

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ  
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+

№ 5 (579), март 2021 г.

# Народный доктор

Толока

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

ИНГАЛЯЦИЯ  
для...  
НЕРВОВ

26

Японский метод  
против судорог

12

10

ФАКТОВ  
ОБ  
ИНФАРКТЕ

16

НЕ МЕЮТ РУКИ:  
ЧТО ДЕЛАТЬ

12

2 ТЕМА НОМЕРА

ТОП-5 ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ТАКОГО ЕЩЕ НЕ БЫЛО!

По 31 марта подписаться на второе полугодие можно по ценам НИЖЕ, чем в прошлом полугодии. Самый выгодный индекс для пенсионеров, ветеранов — П1202 по каталогу «Почта России».

Вы  
экономите  
**24%!**

ISSN 1812-0725



9 771812 072004

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

## Новый матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:

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



Суперцена от 1690 руб.

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

## Чудо-шланг + подарок

30 м – 990 руб. 45 м – 1390 руб.



60 м – 1790 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет ему увеличиваться в размерах до 3-х раз от начального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактен, занимает мало места при хранении и перевозке.

купите чудо-шланг и получите в подарок  
разнорежимный садовый пистолет!

## Лента «Супер Фикс»

1 шт – 690 руб. 2 шт – 990 руб.



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

## Самогонный Аппарат «Маруся»

2900 руб. 1690 руб.



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

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ  
КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

## Светильник «Чемпион солнечная батарея»!

Суперцена! 2 шт – 1990 руб.



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

## Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 09.03.2021 по 22.03.2021 г. Реклама ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр. адрес 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503

## Ножеточка

Суперцена! 2 шт – 990 руб.



Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отверток.

## Наколенник «Двигайся легко»

2 шт – 990 руб.



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

## Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – 990 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м<sup>2</sup>. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

купите один и получите второй в подарок

## Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.  
990 руб.



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

3 БЮСТГАЛЬТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

## Усилитель звука 1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

## Утилизатор отходов Санэкс

1290 руб.



Любой хозяин частного дома, не имеющий подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Переработает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержащимо выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 л. хватят на четыре летних сезона.

## Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.



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

## Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визон)

1 шт – 790 руб. 2 шт – 990 руб.



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

## Фотошторы «Золотое искушение»+ Тюль в подарок!

2990 руб. 1990 руб. Габардин: 145x260 см – 2 шт.



3D печать = цветы, как живые!

## Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 790 руб.



Щетка с магнитами не представляет из себя сложного устройства! Ее конструкция – две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и всё равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко помоете окна, которые совсем не открываясь или на них стоит решетка. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов гарантированы!

## Культиватор «Торнадо»

2590 руб. 1690 руб.



Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для рыхления (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку; удаления сорняков; разработки целинных участков; обработки пристволовых участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, культиватор позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

## Термо-керамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 °C. Система климатроник терmostat (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термо-керамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 м<sup>2</sup>!

Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

# ТОП-5 ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК на каждый день

**5**

«Уже пять лет как приучила себя натощак выпивать стакан воды с медом. Но недавно коллега заявила: «Не добавляй мед — могут быть проблемы со здоровьем вплоть до диабета!» Правда ли это и как мед может навредить, читайте в теме номера.

СТР.

**9**

Анализы крови назначали хоть раз в жизни каждому. Однако их результаты еще не гарантия правильного диагноза и лечения. Хотя бы потому, что сами пациенты игнорируют нужную подготовку и в итоге получают искаженные результаты. Что здесь важно учитывать, расскажет специалист.

СТР.

**13**

Читательница делится опытом, как при кровоточивости десен ей помогли полоскания с раствором перекиси водорода. Свое мнение насчет эффективности этого метода выскажет наш консультант.

СТР.

**16**

Самый частый симптом при инфаркте — нарастающая, сильная боль за грудиной, реже — другой локализации (отдает в руку, челюсть, шею, плечо, спину). Но иногда она может практически отсутствовать или быть очень слабо выраженной. 10 фактов об инфаркте сегодня в рубрике «Досье на болезнь».

СТР.

**20**

Зубчик чеснока может предотвратить приступ стенокардии. Как? Попадая на слизистую желудка, он выделяет аллицин и эфирные масла, быстро проникающие в кровеносную систему и расширяющие сосуды, в том числе коронарные. Подробнее — в этом номере.

СТР.

**21**

Тот, кто хоть когда-нибудь имел дело с ремонтом или стройкой, оценит полезный совет, как быстро заживить порезы и раны. Ведь при строительстве нередко случается повредить руку или ногу, а это нехитрое средство всегда можно найти на кухне. О чем речь? О зеленом чае.

СТР.

**Доброго вам здоровья,  
уважаемые читатели!**

Есть или не есть мясо? Для меня этот вопрос не стоит — я однозначный мясоед. Но, конечно, не три раза в день и не по сковородке жареных котлет. Все должно быть в меру. Недавно прочитала еще одно подтверждение в пользу средиземноморской диеты, в которую, кроме овощей, фруктов, оливкового масла, рыбы и морепродуктов, в небольших количествах входит и мясо. Неврологи подтвердили полезность такого рациона именно для мозга, обследовав когнитивные способности более 500 человек в возрасте 79 лет.

Все участники проходили тесты на память, скорость мышления, решение задач, и ни у кого из добровольцев не была диагностирована деменция. При этом они также рассказывали о своем режиме питания за прошедший год. И выяснилось, что люди, максимально строго придерживавшиеся средиземноморской диеты, имели самые высокие показатели. Причем даже с учетом курения, невысокой физической активности и наличия различных недугов.

Да, нежирное мясо в их рационе было лишь раз-два в неделю, но ведь было же! А вот полный отказ от него может довести даже до кровоизлияния в мозг, считают ученые Оксфордского университета. Их вывод: у вегетарианцев риск геморрагического инсульта выше на 20% по сравнению с мясоедами. Это происходит из-за сниженного уровня холестерина в крови и развивающегося дефицита определенных витаминов (в частности,  $B_{12}$ ). Вряд ли это заставит убежденных веганов пересмотреть свою тарелку. Но может хотя бы задуматься?..

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

# Топ-5 здоровых привычек на каждый день

**Ч**

ТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЖИЗНЬ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО КАРДИНАЛЬНО МЕНЯТЬСЯ С ПОНДЕЛЬНИКА. ОБЗАВЕДИТЕСЬ ПОЛЕЗНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ БУДНИ ЯРЧЕ, ЗДОРОВЬЕ КРЕПЧЕ И, ВОЗМОЖНО, ИЗМЕНЯТ СУДЬБУ. СЕГОДНЯШНЯЯ ТЕМА НОМЕРА ПОСВЯЩЕНА ПОДОБНЫМ НАВЫКАМ (ИХ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ПЯТИ!), КОТОРЫЕ НЕ ПОТРЕБУЮТ ТИТАНИЧЕСКИХ УСИЛИЙ. ВЫБИРАЙТЕ, РАБОТАЙТЕ НАД СОБОЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## Правила чистых рук

Многие проблемы со здоровьем начинаются... с грязных рук. А ведь именно вода некогда спасла человечество от смертельных эпидемий чумы и холеры. Немытыми руками человек превращает свой дом в рассадник инфекций, оставляя микробов на выключателях, дверных ручках, постели, одежде. Так переносится грипп, ОРВИ, кишечные бактерии, гепатиты, кожные и другие болезни.

### НА ЗАМЕТКУ

- Если намочить руки, но не вымыть как следует, бактерии во влажной теплой среде будут размножаться еще активнее!
- По этой же причине не стоит пользоваться мыльницей, в которой мыло «кинет», не высыхая.
- Руки нужно мыть 40-60 секунд с мылом, прорабатывая поверхность кистей, кожу между пальцами и ногти.
- И холодная, и теплая вода одинаково эффективна для уничтожения бактерий и вирусов — но только если использовать мыло.
- После мытья нужно полностью высушить ладони с помощью полотенца, лучше бумажного.

### КОГДА МЫТЬ

#### Для профилактики COVID-19:

- после посещения общественных мест;
- после сморкания, кашля или чихания;
- после прикосновения к предметам вне дома, включая деньги;
- до и после ухода за больным;
- до и после еды.

#### Всегда:

- после улицы;
- после посещения туалета;

- после контакта с мусором;
  - до и после еды;
  - после контакта с домашними животными;
  - если на руках есть заметные загрязнения.
- При небольшом загрязнении или отсутствии воды можно дезинфицировать руки с помощью специального средства (не менее 65% спирта, желательно без содержания метилового), втирая его в кожу не менее 20 секунд.

«Поменяйте пагубные привычки на полезные — и вы продлите молодость и жизнь!» — советует американский профессор и писатель Майкл Ройзен.

## Продлите молодость и жизнь!

**Здоровый сон.** Ложитесь спать и вставайте в одно время, не смотрите перед сном волнующие психику фильмы и не читайте детективы. Здоровый и качественный семи-восьмичасовой сон, по мнению М. Ройзена, дополнительно прибавляет человеку от 3 до 12 лет жизни.

**Гигиена.** Обработка продуктов и мытье рук, на которых скапливаются миллионы микробов, дарят 0,4 года. А соблюдение гигиены полости рта и своевременное лечение зубов — 6,4 года.

**Нормальный вес.** Лишние кило появляются из-за привычки много есть, а это ведет к недугам, укорачивающим жизнь. Для женщин любого возраста идеальным считается вес, который был у них в 18 лет, а для мужчин — в 21 год. И если вы сумеете держать такой вес, это прибавит вам 6 лет жизни.

**Движение.** Ежедневные прогулки всего по 30 минут в день омолаживают организм на 1,6 года.

**Силовые нагрузки.** Без работы мышцы, органы и системы постепенно ослабевают, сокращая жизнь. Упражнения, заставляющие тело работать, продлят ее на 2 года.

**Красное виноградное сухое вино.** Всего 50-100 мл вина позволят организму расслабиться и снять дневной стресс, тем самым добавляя 1,9 года.

**Какао и темный шоколад.** В небольшом количестве, но ежедневно, удлиняют жизнь на 1,3 года.

**Исключение стрессовых ситуаций.** По мнению профессора, всего три серьезных стресса способны укоротить жизнь человека на 32 года!

Выберите те рекомендации, которые вам подходят. При соблюдении этих правил вы сможете продлить свою жизнь на 15-17 лет!

С возрастом многие начинают понимать, что тело работает уже не так, как раньше, и не всегда удается сделать то, что хочется и что когда-то удавалось на раз-два. В таком случае мне всегда хочется спросить: «А где вы были раньше? О чём думали?» Вечную молодость никто никому не обещал... Поэтому советую уже с завтрашнего дня, не откладывая, завести пару здоровых привычек, которые ощутимо повысят качество жизни.

# Ешьте стоя, ходите по ступенькам

## ЧАЩЕ СТОЙТЕ НА НОГАХ

Некогда прогуляться по улице и все восемь часов находиться на рабочем месте? В таком случае попробуйте хотя бы есть стоя. Или проведите пару часов рабочего дня, стоя на ногах. В этом положении улучшается циркуляция крови и идет заметный прилив энергии.

## ПРИСЕДАЙТЕ

Я к стоянию добавляю еще и приседания: быстро встаю, затем сажусь обратно на стул — и так десять раз. Как это работает? Во время приседаний разминаются мышцы бедер,

ягодиц, подколенные сухожилия, улучшается координация. А благодаря этому мы становимся более выносливыми и подвижными.

## СЖИМАЙТЕ МЯЧИК

Моя коллега использует старый проверенный способ снятия стресса и напряжения: каждый день берет в руки маленький мячик-ежик (продается в отделах детских игрушек) и сжимает его. Это очень хорошо развивает мелкую моторику, укрепляет кисти рук и предплечья. Игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания

пальцев рук, активизируя кровообращение.

## ХОДИТЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Отличный способ поддерживать себя в форме. В обеденный перерыв походите вверх-вниз по ступенькам, а еще лучше — побегайте. Это увеличит частоту сердечных сокращений и выброс эндорфина. Пара таких незатейливых здоровых привычек поможет работать часами без ощущения усталости и напряжения.

Степания ЛЮБОШЕНКО,  
терапевт, г. Витебск



## НЕВЕРОЯТНО! БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!

По статистике, уже после 25 лет **кислот для полноценного пищеварения** начинает недоставать у 25% населения. После 30 лет — у 50%. К 70 годам уровень кислоты желудочного сока сохраняется на уровне 30% от того, что был в молодости. Из-за этого нарушается обмен веществ, что приводит к лишнему весу; витамины не усваиваются, засоряются сосуды, прыгает давление, возникают сердечные заболевания. Увеличивается риск инсульта и инфаркта, накапливаются камни во внутренних органах. Начинается преждевременное старение.

**Бальзам Болотова состоит именно из этих уникальных кислот.** Достаточное количество кислот в организме способствует разжижению крови, очищению сосудов, нормализации давления, улучшению работы внутренних органов. Все эти процессы являются профилактикой инсультов и инфарктов, способствует омоложению и очищению организма. Благодаря кислотам растворяются и выводятся нерастворимые соли, уменьшается боль в суставах и спине. Бальзам Болотова существует почти 40 лет, а вместе с ним — тысячи благодарных и счастливых людей!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Тел. +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авиценна», 105022, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, авт. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоАП №.РУ.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



400 ml  
1350 руб



Ирина, очень вовремя обратились! Есть **быстрое решение** против сухих, твердых мозолей «со стержнем». **Помогает быстро** — мозоль уменьшается изо дня в день. **Знаете ли вы**, что эти мозоли постоянно растут вглубь? Ваш помощник против «гвоздиков» в ногах — **гель-эксфолиант «Клареол»!** Точечно наносите на центр мозоли 2 раза в день, и уже через несколько дней увидите результат! Клареол — отличный способ борьбы с такой неприятной «мелочью».

**Уже через неделю Вы забудете про мозоли!\***

**Закажите сегодня по акции  
«Клареол ВСЕГО за 1 руб.!»\***  
по бесплатному телефону:

**8-800-100-22-66**

При заказе  
назовите код акции

**КЛ232**



ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДКИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ» ОГРН 1167746706510, РФ, 368502, РЕСП. ДАГЕСТАН, ГИЗБЕРДА, УЛ. Г. ГАМИДОВА, Д.97, КВ.38. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. \*ПРИ ПОКУПКЕ 1 УПАКОВКИ ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ВТОРИЯ УПАКОВКА 1 РУБ. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.10.2020 ПО 30.06.2021. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-22-66. \*\*РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

# Шиповниковый кофе...

Чем заменить ежедневную утреннюю чашечку кофе, если вам по состоянию здоровья его нельзя, а взбодриться очень нужно? Рекомендую приготовить кофе из... шиповника и лопуха. Быстро, просто, вкусно, а как полезно! Во-первых, вы насытите свой организм витамином С, во-вторых, укрепите иммунитет, в-третьих, оздоровите ЖКТ.

## ВАРИАНТ 1

Свежие плоды шиповника нужно тщательно промыть, обсушить, очистить от внутренностей и высушить. Затем прожарить на сухой сковороде. Корни лопуха тоже вымыть, нарезать полосками вдоль, высушить и прожарить. После плоды и корни измельчить по отдельности в ступке, просеять.

Смешать порошок шиповника и корня лопуха 1:1. 1 ч.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 10 минут. Полезный напиток готов.

## ВАРИАНТ 2

С вечера залить кипятком горсть сухих ягод шиповника так, чтобы вода лишь покрывала плоды. Утром процедить. Сварить на этой основе слабый молотый кофе из расчета 0,5 ч.л. на 1 ст. настоя в турке, как обычно. Сахар добавить по желанию.



**Противопоказания:** варикоз, тромбофлебит, заболевания сердечно-сосудистой системы, запоры, индивидуальная непереносимость.

Ангелина РОГОВСКАЯ, натуropат, г. Екатеринбург

# ...и апельсиновое какао

Отличным заменителем кофе стал для меня вот такой необычный напиток.

Натираю на терке цедру половины апельсина. Из мякоти отжимаю сок. Какао варю на молоке, как обычно (2 ч.л. порошка на 1 ст. молока). Смешиваю его с апельсиновым соком и цедрой. Я пью без сахара и меда, но по желанию можно что-то из этого добавить.

Кстати, когда я только перешла на этот вкусный утренний ритуал, муж смотрел на меня с сожалением — дескать, как же ты без кофе? Думал, буду сонная и вялая. А когда увидел, с каким наслаждением я делаю каждый глоток и какая потом бодрая, присоединился ко мне. Так что теперь по утрам варю две порции!

!  
**Противопоказания:** сахарный диабет, болезни суставов, ожирение, заболевания ЖКТ в стадии обострения, индивидуальная непереносимость.

Жанна БРУКСОН, г. Кельн, Германия

На полках в магазинах все чаще замечаю проростки люцерны. Они и правда полезны или это очередной маркетинговый ход?

Антонина ЧОРКИНА, г. Минск

# Люцерна — новый суперфуд

ОТВЕЧАЕТ ФЕЛЬДШЕР-ВАЛЕОЛОГ  
ГАЛИНА ВАЛЕНТИНОВНА ЮРКОВА (Г. МИНСК)

**Чем полезна.** Ростки люцерны содержат калий, фосфор, кальций, магний, Омега-3. В них также много растительного белка и хлорофилла. Плюс витамины группы В ( $B_1, B_6, B_{12}$ ), С, D, Е и К — одним словом, то, что поддержит организм в сезон простуд и пандемию. **Как помогает.** Люцерна благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую, эндокринную, нервную систему, желудочно-кишечный тракт. Проростки полезны женщинам в менопаузе и для нормализации менструального цикла. Они насыщают энергией, повышают работоспособность и укрепляют иммунитет. За счет большого содержания хлорофилла люцерна незаменима в комплексном лечении воспалительных заболеваний, особенно суставных. Это хорошая профилактика анемий. Благодаря полезным веществам,

содержащимся в растении, в кишечнике лучше всасываются белки, железо, кальций.

Проростки обладают противомикробным, противогрибковым, антиоксидантным действием. Витамин К в составе улучшает свертываемость крови. Люцерна полезна и в качестве профилактики онкологических заболеваний, и как элемент противораковой диеты в период лечения.

Также ростки способствуют похудению.

**Как есть.** В свежем виде. Добавлять можно буквально во все — в салаты, холодные супы, бутерброды, зеленые коктейли, просто к гарниру — в среднем по 1 ст.л.

И не обязательно покупать их в магазине — проращивать семена можно и самому дома.

Еще больше о пророщенных злаках читайте в «Золотых рецептах» № 5.



НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ  
ЛИЛИЯ РАФАИЛЬЕВНА АДЕЛЬШИНА (Г. ОРЕНБУРГ)

# Тошнит от... воды

**Наверное, самая полезная привычка всех времен и народов — пить достаточно воды. Стараюсь следовать ей и я. Вода у нас артезианская, так что пью из-под крана холодную — и натощак, и в течение дня. Но в последние пару месяцев стала замечать, что после этого появляется дискомфорт в желудке, подташнивает. В чем может быть проблема?**

Светлана ЯЦКО, г. Брянск



**Ответ.** Артезианская вода считается одной из самых чистых и полезных. В нее не попадают сельскохозяйственные удобрения, промышленные и канализационные стоки, органические примеси и кислоты почв. Но! Она насыщена солями магния, кальция, железа, фтора, марганца и других минеральных веществ — в зависимости от того, среди каких геологических пластов находилась. Регулярное питье артезианской воды, ко-

торая не прошла полную очистку от избыточного содержания минералов, приводит к развитию воспалительного процесса в слизистой желудка, тонкого кишечника. Могут развиваться гастрит, язвенная болезнь, энтероколит. Скорее всего, поэтому у вас и появился дискомфорт в желудке, тошнота. Этому способствует и низкая температура воды, что вызывает дополнительное раздражение и обратный заброс желудочного

содержимого в пищевод. Если в артезианской воде присутствуют соли тяжелых металлов, возникает риск развития онкологических заболеваний желудка, кишечника, печени, мочевого пузыря. К тому же избыточное содержание солей неизбежно приводит к появлению мочекаменной болезни. Чтобы этого избежать, используйте фильтры, системы очистки, отстаивайте воду в специальных емкостях.

**Уже пять лет как приучила себя натощак выпивать стакан воды с 1 ч.л. меда. Радовалась — полезная ЗОЖная привычка. Но недавно коллега заявила: «Не добавляй мед, могут быть проблемы со здоровьем вплоть до диабета!» Я, если честно, шокирована. Как мед может навредить?! И что тогда, пить воду с лимоном?**

Анастасия ГРОМОВА, г. Раменское

## Медовый напиток? Лучше не натощак

**Ответ.** Медовая вода натощак приводит к резкой выработке инсулина в ответ на поступление большого количества свободной глюкозы. Регулярный повышенный выброс инсулина может способствовать развитию инсулинерезистентности клеток и тканей. В итоге сначала снижается толерантность к углеводам, а затем развивается сахарный диабет 2-го типа. Если у вас есть родственники с СД, вероятность развития данного заболевания увеличивается в несколько раз.

Добавление лимонного сока в воду тоже имеет свои минусы. Это мо-

жет привести к обострению хронического гастрита с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Кислая среда способствует забросу желудочного содержимого в пищевод, вследствие чего возникает изжога, воспаляется слизистая пищевода.

Лимонный сок может вызвать реакцию у людей, склонных к аллергии на цитрусовые. Такая вода повреждает эмаль зубов и провоцирует появление кариеса. Кроме того, напиток дает мочегонный эффект, что опасно обезвоживанием. А большое содержание витамина С в лимоне способствует развитию мочекаменной болезни.

Я рекомендую выпивать утром стакан чистой питьевой воды без добавок. Она должна быть комфортной комнатной температуры, ни в коем случае не ледяная. Не советую пить кипяченую воду и из-под крана, о которой мы говорили ранее.



ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ В НОРМУ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС ПОСЛЕ ВСЕГО ОДНОГО СТАКАНА СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКИ, НАДО ВЫПИТЬ АЖ 20 СТАКАНОВ ВОДЫ! А ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПОСЛЕ ЦЕЛОЙ БУТЫЛКИ ЛИМОНАДА?.. ТАК ЧТО ОТВЫКАЙТЕ ОТ ТАКИХ НАПИТКОВ, ЕСЛИ УЖЕ ПРИСТРАСТИЛИСЬ, ЧТОБЫ НЕ ВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.

**П** РОЖИВ В ЯПОНСКОЙ СЕМЬЕ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ, Я ВСЕ ВРЕМЯ ЧЕМУ-ТО УДИВЛЯЛСЯ. ТОМУ, ЧТО ОНИ ВСЕГДА В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ И ПОЛНЫ БОДРОСТИ, НИКОГДА НЕ ЖАЛОУЮТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ИЛИ УСТАЛОСТЬ. НО НЕ ПОТОМУ, ЧТО У НИХ ВСЕ ИДЕАЛЬНО. ПРОСТО ЗДЕСЬ НЕ ПРИНЯТО ПОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК. ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ, УЛЫБКА — ИХ ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА. А ЕЩЕ — ОСОБЫЙ УКЛАД ЖИЗНИ, У КОТОРОГО ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ.

## Станьте немного японцем

**1** Редкий японец съест что-либо, не узнав предварительно, какую пользу принесет организму это блюдо. Основа их ежедневного рациона — нежирная рыба и морепродукты, много салата из овощей по сезону. Маленькие порции с мини-

мальным содержанием животных жиров и калорий — вот золотая середина. А еще они постоянно пьют теплый зеленый чай. Сладким не злоупотребляют, сливочного масла практически не едят. Кофе пьют, но только натуральный и не более чашки в день.

**2** Японцы — известные в мире трудоголики. В сутки работают до 18 часов и поэтому позволяют себе дневные «пересыпки». Обеденный сон (даже в общественных местах) считается их национальной традицией.

**3** С утра — обязательная гимнастика. Кто-то занимается сам, кто-то — под радио (здесь подобные программы очень популярны). Среди пожилых людей активно пропагандируется специальный



комплекс упражнений, помогающий сохранить гибкость и осанку, — «Распрямь позвоночник». А еще в Японии мода на ходьбу.

**4** Много лет среди онкозаболеваний у них лидировал рак желудка. И ученые выяснили почему: из-за привычки есть очень горячую пищу и пить обжигающие слизистую напитки. В стране была организована разъяснительная кампания: людей убеждали, что это вредно, всеми доступными способами. И постепенно новая здоровая привычка закрепилась — во многих японских семьях очень щепетильно относятся к этому вопросу. Многое из того, что там узнала, стало и моими здоровыми привычками. Так что я тоже уже немного японка!

Элла СМИРНОВА, терапевт, г. Рига

## Как улучшить здоровье суставов за 30 дней? Попробуйте акулу!



Материал подготовил Николай Николаевич Ковалев, доктор наук, профессор.

У акул нет костей, их скелет целиком состоит из хряща. Он не разрушается, как у человека, а продолжает расти на протяжении всей жизни акулы. Их хрящи в разы прочнее, чем у человека. Но главное, в них есть вещества, которые вообще не встречаются в растениях и в организме животных. Именно они нужны вам для здоровья суставов.

### Акулы северных морей

Полярные акулы еще полезнее. Чтобы выжить в ледяной воде, им приходится накапливать огромные запасы биологически активных веществ. Хрящи таких акул содержат в 100 раз больше полезных веществ, чем хрящи других животных\*.

### 27 полезных компонентов

Обычные препараты для суставов содержат 1–2 полезных компонента. Хрящи полярных акул — 27. Результаты употребления говорят сами за себя:

1. Утренняя скованность исчезла у 7 из 10 человек.

2. Неприятные ощущения в суставах уменьшились в два раза.
3. Уменьшилась потребность в обезболивающих.

Причем результаты появились не через 6 месяцев, а через 2 недели. И это были женщины с остеоартрозом 1-3 стадии\*.

### Беспрецедентная гарантия

На Дальнем Востоке существует единственный в России завод, который производит препараты из настоящих северных акул Баренцева моря.

Создатели препарата настолько уверены в его качестве, эффективности и пользе для суставов, что готовы возместить Вам полную стоимость упаковки, если Вы не увидите результата. Без чека.

Если препарат не сработает, Вы ничего не теряете, а если сработает, то это отличная возможность вернуть суставам комфорт на годы.

Узнайте больше про «Вытяжку из хряща акулы». **8-800-234-1946**

Если Вас не устроит эффект препарата, то Вам вернут его полную стоимость. Для возврата звоните **8-800-234-1946**.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Каждый день смотрю на свечу

**...** Вот уже восемь месяцев выполняю любопытное упражнение под названием «тратака». Оно помогает снять напряжение, когда глаза устали после долгого напряжения. А еще заметил, что стал лучше видеть, особенно в темноте. Каждый вечер сажусь на стул, ставлю перед собой на стол зажженную свечу (горящий фитиль должен быть на уровне глаз) на расстоянии примерно полметра от лица. Смотрю на пламя свечи не моргая. Когда глаза наполняются слезами, закрываю их и расслабляю. Сижу несколько минут с закрытыми глазами, представляя перед собой образ пламени. Потом все повторяю. И так десять минут.

Евгений ОСИПОВ, г. Полтава



Ранозаживляющее действие доказано. Подтверждено клиническими испытаниями.

Крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом

## СПЕЦМАЗЬ:

- СУХАЯ КОЖА
- ОГРУБЕВШАЯ КОЖА
- ВОСПАЛЁННАЯ КОЖА
- ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА



В ЛУЧШИХ АПТЕКАХ ГОРОДА

Заказывайте с доставкой на:



КОММЕНТИРУЕТ  
ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ  
**АННА СЕРГЕЕВНА ПИСАРЕНКО**  
(Г. КИЕВ)

По сути тратака — та же медитация на объект. Нарушение остроты зрения чаще всего происходит из-за слишком однообразного напряжения глаз (сосредоточение взгляда на близких предметах), из-за чего мышцы, фокусирующие кривизну хрусталика, слабеют. А расслабленный взор в даль тонизирует мышцы и восстанавливает их эластичность. Но здесь речь идет лишь о снятии напряжения. При заболеваниях органа зрения тратака проблему не решит.

А ВОТ МНЕНИЕ  
ЙОГАТЕРАПЕВТА  
**ОЛЬГИ АНДРЕЕВНЫ ЛОСЕВОЙ**  
(Г. РИГА)

Сосредоточение на пламени свечи — очень полезная практика. Причем не только для глаз, но и для очистки энергетики. Мы живем в мире, переполненном потоками информации, и основная ее часть поступает к нам через глаза. Только представьте, сколько это за день образов, текстов, лиц... И далеко не все, что мы видим, позитивно. А тратака очищает от этого «мусора» в конце напряженного дня.

# Горячие ванночки = временный эффект

**...** С гипертонией живу десять лет. Принимаю назначенные лекарства, массирую биологически активные точки, выполняю специальную гимнастику. А недавно освоила еще один способ. Как только чувствую, что давление идет вверх (самый верный признак — усиливающиеся головные боли), сразу делаю ванночки для рук и ног. Смешиваю измельченную головку чеснока, по горстки сухих ягод боярышника, травы чистотела и цветков дрока красильного. Сырье заливаю 3-4 л кипятка, настаиваю два-три часа, процеживаю и делаю на две части. Выливаю в два таза — один для рук, второй для ног. Держу в горячем настое одновременно кисти и стопы 20 минут. Курс произвольный, пока давление не стабилизируется. Мне хватает пары дней.

Валерия КУЛЬМАНОВА, г. Горки

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА  
НАДЕЖДА ПАВЛОВНА КРУГЛИКОВА (МИНСКИЙ Р-Н)

Ручные и ножные ванночки не могут вызвать системной реакции организма при гипертонии. Если и происходит некоторое снижение давления, то оно не может быть значимым и стойким, так как не затрагивается основной механизм заболевания.

Скорее всего, метод работает так: при повышении давления сосуды в конечностях сужаются, а расширить их помогают горячие ванночки. Через десять минут сосуды расширяются, кровь приливает к ногам, рукам и давление немного идет на спад.

От себя добавлю, что хорошо снижает АД настой морковной ботвы (всегда заготавливаю ее

впрок): 1 дес.л. измельченного сухого сырья залить 1 ст. кипятка, настоять до остывания, процедить. Пить, как чай, в течение дня. Курс — до стойкого снижения давления.

Гипертония требует полного пересмотра питания. Но все хорошо в меру. Временное резкое ограничение в еде может стать стрессом для организма и даже усугубить проблемы со здоровьем. Главные принципы составления рациона — снижение количества соли, животных жиров, увеличение доли растительных продуктов. Есть нужно небольшими порциями до шести раз в день.

**...** Говорят, что перга полезна и при гипертонии, и при гипотонии, так как нормализует давление. Вот мы с соседом по даче и подсели на это пчелиное лакомство. Правда, радость была недолгой: товарищ чуть не загремел в больницу с гипертоническим кризом, да и у меня тонометр тоже стал показывать какие-то заоблачные цифры. Может, мы что-то делаем не так? Всем ли подходит перга? Помогите разобраться.

Сергей ЧОРИКОВ, г. Кричев

## Перга при гипертонии: есть нюансы

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

Один из эффектов от приема перги — сгущение крови. И для того, чтобы прогнать ее по сосудам, давление должно повыситься. Что с вами и произошло. Однако, думаю, неправильно будет сказать: «Все, пергу больше не принимайте!» Нужно просто учитывать следующие рекомендации, чтобы давление не прыгало.

**1** Принимая пергу, выпивать минимум 1,5 л воды в день, чтобы предотвратить загустение крови. Причем важно пить равномерно в течение дня (чуть больше

утром и меньше вечером). Но это общая рекомендация. Если вы гипертоник, возможно, врач посоветует вам другой питьевой режим (обязательно проконсультируйтесь).

**2** Брать в помощь травы. Например, снижению давления способствует лабазник. Он содержит ацетилсалicyловую кислоту, которая как раз и помогает разжижать кровь.

**Чай.** 1 ч.л. измельченной сухой травы залить 200 мл кипятка, настоять 10-15 минут, процедить. Можно пить, как обычный чай, дважды в день — утром и вечером.

**Настой.** 2 ст.л. сырья залить 400 мл кипятка в термосе, настоять два часа, процедить. Принимать по 150 мл два-три раза в день. Курс — две-четыре недели. Сделать такой же перерыв и повторить.

# Печень поддержат диета и бессмертник



**Мне поставили диагноз «жировой гепатоз». Жареной едой не увлекаюсь. Не понимаю, откуда что взялось? Подскажите, какими народными средствами поддержать печень.**

По электронной почте

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

Причина этого заболевания может быть в систематическом переедании, нарушении обмена веществ, любви к жирной, жареной еде, злоупотреблении фастфудом, алкоголем. Провоцирует гепатоз малоподвижный образ жизни, болезни щитовидной железы, сахарный диабет.

**!** Фитотерапия эффективна только в том случае, если параллельно полностью изменить рацион и образ жизни.

## ДИЕТА

Исключить копченое, соленое, маринованное, квашеное, консервированное, субпродукты, полуфабрикаты, мясные, рыбные и грибные бульоны. Отказаться от кислых фруктов, ягод, овощей. Убрать из рациона свежий лук и чеснок, бобовые, острые приправы, майонез, кетчуп, сдобную выпечку. Под запретом какао, шоколад, мороженое, любой алкоголь и газированные напитки, виноградный сок. Обязательно снизить количество соли. Вся еда должна быть вареной или тушеною.

## ФИТОТЕРАПИЯ

1 ст. л. измельченных семян **расторопши пятнистой** залить 1 ст. кипятка, настоять полчаса. Процедить и отжать сырье. Пить по 1/4 ст. настоя три-четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц. Далее перейти к бессмертнику. 1 ст. л. сухих соцветий **бессмертника песчаного** залить 1 ст. кипятка. Держать на малом огне 10 минут, настоять час. Процедить и

долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. л. два раза в день за 15 минут до еды. Остаток хранить в холодильнике. Курс — две недели. Затем вернуться к первому составу.

**!** Противопоказания: беременность, период лактации, желчнокаменная болезнь.

Дополнительно 2 ст. л. измельченных сухих/свежих плодов **шиповника** залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 12 часов, процедить через несколько слоев марли и отжать сырье. Принимать по 2/3 ст. настоя между едой (пить через соломинку). Курс — две недели.

**!** Противопоказания: язва желудка, гастрит с повышенной кислотностью, повышенная свертываемость крови, склонность к тромбозам, тромбофлебит, эндокардит, перикардит и другие воспалительные заболевания сердечной мышцы.

# Сдаем кровь правильно

**A** НАЛИЗЫ КРОВИ НАЗНАЧАЛИ ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ КАЖДОМУ. ОДНАКО ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ ЕЩЕ НЕ ГАРАНТИЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИАГНОЗА И ЛЕЧЕНИЯ. ХОТЯ БЫ ПОТОМУ, ЧТО САМИ ПАЦИЕНТЫ ИГНОРИРУЮТ НУЖНУЮ К НИМ ПОДГОТОВКУ И, КАК ИТОГ, ПОЛУЧАЮТ ИСКАЖЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ВОТ НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ ВАМ ПРЕДСТОИТ СДАВАТЬ ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ ИЛИ БИОХИМИЮ.

**1** Хотя бы полчаса перед тем, как зайти в кабинет, посидите спокойно. Даже обычный подъем по лестнице (а уж тем более если спешили и решили побежаться) может повлиять на результаты. Страйтесь не нервничать и не переживать — эмоциональное состояние тоже важно.

**2** После рентгена, УЗИ, физиопроцедур (магнитотерапия, электрофорез и др.), массажа, выполненных накануне, лучше кровь не сдавать. Перенесите это на следующий день.

**3** Многие игнорируют рекомендацию не пить лекарства (БАДы сюда также входят), если нужно пройти обследование крови. И забывают, что исказить результат может и наружный препарат (так же мазь). Поэтому насчет временной отмены медикаментов обязательно посоветуйтесь с врачом. Если такой возможности нет, лучше сдавать кровь до того, как использовать лекарство. И со-

общите лаборанту, если что-то принимаете.

**4** Если нужно следить за результатами в динамике и сдать ряд анализов, посещайте лабораторию в одно и то же время. В течение дня показатели естественным образом меняются, а так получится система.

**5** Если накануне вечером у вас было застолье с алкоголем, перенесите сдачу крови на день или даже два.

**6** Такие процедуры, как баня или сауна, непосредственно перед днем исследования тоже не рекомендуются. Если, например, вы были в парилке в понедельник вечером, лучше идти на анализы в среду или в четверг.

**7** Женщинам не стоит сдавать кровь перед или во время менструации. Оптимально — в середине цикла.

Анна РАДУЛЬСКАЯ,  
заведующая лабораторной диагностикой,  
г. Минск

# Ноу-хау в лечении алкоголизма

**Раньше наркологи требовали от больных алкоголизмом полностью и на всю жизнь исключить спиртное. Считалось, что пьющий человек во время лечения не сможет ограничиться малыми дозами — и срыв неизбежен. Сегодня подход к избавлению от зависимости изменился, и вместо полного отказа от алкоголя врачи нередко рекомендуют метод постепенного снижения его дозировки.**

В середине XX века сотрудник Лондонского института психиатрии, ученый Дэвис опубликовал новаторское исследование, перевернувшее научные взгляды о необходимости абсолютной трезвости в лечении алкоголизма. Метод стали успешно применять. Многие больные, страдающие алкоголизмом, не желают полностью отказываться от спиртного. Они, конечно, предпочтут метод постепенного снижения. Однако подходит он не всем.

## ЭФФЕКТИВНО

- Для молодых;
- социально адаптированных;
- выпивающих непродолжительное время;
- пьющих менее четырех порций (доз) в день (см. схему далее);
- со здоровой печенью;
- с убеждениями, что снижение и контроль количества спиртного в конечном итоге приведет к полному отказу от него.

**Хорошо себя чувствовать и не испытывать проблем со здоровьем — желание каждого. Для этого надо следовать классическим советам: больше двигаться, правильно питаться, соблюдать питьевой режим. Но мало кто говорит о том, что даже при соблюдении этих правил алкоголь может свести все усилия на нет. В подтверждение тому расскажу свою историю.**

Я пила спиртное «как все»: по праздникам, после бани, на мероприятиях. Но однажды у меня появились боли в желудке, изжога, спазмы в желчном пузыре. Потускнела кожа, волосы. Я стала набирать вес, часто подхватывала простуду. Эти симптомы связывались с хоть редким, но все же потреблением алкоголя. И отказалась от него. Насовсем!

## РЕЗУЛЬТАТ

- Улучшилось состояние кожи, она просто засияла;
- волосы перестали выпадать, глаза видят четко и выглядят отдохнувшими;

## НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

- При тяжелой алкогольной зависимости;
- при нарушении функций печени;
- людям с проблемами (медицинскими, социальными и другими), связанными с алкоголем.

## ДОЗЫ СПИРТНОГО

Одной дозой принято считать 10 мл (8 г) чистого спирта.

- 50 г сладкого ликера — 1 доза;
- 150 мг сухого шампанского или вина — 1 доза;
- 0,5 л светлого пива — 1,5 дозы;
- 0,5 л темного пива — 2,5 дозы;
- 0,7 л сухого вина — 6 доз;
- 0,5 л сладкого ликера — 10 доз;
- 0,5 л коньяка, водки, других крепких алкогольных напитков — 15 доз;
- 0,7 л коньяка, водки, других крепких напитков — 20 доз.

Допустимый ежедневный объем алкоголя для мужчин — три дозы, для женщин — две. Однако даже такое количество пить нельзя ежедневно из-за высокого риска появления побочных эффектов.

## НА ЗАМЕТКУ

- Следите, чтобы суточная доза алкоголя соответствовала норме;
- минимум три дня в неделю необходим полный отказ от спиртного;
- норма в неделю — не более 22 доз мужчинам и 12 доз алкоголю женщинам;
- ни в коем случае не накапливать невыпитые дозы, чтобы использовать их в конце недели, так как повышенная суточная норма негативно влияет на здоровье, несмотря на предыдущие дни без спиртного. Контролируемое потребление алкоголя — эффективное средство борьбы с зависимостью, новый подход, который дает шанс больному сделать жизнь осмысленной и счастливой.

Татьяна КОРАБЕЛЬНИКОВА,  
нарколог, г. Волжск,  
[tou-narcolog.ru](http://tou-narcolog.ru)

# Уникальный способ оздоровления

**Хорошо себя чувствовать и не испытывать проблем со здоровьем — желание каждого. Для этого надо следовать классическим советам: больше двигаться, правильно питаться, соблюдать питьевой режим. Но мало кто говорит о том, что даже при соблюдении этих правил алкоголь может свести все усилия на нет. В подтверждение тому расскажу свою историю.**

шими, нет красных воспаленных сосудов;

- больше не беспокоят боли в желчном пузыре, желудке, не проявляет себя гастрит;
- наладилась работа кишечника;
- стала меньше болеть простудными заболеваниями.

И, наконец, бонус за отказ от вредной привычки — улучшение настроения. Прошла тревожность, появились силы и энергия!

Вот так просто можно вернуть себе здоровье, не затрачивая при этом огромных усилий и средств.

Дарья ВИЛКОВА, Костромская обл.

# Экзему извела береза

Около года назад ехала в автобусе и наблюдала такую картину. В транспорт зашла женщина-контролер, и когда она подходила к пассажирам и просила предъявить билет, все почему-то от нее шарахались.

Выглядело это, мягко говоря, странно. Но, взглянув на «чешуйчатую» кожу ее рук, я поняла, в чем проблема: экзема. Бедная женщина! Как только она научилась не реагировать на косые взгляды окружающих? Мне захотелось хоть как-то облегчить ее страдания, и я предложила свою помощь. Она с радостью согласилась и уже на следующий день мне позвонила. Почти час рассказывала про жуткий зуд, который не дает покоя, и как ей постоянно хочет-

ся почесать кости пальцев, потому что дискомфорт чувствуется не на поверхности кожи, а где-то внутри. Пузырьков так много, что они образуют целые «озера», формируя трещины, покраснения и язвы. Говорила о том, что прикладывала к рукам терпкую сырую картошку. Это, кстати, неплохой вариант. Руки стали болеть меньше, кожа выглядела не такой шершавой, но средство имело временный эффект.

Я посоветовала ей использовать против экземы ветки березы. К слову, это главный козырь лечения недуга из арсенала моей бабушки-травницы. Уже через пару месяцев радостная женщина отчиталась о проведенной терапии. Взахлеб рассказывала, как ее выручил бабушкаКин рецепт.

Горсть свежих поломанных веточек березы она кипятила на малом огне около часа. Потом отвар немного остужала и опускала в него пальцы рук (жидкость должна быть приятно горячей). Такую процедуру проводила около 30 минут. Затем руки вынимала, но не вытирала их — ждала, пока сами высохнут. Это нужно, чтобы березовый отвар получше впитался. В день необходимо сделать два-три таких сеанса. Курс — до нормализации состояния кожи. Мне сразу стало так радостно на душе от того, что эта женщина наконец-то увидела свои руки нормальными. Оказывается, их можно не стесняться и не прятать, а, наоборот, показывать.

Надежда КРУГЛИКОВА,  
травница, Минский р-н



## ТРОКСИМЕТАЦИН®

СИЛА 2 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ  
для снятия отека, чувства тяжести и боли в ногах



### ИНДОМЕТАЦИН

ОКАЗЫВАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ  
ДЕЙСТВИЕ, ПРИВОДИТ К СНЯТИЮ БОЛИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Спрашивайте в аптеках вашего города!  
Также доступен к заказу онлайн:

[аптека.ru](http://apteka.ru) [здравсити.рф](http://здравсити.рф)

ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ?  
ОТЕКИ? БОЛИ?

РУ № ЛП-003160 от 31.08.2015 РЕКЛАМА

АО «Научно-производственная компания «Катрен». Адрес: 141402, г. Химки, Волгоградское шоссе, вл. 22. ООО «Про-Аптека». Адрес: 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1.



### ТРОКСЕРУТИН

ОКАЗЫВАЕТ ВЕНТОНИЗИРУЮЩЕЕ  
ДЕЙСТВИЕ, УМЕНЬШАЕТ ОТЕЧНОСТЬ

# Немеют руки: что делать?

 Уже который год у меня млеют кисти, особенно по ночам. Стоит опустить их, и онемение проходит. А еще во время шитья и за рулем млеет левая рука (я левша). В чем причина и что делать?

Звонок в редакцию

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ  
**АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)**

Неудобное положение тела во сне или длительная работа в неудобной позе может привести к физиологическому онемению. В этом случае легкая гимнастика быстро вернет рукам чувствительность. Обеспокоенность вызывает систематическое онемение, поскольку оно свидетельствует о развитии заболевания.

## ПРИЧИНЫ

Чаще всего подобная проблема связана с **синдромом запястного канала (туннельный синдром)**, который развивается из-за длительной однообразной работы кистью. Как правило, недуг поражает рабочую руку. Ночью или под утро появляется жжение, покалывание, а затем онемение. Днем оно уменьшается и тревожит снова, когда человек долго работает за компьютером, ведет машину, шьет, вяжет или держит руку на весу.

Еще одна распространенная причина онемения — **остеохондроз шейного отдела позвоночника**. Боль и мление при этом недуге идут от шеи вниз, к плечу, предплечью и кисти. При туннельном синдроме, напротив, — от кончиков пальцев вверх по руке и редко доходят до шеи.

Прием некоторых **таблеток от гипертонии** может вызывать онемение обеих рук. После отмены или замены лекарства чувст-

вительность восстанавливается. Нередко млеют руки у людей, страдающих **сахарным диабетом**, особенно 2-го типа. Это связано со снижением чувствительности нервных окончаний (диабетической полинейропатией) и распространяется на обе руки. Больным необходим прием курсами витаминов группы В, способствующих повышению чувствительности.

Еще одной причиной является **синдром Рейно**, при котором нарушается иннервация мелких артериол рук и ног. Как правило, обе кисти не имеют одновременно. При этом появляется ощущение мурашек, руки белеют или резко краснеют. Провоцируют симптомы холода, волнение, стресс.

К **другим заболеваниям**, которые могут быть причиной онемения рук, относятся хронические анемии, ревматоидный артрит, боррелиоз, атеросклероз, гипертония, рассеянный склероз, онкологические болезни.

## ЛЕЧЕНИЕ

После обследования и постановки диагноза врач назначит лечение. Так, при туннельном синдроме это противовоспалительные, а также физиопроцедуры, фитотерапия и специальная гимнастика, которая позволяет снять напряжение с предплечья и запястья. В качестве методов фитотерапии эффективно использование препаратов, оказывающих противовоспалительное, противоотечное, противоаллергическое и обезболивающее действие (лабазник, ромашка, календула, шалфей, эвкалипт, полынь, череда, багульник, лопух, сабельник, аир, окопник и др.).

**Фитосбор.** Измельченные сухие цветки ромашки аптечной, корневище лопуха большого и трава тысячелистника обыкновенного — в равных частях. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, подогреть на водяной бане 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 ст. два раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

**Компресс.** 2 ст.л. побегов багульника залить 0,5 л кипятка, держать на малом огне 10 минут, настоять час. Смешать отвар с белой глиной до консистенции сметаны. Наложить теплым на больное место (запястье и часть предплечья), выдержать 30 минут. Смыть теплой водой. Курс — 10 процедур.

## Японский метод против судорог

Коллегу долго терзали судороги по ночам. Стоило повернуться — и резкая боль в голени поднимала с постели. Сослуживец посоветовал японский метод: палкой (у коллеги была пластмассовая трубка дли-

ной 30 см и диаметром 2,5 см) наносить по сто ударов по подушечкам стоп один-два раза в день. По-пробовал — и судороги прошли!

Юлия БАТУРИНА, г. Днепр

**Как-то случайно в разговоре тетя рассказала, что чистит зубы хозяйственным мылом (коричневым, не белым). Просто хорошенько вспенивает его щеткой и использует эту пену, как пасту. Раньше она довольно часто посещала стоматолога, лечила десны, а теперь уже и забыла, когда к нему обращалась. Иногда вместо зубной пасты применяет сухое молоко: насыпает на щетку, немного размягчает каплей воды и чистит две-три минуты. Говорит, это помогает избавиться от запаха из рта, работает как профилактика зубного камня и кариеса. Хочу взять ее опыт на вооружение.**

Ангелина КОЛОСОВА,  
г. Альметьевск

# Хозяйственное мыло вместо зубной пасты

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ, ХИРУРГ-ПАРОДОНТОЛОГ  
**АННА АЛЕКСЕЕВНА ПОПОВИЧ** (г. ПЯТИГОРСК)

Применять вместо зубной пасты косметическое либо хозяйственное мыло для чистки зубов и полости рта рекомендовал американский профессор Джад после проведенных на эту тему исследований. Хозяйственное мыло, попадая на слизистую, способствует выработке гамма-глобулина, который, в свою очередь, устраняет вредоносные грибки и бактерии. Важно только не проглотить мыльную слону, а после чистки хорошо ополоснуть рот теплой водой. Однако качественную зубную пасту, в состав которой входят глицерофосфат кальция, магний, фосфор, другие макро- и микроэлементы, ферменты (бромела-

ин предотвращает зубной налет, кислит защищает от кариеса), это не заменяет. Минеральные вещества, вступающие в реакцию со слюной именно посредством специальных паст, поступают в ткани зуба для их укрепления. Также с помощью мыла не убрать твердый зубной камень. Для этого существует профессиональная гигиена. Поэтому, если хотите чистить зубы мылом, лучше комбинировать или чередовать это с пастой.

А вот про пользу для зубов сухого молока никаких научных обоснований нет. Зубной налет, а тем более камень, оно вряд ли уберет. Но если кому-то помогает, про пасту все-таки тоже не забывайте.

# Если десны кровоточат

**Заметила, что при чистке зубов у меня стала идти кровь из десен, появился неприятный запах изо рта. Сменила пасту — не помогло. А тут как-то попался на глаза журнал, в котором читательница советовала при кровоточивости десен использовать раствор перекиси водорода. Попробовала — и не пожалела!**

После каждого приема пищи делала так: в 1 ст. кипяченой воды разводила 1 ч.л. 3%-й перекиси и полоскала рот.

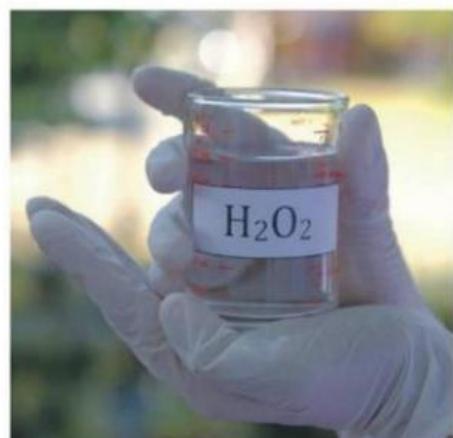
Параллельно через день делала аппликации на десны с этим же раствором — смачивала бинт и прикладывала на десять минут три раза в день. Курс — до полного исчезновения кровоточивости. Конечно, прополоскав рот пару раз, эффекта не ждите. Но если ввести процедуру в ежедневный обход, результат будет!

Галина СМОЛЯКОВА, г. Хмельницкий

КОММЕНТИРУЕТ АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ БОТАНИКИ БГУ  
**ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА ДЗЮБАН** (г. МИНСК)

Перекись водорода оказывает противомикробное и антибактериальное действие. Обеззараживает и предохраняет десны от кровоточивости, возникновения ранок, немного осветляет зубную эмаль. Многие используют раствор перекиси в качестве профилактики пародонтоза, стоматита, налета на языке.

**Противопоказания:** чувствительная и истонченная эмаль, большое количество пломб, индивидуальная непереносимость. Нельзя совмещать полоскания с приемом антибиотиков.



В борьбе с кровоточивостью десен хорошо работает **кора дуба**. 1 ст. измельченного сырья залить 2 л воды. Держать на малом огне, пока не закипит. Затем снять с огня, настоять три часа, процедить. Довести кипяченой водой до первоначального объема. Полоскать рот после каждого приема пищи. Курс — пока воспаление десен полностью не пройдет.

**...** Как-то раз во время массажа стопы увидела на ней шишку размером с фасоль. Со временем шишка исчезла. Врачи сказали, что есть проблема с сосудами, и я прошла курс лечения в больнице. Через три дня после выписки почувствовала сильную боль в груди и под левой лопаткой. Наполнила грелку горячей водой и положила под левую лопатку. Боль стала стихать, и я уснула. Думаю, горячая грелка помогла растворить тромб, что сохранило мне жизнь.

Е. КОШЕНСКОВА, г. Самара

# Грелка при сердечном приступе: а можно ли?



КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

При проблемах с сосудами (варикоз, тромбофлебит и др.) применение грелки категорически противопоказано! Дело в том, что тромб прикрепляется к стенке сосуда непрочно. Воздействие высокой температуры может спровоцировать отрыв тромба или его части. С током крови он попадет в сердце и вызовет тяжелейшее осложнение — тромбоэмболию легочной артерии.

Дискомфорт в области груди и под левой лопат-

кой может возникать из-за болезней, не связанных с сердечно-сосудистой патологией:

- шейного и грудного остеохондроза;
- ушиба позвоночника и ребер, растяжения мышц и сухожилий;
- межреберной невралгии;
- заболеваний бронхолегочной системы (левосторонняя пневмония, плеврит, трахеобронхит);
- проблем с желудочно-кишечным трактом (язва желудка и двенадцати-

перстной кишки, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) и др.

А вот при кардионедугах (стенокардия, ИБС, инфаркт миокарда) человек не может сказать, что болит только в области груди и под левой лопаткой. Боль может отдавать в левую руку, переходить на ключицу и даже опускаться на область живота. Кроме того, боль при сердечном приступе отличается от той, которую вызывают заболевания других органов, ощуще-

нием нехватки воздуха, появлением липкого по-та, чувством сжатия за грудиной или ощущением остановки сердца. Такое состояние требует незамедлительного вызова скорой. В других вышеперечисленных случаях для начала следует обратиться к терапевту, который назначит ряд обследований (УЗИ, МРТ, эхокардиография, гастроскопия и др.) и после постановки диагноза определит лечение.

**Мой организм совершенно не принимает «химии», поэтому при вирусных заболеваниях спасаюсь народными средствами: уксусной водой, чесноком, луком и вьетнамской «звездочкой». Простудой или гриппом болею каждый год, но переношу легко: моя методика работает безотказно! А вот когда заболела коронавирусом, сначала испугалась. Но и тут не подвели народные помощники — болезнь прошла легко. Поделюсь своей противовирусной методикой с читателями.**

## Стоп, коронавирус!

Во-первых, важно «поймать» вирус, когда он находится еще в носу и горле. Поневзрасивав боль, щекотание или першение, нужно пить уксусный раствор: 2 ч.л. яблочного уксуса растворить в 1 ст. чуть теплой воды, выпить через соломинку после еды. И так три раза в день в течение десяти дней.

Во-вторых, есть пять-шесть зубчиков чеснока в день. Просто с хлебом такое количество не каждый осилит. Лучше делать так: очистить среднюю головку чеснока, пропустить зубчики через чесночницу, добавить немного соли, по 3-4 ст.л. подсолнечного масла и воды, растереть до однородной массы. Нарезать кубиками батон, залить чесночной сме-

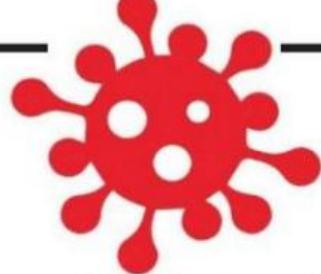
сью и перемешать. Съесть в течение дня. В-третьих, перед сном мазать под носом «звездочкой», желательно жидкой (она лучше испаряется). По возможности делать так еще пару раз ночью. Это хорошая ингаляция для дыхательных путей.

В дополнение можно пить чай из травы душицы, чабреца, черноголовки, софоры или корня девясила.

А еще надо есть больше лука с маслом с картошкой — и вкусно, и для здоровья полезно!

Эту схему для борьбы с «короной» я применяла десять дней, при гриппе достаточно шести-семи дней.

Тамара МИРИНОВИЧ,  
травница, г. Бобруйск



# Как сбросить 20 лет, приняв всего одну «таблетку»?

«Знание – сила!» – говорил английский философ Фрэнсис Бэкон. Его слова очень точно подходят для медицины. Потому что, только зная истинную причину болезни, можно ее победить.

Так, например, заболевания суставов, сердечно-сосудистые заболевания, астму и аллергию часто лечат по отдельности. И лишь единицы знают, что все эти болезни могут быть следствием неправильной работы, как Вы думаете, чего? Кишечника!

## Болезни суставов и кишечник. Сенсационное открытие

Связана ли работа кишечника с болезнями суставов? Конечно! Впервые об этом задумался американский врач Хосе Шер.

В 1960 году он первым провел параллель между заболеваниями суставов и состоянием нашего кишечника. Результаты исследования шокировали!

Оказалось, что у большинства больных ревматоидным артритом находили в кишечнике особую бактерию (*Prevotella Copri*).

Кроме того, эти бактерии провоцируют изменения в работе иммунной системы. Это в свою очередь ведет к развитию разного рода других хронических недугов. В том числе рака кишечника. И к сожалению, именно этот вид онкологии часто диагностируют уже на последней стадии. Согласитесь, это же страшно!

А если Вы еще и страдаете сахарным диабетом, особенно в сочетании с ожирением, риск развития рака кишечника увеличивается в несколько раз!

Так как же заставить свой кишечник работать без сбоев? Остановить разрушение суставов и других органов? Снизить риск возникновения онкологии?

На помощь людям пришла наука! А именно новая разработка российских ученых для регуляции работы ЖКТ – «Фотонная таблетка»!

## Нанотехнологии в Вашей аптечке

«Фотонная таблетка» – это совершенно новый уровень медицинской техники. Да, именно техники! Ведь это настоящий аппарат для нормализации работы ЖКТ в миниатюре. Всего 22 мм! Представляете, насколько продвинутая техника используется, чтобы все это поместились в миниатюрной капсуле! Практически ювелирная работа!

Ее клинические испытания проходили в ведущих медицинских учреждениях страны, посмотрите сами:

- Федеральном гастроэнтерологическом центре при РКБ № 2 ЛДО МЗ РФ (г. Москва);

- Государственном научном центре проктологии Минздрава РФ (г. Москва);
- Всероссийском научно-исследовательском и испытательном институте медицинской техники (г. Москва);
- НИИ фармакологии ТНЦ СО РАМН (г. Томск);
- клиниках Сибирского государственного медицинского университета (г. Томск).

А применять аппарат предельно просто: нужно всего лишь проглотить, как обычную таблетку, запив водой.

Что же происходит с организмом после?

## Инновационная программа по «ремонту» ЖКТ запущена!

При проглатывании капсула воздействует фотонным излучением на стенки органов ЖКТ. Для чего это нужно?

Под влиянием этого излучения начинается активный рост здоровой микрофлоры кишечника, усиливается белковый обмен, ускоряется клеточное деление. Ваш организм начинает работать, как у человека, который помолодел минимум на 20 лет!

Одновременно с этим фотонная терапия капсулы резко снижает развитие патогенной микрофлоры (отвечающей за воспалительные процессы). А значит, воспаление, которое Вы, может быть, еще даже не успели почувствовать, будет вовремя устранено. И не приведет в будущем к большой беде!

Учеными уже давно доказано, что 70 % нашего иммунитета формируется в кишечнике. Так вот, специальный свет «Фотонной таблетки» активизирует иммунную систему. Вы понимаете, что это значит? Риск заболеть снижается в несколько раз! Облегчается течение хронических болезней. Лекарства, которые Вы принимаете, начинают действовать быстрее. Больше ничего не мешает активному веществу усваиваться. А ведь порой это главная причина, почему назначенное врачом лекарство не действует!

А благодаря электрическим импульсам «Фотонная таблетка» стимулирует работу мышечных волокон.



Эта процедура поможет Вашему кишечнику «вспомнить», как же нужно правильно работать.

## При каких заболеваниях применяется

- язвенная болезнь (в фазе ремиссии);
- хронический панкреатит;
- гастрит;
- синдром раздраженной толстой кишки;
- иммунодефицитные состояния организма;
- атония и парезы кишечника;
- нарушение функции мочевыводящей системы;
- кожные заболевания. Аллергические кожные проявления;
- хронические запоры;
- дуоденостаз и дискинезия желчных путей;
- гельминтозный дуоденостаз.

Не нашли свое заболевание в списке? Звоните, мы поможем!

Если Вы хотите остановить развитие болезней; если хотите радоваться жизни, а не выстаивать в очередях к специалистам; привести свой организм в норму, снизить риск возникновения рака кишечника, желудка и пищевода – наберите этот номер. Всего один звонок может продлить Вашу жизнь на долгие годы! Спешите, желающих сделать это очень много!

## Подарок!

При заказе «Фотонной таблетки» Вы получите магнитный браслет АМБФ стоимостью 1530 рублей абсолютно БЕСПЛАТНО!

Подробности у оператора!



**ЗАКАЗЫВАЙТЕ  
«ФОТОННУЮ ТАБЛЕТКУ»**

**8 (800) 777-95-60**

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.  
Консультация специалиста бесплатно!

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ 3-17  
(В письме укажите свой номер телефона)

Также Вы можете сделать заказ на [www.life7.ru](http://www.life7.ru)

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.



ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНП 306730205900051. \* Акция действует с 9.03 до 20.04.2021 года. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

**1** Самый частый симптом при инфаркте — нарастающая, сильная боль за грудиной, реже — другой локализации (отдает в руку, челюсть, шею, плечо, спину). Но иногда она может практически отсутствовать или быть очень слабо выраженной. Часто инфаркт сопровождается общей слабостью, страхом смерти, тошнотой, могут быть нарушения сердечного ритма. Продолжительность болевого приступа — от 20-30 минут до нескольких часов.

**2** Считается, что если помощь во время сильного приступа стенокардии (прединфарктное состояние) оказана в первые 30 минут, то инфаркта даже возможно избежать. После вызова скорой алгоритм действий такой: положить под язык таблетку нитроглицерина дозировкой 0,5 мг. Если боль не проходит, через 15 минут принять вторую таблетку. При сохранении боли в течение следующих 15 минут — еще одну (всего три таблетки).

**3** Стоит ли в этой ситуации принимать ацетилсалициловую кислоту? Да, в дозировке 150-250 мг, причем ее нужно разжевать. Как отмечают кардиологи, на ранних этапах инфаркта это может возобновить кровоток по забитой артерии и уменьшить ущерб для сердечной мышцы.

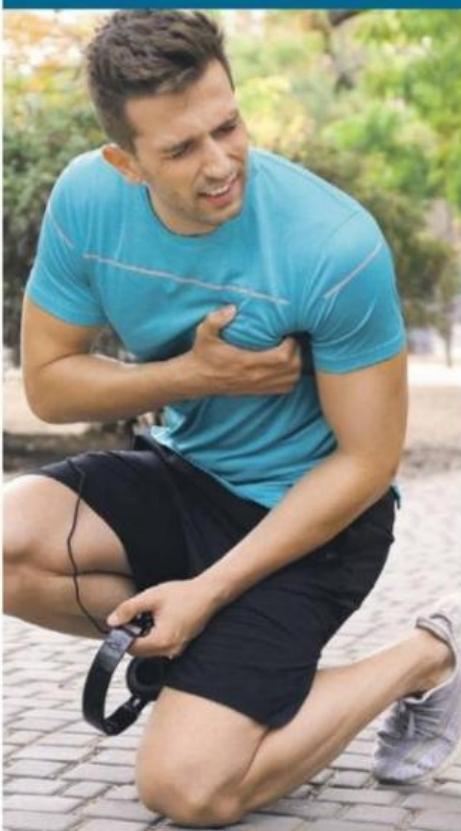
**4** «Осторожнее с бесконтрольным приемом обезболивающих!» — говорят мировые научные исследования. Оказывается, анальгетики увеличивают риск возникновения острых сосудистых нарушений (инфарктов и инсультов). Речь в первую очередь о нестероидных противовоспалительных препаратах (НПВП). Для тех, у кого уже есть сердечно-сосудистые проблемы, НПВП могут стать последней каплей. При серьезных проблемах с сердцем их применения лучше избегать совсем.

**5** По статистике, риск инфаркта вдвое выше у одиноких людей.

**6** Канадские медики проследили такую взаимосвязь: угроза инфаркта может возрастать в шесть раз в первую неделю после диагностирования гриппа. В особенности это касается пожилых людей. В свя-

ИНФАРКТ МИОКАРДА — ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН СМЕРТИ В МИРЕ, ЕЖЕГОДНО УНОСЯЩАЯ БОЛЕЕ ЧЕТЫРЕХ МИЛЛИОНОВ ЖИЗНЕЙ. ЧИСЛО ОГРОМНОЕ ЕЩЕ И ПОТОМУ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ЗНАЮТ СИМПТОМАТИКУ И НЕ СПЕШАТ ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ. А ДЕЛАТЬ ЭТО НУЖНО СРАЗУ ЖЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ЗВОНОЧКОВ.

## 10 фактов об инфаркте



По материалам электронных СМИ

зи с этим специалисты подчеркивают важность вакцинации и соблюдения правил гигиены во время подъема сезонной заболеваемости (чаще мыть руки). И не стоит откладывать визит к врачу, если в первую неделю развития инфекции есть тревожные симптомы со стороны сердца.

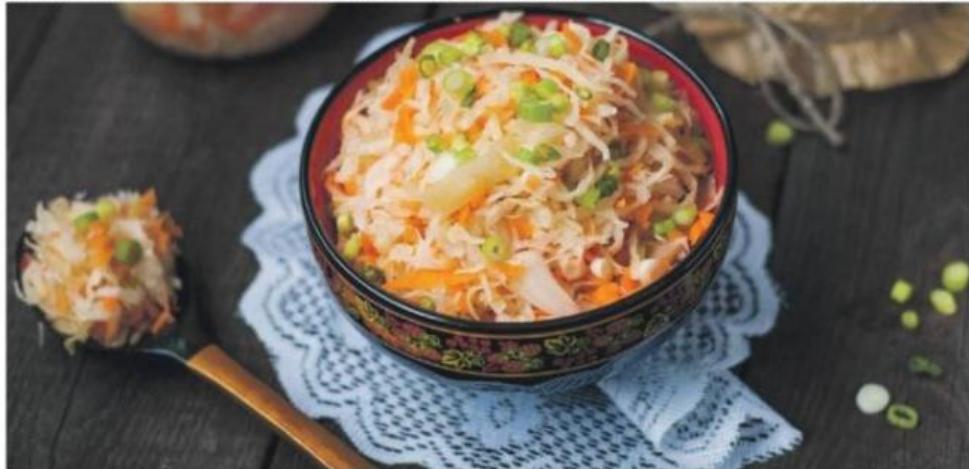
**7** А вот вывод ученых Гарвардской медицинской школы: постоянные запоры могут быть провокатором сердечно-сосудистых заболеваний и высокого риска инфаркта миокарда. Человек с такой проблемой вынужден каждый раз сильно напрягаться во время посещения туалета, а это увеличивает нагрузку на сосуды.

**8** Всего одной столовой ложки меда в день достаточно, чтобы значительно поправить здоровье. Секрет в трегалозе, входящей в состав этого пчелопродукта. Ей под силу предотвратить инфаркт и инсульт за счет активации белка, заставляющего иммунные клетки удалять из артерий бляшки. В итоге стенки сосудов становятся более эластичными.

Схожим действием обладает и зеленый чай. Благодаря особому флавонолиду существенно замедляется формирование бляшек, закупоривающих сосуды и провоцирующих сердечную катастрофу.

**9** Только резкое сокращение числа продуктов, богатых холестерином и жирами животного происхождения, сводит на нет риск повторных инфарктов. Нужно исключить жирные сорта мяса (свинину, баранину), а также колбасы, сосиски, сало. Можно есть говядину, крольчатину, птицу. Сделать упор на нежирную кисломолочную продукцию, ограничить сливочное масло. Из растительных масел желательны оливковое, кукурузное. Крайне важно ограничить соль. Если это трудно отследить, лучше готовить еду вообще без нее и досаливать уже в тарелке. Стоит исключить пряности: они могут способствовать нарушению ритма сердца.

**10** И напоследок: сердце человека обладает запасом прочности, которой вполне хватило бы на 150 лет жизни! Не добивайте его сами.



# Квашенка=защита

**Правда ли, что квашеные продукты полезны при сахарном диабете?**

Галина КУПРЕЕВА, г. Брест

**ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ  
МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА  
НЕФЕДОВА  
(Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)**

Да, правда. Среди всех квашеных овощей наиболее полезна капуста, и именно белокочанная. При закваске глюкоза в ее составе преобразуется в молочную кислоту и соли аскорбиновой кислоты. В таком виде капуста не только теряет излишки глюкозы, но и приобретает целебные свойства.

Аскорбиновая кислота — мощный антиоксидант, который защищает организм диабетика от инфекционных заболеваний, часто возникающих при снижении защитных сил. А молочная кислота участвует

в энергообеспечении важных жизненных реакций. Плюс регулирует бактериальную флору кишечника, помогает пищеварению.

Уместны ли квашеные овощи при инсулиннезависимом диабете? Мой ответ — да. При хорошей переносимости квашеных продуктов дневная доза — 100-200 г (при диабете обоих типов) не чаще двух раз в неделю.

Но нужно быть осторожным, если диабету сопутствует гастрит с повышенной кислотностью. Все дело в том, что кислоты квашеных продуктов могут негативно влиять на слизистую желудка и провоцировать обострение гастрита.



К противопоказаниям также относятся метеоризм, панкреатит, гипертония, склонность к отекам, болезни почек, индивидуальная непереносимость.

## Сладкое ни при чем

Считать, что злоупотребление сладким провоцирует диабет, — распространенный миф. К развитию этого заболевания приводит не характер еды, а ожирение. И не важно, какие средства помогли достигнуть таких результатов — тортики или отбивные. Хотя при прочих равных условиях жиры намного опаснее.

Марина НЕФЕДОВА, терапевт, г. Санкт-Петербург

## Ноги мерзнут... из-за диабета?

У меня постоянно мерзнут ноги. Даже летом хожу по квартире в теплых носках. Недавно прочитал, что такое может быть при сахарном диабете. Правда ли это?

По электронной почте

**ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-НЕВРОЛОГ  
ЭЛЬВИРА НАИЛЬЕВНА  
ГОРБУНОВА (Г. УЧАЛЫ)**

Ощущение холода в ногах, а также онемение, покалывание — признаки уже осложненного течения СД. Без соответствующего лечения такое состояние может привести к гангрене и даже ампутации конечности. Настороживать еще должны постоянная жажда, учащенное мочеиспускание, чрезмерная утомляемость, обмороки.

Но необходимо понимать, что диабет длительное время может протекать бессимптомно. Поэтому важно проверять глюкозу в крови, особенно если есть признаки, о которых вы говорите, хотя бы раз в полгода. Если стопы так мерзнут по ночам, что хочется их растереть, это может свидетельствовать о синдроме беспокойных ног. Поскольку чаще всего причина скрывается в анемии, нужно сдать анализы на ферритин, трансферрин, железосвязывающую способность. Среди других причин — заболевания щитовидной железы, токсическое действие алкоголя, передозировка лекарственными препаратами, недостаток магния, поражение пояснично-крестцового отдела позвоночника, варикоз.

Для облегчения состояния можно попробовать контрастные ванночки, массаж, физиолечение. Однако в любом случае первым делом необходимо обратиться к врачу (для начала к терапевту), чтобы определиться с диагнозом. И не затягивайте. Ведь если это и правда диабет, жизненно важно как можно быстрее начать лечение.

## Стол заказов

### «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

- Исцеляющая сила семян
- Святые, которые лечат
- Женские болезни
- Аптекарский огород
- Жизнь без аллергии
- Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- Ключ к молодости
- Йога для здоровья
- 100 рецептов красоты
- Влияние Луны на судьбу человека
- Рецепты молодости карельского травника
- Исцеляющая сила слова
- Судьбу предсказывают руны
- Здоровье пенсионера
- Домашний салон красоты
- Как жить с гипертонией
- Кисты, полипы, папилломы.
- Лечение без операции
- Реальные истории излечения от рака
- Целительные мандалы для тела и души

### «НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

- Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах
- 30 рецептов от гастрита и язвы
- Выводим шлаки и токсины
- Чтобы почки не болели
- Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать **ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.**

Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65.

Чтобы получить выпуски изданий

- «Домашняя энциклопедия здоровья» (цена одного экземпляра — 82 руб.),
- «Народный доктор. Спецвыпуск» (цена одного экземпляра — 78 руб.),
- **подборки рецептов,**

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а

Р/с 40702810059020005842

Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.

К/с 30101810000000000632,

БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

**Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!**

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

### КУПОН

Прошу опубликовать мое объявление в номере №

ПРОДАЮ  ЗОВ О ПОМОЩИ  Для лечения нужны

Ф. И. О., адрес, телефон, которые будут указаны в объявлении

Паспортные данные (не для публикации) номер, серия, кем и когда выдан.

Подпись

С условиями размещения ознакомлен(а). Я добровольно предоставляю свое согласие ООО «ИД «Толока» на обработку своих персональных данных.

# Самая удобная подписка!



НА САЙТЕ  
**TOLOKA24.RU**

МОЖНО  
ПОДПИСАТЬСЯ,  
НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА,

НА ПОЛУГОДИЕ ИЛИ ГОД  
ПО ПРОМОКОДУ

**SP21**

СО СКИДКОЙ  
**15%!**

### Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.

Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, ООО «ИД «Толока».

Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.

**Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС).**

Реквизиты для перечисления денег за платное объявление:

ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск,

р/с 40702810059020005842,

Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.

К/с 30101810000000000632,

БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрики «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции.

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

# Солевые ванны вернули сон

**И** СТОРИЯМИ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОРОНА-ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ЛЮДИ СЕГОДНЯ ДЕЛЯТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ ВМЕСТО ОБЫЧНОЙ БОЛТОВНИ. СИМПТОМЫ У ВСЕХ РАЗНЫЕ, КАК И ПОСЛЕДСТВИЯ. ПОТОМУ И ИНТЕРЕСУЮТСЯ: «А БЫЛО ЛИ ВОТ ТАК?», «ЧТО ДЕЛАЛИ?»...



Самый яркий показатель COVID-19 — потеря обоняния, с которой сталкивается немалая часть заболевших. А у меня, к примеру, с запахами и вкусами был порядок, зато изрядно вымотала после болезни и доставила больше неприятностей бессонница. Сколько же сил она отнимает...

Все дело в том, что иммунитет очень подрывает чувство страха, который сейчас навязан сложившейся ситуацией и угрозой тяжелого протекания «короны». Нервная система перегружена сигналами: то чувствуешь, что задыхаешься, то что-то сдавливает грудь. И все это парализует не только мозг, но и многие системы в организме. На этом фоне у людей нередко отмечается забывчивость, раздражительность, рассеянность, проблемы со сном. Расскажу, как я боролась с последним. Оказалось, спать будешь крепче, если перед сном примешь теплую ванну

с солью. Процедура расслабляет мышцы, помогает снять усталость и накопившийся стресс. Про этот метод мне напомнил знакомый травник. Делюсь.

В ванне с водой 37-38 градусов растворяю 1 кг морской соли. Сам по себе раствор по составу похож на околоплодные воды, где каждый жил в мамином животе до рождения. Таким образом, воспроизводится то самое начальное состояние уюта и покоя. Лежу полчаса в теплой воде, а затем отправляюсь в постель.

После двух-трех сеансов водной терапии я наконец-то смогла нормально уснуть.

Кстати, для усиления успокаивающего эффекта в ванну с морской солью можно добавить молоко (3 л на стандартную ванну воды).

Василиса ГРЕБЕНЮК,  
натурапат, г. Брест

## Это средство для потенции в 1000 раз полезнее дорогих устриц!

Ученые относят устриц к афродизиакам, т.е. возбуждающим веществам. Всего 6-8 устриц могут превратить зрелого мужчину в юношу амурных дел. Но мало кто знает, что в морях Дальнего Востока водится куда более могучий афродизиак. Императоры Древнего Китая ценили его выше золота, в древних трактатах слагали легенды о его чудесной силе. Зовут его дальневосточный трепанг, или «морской огурец».

### В 1000 РАЗ СИЛЬНЕЕ УСТРИЦ

Его польза для мужчин объясняется уникальным механизмом защиты трепанга от хищников. В теле он накапливает огромные запасы металлов — соединений железа, меди и цинка в нем в 1000 раз больше, чем в устрице. Это делает его смертельно ядовитым для рыб и очень полезным для мужчин с осечками в постели.

### НАУКА ПОДТВЕРЖДАЕТ

Цинк и другие металлы благотворно действуют на работу всей мочеполовой системы у мужчин: улучшают кровоснабжение органов малого таза, стимулируют работу предстательной и половых желез, повышают

уровень тестостерона. Более того, в 2015 году в клиническом центре Нижнего Новгорода исследовали действие трепанга на потенцию. С «морским огурцом» 8 из 10 мужчин вернули мужскую силу, а 5 из 10 отметили ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ усиление любовных сил!

### 100% СЕРТИФИКАЦИЯ

На Дальнем Востоке существует единственный в России завод, который производит настоящий препарат из трепанга «Экстра Сила». Препарат прошел полную государственную сертификацию и регистрацию, продается только в аптеках со всеми документами. Спрашивайте «Экстра Сила» в аптеках!



Заказывайте с доставкой  
в удобную аптеку по тел.:  
8(800)700-8888

Оптимальный курс - 30 дней



РЕКЛАМА. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. \*Отчет об оценке эффективности биологически активной добавки «Экстра Сила». НГМА. Нижний Новгород. 2015. Сорг. RU.77.99.11.003. E.005 708. 04.15 от 16.04.2015. 000 «ФармБушен Трейд». ОГРН 115250 9000291. 692856, г. Партизанск, ул. Кутузова д. 60.8 (42363) 6-70-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

# Пустырник кишечнику помог

**...** Пару лет назад у мужа обнаружили колит. Все начиналось с легких болей в кишечнике, на которые супруг даже внимания не обращал. А потом ситуация стала куда тревожнее. Самое ужасное то, что он решил быть героем и мне ничего не говорил.

Однажды заметила, как муж глотает какие-то таблетки, а это значит, случилось что-то серьезное. Стала у него высматривать. Поначалу отмалчивался, а потом признался, что мучается от сильных болей в кишечнике. Тогда-то колит у него и диагностировали.

Назначили лекарства, супруг их принимал. Но в конце концов мы решили подключить и народную медицину. Подходящее средство нашлось довольно быстро: муж принимал по 30 капель аптечной настойки пустырника три раза в день. Курс длительный. Уже через месяц появился результат. Заметно уменьшились боли, реже стали беспокоить метеоризм и вздутие живота.

Светлана ИГНАТОВА, г. Жлобин

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ  
**ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА**  
(Г. НОВОСИБИРСК)

Пустырник — растение, более популярное у сердечников, так как его препараты традиционно применяют для успокоения нервной и сердечно-сосудистой системы, снятия головной боли. Но спектр его действия гораздо шире. Пустырник включают в сборы при заболеваниях бронхов и легких. Помогает он и при колитах, так что настойку можно подключить к основной терапии. Ско-

ре всего, лечебный эффект обусловлен тем, что в траве пустырника много дубильных веществ, которые оказывают противомикробное, противовоспалительное и вяжущее действие.

Однако нужно знать, что хронический колит — коченная стадия нарушений переваривания в желудке.

И только настойки пустырника здесь будет недостаточно.



**...** При приступе стенокардии моя теща ест чеснок. Да и я сам убедился в эффективности такой скорой помощи не раз. При появлении боли в области сердца проглатываю, не разжевывая, некрупный очищенный чесночный зубчик. Это не дает развиться сердечному приступу дальше. Очень помогает, когда под рукой нет нитроглицерина.

Николай КОНДРАТЕНКО,  
г. Нижний Новгород

## Чеснок сердце успокоит

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

Действительно, зубчик чеснока может предотвратить приступ стенокардии. Попадая на слизистую желудка, он выделяет некоторое количество раздражающих веществ (аллицин) и эфирные масла (тиоэфиры). Они, в свою очередь, быстро проникают в кровеносную систему, расширяют сосуды, в том числе коронарные (сердечные), что и предотвращает приступ.

Однако это не лечение серьезного заболевания, а просто сиюминутная помощь при приступе. Лечение стенокардии заклю-

чается, кроме прочего, в строгом соблюдении диеты, приеме сосудорасширяющих, обязательно — снижающих вязкость крови препаратов.

Хочу обратить внимание, что повышают вязкость крови гречневая крупа, капуста, зелень петрушки, кoriандра, шпината, крапивы, а также калина, красная и черноплодная рябина, кизил, барбарис, плоды шиповника, боярышника, кукурузная крупа, кукурузное масло, греческие орехи, жирные мясные продукты. Поэтому их количество в рационе нужно снизить.

## Если болит зуб

Чеснок помогает унять зубную боль.

Если зуб болит слева, на большой палец правой руки возле ногтя нужно наложить пластинку чеснока. Если болит справа — на левую руку. Вскоре боль стихнет. Как вариант — просто натереть чесноком запястье руки с внутренней стороны. Или приложить чесночную кашицу к месту, где обычно нащупывают пульс, и забинтовать руку, чтобы масса плотнее прилегала к запястью. Принцип тот же: если зубная боль ощущается на правой стороне, чеснок привязать к запястью левой руки, и наоборот.

Марина НЕФЕДОВА, терапевт, г. Санкт-Петербург

# Свеча и лук изведут недуг

... От знакомой мне достался рецепт лечения пролежней, который она, в свою очередь, узнала, когда лежала в больнице после операции. А там люди часто делятся полезной информацией — вдруг кому пригодится.

Очень быстро затягиваются пролежни, если смахывать их два раза в день луковой мазью. Очистить и измельчить две-три луковицы, добавить 30 мл растительного масла. Смесь держать на малом огне 30 минут. Когда лук станет золотистым, выбрать его шумовкой. В оставшемся масле расплавить 1/4 восковой (средней церковной) свечи. Получившуюся смесь переложить в баночку, плотно закрыть и хранить в холодильнике. Перед применением порцию мази подогревать.

Татьяна РУСАКОВИЧ, г. Калинковичи

КОММЕНТИРУЕТ АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ БОТАНИКИ БГУ  
**ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА ДЗЮБАН (Г. МИНСК)**

Это народное средство считается одним из самых эффективных.

Лук — хорошее антимикробное и противовоспалительное.

Пчелиный воск славится своими антисептическими свойствами, поэтому его добавляют во многие кремы, мази.

А вообще, для лечения пролежней есть масса средств народной медицины, и большинство из них действенны. Но хочу сказать, что, конечно, нельзя доводить больного до такого состояния. И здесь, прежде всего, важен тщательный уход.

В связи с этим советую сшить специальный матрас, который послужит надежной защитой от пролежней. Это обычная наволочка из хлопчатобумажной ткани размером 50x50 см, которую следует наполнить пшеном. Распределив зерно равномерно по всей площади наволочки, простегать ее небольшими квадратами, чтобы содержимое не сбивалось в кучу и человеку было удобно лежать. Матрас подкладывают под крестец, и он довольно эффективно предупреждает образование пролежней.



 Тот, кто хоть когда-нибудь имел дело с ремонтом или стройкой, оценит полезный совет, как быстро справиться с порезами и ранами. Ведь при строительстве нередко случается повредить руку или ногу, иногда достаточно сильно. Предлагаю следующее. Растирать щепотку листьев зеленого чая в порошок. Слегка смочить водой, чтобы получилась густая кашица. Смесь прикладывать к ране на пару часов два-три раза в день. Курс — до заживления.

Иван ЩЕРБИН, г. Гомель

## На рану... чай!

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ  
**ЕВГЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА ПЛОТНИКОВА**  
(Г. МИНСК)

Благодаря дубильным веществам чай коагулирует белки, то есть обладает кровоостанавливающим действием, как и перекись водорода, только слабее. Плюс оказывает антибактериальное, антисептическое и противовоспалительное действие.

При вывихах, растяжении связок эффективны компрессы. Щепотку листьев зеленого чая варить в небольшом количестве воды 15-20 минут, а затем приложить к поврежденному месту. Сверху укрыть полиэтиленом и зафиксировать с помощью бинта.

Держать час-два и поменять повязку на свежую. Курс — до облегчения состояния.

Для меня чай — спасение, когда обгораю на пляже. Завариваю листья зеленого чая, охлаждаю настой и смоченным ватным диском обильно смазываю ожоги. Повторяю каждые два часа. Курс — до облегчения состояния.

А если в глаза попал песок, ресничка, наполните тарелку с глубоким дном прохладным процеженным свежезаваренным чаем, поднесите к глазу и поморгайте им в чайном растворе.



### Факт в тему

Для заживления серьезных ожогов применяют сухой порошок зеленого чая: им обильно посыпают пострадавшие участки кожи. К слову, такой способ использовался в 1989 году при лечении пострадавших в железнодорожной катастрофе под Уфой. Тогда чай спас немало жизней.

# Не ешьте сыр на ночь!

**X** ОТИТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ? ПОПРОБУЙТЕ СЪЕСТЬ ЯБЛОКО ОДИН РАЗ ДНЕМ, А ДРУГОЙ — ВЕЧЕРОМ. ПРАВДА, РАЗНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ? В ПЕРВОМ СЛУЧАЕ ВСЕ НОРМАЛЬНО, КИШЕЧНИК РАБОТАЕТ КАК ЧАСЫ, НИКАКОГО ДИСКОМФОРТА В ЖИВОТЕ. А ВЕЧЕРОМ? ХОРОШО, ЕСЛИ ТОЛЬКО ЧУТОК ПОБУРЛИЛО В ЖЕЛУДКЕ. А МОГЛА И КИСЛАЯ ОТРЫЖКА ПОЯВИТЬСЯ. ИЛИ ВДРУГ НАКАТИТЬ ТАКОЙ ПРИСТУП ГОЛОДА, ЧТО ПОПРОБУЙ ЕЩЕ УСМИРИ ЕГО. ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК ПРОДУКТЫ ПО-РАЗНОМУ УСВАИВАЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ. ЧТО СТОИТ ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ, РАССКАЗЫВАЕТ ДИЕТОЛОГ АННА ФЕЛИКСОВНА КАРМАНСКАЯ (Г. ЭССЕН, ГЕРМАНИЯ).

ПРОДУКТ	УТРО/ДЕНЬ	ВЕЧЕР
<b>ТВОРОГ</b>		Здоровым людям по утрам можно. Но не рекомендуется тем, кто часто болеет простудными заболеваниями, так как творог усиливает образование слизи в организме.
<b>СЫР</b>		Утро: хорошо утоляет голод, предотвращает вздутие живота. День: снабжает клетки и ткани кислородом (за счет железа в составе); повышает иммунитет (витамин B <sub>12</sub> ); укрепляет мышцы, кости и связки (аминоакислоты).
<b>МЯСО</b>		Макароны из твердых сортов — источник сложных углеводов. Долго перевариваются, давая возможность организму постепенно получать необходимую энергию и тратить ее на повседневные нужды.
<b>МАКАРОНЫ</b>		Как и макароны, источник сложных углеводов. А также множества витаминов и минералов, белков, аналогичных по ценности мясным. Нормализует обмен веществ и работу сердечной системы.
<b>ГРЕЧКА</b>		День: благодаря углеводам рис зарядит энергией на оставшуюся часть дня.
<b>РИС</b>		Содержат много пектина, улучшают работу кишечника.
<b>ЯБЛОКИ</b>		День: содержат много растворимых пищевых волокон, помогающих пищеварению, снижают изжогу; источник калия и микроэлементов, полезных для сердца.
<b>БАНАНЫ</b>		Если съесть утром натощак или выпить свежевыжатый сок, можно спровоцировать раздражение желудка (а в дальнейшем даже гастрит), аллергию.
<b>АПЕЛЬСИНЫ</b>		После обеда: активизируют работу ЖКТ, тонизируют, ускоряют обмен веществ.

**Знаменитая ясновидящая и предсказательница Глория обещает:**

Реклама



**«Если Ваше Магическое число = 111,  
то мы бесплатно поможем Вам  
получить более 100 000 рублей  
в ближайшее время!»**

**Кто такая Глория?**

«Вы, несомненно, слышали обо мне, меня зовут Глория. Вот уже более 30 лет я занимаюсь астрологией и нумерологией, и мне известно, что существуют эффективные периоды привлечения денег, удачи и благополучия. И мне очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы! Сегодня я хочу исправить эту несправедливость и помочь тем из вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!»

## МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ НОСТРАДАМУСА

6	32	3	34	35	1
7	11	27	28	8	30
19	14	16	15	23	24
18	20	22	21	17	13
25	29	10	9	26	12
36	5	33	4	2	31

**Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено оно не для всех!**

«Я знаю, что у Вас серьезные денежные трудности, и это не дает Вам покоя. Я знаю, что Вам срочно нужно больше всего: получить значительную сумму денег СЕЙЧАС! И при этом Вы не знаете, к кому обратиться за помощью. Меня это сильно волнует, так как уже более 30 лет я помогаю людям по всему миру и знаю эффективные способы быстрого привлечения денег.

На днях, проводя ежедневные нумерологические расчеты, я обнаружила в своих бумагах старинный документ. Это Магический Квадрат, который в 1551 году создал великий француз-

ский астролог Нострадамус для составления своих предсказаний и тайно передал моему дальнему предку, который, так же как и я, всю жизнь занимался астрологией и нумерологией. Секрет этого квадрата в том, что один раз в 11 месяцев один человек, чье Магическое число равно 111, может получить очень большую сумму денег без всяких усилий. И именно благодаря этому квадрату можно узнать, кто этот человек!

**Более 100 000 рублей для Вас? Но только если Вы выполните одно условие...**

Да, сегодня я решила помочь человеку, чье Магическое число равно 111. Ведь, согласно Магическому Квадрату Нострадамуса, именно этот человек очень быстро,

Прямо сейчас проверьте: если Магическое число 111 принадлежит Вам, то Глория бесплатно поможет Вам получить ОБЕЩАННОЕ СОСТОЯНИЕ:

1. Найдите в Магическом Квадрате Нострадамуса день Вашего рождения.
2. Затем сложите числа в горизонтальном, а затем вертикальном рядах на пересечении с Вашей датой рождения.
3. Если и по горизонтали, и по вертикали получилось 111 – это значит, что Вы тот самый человек, которого разыскивает Глория!

буквально за несколько дней, может получить огромное состояние и решить все свои финансовые проблемы. Вам трудно в это поверить? Но это действительно так! При этом Вам не придется делать ничего сложного! А моя помощь не будет стоить Вам ни копейки ни сейчас, ни потом.

Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Магическое число, следуя инструкции, и, если оно равно 111, немедленно отправить заполненный «Купон запроса о бесплатной помощи»!

Только не забудьте вписать в «Купон запроса» дату Вашего рождения, чтобы я могла убедиться, что Вы рассчитали Ваше Магическое число правильно».

## ТАЛИСМАН ОТ ГЛОРИИ В ПОДАРОК!

Если Ваше Магическое число равно 111 и Вы ответите в течение 7 дней, Глория подарит Вам знаменитый Талисман денежной удачи. Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и притягивать денежные выигрыши.

### КУПОН ЗАПРОСА О БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩИ ГЛОРИИ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу:  
**111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.**  
Телефон: (495) 748-85-63.

**ДА**, я испытываю серьезные финансовые проблемы, и мне действительно очень срочно необходима Ваша помощь. Я хочу получить более 100 000 рублей и заранее благодарю вас.

**ДА**, я рассчитал(а) мое Магическое число, и оно равно 111. В подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и высыпаю мои контактные данные для связи со мной:

число

месяц

год

Обязательно!

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Индекс: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

### НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЬГИ – ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!

Через несколько дней Вы получите личное послание от Глории.

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

ООО «КФ «Глория», 111123, г. Москва, Ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1027700116366

000

«Народный доктор» №5 от 09.03.2021

# Фиточай «От нервов»

Один из наиболее адекватных методов лечения неврозов — психотерапия. Врачевание словом — древнейшая методика, которой должен владеть каждый доктор. Кроме психотерапии, рекомендуется аутогенная тренировка (практика, основанная на самовнушении), физиотерапевтические и водные процедуры, физические упражнения. А также фитотерапия. Предлагаю эффективный сбор для лечения неврозов.

Лекарственные сборы составляют таким образом, чтобы проявлялись не только успокаивающие действия трав, но и тонизирующие. Растения подбирают так, чтобы регулировать работу сердечно-сосудистой системы и уменьшать вегетативное расстройство.

Все растения — сухие, измельченные.

**Состав сбора.** По 25 г шишек хмеля, корней девясила, аира, корневищ валерианы, травы полыни полевой, плодов фенхеля, укропа, аниса. По 20 г листьев ежевики, березы, травы душицы, мелиссы, пустырника, цветков ромашки аптечной, лаванды. По 15 г цветков бессмертника, цветков и травы зверобоя прорываленного, травы яснотки, чабреца, мяты, герани луговой.

**Приготовление и применение.** Компоненты смешать, хранить в прохладном месте в стеклянной посуде. Каждый вечер заваривать 2 ст.л. сбора в термосе 600 мл кипятка. Принимать на следующий день в теплом виде три раза после еды (последнюю порцию перед сном), можно с цветочным медом.

На протяжении полугода лечение проводить непрерывно. На следующий год можно принимать фитосбор в течение месяца осенью и весной.

Урфан ДЖАББАРЗАДЕ, фитотерапевт, г. Баку



Душица



Полынь полевая



Яснотка

## Язву заживила герань

На моей правой голени появилась трофическая язва. Назначенные врачом мази не помогли. Решила заняться самолечением — «осмысленным», как хорошо сказал телеведущий Мясников. И изобрела свой метод борьбы с недугом.

Я очень люблю герань. Она неприхотлива, легко размножается черенками. После цветения обрезаю стебли растения до нижних побегов, убираю листья на стебле. Режу черенки так, чтобы на каждом были две-три пазушные почки, и сажаю по несколько черенков в один горшок. Одну почку немного углубляю в землю, другую оставляю наверху. К весне готовы целые букеты. И все лето они украшают балкон разноцветными шапками своих соцветий. Прочитала, что герань обладает противомикробными свойствами, и решила

проверить. Срезала два листа, порвала, сложила в банку и залила оливковым маслом. Через три-четыре дня достала потемневшие кусочки, размяла в кашицу и выложила на рану. Повторяла несколько раз в день. Рана затянулась и засохла. Тогда я стала смазывать ее ветеринарным кремом, благодаря чему сухая кожа отшелушилась, а под ней была здоровая. А вот с левой ногой пришлось повозиться: кожа на лодыжке и голени трескалась, из трещин вытекала прозрачная жид-

кость. На помощь пришел тысячелистник. 2 ст.л. сухой травы залила 2 ст. кипятка, настояла до остывания, процедила. Смочила в настой кусок старой простыни и обернула ногу от пятки до колена. Накрыла пленкой и зафиксировала широкой тканью. Лежа на кровати, слушала, как тысячелистник «колдует» над моей ногой: щиплет, колет, кусает. Затем сняла компресс, смазала ногу ветеринарным кремом, обернула тканью, чтобы не запачкать постель, и спокойно уснула. Днем кожа дышала, а я приготовила новый компресс на вечер. Продолжала процедуру, пока кожа не перестала реагировать на настой. Чтобы старая кожа отше-

лущилась, смазывала ее ветеринарным кремом. Для поддержания организма пила квас из конского каштана по рецепту академика Болотова. 40 каштанов вымыла, разрезала пополам, выложила в трехлитровую банку. Добавила 1 ст. сахара и 1 ч.л. сметаны. Влила холодную отстоянную воду, взболтала банку, долила воду до горлышка, еще раз помешала деревянной ложкой. Накрыла горлышко банки марлей в четыре слоя, закрепила резинкой. Поставила банку на две недели в темное место, периодически помешивала. Процедила и пила по 0,5-1 ст. кваса за 20-30 минут до еды три раза в день.

Л. МОИСЕЕНКО, г. Гомель

РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ИНСТРУКТОР ЛФК ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА МАТУСЕВИЧ (Г. МИНСК)

# Если травмирована голень...

**Лечебная гимнастика помогает восстановить работу суставов и ускоряет процесс выздоровления.**

## В ПЕРИОД НОШЕНИЯ ГИПСА

- Напрягайте голеностопные мышцы;
- двигайте пальцами поврежденной ноги;
- делайте небольшие махи вперед-назад, влево-вправо.

**!** Не переусердствуйте! Время тренировки не должно превышать пяти минут. При появлении дискомфорта прекратите занятие.

## ПОСЛЕ СНЯТИЯ ГИПСА

Через четыре-шесть недель, когда снимут гипс, врач определит план тренировок в индивидуальном порядке. Однако существует стандартный набор упражнений:

- ходьба на пятках и носках — около пяти-десяти минут в день;
- приседания — несколько подходов по десять раз;
- разминание стопы мягким мячом;
- захват мелких предметов пальцами ног;
- вытягивание носочков;
- боковые махи больной ногой с задержкой в верхней точке (выполнить с опорой на стул или гимнастическую стенку);
- поднимание колена больной ноги с задержкой в верхней точке (выполнить с опорой на руки);
- ходьба по лестнице.

Делайте гимнастику один раз в день ежедневно. Если не проводить должного реабилитационного лечения, может развиться контрактура голеностопного сустава — приобретенная травматическая неподвижность.



Лечебная гимнастика при переломе лодыжки требует внимательного отношения к самочувствию. При сильной боли в области травмы выполнение упражнения нужно отложить или уменьшить его амплитуду. Занимаясь впервые, не следует устанавливать жесткие рамки и пытаться выполнить весь комплекс во что бы то ни стало, через силу добиваясь максимального количества повторов.

**Ходьба и тренажеры.** Несспешная ходьба — тоже упражнение, которое способствует окончательному сращению кости и рассасыванию образовавшейся при переломе костной мозоли. Рекомендуется бинтовать голеностопный сустав или носить эластичный голеностопник в течение восьми месяцев после травмы. При повреждении голеностопного сустава показано использование стелек-супинаторов для предупреждения развития плоскостопия.

Больным полезно заниматься на велотренажере, беговой дорожке, регулируя нагрузку на поврежденную ногу. Можно включать танцы и ходьбу с преодолением препятствий. Пожилым показана только ходьба.

### Нельзя:

- сразу после снятия гипса чрезмерно нагружать травмированную ногу;
- заниматься силовыми тренировками;
- ходить на большие расстояния;
- активно бегать и прыгать (только при полном выздоровлении!). Страйтесь не соскакивать со ступеней автобуса. Учтите, что для полного срастания кости может понадобиться до одного года.

Сразу после снятия гипса делайте гимнастику. Каждое упражнение выполняйте четыре-восемь раз, затем руки опустите, потрясите, расслабьте и приступайте к следующему.

## Гимнастика при переломе руки

- Сожмите кулаки с загнутыми внутрь большими пальцами, затем положите большие пальцы поверх кулаков.
- На счет «раз» ладони откройте, на счет «два» сожмите в кулаки.
- Кисти в замок. Поверните их в одну сторону, в другую, направьте к себе, от себя.
- Сидя на стуле, перебирайте пальцами от колена до бедра.
- Сложите пальцы щепотью. На счет «раз» растопырьте их, на счет «два» сложите.
- Соедините руки в замок, тянитесь вперед.
- Пальцы растопырьте, соединяйте поочередно каждый палец с большим.
- Руки в замок перед собой. Делайте круговые движения сначала от себя, затем к себе.
- Вытяните руки вперед, вращайте кистями вправо-влево.
- Соедините руки в замок, поднимите над головой, затем положите на затылок, снова вверх и опустите.
- Руки в кулаки, боксируйте в медленном темпе. После как выбросьте руки вперед и растопырьте пальцы.
- Исходное положение — стоя, руки на поясе. Вращайте плечевыми суставами — по четыре раза вперед и назад.
- Сидя на стуле, соедините руки за спиной, потянитесь.
- Делайте махи прямыми руками.

# Ингаляции для нервов

**П**РО СТАРУЮ ДОБРУЮ НАСТОЙКУ ВАЛЕРИАНЫ В КАЧЕСТВЕ УСПОКОИТЕЛЬНОГО ТОЛЬКО ЛЕНИВЫЙ НЕ ЗНАЕТ. ЧУТЬ ПЕРЕНЕРВНИЧАЛ — ТУТ ЖЕ РЮМКА ВОДЫ, 10-15 КАПЕЛЬ ЭКСТРАКТА — И НАСТУПАЕТ ДОЛГОЖДАННОЕ СПОКОЙСТВИЕ. ОДНАКО МАЛО КОМУ ИЗВЕСТНО, ЧТО БОЛЕЕ МЯГКИМ, НО МОЩНЫМ СЕДАТИВНЫМ ЭФФЕКТОМ ОБЛАДАЕТ АРОМАТ ВАЛЕРИАНЫ. СПЕЦИАЛИСТЫ ПОДТВЕРИЛИ, ЧТО ПРИ ПОПАДАНИИ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ НАСТОЙКА УСВАИВАЕТСЯ В 20 РАЗ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ПРИ ПРИЕМЕ ВНУТРЬ. ПОЭТОМУ ПРЕДЛАГАЮ ВАЛЕРИАНУ НЕ ПИТЬ, А НЮХАТЬ.

Ароматерапию провожу непосредственно перед сном. Тогда и спится крепче, и утром встаю в хорошем расположении духа. Расслабляющие ингаляции делаю так. Откупориваю пузырек с настойкой, подношу его поочередно к каждой ноздре и вдыхаю аромат валерианы. Делаю три неглубоких спокойных, медленных вдоха.

Если на следующий день проснетесь с больной головой, значит, ароманорму превысили и интенсивность вдыханий необходимо снизить. В итоге важно добиться такого результата, чтобы, проснувшись, чувствовать себя бодрым и выспавшимся.

У моего мужа, к примеру, такой метод срабатывает среди ночи. Засыпает он легко, но потом просыпается за полночь после непродолжительного сна и мучается бессонницей. Тут же откручивает пробку, подносит флакончик к носу и вдыхает убаюкивающий аромат. Между прочим, такая процедура помогает не только при бессоннице, стрессах, нервных переживаниях, но и при сердечных болях. К тому же валериана стабилизирует давление, укрепляет ослабленный иммунитет. Правда, терапия длительная — может растянуться на два-три месяца. Но нервная система за это время ощутимо окрепнет.



! Не советую делать ингаляции с настойкой валерианы перед работой, выходя из дома, перед тем как сесть в водительское кресло, а также женщинам в первом триместре беременности.

Василиса ГРЕБЕНЮК,  
натурапат, г. Брест

## Аплодисменты... ногами!

Мне 84 года, бывший инженер-механик. Хочу рассказать о своем изобретении — гимнастике для улучшения кровообращения в ногах. Эти простые упражнения могут выполнять даже лежачие больные. Виброзарядка ускоряет возвращение отработанной (венозной) крови от ног к сердцу. При этом к ногам поступает свежая (артериальная) кровь, что способствует уменьшению в них застоя.

Когда у меня появились проблемы с ногами, я вспомнила, что авиаконструктор Микулин сравнивал кровеносные сосуды с трубами. Чтобы очистить трубу, по ней нужно постучать. То же и с сосудами. Для улучшения кровообращения Микулин рекомендовал виброгимнастику: подниматься на носочки и резко опускаться на пятки.

Я выполняла это, но безуспешно.

Тогда начала делать свои упражнения. Результат был заметен уже через несколько дней: ноги стали теплыми, гладкими, расправились узелки на венах. При выполнении каждого упражнения считаю до ста. Через каждые 20 счетов загибаю по одному пальцу на руке (20 — загнула, 40 — загнула и т.д.). Упражнение окончено, когда пальцы сжаты в кулак.

**Упражнение 1.** Утром лежа на спине поднимаю ноги, развожу в стороны и ударяю подошвами друг о друга («аплодирую» ногами). При этом сотрясаются мышцы, а значит, вибрируют сосуды. Венозная кровь быстрее отливает к сердцу, что ускоряет кровообращение.

**Упражнение 2.** Лежа на спине сгибаю ноги в коленях, развожу в стороны и ударяю коленями друг о друга. ! Результат будет лучше, если выполнять эти упражнения утром и вечером.

**Упражнение 3.** Иногда, сидя перед телевизором, приподнимаю прямые ноги, развожу стопы в стороны и ударяю ими друг о друга.

Застой крови связан с сидячим образом жизни и болезнями: хронической сердечной недостаточностью, сахарным диабетом, облитерирующими атеросклерозом артерий ног, варикозом и другими сосудистыми патологиями. Надеюсь, мои упражнения помогут избежать осложнений при этих недугах — трофической язвы и гангрены.

Надежда ШАЛУПОВА,  
г. Самара

# ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ

Украшения из натуральных камней на сайте [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

## Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель совершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

## НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан

на тесемке  
цена: 399 р.



«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

## НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ»

- Чудотворный образ.
- Молитва.
- Целебное масло.
- Освященная вода.
- Образец письма.

цена: 1299 р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.



Цена одного изделия:  
позолота 24к.: 899 р., серебро: 499 р.

Детские серьги  
«Ангелочки»  
С нежным  
финитом

Цена одного изделия:  
позолота 24к.: 699 р.,  
серебро: 399 р.

Обручальные  
кольца  
размеры: 15-25  
ширина: 3 и 6 мм

Кольцо  
«Спаси и сохрани»  
ширина: 4 мм

Крестики:  
позолота 24к.: 1499 р.,  
серебро: 1099 р.

Оберегающий  
перстень  
для Водителей

Кольцо и серьги  
«Неделька»  
с Николаем  
Чудотворцем

КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

**Святой Целитель  
Шарбель**  
699 р.

НАТЕЛЬНАЯ  
ИКОНКА

на тесёмке  
из лечебного камня  
обсидиана

Книга «Святой Шарбель  
16+Чудесное исцеление»  
в России

450 страниц +  
чудотворные  
образы!

Отзывы людей,  
которые рассказы-  
вают как и от каких  
болезней они  
исцелились.

цена: 899 р.

## Цепочка и браслет «Выюнок»

мужские и женские;  
позолота 24к.  
и серебро:

Браслет (20 см): 699 р.

Цепочка (60 см): 1099 р.

Набор(цепочка+брраслет): 1399 р.

позолота 24к.: 999 р., серебро: 699 р.

## МАГИЧЕСКОЕ КОЛЬЦО

«Благородный слон»

Символ долголетия,  
мудрости и гармонии.

Цена одного изделия:  
позолота 24к.: 1499 р.

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный  
камень»

«Аметист»

«Малахит»

Природный Янтарь

Бусы 3х видов:

ВЕС: 15г. - 999 р.

35г. - 1599 р. 45г. - 1999 р.

Браслет: цена: 999 р.

Цена одного изделия:  
позолота 24к.: 1199 р.

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный  
камень»

«Аметист»

«Малахит»

Кольца:

ГЕМАТИТОВЫЙ  
БРАСЛЕТ

Нормализует

давление

цена: 499 р.

Исцеляет все болезни

Серьги  
«Лунный камень»  
Серебро

цена: 1199 р.

Кольцо  
«Лунный камень»  
Серебро

цена: 999 р.

Бесплатный звонок по всей России:

**8-800-200-15-57**

Viber +375-25-735-71-71

ИП ШЕРЕМЕТ С.В. ОГРНП 321673300004616

# ОЧИСТИТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ ОТ ПАРАЗИТОВ! «ИНВАЗИКОР ФОРТЕ»

Что такое паразитарная инвазия? Это заражение паразитами, о котором человек может не догадываться годами. Паразиты, проникающие в организм, хорошо маскируются, размножаются и образуют колонию себе подобных, оказывая негативное влияние на органы и системы. Це-на такого вторжения – плохое самочувствие и хронические заболевания. Поэтому очень важно не игнорировать признаки, которые могут свидетельствовать о паразитарной инвазии, а именно: • аллергические реакции, появление папиллом и бородавок; • шелушение и зуд кожи; • повышенное чувство голода; • беспринципные тянувшие боли в животе, летучие, внезапно появляющиеся спазмы; • внезапный набор массы тела или, наоборот, резкое похудение; • стойкая анемия и снижение иммунитета; • ломота в суставах и сбои в работе сердечно-сосудистой системы; • затяжной кашель и синуситы. Любой из этих симптомов может свидетельствовать о наличии непрошеных гостей в организме.



В борьбе с паразитами важно не только полностью избавиться от них, но и вывести продукты их жизнедеятельности, которые являются токсинами и отправляют организм. С этой задачей поможет справиться эликсир «Инвазикор форте». Это натуральное средство противопаразитарного действия на основе растительных экстрактов гвоздики, коры ивы, золототысячника, чабреца, зицифира, тыквенных семечек, фенхеля.

Компоненты «Инвазикора форте» действуют мягко, безопасно, но очень эффективно и способствуют: • уничтожению всех видов паразитов, включая взрослых особей, личинки и яйца; • очищению организма

от токсинов, полностью выводя продукты жизнедеятельности паразитов;

• восстановлению процесса пищеварения, обмена веществ и микрофлоры, нормализации работы желудочно-кишечного тракта и регенерации поврежденных тканей; • повышению сопротивляемости организма и защиты от рецидивов паразитарной инвазии.

Помните, что заражение может произойти когда угодно и где угодно: дома, на даче, рынке, отъезде или в общественном транспорте. Поэтому принимайте эликсир «Инвазикор форте» даже в целях профилактики, чтобы сохранить здоровье крепким, а самочувствие – хорошим!



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ  
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках  
Всероссийской  
программы по  
улучшению здоровья  
населения мы  
предоставляем  
каждому  
позвонившему

## ПОДАРОК\*

эликсир «Инвазикор форте»

Для этого сделайте 2 простых шага:

**1** ПОЗВОНИТЕ по телефону  
**8-800-302-30-30**  
и назовите промокод акции **0310**

**2** СОВЕРШЕННО  
БЕСПЛАТНО получите Ваш  
ПОДАРОК\* – «Инвазикор форте».

**ЗВОНИТЕ  
ПРЯМО СЕЙЧАС!** КОЛИЧЕСТВО  
ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует  
с 9 МАРТА по 9 ИЮНЯ 2021 г.

**ЗВОНИКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**  
Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИП Васильев Николай Васильевич. ИНН: 026503129491. ОГРНП: 313028000025077. 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 микр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 9 марта по 9 июня 2021 г. Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

# Крест — не украшение



НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПРОТОИЕРЕЙ СМОЛЕНСКОГО СОБОРА **ВИТАЛИЙ ЛЕОНДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ**  
(Г. БЕЛГОРОД)

## «НЕХРИСТИАНСКИЕ» СЕРЬГИ

**Можно ли носить серьги в виде крестика?**

По электронной почте

Нет, категорически нельзя! Серьги — это украшение, а крест — символ веры, победы Христа над смертью. И если из этого святого для каждого христианина символа изготавливают украшение, бряцающее в ухе, то это определенно становится грехом кощунства и насмешкой над святыней. Поэтому лучше переплатьвать серьги в новое украшение или просто не носить их.

## ФОТОГРАФИИ УМЕРШИХ

**Что делать со снимками, которые были сделаны на похоронах? Можно ли хранить в семейных альбомах фотографии людей, которые уже покинули этот мир?**

Ирина ГОЛИКОВА, г. Смоленск

Да, можно. В таких фотографиях нет ничего плохого. Это просто воспоминания, которые бывают как радостными, так и скорбными.

## ПЕРЕЗАХОРОНЕНИЕ

**Я присматриваю за захоронениями отца и брата, ухаживаю за ними. Но ездить за 120 км в деревню уже не позволяет здоровье. Можно ли перенести могилы на городское кладбище?**

Владимир АСТАПЕНКО, г. Минск

Можно. Но, сказать по правде, это совершенно не нужно, так как уход за могилами важен только для вас,

но не для покойных. Они нуждаются в искренней молитве Богу за них. Именно молитва приносит им облегчение. А решение вопроса остается на ваше усмотрение: перенести захоронения целиком либо лишь землю с могил.

## НЕКРЕЩЕНЫЙ МЛАДЕНЕЦ

**Можно ли заказывать срокоуст о здравии некрещенного младенца?**

Ольга ТАРАСЕНКО, Гомельский р-н

Да, можно. Могу обосновать тем, что ребенок безгрешен и не может в силу возраста сделать какой-либо выбор, а значит, не виноват в том, что родители его не окрестили. Замечу, что это мое, так сказать, частное мнение, с которым согласятся не все. И, разумеется, лучше крестить малыша скорее, чтобы избежать подобных неловкостей.

## ПОМИНОВЕНИЕ УСОПШИХ

**Что дает обедня за упокой душе усопшего?**

Евгения СЛАБОДЧИКОВА, г. Могилев

Она дает то, что частичка просфоры с именем усопшего будет омыта Кровью Христовой во время Божественной литургии. Это происходит под конец службы, когда священник, ссыпая в евхаристическую чашу частички, на которых поминались люди, молится со словами: «Отмый, Господи, грехи поминавшихся здесь Кровью Твою Честною». Иными словами, просит Христа простить все совершенные ими грехи. Я думаю, что польза для усопших в этом смысле очевидна.

## ИСПОВЕДЬ НА ДОМУ

**Можно ли покаяться самому дома перед Богом без исповеди в храме?**

Наталья ГРАЧЕВСКАЯ, г. Пермь

Конечно, можно. Именно это мы и делаем всякий раз, когда читаем «Отче наш» или другие покаянные молитвы.

Другой вопрос: почему вы не хотите исповедоваться в храме? Ведь таинство установлено самим Христом, когда Он в беседе о прощении согрешающим говорил апостолам: «Истинно говорю вам: что вы свяжете на земле, то будет связано на небе; и что разрешите на земле, то будет разрешено на небе» (Мф. 18:18).

И в другом месте, когда, явившись ученикам после воскресения, Спаситель сказал: «Мир вам! как послал Меня Отец, так и Я посылаю вас». Сказав это, дунул, и говорит им: примите Духа Святого. Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся.» (Ин. 20: 21-23). Здесь все однозначно: если вы искренне веруете в Иисуса Христа, то и исповедь для вас, установленная по Его Слову, обязательна!

## ГОЛОВНОЙ УБОР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

**Какая есть альтернатива привычному платку в храме? Можно ли приходить в церковь в берете, капюшоне?**

Светлана РЫЖИКОВА, г. Слуцк

Мое мнение — да, можно. Хоть в берете, хоть в шапке. Но есть одно но: в каждом монастыре, как говорится, свой устав, и в данном вопросе важно мнение настоятеля храма, в который идете. Поэтому лучше уточнить информацию в том приходе, прихожанкой которого вы являетесь.

# Сода вместо шампуня

**Хотите, расскажу, как я избавилась от перхоти и жирных волос? Всего лишь заменила шампунь содой. Результат получила уже через неделю!**

Вспоминаю те времена, когда мыла голову раз в семь дней, а волосы были шелковистыми, блестящими и густыми. Но потом все изменилось...

Да, можно назвать множество факторов, из-за которых шевелюра утратила былую силу и блеск: экология, хлорированная вода, возраст и прочее. Но, как показывает практика, причину нужно искать все же в средствах по уходу за волосами.

Чем я только не мыла голову! И хной голову мыла, и сырьим яйцом — не тот эффект, да и хлопотно. Как-то в одной телепередаче услышала, что шампунь можно заменить обычной пищевой содой. Мол, щелочь сдерживает актив-

ность сальных желез, и в результате волосы дольше остаются чистыми. Попадая на них, частички соды убирают мелкую грязь, предотвращая появление воспалений на коже головы.

Рецепт прост: в 1 ст. теплой воды развести 1-2 ст. л. соды. По желанию можно добавить пару капель любимого эфирного масла. На мокрые волосы нанести содовый раствор и пару минут втирать его в кожу, а затем тщательно смыть. Что я и сделала. Привычной пены не было, но небольшой мыльный эффект ощущался.

После ополаскивания волосы показались очень тяжелыми, но я решила продолжить испытание. Каждый день мыла голову с содой, однако результат как-то не впечатлял. Даже показалось, что в пропорциях раствора ошибка, и я не жалея увеличивала концентрацию. И тут бац — ровно через неделю заметила, что волосы вдруг стали легкими и чисты-



ми, как после шампуня. И перхоть исчезла!

С тех пор (а это уже полгода) мою голову два раза в неделю только с содой. Так что эксперимент удался!

Агния КИСЕЛЕВА, г. Гродно

# Ноги должны работать!



**Правда ли, что венозные клапаны ослабевают из-за недостаточной выработки организма коллагена? Можно ли это как-то стимулировать?**

Наталья ШАХОВА, г. Жодино

**ОТВЕЧАЕТ БИОХИМИК, ФИТОЛОГ  
МАРИЯ ЗИНОВЬЕВНА РОВНАЯ (Г. КИЕВ)**

Коллаген присутствует во всех тканях нашего тела. Его может вырабатываться недостаточно либо при некоторых генетических заболеваниях, либо при серьезном дефиците железа и витамина С, то есть при цинге. И в том, и в другом случае недостаток проявляется очень тяжелыми симптомами. Если у вас не гнутся во все сторо-

ны суставы, не ломаются кости от легкого толчка, не выпадают зубы из рыхлых десен — значит, с коллагеном все в порядке и стимулировать выработку не нужно. Организм синтезирует его до последней возможности. Что же до венозных клапанов — это два «кармашка» на внутренней стенке вены отверстиями вверх.

Они работают пассивно. Вот мышцы ноги напряглись, сжали вену, от напора крови верхние «кармашки» прильнули к стенкам вены — кровь пошла вверх. От того же напора нижние «кармашки» наполнились, их стенки сомкнулись и перекрыли вену — вниз кровь не идет. При варикозном расширении вен клапаны перестают смыкаться, но не по причине слабости. Просто ширины наполненных «кармашков» недостает для перекрывания увеличившегося просвета. Это ухудшает кровоток и ведет к дальнейшему расширению вены.

Чтобы предупредить или замедлить прогрессирование варикоза, нужно больше ходить, делать зарядку с приседаниями и «велосипедом», плавать, танцевать. По возможности не поднимать тяжести. Если работа сидячая — почаще устраивать короткие перерывы, во время которых ходить, приседать, подниматься на цыпочки, перекатывать стопу с пятки на носок. Дома чаще отдыхать, подняв ноги. Делать мягкий массаж стоп и голеней. Принимать контрастный душ и/или контрастные ножные ванны, заканчивая процедуру холодной водой.

# Камни в желчном: кому на операцию?

**Камни в желчном пузыре есть у каждого десятого — такова статистика. Желчнокаменная болезнь (ЖКБ) часто имеет скрытое течение, и наличие камня может быть для человека открытием...**

## СЛАДЖ-СИНДРОМ

УЗИ органов брюшной полости позволяет распознать недуг на самых ранних этапах, нередко на стадии предболезни (сладж-синдром). Это начальная, еще обратимая стадия образования камней. Часто на нее не обращают внимания или недолечивают. А ведь своевременная полноценная терапия препаратами урсодезоксихолевой кислоты

способна предупредить дальнейшее образование камней в желчном. Если же на УЗИ обнаружены камни, решение о способе лечения принимает врач.

## СПАСИТЕЛЬНАЯ КИСЛОТА

Некоторые камни успешно поддаются растворению препаратами урсодезоксихолевой кислоты:

- холестериновые;
- единичные;
- мелкие (менее 7 мм).

При других видах показана операция.

При активном воспалительном процессе операцию назначают только по неотложным показаниям. В обычной практике сначала снимают воспаление.

## ВМЕШАТЕЛЬСТВО НЕИЗБЕЖНО

Кроме указанных случаев, хирургическое вмешательство необходимо при частых обострениях (возрастает риск осложнений: разрыва желчного пузыря, перитонита и др.).

Ускорить принятие решения об оперативном лечении может «отключенный» (неработающий) желчный пузырь, поскольку он становится в этом случае источником постоянной инфекции.

Нужно учитывать, что с годами у человека появляются новые заболевания, а соответственно, и противопоказания к оперативному лечению. Обострение может застать в отпуске или командировке на другом конце света, и оперировать придется в вынужденных условиях. Поэтому, если нет шансов на растворение камней, лучше сделать операцию в плановом порядке. Решение об оперативном лечении носит индивидуальный характер, его принимает лечащий врач. Однако даже удаление желчного пузыря не избавит от ЖКБ. В дальнейшем пациент должен находиться под наблюдением гастроэнтеролога и проходить лечение.

Евгений САС,  
гастроэнтеролог, гепатолог, д.м.н., г. Санкт-Петербург

# Природные «растворители»

**Знаю немало случаев, когда больным удавалось избежать вмешательства скальпеля. Иногда и самому приходилось прикладывать к этому руку.**

На лесных опушках, в кустарниковых зарослях и на влажных лугах полно раковых шеек — так называют змеевик, **горец змеиный**. У него используют корень, выкопанный на закате солнца через неделю после полнолуния.

2-3 ст. л. измельченного сухого корня заливают 1 л воды, доводят до кипения и варят 20 минут. Пьют отвар по 0,5 ст. три раза в день при камнях желчного и мочевого пузыря (если нет показаний к операции! — Ред). Старинным средством,

разрушающим и изгоняющим камни, считается **крапива**. В этом не раз приходилось убеждаться. Пьют сок свежего растения — до 50 мл два-три раза в день, а еще лучше — по 1 ст. л. каждые два часа в течение дня.

При ЖКБ показан **репешок** или **трава одуванчика**. Оба растения выступают не самостоятельно, а в комплексе с другими средствами, усиливающими действие друг друга. К примеру, корни крапивы, принимаемые в порошке (по 1 ч. л. три-четыре раза в день), следует запивать не водой, а отваром травы ре-

пешка (1 ст. л. на стакан воды, кипятить 10 минут, пить в горячем виде по 1/4 ст. в течение дня). Вместо репешка можно использовать одуванчик (майского сбора, взятый рано утром, желательно с нарождением молодого месяца). 8 ст. л. измельченных листьев залить на ночь литром теплой кипяченой воды, утром процедить и выпить весь настой в течение дня. Весной желательно воспользоваться свежими листьями одуванчика, готовя настой в той же пропорции.

Рим АХМЕДОВ,  
травник, г. Уфа



## «ВЯЖЕМ ДОШКОЛЯТАМ»

Если ваш ребенок часто болеет, пора взяться за спицы. Шарф или жилет, связанный мамой, непременно изменит ситуацию. Биоэнергеты утверждают: когда мы вяжем, наши мысли и желания тоже «вяжутся», или, как сейчас говорят, материализуются. Мы расскажем, как связать «счастливые вещи», какие спицы лучше использовать, какие рисунки помогут укрепить здоровье или добиться успеха. Простые схемы и доступные описания вязания детских пулловеров, чудесных платьиц, ажурных туник, шапочек и носочков — в новом выпуске «Мастерской на дому».



## «СВАТЫ» №5

- Следствие ведут... дураки? Счастье в семье без допросов супруга.
- Альцгеймер не приснится.
- Спаржа — женское спасение.
- Постимся с пользой.
- Пинок судьбы: развивайся!
- Бесплатный бонус — схемы, выкройки, апликации.



## «ПСИХОЛОГИЯ И Я» № 3

- Тема номера. Память о детских обидах: принять и простить.
- Правила поведения. Избегаем провокаций на собеседовании.
- Родительское собрание. Жизнь ребенка до и после развода родителей.
- Уборка в радость. Как наводить порядок с удовольствием.
- Открытый офис. Как пандемия изменила наше отношение к работе.



## «ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ» № 5

- Тема номера. Не мясом единым.
- Салаты и закуски. Мексиканский салат «Большой Боб».
- Первые блюда. Шведский «полевой» суп Энгамат.
- Горячие блюда. Бигос с квашенкой по-старопольски.
- Несладкая выпечка. Французские багеты на раз-два.
- Сладкий стол. Тарт «Барбадос» с карамельным арахисом.
- На здоровье. Диета для острого зрения в любом возрасте.



**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОТЗЫВ, ВОПРОС ИЛИ ПРЕТЕНЗИЯ  
ПО ДОСТАВКЕ ИЗДАНИЯ,**

**ПОЗВОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (4812) 64-75-47**

**ИЛИ НАПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ RU@TOLOKA.COM**

**МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШЕ ИЗДАНИЕ  
СТАЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ БЛАГОДАРЯ ВАМ!**

## Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Чистим организм от паразитов.
- Досье на болезнь. 10 фактов о псориазе.
- Актуально. Фитопирамидки против насморка.
- Будьте здоровы! Целебный березовый коктейль.
- Из личного опыта. «Заварное» полотенце — на пролежни.



### Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Тетя Соня», «Домашние цветы», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Кухонька Михалыча», «Домашний», «Лечитесь с нами», «Сваты. Заготовки», «Цветок», «Делаем сами», «Сваты», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Наша кухня», «Вяжем дошкольникам».

## «НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



**N 5 (579), 9 марта 2021 г.**

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

Главный редактор  
**ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель  
**ООО «Издательский дом «Толока»**

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

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

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

Подписные индексы (помесячные):  
**П1201** «Подписные издания»

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

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

Свободная цена

Подписано в печать 26.02.2021 г. в 16.00

Тираж 115 000 экз.

Заказ № ДБ 861

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

Отдел рекламы в Москве:  
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07  
E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы  
ответственность несет рекламодатель.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

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

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

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

Фото: Shutterstock.com

Издается с июня 1996 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет  
23 марта 2021 года

**В** ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО ДРОБНОГО ПИТАНИЯ ПЕРЕД ДИЕТАМИ И КАК ЧАСТО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ, РАССКАЗЫВАЕТ ФИТНЕС-ТРЕНЕР, НУТРИЦИОЛОГ ЯНЕЛИЯ ВАСИЛЬЕВНА СКРИПНИК (Г. ХАРЬКОВ), FITNESSOMANIYA.RU.

# Дробное питание: худеем, не голодая!

## СУТЬ СИСТЕМЫ

Питаться пять-шесть раз в день небольшими порциями (чем чаще едите, тем меньше порции). Это не означает, что за один прием можно съесть половину, а то и весь дневной рацион (еще пять таких перекусов — и не удивляйтесь, что процесс похудения стоит на месте). Калорийность рациона должна быть распределена между приемами пищи.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Когда вы едите часто и понемногу, метаболизм постоянно находится на высоком уровне. Еда, поступающая каждые два с половиной-три часа, переваривается сразу и становится источником энергии, а не откладывается про запас в виде жира.

При редком питании (а перерыв более чем на три часа — это уже редко!) организм начинает «волноваться» и запасать жир из поступивших продуктов. Кроме того, дробное питание — лучший способ контроля аппетита. Уровень сахара в крови всегда находится на нормальном уровне, благодаря чему не хочется калорийной еды. Но если между приемами пищи прошло много времени, уровень глюкозы сильно снижается, появляется чувство голода — в результате тянет на жирные и сладкие (самые калорийные) продукты. Съели — и организм реагирует на это резким выбросом инсулина, что служит сигналом для отложения жира.

Если вы едите редко, организм от безысходности вместо жира может расщеплять... мышцы! Жир он оставит на черный день и, пока не решит, что таковой настал, тратить запасы понапрасну не будет.



## ПЛЮСЫ

- Всегда сытый организм требует намного меньше калорий, чем тот, который испытывает голод, — а значит, вы едите меньше;
- дробное питание не дает аппетиту разгуляться, поэтому не хочется высококалорийной и вредной еды;
- высокий уровень метаболизма — жир не откладывается про запас;
- частые приемы пищи вынуждают организм тратить больше калорий на ее переваривание — при дробном питании вы сжигаете больше калорий, чем при двух-трехразовом.
- уровень сахара в крови стабилен, поэтому нет резкого выброса гормона инсулина — главной причины запасания жира;
- психологический момент — нет желания сорваться и наесться до отвала.

*Таким образом, дробное питание — залог хорошего самочувствия и настроения. А еще — возможность иметь стройную фигуру без мучительных диет. Питаясь часто и понемногу, вы поймете, что процесс похудения, оказывается, может быть легким и приятным.*



# Лечение суставов

## ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЕТ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ!

Как часто Вы слышали фразу «все болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать Вам историю, которая поможет ответить на главный вопрос: как подарить своим суставам вторую молодость?

В 1928 году был изобретен первый антибиотик – пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали.

Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались.

Те, кто обжегся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, – вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», – погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом!

К чему мы Вам это рассказали? Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвертый человек в возрасте уже 30 лет! А артриты и артрозы развиваются у 90 % людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Здесь нужно революционное средство, не меньше!

И такое средство есть! Как в свое время пенициллин произвел настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов.

### Как долго мы к этому шли

Еще буквально каких-то пять лет назад получить лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Выйти от безысходности?

Совсем не обязательно. Все, что нужно, – иметь в своем доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат «ЛФФК-01».

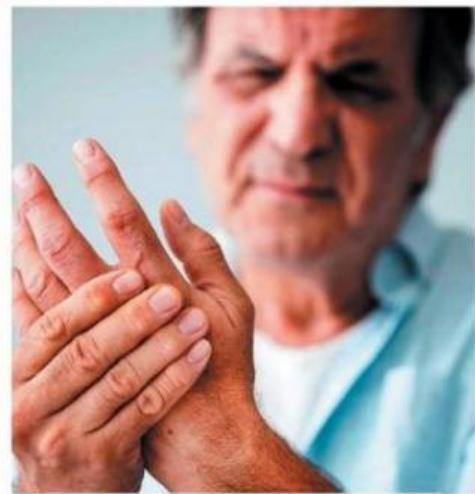
Лучшие специалисты компании «МедПрибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определенно было сделано не зря!

«ЛФФК-01» одобрен Росздравнадзором и вошел в «100 лучших товаров России». Поразительно: он даже успел завоевать такую высокую награду, как «Знак качества ХХI века»!



Является  
медицинским  
девайсом

Реклама. ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРН № 306750205900051. Подробнее об условиях возврата денежных средств уточняйте у оператора 8-800-777-95-60. Акция действует с 9.03 до 20.04.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве призov или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.



Так что же собой представляет аппарат «ЛФФК-01»? И почему он один может заменить целую аптечку?

### Бриллиант современной медицины

Аппарат «ЛФФК-01» – это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания.

Ультразвуковая терапия «ЛФФК-01» оказывает благоприятное действие на пораженные ткани. Причем не только суставов.

На помощь ультразвуку в аппарате приходят еще два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «ЛФФК-01» часто применяют и для лечения и других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии.

Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на прием за час сразу к пяти врачам? Думаем, ответ очевиден. А с «ЛФФК-01» можете! Считайте, что Вы и Ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Но так как речь сегодня идет о суставах, думаем, Вам будет интересно узнать, что именно происходит с организмом при воздействии на него аппаратом «ЛФФК-01».

### Что делает «ЛФФК-01»?

Современный мир живет в бешеном темпе. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Но у Вас есть еще шанс все исправить!

Что делает «ЛФФК-01»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне.

В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство не способно на это, а «ЛФФК-01» – может!

Пораженные ткани наконец-то получают в нужном объеме кислород

**НИКАКОГО РИСКА!  
ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ  
ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!**

и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измощденного путника. Что же происходит дальше?

Боль уходит! Ее больше нет! А вместе с ней – отеки и дискомфорт. Суставы больше не «трутся» друг об друга, разрушая себя и принося боль. Уверяем, после курса процедур аппаратом «ЛФФК-01» Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой!

### Все еще сомневаетесь?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата все нет; если Вы устали от боли, а суставы изношены дальше некуда – хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «ЛФФК-01» сделали все, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то.

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. А если поторопитесь, то еще и успеете заказать «ЛФФК-01» по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

### + ПОДАРОК

При покупке «ЛФФК-01»  
Вы получите магнитный  
аппликатор стоимостью  
**1990 рублей**



**АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО!<sup>2</sup>**

## Заказывайте АППАРАТ «ЛФФК-01»

**8-800-777-93-50**

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.  
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Э-18  
(В письме укажите свой номер телефона.)

Официальный интернет-магазин  
[www.life7.ru](http://www.life7.ru)

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией

Оформи заказ по телефону  
**8 (800) 500-4779**  
 и ВЫИГРАЙ  
**100000 рублей!**

Хочешь получить скидку 1000 рублей?\*  
 Включай телевизор и заказывай товары,  
 не выходя из дома! Кнопка пульта твоего ТВ:

ПРОМОКОД: 1000

**МТС** **МГТС** **Орион Экспресс** **ТРИКОЛОР** **акадо** **Билайн** **Ростелеком** **Ростелеком** **НТВ-Плюс**  
**34** **34** **24** **21** **29** **59** **38** **40** **403**

**ЭКСПЕРТЫ ТЕЛЕКАНАЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТИЛИСТЫ ДАДУТ СОВЕТЫ**  
 И ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

\* За первый заказ на сумму от 2999 рублей

**Комплект «Рубиновая страсть», 2 шт.****лот 67802-02 999.-**

Материал: сплав недрагоценных металлов; покрытие – розовое золото 24 карата (нанесение гальваническим способом); вставка – кристаллы, имитирующие рубины. Тип замка у серег: «французский». Длина: 3,5 см (серги); 2,4 см (подвеска); 50 см + 6 см доп. звенья (цепь).

**2 шт.****Духи «Клима», 50 мл****лот 48523-07 999.-**

• Верхние ноты: апельсин, бергамот.  
 • Ноты сердца:  
 ландыш, ирис, иланг-иланг.  
 • Базовые ноты: древесный мох, амбра, табак.

**Платье «Жизель»****лот 89373 2490 1990.-**

• Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.  
 • Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.  
 • Произведено в России.  
 Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан.  
 Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.  
 Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

**Жилет меховой из овечьей шерсти****лот 80867 1399.-**

• Одежда из овечьей шерсти согреет вас дома и на даче в холодную погоду.  
 • Поможет в лечении артрита и ревматизма.  
 Материал: верх (50% овечья шерсть, 50% полипропилен). Размеры: M (42-44), L (46-48), XL (50-52), XXL (54-56).

**Меховые чуни «Комфорт и здоровье»****лот 73666 1199.-**

Материал: верх – 70% овечья шерсть, 30% ПЭ; подошва – войлок.  
 Размер: 35-36, 37-38, 39-40, 41-42, 43-44, 45-46.  
 Цвет в ассортименте, без возможности выбора.

**Комплект штор «Дивный сад»****лот 27796-01****2999 1999.-**

Материал: атлас.  
 Размер: 145×260 см (2 шт.).

**Чехлы для мебели «Новая жизнь»****лот 16084 5499 4999.-**

• Берегут новую мебель от повреждений.  
 • Чехлы легко растягиваются до любого размера.  
 Материал: 100% ПЭ.  
 Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.



Бежевый      Бордо      Коричневый      Кофе с молоком      Горчичный

**Простыня на резинке «Нежные сны»****лот 27839 от 799.-**

Материал: 100% хлопок.  
 Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий.  
 Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

**Массажный матрас с функцией подогрева****лот 40479 5999 4999.-**

Способствует:  
 • активизации циркуляции крови,  
 • снижению веса и уменьшению жировых отложений,  
 • восстановлению мышечного баланса,  
 • улучшению сна и аппетита.  
 4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги, 5 вибромоторов, 5 программ.  
 Материал: текстиль, пластик, металл.  
 Размер: 171×59 см. Напряжение: 220-240 В.  
 В комплекте: массажный матрас, ремни-крепления на диван или кресло, сетевой адаптер, пульт управления, инструкция.

**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Срок проведения акции с 9 марта по 7 июля 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.10.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru

Хочешь получить скидку 1000 рублей?\*  
 Включай телевизор и заказывай товары,  
 не выходя из дома! Кнопка пульта твоего ТВ:

ПРОМОКОД: 1000

**Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!****лот 68901-01 999.-**

Икона-медальон выполнена в цвете розового золота, украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Вставки: кристаллы. Застежка: магнитная на иконе-медальоне и «английский» замок на цепочке (крючок с застежкой). Упаковка: бархатный мешочек.

**2 шт.****лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт.****лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт.****лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт.**

В наборе: клейкий холст (30×40 см), краски, паток, карандаш для нарисования красок, клей, подарочная упаковка. При покупке вы получите сразу 2 набора.

**лот 28293-04 4. Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.****лот 19266 1999 1490.-**

Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.

Компактный размер.

В комплекте входит: 1 запасная игла, 6 шпульок, 1 нитеведущий, инструкция.

Управление: электромеханическое. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Мощность: 6 Вт. Скорость шитья: 400 стежков/мин.

**лот 43063 999.-**

Визуальное увеличение до 160%.

Оставляют руки свободными.

Складная конструкция.

Подходит мужчинам и женщинам.

Материал: пластик. Расстояние между дужками: 13,5 см. В комплекте: очки с футляром – 2 шт.

**лот 40804 1290.-**

Удаление волос в носу и ушах.

Встроенная подсветка.

Подравнивание стрижки, усов, бороды и бакенбардов.

Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь (лезвия). Работает от 2 батареек типа AAA (в комплект не входит). Мощность: 10-12 Вт. Размер: 12×2×4 см.

**лот 41319 1999 999.-**

Может усиливать звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.

Практически незаметен благодаря размеру и цвету.

Материал: металлы, пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батареек типа AG3 (1,5 В), ушиные вкладыши разного размера (4 шт.), контейнер для хранения, инструкция. Размер: 19×13×11 мм. Вес: 3 г.

**лот 49502 1999.-**

Прочная и вместительная сумка с нескользящими отделениями.

Материал: натуральная кожа.

Размер: 31×24,5×9,5 см (сумка).

В ПОДАРОК: сумка кросс-боди (24×16×4 см), кошелек (17×14×3 см).

**лот 17663-02 1999.-**

Не закрывает обзор.

Включается автоматически.

Устанавливается на любое зеркало заднего вида.

Диагональ экрана: 2,4 дюйма (6 см). Функции: непрерывная запись, циклическая запись, встроенный динамик, запись звука, ночной съемка, режим фотосъемки. Максимальное разрешение видеозаписи: 1280×720 пикселей. Максимальный объем карты памяти: до 32 ГБ (в комплект не входит).

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

В комплекте: видеорегистратор-зеркало, крепления (2 резинки), автомобильное зарядное устройство, инструкция.

**лот 12657-06 990.-**

Освещает труднодоступные места.

Не требует удлинителей и сверления стен.

Липучки – для крепления на любой поверхности.

Работает от 3 батареек типа ААА (в комплект не входит).

В каждом светильнике по 2 светодиода нового поколения.

Яркость светильника: 200 Лм. Время работы: до 150 ч.

Размер: 18×4,5 см. В комплекте: 4 светильника.

**лот 18930 990.-**

Освещает площадь до 40 кв. м.

Заряжается за 3 часа от дневного света.

Работает без перерыва до 10 часов, без подключения к электросети.

Яркость 600 Лм. 48 светодиодов. Материал: ударопрочный пластик.

Радиус действия датчика движения: до 5 м, угол 120°. Размер: 123×95×47 см. Автоматически отключается через 15 секунд.

В комплекте: прожектор, крепление (винт – 1 шт.), инструкция.

**лот 19169-01 1590.-**

Работает от аккумулятора.

Встроенная подсветка освещает рабочую зону.

Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.

26бит в комплекте заменят множество инструментов.

В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 4 шт., биты четырехгранные – 2 шт., биты-сверла – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция.

Материал: ударопрочный пластик, металл.

**лот 19282 1599.-**

Легко складывается и раскладывается.

Легкая, прочная, удобная.

При переворачивании скамейки на 180° получается удобная подставка под колени.

Размеры: 56×29×43 см (в разложенном виде); 63,5×29×10,5 см (в сложенном виде). Вес: 3,4 кг.

Максимальная нагрузка: 140 кг. Материал: пластик, металл.

**лот 19282 1599.-**

Скамейка-трансформер «Экстра» 3 в 1

**лот 19282 1599.-**

Увеличивается в длину до 3-х раз.

Суперпрочный и суперлегкий.

7 режимов работы для струй различного напора и ширины.

Длина наполненного шланга – 15 м; 22,5 м; 30 м. Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Резьбовое соединение: 3/4".

Цвет: синий, зеленый (без возможности выбора).

**лот 100035 от 799.-**

Увеличивается в длину до 3-х раз.

Суперпрочный и суперлегкий.

7 режимов работы для струй различного напора и ширины.

Длина наполненного шланга – 15 м; 22,5 м; 30 м. Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Резьбовое соединение: 3/4".

Цвет: синий, зеленый (без возможности выбора).

**лот 100035 от 799.-**

Чудо-шланг для полива «Дачник»

**лот 18945-01 1790.-**

Отмывает поверхности из любого материала.

Поворачивается на 360°.

Проникает даже в труднодоступные места.

Уникальная система отжима и полоскания.

Не нужно пачкать руки, нет нагрузки на спину.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.

Длина ручки: 131 см. Размер насадки: 33×12×0,6 см.

Объем ведра: 3,3 л. В комплекте: швабра, ведро, 2 сменные насадки из микрофибы, инструкция. Размер: 29×18×20 см.

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

**лот 18945-01 1790.-**

Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром