www.leovit.ru. Телефон горячей линии: 8-800-100-03-01



Секреты красоты

Что делать, если на коже появилась какая-то сыпь? Как бороться с перхотью?



НАШ ЭКСПЕРТ
Анна Владимировна Крюкова, врач-дерматолог, косметолог

Кожные проблемы

Что делать с перхотью?

У меня стали очень сильно выпадать волосы и появилась жирная перхоть. Что с этим делать? Спасибо!

Екатерина О., по e-mail

А.К.: Эти два состояния могут быть очень сильно связаны между собой. Дело в том, что, скорее всего, у вас себорейное поражение кожи головы. Такое состояние возникает на фоне повышенного образования сала в сочетании с воздействием микробов. Как правило, такая ситуация возникает при редком мытье головы, использовании некачественных или неподходящих по типу волос шампуней, после гормональной перестройки (климакс, роды и др.), на фоне стрессов.

При себорейном поражении волосистой части головы отмечаются жирные белые или желтые чешуйки на стержне волоса. Себорея вызывает истончение и выпадение волос. Чтобы удостовериться в этом, рекомендуем вам обратиться в клинику и провести микро-

скопическое исследование кожи, а также микологическое обследование, выявляющее патологические грибки. Как правило, заболевание врачует противогрибковыми препаратами. Сначала назначаются наружные — специальные шампуни. Если они не дают желаемого эффекта, в помощь им рекомендуются противогрибковые таблетки.

Противогрибковые шампуни используются курсами. В острый период — ежедневно, затем через день, после стихания обострения — 1 раз в неделю в качестве профилактики.

В комплексном лечении могут применяться иммуномодуляторы для наружного применения, а также противовоспалительные средства и витамины.

У меня какая-то сыпь

У меня на коже появилась сыпь. Она меня не очень беспокоит, но волнует эстетический эффект.

Галина А., Тульская обл.

А.К.: Если возникла сыпь, не причиняющая дискомфорта, скорее всего, это либо небольшая аллергическая реакция, либо потница.

Аллергическая реакция может проявляться легкой сыпью с небольшим зудом и возникать как реакция на новые средства по уходу за телом, бытовую химию, продукты питания. Важно установить аллерген, ведь иногда его длительное воздействие может привести к возникновению серьезных аллергических реакций, таких как отек Квинке и даже анафилактический шок. При аллергической сыпи помогают десенсибилизирующие препараты.

Потница — это мелкая сыпь преимущественно в кожных складках и на затылке под волосами. Как правило, она не вызывает даже зуд и образуется в результате раздражения кожи потом. В таком случае рекомендуется чаще принимать душ или протирать кожу влажными салфетками. Помогает при потнице настой ромашки или череды.

АКУСТИК! СКОЛЬКО В ЭТОМ ЗВУКЕ!

Изменения, выражающиеся в снижении остроты слуха — это не редкость. Объективных причин для тугоухости немало. В качестве основных можно выделить:

- Длительные нагрузки на слуховую систему (шумная среда)
- Переутомление, напряжение, стресс, влекущие за собой сосудистые нарушения
- Достижение возраста, при котором риск снижения слуха возрастает

На самом деле причин ухудшения слуха гораздо больше, однако способов решить эту проблему не так много. Одним из лучших средств, способствующих восстановлению утраченной остроты слуха, является АКУСТИК. Это уникальный на сегодняшний день комплекс, который борется со всеми факторами, негативно влияющими на слуховую систему.

АКУСТИК — УНИКАЛЬНЫЙ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ КОМПЛЕКС, КОТОРЫЙ БОРЕТСЯ СО ВСЕМИ ФАКТОРАМИ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИМИ НА СЛУХ

АКУСТИК воздействует на сам орган слуха, на отделы мозга, отвечающие за слух, и на слуховую нерв. Такой широкий охват ему обеспечивает многокомпонентный состав. В основе АКУСТИКА более 14 натуральных веществ. **Марганец, магний и селен** необходимы для нормальной работы слухового анализатора. **Витамины B1, B6, B12, H, E, фолиевая кислота** улучшают проведение импульсов по слуховому нерву (повышается восприимчивость к звукам). **Трансесвератрол, экстракт**

Гинкго Билоба, кверцетин, кофермент Q10 в комплексе укрепляют стенки капилляров, усиливают кровообращение в органе слуха, устраняя застойные процессы. Бетанин нейтрализует токсичную аминокислоту гомоцистеин, которая делает стенки сосудов рыхлыми и провоцирует развитие нейросенсорной тугоухости. **АКУСТИК — создан учёными, чтобы вы просто могли слышать.**

Спрашивайте в аптеках города!



РЕКОМЕНДАЦИИ. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СР № 77.99.11.003.Е.003335.12.10 от 01.12.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09.00-19.00; сб. 10.00-19.00; вс. - выходной)

www.rapanda.ru

Секреты красоты

Марина Степанова, г. Вязники, Владимирская обл. "Как сохранить волосы здоровыми и блестящими"

Чтобы иметь здоровые волосы, за ними надо постоянно ухаживать. Хочу дать несколько советов, как сохранить красоту волос.

Укрепить волосы, улучшить их рост и удалить перхоть помогут средства из лекарственных растений.

- Взять 4 ст. ложки березовых листьев, залить 300 мл кипящей воды, настоять 2 часа, процедить. Настой втирать в кожу головы после каждого мытья волос.



Мать-и-мачеха

Пришлите письмо

Семья, работа, усталость — для себя совсем не остается времени. Но вам удается сохранять молодость и красоту? Поделитесь своими секретами с другими читательницами. См. купон на с. 66.

- Выкопать корни лопуха, нарезать 4 ст. ложки сырья, отварить в течение 15 минут в 0,5 л воды, процедить. Втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

- Очищенные дольки или траву чеснока измельчить до густой кашицы в мясорубке или на терке. Нанести массу на кожу головы или втирать в сухие волосы кашицу, смешанную пополам с растительным маслом. Процедуру проводить 1 раз в неделю на протяжении 2–3 месяцев.

- Залить 2 ст. ложки ромашки аптечной 3/4 стакана водки, поставить на 2 недели в темное место. Готовую настойку процедить через марлю, вылить в чистую бутылочку и закрыть пробкой. Средство надо втирать в кожу головы на ночь мягкой зубной щеткой.

Чтобы волосы сохранили свой естественный цвет и блеск, для светлых волос необходимо после каждого мытья ополаскивать их отваром аптечной ромашки (2 ст. ложки ромашки отварить 5 минут в 1 л воды).

Темные волосы ополаскивают отваром



чая: 2 ст. ложки чая варить 5 минут в 1 л воды. Для темных волос можно использовать и другой отвар: 2 ст. ложки хмеля и 2 ст. ложки татарника залить 1 л воды, прокипятить 20 минут, процедить, охладить.

Средство вместо шампуня для жирных волос. Растворите 1 ст. ложку сухой горчицы в 2 л воды. Также можно применить отвар дубовой коры: 3 ст. ложки дубовой коры варить 15 минут в 1 л воды. Таким составом надо мыть голову на протяжении 2 месяцев 1 раз в 3 дня.

Ополаскивать жирные волосы хорошо отваром трав. Взять по 1 ст. ложке мать-и-мачехи, крапивы, подорожника, зверобоя и залить кипятком. Дать настояться 20–30 минут в закрытой посуде, потом процедить отвар.

М. Степанова

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЕВУШЕК — ЭТО БРИЛЛИАНТЫ, А ЗРЕЛЫХ ЖЕНЩИН... ЭСТРОГЕНЫ!

Женские половые гормоны эстрогены играют важную роль на всех этапах жизни женщины. В период полового созревания благодаря эстрогенам пропорции тела девочки становятся типично женскими, приобретает округлость форм, привлекающую восхищенные мужские взгляды. В период зрелости эстрогены поддерживают слизистую влагалища в увлажненном состоянии, что необходимо для комфортной сексуальной жизни, а также способствуют усвоению организмом кальция, поддержанию упругости кожи, блеска и густоты волос. В общем, значение эстрогенов для женской красоты и здоровья трудно переоценить. Уровень эстрогенов в организме женщины — величина переменная и меняется как в течение менструального цикла, так и в различные периоды ее жизни.



Серьезное снижение уровня эстрогенов происходит у женщин после 40—45 лет, в период менопаузы, и характеризуется целым набором неприятных симптомов: приливами, раздражительностью, прибавкой в весе, дискомфортом в интимной жизни, расстройством сна.

Начните помогать организму своими силами! Введите в свой рацион продукты, богатые фитогормонами — растительными аналогами эстрогенов: бобовые (соя, зеленая фасоль), злаки (кукурузное и льняное семя), овощи и фрукты (брокколи), цветная капуста, яблоки, гранаты). Спорт поможет держаться в своем прежнем весе, а также улучшить настроение и сон.

А оказать комплексную поддержку вашему организму поможет **КОМПЛИВИТ® для женщин 45 плюс** — негормональный лекарственный препарат, специально созданный для мягкого и безопасного поддержания организма женщины в непростой возрастной период. Компоненты **КОМПЛИВИТ® для женщин 45 плюс** комплексно воздействуют на основные симптомы климакса, уменьшая их выраженность и позволяя вам чувствовать себя уверенной и привлекательной. Витамины А, С, Е в комплексе с цимикетифой уменьшают выраженность приливов и улучшают состояние слизистой влагалища, а это так важно для ведения нормальной сексуальной жизни! L-карнитин

активизирует жировой обмен, что помогает бороться с появившимися жировыми отложениями в области талии и бедер. И, наконец, экстракт пустырника, магний и витамины группы В, необходимые для нормальной деятельности нервной системы, оказывают успокаивающее действие и нормализуют сон.

Следите за своим здоровьем и получайте удовольствие от жизни!



ОАО «Фармстандарт-УфаИТА»
www.pharmstd.ru, www.vitamin.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

SOS

Крик души

Можно ли простить мать, которая жалеет о вашем рождении? Почему не хочется работать?



НАШ ЭКСПЕРТ
Инна
Анатолевна
Власенко,
практикующий
семейный
психолог

Сюрпризы жизни

? **Мать оставила меня одну**

Мать родила меня в 17 лет и отдала на воспитание своим родителям. Потом она вышла замуж, родила ребенка и жила со своей семьей. Мать не хотела, чтобы я жила с ней, говорила, что жалеет, что не сделала тогда аборт. Прошло время, я выросла и уехала учиться в другой город. Окончив университет, нашла работу, вышла замуж, родила двоих детей. Мать я не видела больше 20 лет. И вот недавно она объявилась и попросила одолжить приличную сумму денег для мужа-алкоголика, который

попал в неприятную историю. Деньги у меня есть, но я категорически не хочу помогать матери. Из-за этого меня мучит совесть! Как мне лучше поступить?

Анонимно

И.В.: Вы многого добились в жизни: есть работа, семья, дети. Со стороны кажется, что ваша жизнь удалась. Но в душе борются взрослая женщина, которая сама, без родительской поддержки строила свою жизнь, и девочка — дочь, жаждающая, чтобы мама ее любила. Ваш вопрос связан с моральными нормами: родителям необходимо помогать, а если я так не поступаю, то я плохой. Но с другой стороны, есть реальные факты: ваша мать стала для вас лишь биологической матерью. Поэтому внутри у вас кипит борьба между "не хочу" и "надо", "должна".

В связи с этим возникают два вопроса: о принятии матери и вашем отношении как матери к своим детям. Попробуйте по-

ставить себя на место матери. Почему она поступила именно так много лет назад? Каковы ее чувства сейчас? Как ей живется? Что ее радует и тревожит? Можете ли принять этого человека как личность? Признайтесь себе: чего вы хотите в этой ситуации? Насколько важны для вас отношения с ней? Считаете ли необходимым поделиться своими чувствами к матери? Вы можете высказаться не только ей, но и человеку, готовому выслушать вас, либо излить свои чувства и размышления на бумаге — в письме, которое никогда не отправите, или в дневнике. Негативные чувства свойственны всем без исключения, но в случае, когда они не высказаны, они могут принести вам значительный вред.

Мне кажется, чрезвычайно важно в этой ситуации принять себя, дарить себе любовь, поддержку, понимание, тепло. Спросите себя: как я могу почувствовать себя более счастливой, умею ли радоваться жизни? Что

я сделала для себя сегодня, вчера, завтра? Внимательно прислушайтесь к своим желаниям.

выходить на работу. Почему так происходит? Ведь когда-то я мечтала о карьере...

Лилия С., г. Омск

И.В.: Вы трижды подчеркивали: "Не хочу работать!" — это похоже на фразу человека, уставшего от жизненных невзгод либо слабого здоровьем. Такое ощущение, что вы полностью снимаете с себя ответственность за свою жизнь. Создается впечатление, что вы не видите никакого смысла в работе, профессиональной деятельности. К сожалению, вы не указываете на ваше душевное состояние (переживания, чувства) и состояние здоровья в этой ситуации. А что для вас наиболее существенно?

В чем вы видите смысл своей жизни? Без чего и без кого вы не можете представить свою жизнь? Довольны ли ею? Хотите ли улучшить ее? Если да, то какие шаги готовы предпринять? Человек в силах делать выбор. Каждый день дает нам шанс изменить себя в лучшую сторону, но для этого нужно быть готовым рисковать. Из ваших слов можно предположить, что ситуация вас вполне устраивает. Но устраивает ли она вашего супруга? Возможно, он заинтересован в том, чтобы вы вышли на работу, развивались, росли, или же считает ситуацию допустимой. Очевидно, этот вопрос стоит обсудить с ним.

СОВКОМБАНК



КРЕДИТНЫЕ ПРОГРАММЫ для ПЕНСИОНЕРОВ:

- ✓ ПОЛУЧЕНИЕ КРЕДИТА
ЗА 15 МИНУТ*
- ✓ БЕЗ ПОРУЧИТЕЛЬНОСТВА
- ✓ БЕЗ ОЧЕРЕДИ
- ✓ ДО **85** ЛЕТ**

звонки по России бесплатны
8 800 100 000 6
www.sovcombank.ru

*При положительном решении о выдаче кредита. **Окончание срока выплаты задолженности по договору о потребительском кредитовании, положено по истечении 85-летнего возраста. ООО ИСК "Совкомбанк".

Пришлите письмо

Если у вас есть проблемы, связанные с душевным состоянием, пишите в журнал "Домашний доктор". Наш психолог постарается ответить на вопросы. Только не забудьте заполнить купон на с. 66.

SOS

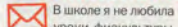


История из конверта

Любовь спасет мир!

Людмила Николаевна Назарова, по e-mail

"Я встретила человека, который изменил мою жизнь к лучшему"



В школе я не любила уроки физкультуры, мне казалось, что **я и спорт — совершенно несовместимые вещи**. Но тем не менее периодически я пыталась хоть как-то вовлечь себя в спорт. Я с энтузиазмом начинала заниматься фитнесом, но спустя 2–3 дня все бросала. Затем замужество, рождение малыша, работа, неполадки в семье, развод взяли меня в оборот, и **я даже забыла думать о спорте**.

Прошло время, и я встретила человека, который в корне изменил не только мою жизнь, но и мое отношение к здоровому образу

жизни и спорту. Все происходило постепенно, а началось с банальных прогулок.

Раньше я всегда с работы добиралась автобусом, а тут меня встречал парень, с которым было безумно приятно и интересно проводить время. Темы для разговоров не заканчивались никогда, поэтому 40 минут, которые мы тратили, чтобы добраться домой, казались мгновением. Свободное время мы проводили вместе: гуляли по городу, ходили на пикники в лес и в горы.

Скоро мы стали семьей, и для меня стало приятной неожиданностью, что **каждое утро мой любимый человек начинал с зарядки**, а неотъемлемой частью вечера была пробежка в парке. И вдруг мне захотелось присоединиться к мужу.

Я с рвением кинулась в бой. Выполнять упражнения было тяжело, но очень хотелось доказать, что я тоже могу. И я смогла! А вот встать на следующий день



уже не смогла. Но я не сдавалась и через пару дней под контролем самого любимого тренера, мужа, продолжила заниматься. Не скрою, бывало очень трудно, хотелось все бросить и вместо пробежки поваляться на диване с книжкой. Но поддержка мужа и его пример помогли мне справиться с ленью.

С тех пор прошло пять лет, и я уже представить не могу наше утро без зарядки, катания на роликах, которые заряжают позитивной энергией!

Л. Н. Назарова

АртроФоон

Двигаться,
а не передвигаться!

- Создан для лечения хронического воспаления в суставах и позвоночнике
- Оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие
- Снижает частоту обострений суставного заболевания
- Не имеет осложнений характерных для противовоспалительных средств



Горячая линия:
7 (495) 681-93-00, 7 (495) 681-09-30
www.materiamedica.ru



Р-00073461 от 07.06.2010. РЕКЛАМА

Пришлите письмо



Расскажите и вы о себе и своей судьбе. Возможно, именно ваша история подарит надежду на лучшее тем, кто в этом очень нуждается. Давайте помогать друг другу! Только не забудьте заполнить купон на с. 66.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Отвечает адвокат

Кто может уйти в декрет? Кому достанется наследство, если нет завещания?



НАШ ЭКСПЕРТ
Гаяне
Артасhevская
Мирзоян,
ведущий юрист-кон-
сульт, специалист
по семейному праву

Спрашивали? Отвечаем!

Кому достанется квартира?

Добрый день! Расскажите, пожалуйста, кто и в какой очереди претендует на наследство. От дедушки по папиной линии осталась большая квартира. Из наследников есть три человека: я, его внук, мой родной дядя, его сын, и дедушкина третья жена (прожила с ним последние 1,5 года). Завещание дедушка не оставил. Кому достанется квартира?

Владимир Р.
Иркутская обл.

Г.М.: Порядок наследования по закону, то есть в случаях, когда не оставлено завещание, установлен в Гражданском кодексе РФ.

Согласно ст. 1141 ГК РФ наследники по закону призываются к наследованию в порядке очередности. Всего по гражданскому законодательству имеется 8 очередей, и если живы наследники первой очереди, то наследники второй и последующих очередей

не имеют право на наследство. Наследниками первой очереди являються супруг, дети и родители умершего. Внуки могут быть призваны к наследованию в первую очередь, если их родители (то есть дети умершего) скончались ранее наследодателя (так называемое право представления по правилам ст. 1146 ГК РФ).

Однако следует иметь в виду, что супруга умершего имеет право на супружескую долю в имуществе. При открытии наследственного дела сначала будет определена супружеская доля в наследстве (половина имущества), и только затем оставшаяся часть квартиры будет поделена между тремя наследниками: супругой, сыном и внуком в порядке ст. 1141 ГК РФ.

Может ли муж уйти в декрет

Я живу с мужчиной в гражданском браке уже 5 лет. Недавно у нас родился ребенок, и я ушла в декрет,

Сейчас мне предлагают очень хорошую высокооплачиваемую работу с перспективой карьерного роста. Может ли мой муж уйти вместо меня в декрет, если мы официально с ним не расписаны?

Г. Лебедева,
Краснодарский край

Г.М.: Безусловно, может. По Правилам ст. 256 ТК РФ, регламентирующей порядок предоставления отпуска по уходу за ребенком, четко закрепляется, что отпуска по уходу за ребенком могут быть использованы полностью или по частям помимо матери также отцом ребенка, бабушкой, дедом, другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребенком. Факт состояния в браке или отсутствие такого не влияет на возможность предоставления отпуска по уходу за ребенком до 1,5 лет. Единственное условие: в свидетельстве о рождении ребенка, он должен фигурировать как отец. Для получения

отпуска необходимо предоставить в кадровую службу предприятия-работодателя свидетельство о рождении ребенка, справку с места работы матери о том, что она не использует отпуск и не получает пособие по уходу за ребенком. Закон требует и запрещает обоим родителям одновременно находиться в отпуске по уходу за ребенком, поэтому официально один из них должен работать, и этот факт необходимо доказать.

Как помянуть сыну мю?

Сыну 3 года. Когда он родился, мы дали ему имя, на котором настояла свекровь. Она увлекается астрологией, нумерологией, эзотерикой и другими похожими вещами. Еще до рождения сына она высчитала, что только с конкретным именем ребенок будет счастливым, здоровым и богатым. Сейчас сыну 3 года, и мы видим, как ему неудобно жить с именем, которое не распространено в нашей стране. Сейчас мы с мужем хотим помянуть его имя на двойное. Как это сделать? Слышала, что только через суд.

Наталья Олеговна Г.,
г. Волгоград

Г.М.: Перемена имени лицу, не достигшему 14-летнего

возраста, происходит по решению родителей при наличии разрешения органов опеки и попечительства. Судебный порядок перемены имени несовершеннолетнему ребенку в РФ не предусмотрен. Зачастую это формальная процедура, которую достаточно легко пройти в течение 1,5–2 месяцев. Она состоит из двух этапов: получение согласия органа опеки и попечительства и официальное переименование документов о рождении ребенка в органах ЗАГС.

Для начала необходимо обратиться в орган опеки и попечительства по месту жительства с заявлением о перемене имени ребенку. Заявление пишется в произвольной форме, однако в нем четко отражаются просьба и мотивы данного поступка.

Получив разрешение, вы обратитесь в ЗАГС по месту жительства (при этом оплачивается государственная пошлина за перемену имени 500 руб.). В органах ЗАГС пишется заявление о регистрации перемены имени, предоставляется разрешение органов опеки и попечительства, свидетельство о рождении ребенка и документы, удостоверяющие личность родителей.

Это интересно!



Строгость законов к велосипедистам

Польского велосипедиста оштрафовали за превышение скорости на основании снимка и свидетельства фоторадача. Гонщик имел неосторожность разогнаться до 46 км/ч при разрешенной скорости в 30 км/ч. Закон в Польше строг к велосипедистам. За езду в нетрезвом состоянии их штрафуют, лишают прав, запрещают пользоваться велосипедом, а в некоторых случаях сажают в тюрьму. В целом по всей стране за нарушения правил дорожного движения за решеткой находятся около пяти тысяч велосипедистов. **дд**

Фотос: copyright Fotolia.com



Пришлите письмо

Как оформить инвалидность? Какими льготами пользуются пенсионеры? Как добиться справедливости, если вы приобрели некачественный товар? Пишите нам! Наш эксперт постарается вам помочь.

Пишите письма по адресу: 127551, Москва, ул. Мясницкая, 20

127551, Москва, ул. Мясницкая, 20

Мыслите позитивно!

Очень важно в этот период пополнить организм витаминными запасами. Ешьте больше сезонных овощей, фруктов. Соберите на зиму плоды боярышника, шиповника. Берегитесь простуд!

☾ Убывающая Луна 1.10–14.10	В целом хороший для здоровья период. ● Показаны любые оздоровительные процедуры. Займитесь лечебной гимнастикой, сходите на массаж, примите ванну с настоем трав (мята, душица, хвоя). ● Начало месяца — лучшее время, чтобы завершить все текущие дела. ● Обязательно включите в свой рацион рыбу, орехи, особенно кедровые, и арахис. ● 5.10 — день дружбы, единения, поэтому любая коллективная работа окажется очень результативной. ● В середине октября рекомендуется больше отдыхать, так как возможны стрессы и сильные эмоциональные переживания.
● Новолуние 15.10	В этот день следует отдыхать и набираться сил. ● В новолуние будут полезны любые фрукты и соки из них. ● Иммуитет достаточно слабый, поэтому не рекомендуется общение с чихающими и кашляющими людьми.
☾ Растущая Луна 16.10–28.10	Хорошее время для освоения новых знаний. ● 16.10 — этот день удачен для зачатия детей, а также для прощения какой-либо иной милости у своей судьбы. ● Берегите зубы и ротовую полость! При малейшей боли отправляйтесь к стоматологу. ● Во второй половине месяца самым уязвимым органом будут легкие. Поэтому не переохлаждайтесь, а при первых симптомах простуды следует обратиться к врачу. Хорошим вспомогательным лечением могут стать ингаляции на травах. ● Пейте больше жидкости! Особенно будет полезна талая, серебряная, кремниевая вода.
○ Полнолуние 29.10	Главное — спокойствие! ● Рекомендуется избегать шумных компаний, чрезмерной физической нагрузки и любых энергетических потерь. ● В полнолуние обостряются все хронические заболевания, поэтому можно проводить полное медицинское обследование.
☾ Убывающая Луна 30.10–31.10	Уделите больше времени семье. ● Выберите на пикник, почувствуйте единение с природой. ● Не злоупотребляйте лекарствами и крепкими спиртными напитками.

Составитель: астропсихолог Анна Бондарь

Медицинская энциклопедия

Аденома простаты



Предстательная железа

ЗАБОЛЕВАНИЕ Аденома простаты (предстательной железы) — это увеличение размеров предстательной железы в результате естественного разрастания ее тканей.

ПРИЧИНЫ До конца не выяснены. Возможно, болезнь является частью процесса старения мужчины и вызвана изменениями в гормональном балансе, а также изменениями в росте клеток.

СИМПТОМЫ Частое мочеиспускание небольшими порциями (особенно ночью); затрудненное начало мочеиспускания, ослабление струи мочи; подтекание или выделение мочи по каплям; чувство неполного опорожнения мочевого пузыря при мочеиспускании.

ГРУППА РИСКА Мужчины старше 50 лет.

ЛЕЧЕНИЕ При первых симптомах аденомы простаты применяется медикаментозное лечение. В тяжелых случаях прибегают к хирургическому вмешательству — иссечению аденомы. Неоперативные методы: фокусированный ультразвук высокой интенсивности, криодеструкция и т. д.

Глаукома



Повреждение зрительного нерва

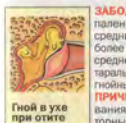
ЗАБОЛЕВАНИЕ Глаукома — тяжелое заболевание глаз, которое выражается в повышении внутриглазного давления, дегенерации сетчатки и полной слепоте.

ПРИЧИНЫ Для развития заболевания необходим целый ряд причин. Особенно важны наследственность, индивидуальные особенности строения глаза, патология сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

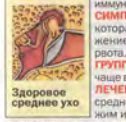
СИМПТОМЫ Затуманивание зрения, боль, ощущение тяжести в глазах, сужение поля зрения, ухудшение зрения в темное время суток.

ГРУППА РИСКА Чаще всего это заболевание развивается в пожилом возрасте. **ЛЕЧЕНИЕ** Повреждение нерва и потерю зрения невозможно восстановить, но можно замедлить или остановить прогрессирование заболевания. Лечение может предотвратить дальнейшее повреждение нерва и развитие слепоты. Лечение может включать использование глазных капель, таблеток, лазерные методы или микрохирургическое лечение глаукомы.

Отит



Гной в ухе при отите



Здоровое среднее ухо

ЗАБОЛЕВАНИЕ Отит — это воспаление уха. Бывает наружный, средний и внутренний отит. Наиболее распространенный — отит среднего уха (бывает острый и хронический, средний отит и острый гнойный средний отит).

ПРИЧИНЫ Хроническое заболевание глотки, острые респираторные заболевания, снижение иммунитета.

СИМПТОМЫ Сильная боль в ухе, которая отдает в висок, понижение слуха, головокружение, рвота.

ГРУППА РИСКА Отит встречается чаще всего у детей младше 7 лет. **ЛЕЧЕНИЕ** Общее лечение для среднего отита: постельный режим и полный покой для предупреждения развития осложнений. Консервативная терапия состоит в тщательном и систематическом удалении гноя из уха и антибактериальной терапии. Если при лечении лекарственными средствами в состоянии больного улучшений не происходит, тогда применяют хирургические методы лечения отита. Особенно широко применяют шунтирование бара-

Подагра



Воспаленная оболочка сустава

ЗАБОЛЕВАНИЕ Подагра — это заболевание суставов, которое обусловлено отложением солей мочевой кислоты (уратов). Обычно возникает в большом пальце ноги.

ПРИЧИНЫ К факторам риска развития подагры относят артериальную гипертензию, гиперлипидемию, повышенное поступление в организм пуриновых оснований, например, при употреблении большого количества красного мяса.

СИМПТОМЫ Самым распространенным признаком подагры является ночной приступ острой боли, отека, rigidity и покраснения в большом пальце ноги.

ГРУППА РИСКА Мужчины болеют подагрой чаще. Пик заболеваемости приходится на 40–50 лет у мужчин, 60 лет и старше — у женщин.

ЛЕЧЕНИЕ При остром подагрическом артрите проводят противовоспалительное лечение. Во время приступа нужно обеспечить достаточный отдых для пораженного сустава. Важно правильно питаться.

Следующий номер "Домашнего доктора" поступит в продажу 22 октября



Ольга Маренич, г. Сочи
Как я гайморит за одну ночь победила

Наталья Антонова, г. Калининград
Имбирь согревает в холода

Елена Александровна Киряшина, г. Ульяновск
Овсяный отвар удержит сахар в норме

Кроме того, в номере консультации экспертов: терапевта, гастроэнтеролога, эндокринолога, гинеколога, педиатра, психолога

В этом номере:

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Вернем гибкость суставам
"Опенок — волшебное лекарство для лечения суставов"
"У родного брата был полиартрит почти всех суставов"
"Капуста, огурцы и лавровый лист — хорошие помощники"
"Если скрутил радикулит"
"Чтобы наш позвоночник был гибким, а мышцы — крепкими"

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

- Боярская ягода
"Маклюра поможет при подагре и радикулите"

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Худеем за 100 дней
"Вернуться в прежнюю форму помогает гречневая диета"
"Как укротить изжогу"

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- 4 Непроходимость труб 30
"Справиться с проблемами менопаузы вполне реально" 32

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

- 8 "Лучшие травы для сердца" 34
8 "Яблочный уксус при варикозном расширении вен" 36

ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

- 42 Когда нос не дышит 38
"Делюсь опытом воспитания внуков, а меня их четверо!" 40

РАЗНОЕ

- "Лечим хронический бронхит" 37
Полезные сладости 44
22 "Как сохранить волосы здоровыми и блестящими" 54
24 "Я встретила человека, который 37 изменил мою жизнь к лучшему" 58

Авторы писем, опубликованных в этом номере, получают по 300 рублей

- Александрова Л., г. Северодвинск**
Блудилина О. П., г. Шахты, Ростовская обл.
Боровик О., по e-mail
Валуева Е. А., г. Санкт-Петербург
Волощук О., по e-mail
Дубинина З. Д., ст. Ессентукская, Ставропольский край
Зальская Л., Новочебоксарск, Чувашская Республика
Ишанова Л., г. Волгоград
Ищенко Л. В., по e-mail
Лобода О., с. Малая Сердоба, Пензенская обл.
Маренич А., г. Сочи
Назарова Л. Н., по e-mail
Петухов Г., г. Слободской, Кировская обл.
Романашина Т. В., г. Омск
Степанова М., г. Вязники, Владимирская обл.
Шегурова В. А., г. Дзержинск, Нижегородская обл.
Шмальц М. С., г. Армавир, Краснодарский край

№ 10/2012

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписной индекс — 548682
Галка выдает ежемесячно

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Подписка: индекс 14448 в каталоге "Лига России"
Подписной индекс — 548682 в каталоге "Лига России"
"Роспечать"

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.

Внимание! При заказе по почте в редакцию "Лига России" необходимо приложить копию паспорта и копию фотографии.



Купон, анкета

конкурсный купон

Отправляя письмо в редакцию, обязательно заполните купон, при желании приложите к нему свою фотографию и вышлите в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, д/в 80, "Домашний доктор". Или приложите рецепты здоровья, фото и данные, указанные в купоне, по электронной почте: dd@burda.ru. Каждый читатель, письмо которого будет опубликовано в одном из номеров "Домашнего доктора", в благодарность получит 300 рублей высланным переводом (для граждан Российской Федерации).

Обязательны просьба заполнить купон полностью буквами.

Укажите фамилию		Укажите тему письма	
Фамилия		Имя	
Дата рождения		Серия и номер паспорта	
Кто и когда выдал паспорт			
Контактный телефон (с кодом города)		Адрес электронной почты	
Индия		Область	
Названный пункт			
№ дома	№ корпуса	№ квартиры	Улица
Я согласен/согласна, чтобы мой адрес был опубликован в "Домашнем докторе"			
☐			

Направляя купон, я своим согласием на хранение, обработку и передачу моих персональных данных ЗАО "Бурда Интернэшнл" (ИНН 50/37714-023-101) принимаю участие в конкурсе. Проводя его, в соответствии с условиями конкурса, я соглашаюсь на передачу моих персональных данных по почте редакционной связи и по почте.

10/2012

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Анкета

10/2012

Уважаемые читатели! Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Ваше участие поможет сделать наш общий журнал более интересным и познавательным!

- Как часто вы лечитесь с помощью народной медицины?
☐ Регулярно ☐ Иногда ☐ Очень редко
- Какой материал вызвал у вас наибольший интерес? Почему?
- Какие высказывания о "ДД", по вашему мнению, справедливы?

	полностью согласен/ен	частично согласен/ен	не согласен/ен
В "ДД" легко ориентироваться.	☐	☐	☐
Журнал полезный и практичный.	☐	☐	☐
Рецепты здоровья от читателей доступны.	☐	☐	☐
Эксперты в журнале компетентны.	☐	☐	☐
У меня возникло желание поделиться опытом.	☐	☐	☐
Колонка с информацией от редакции интересна.	☐	☐	☐

Присылайте анкету по адресу: 127521, г. Москва, д/в 80, "Домашний доктор" или на e-mail: dd@burda.ru

6 Домашний доктор



Метеозависимость

Гинкоум лекарство для хорошей памяти

Ежедневно мы забываем о трех важных вещах. Из двух тысяч человек каждый четвертый хотя бы раз забывал о важной встрече. Каждый пятый ссорился с близкими из-за пропущенного свидания или памятной даты. У 6% людей были проблемы, когда они забывали о дне рождения супруга или о годовщине свадьбы. 10% портили отношения с друзьями, забыв имена их детей или об их днях рождения. В чем причина?

Специалисты напрямую связывают забывчивость с нарушением мозгового кровообращения. Поэтому во всем мире для улучшения памяти давно используют экстракт гинкго билобы. Восстанавливая мозговое кровообращение, он улучшает память и повышает концентрацию внимания. Например, более 80% пожилых пациентов в Германии и более 70% – во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго!

Лекарство Гинкоум содержит максимальную суточную дозировку экстракта гинкго – до 240 мг (6 капсул в день). Благодаря этому Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает кровоснабжение мозга и, как следствие, улучшает питание клеток мозга кислородом и глюкозой. В результате повышаются интеллектуальные способности, внимание и память, устраняются головокружение, шум в ушах и головная боль.



Также Гинкоум показан при нарушении кровообращения в конечностях: он помогает устранить ощущение холода в руках и ногах, избавиться от болей при ходьбе, судорог, онемения и тяжести в ногах.

Гинкоум отпускается без рецепта и при-
влекателен по цене.

Средняя цена препарата в аптеках – 145 р.

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, 669332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50, ОГРН 1022200553760

ИЗД-2015/08, Россия

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ