

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА
ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

16+

№ 15 (517), август 2018 г.

Народный доктор

ТОЛОКА

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

Здоровье женщин
Климакс:
худеть опасно!

ПИТАНИЕ
И ЗДОРОВЬЕ
Подагра:
заедать ли
мясо...
арбузом?

Гимнастика
**Очищение
по Аюрведе**

- ВИРЕЧАН МЯГКИЙ И ЖЕСТКИЙ
- ЧАИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ

Воды
в Консерве
ЯБЛОЧНЫЙ СОК
«ГОНИТ» КАМНИ?

ISSN 1812-0725



9 771812 072004

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2019 ГОДА!

80122 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42965 «Пресса России», П1203 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Подпишись досрочно!

НЕ
ПРОГАДАЕШЬ
ТОЧНО!



С 1 ИЮЛЯ
ПО 31 АВГУСТА
2018 ГОДА

проходит
**ДОСРОЧНАЯ
ПОДПИСНАЯ
кампания**



**«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ
ПОЛУГОДОВЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

80122
«КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

42965 «Пресса России»,
П1203 «Подписные издания»
Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

В ЭТΟТ ПЕРИОД
ПОДПИСАТЬСЯ
НА ПЕРВОЕ
ПОЛУГОДИЕ
2019 ГОДА МОЖНО
ПО СТАРЫМ
ЦЕНАМ!

Сегодня в номере лекарственные растения



Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

На разные случаи жизни у меня есть «лекарство» — зарядка. Свело шею после сна? «Заржалела» спина? Делаю упражнения. Комплекс подобрала сама, перебрав до этого множество в Интернете. Опробовав, оставила то, что не только помогает растянуть затекшие мышцы, размять суставы, но и не раздражает. А то выполняешь упражнение и уже с самого начала его не навидишь. Нет уж, зарядка должна приносить удовольствие!

Стоп, самое главное забыла: свой комплекс я прежде показала врачу-реабилитологу, который уже знал, какие у меня есть вопросы по спине, и получила одобрение. Потому что без-

думной самодеятельностью можно здоровью навредить. Я тут хотела дома турник соорудить и висеть на нем. Прочитала, что благодаря этому растягивается позвоночник, расправляются межпозвоночные диски, реже возникает боль в спине. Хорошо еще, что не успела развернуть бурную деятельность. Как пояснил мне доктор, регулярно выполняя висы на перекладине, можно добиться абсолютно противоположного результата. У человека нет тренированного (а большинство из нас далеко не спортсмены) непривычная нагрузка способна вызвать перенапряжение мышц спины и спазм. А это, в свою очередь, не толь-

ко провоцирует боль, но и ухудшает питание суставов позвоночника, которые будут быстрее разрушаться. Но если даже у кого-то и крепкие мышцы, с перекладины ведь нужно в конце спрыгнуть. Получается удар ног о пол, который передается на межпозвоночные диски и хрящи. Они резко сжимаются, из-за чего могут возникать микротравмы. Организм здорового человека это компенсирует. Если же проблемы со спиной уже есть, великий риск ухудшения состояния. Вот так, начиная с того, что агитировала за зарядку, а закончила «страшилками». Впрочем, такова и была моя цель — предупредить...

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

Сегодня в номере

ТЕМА НОМЕРА. ОЧИЩЕНИЕ ПО АЮРВЕДЕ

Вода — эlixir жизни или яд?	4
Виречан жесткий и мягкий	4
Не ешьте, а нюхайте, или Как справиться с перееданием	5
Купаться после еды — к старости	5
Чистка от паразитов	5
Избавляемся от аммиака	6
Ритуальня — сезонный режим для здоровья	6
Черный перец — «метла» для шлаков	8
Как разжечь пищеварительный огонь	8
Вместо сахара — имбирь с маринадом	8
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!	
Простуда и раг боятся хрена	9
Лесная «артиллерия» для суставов	9
Боровик — «сердечный» гриб	9
Головную боль «смываю» водой	12
Мигрень? Внимание на руки!	12
«Золотое молоко» вернуло ногам легкость	12
Если болят суставы	20
Кашель? Сварите шалфей в молоке	20
СЕЗОННОЕ	
Пять причин пить картофельный сок	10
Диета на сливах — не для всех!	10
ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА	
Помидор — на раны	11
Тыквенная кашица для желудка	11
Липовый цвет — артриту ответ	18
Целебные косы золотого початка	18
Стоматит? Пожуйте лист алоэ!	18
Чистотел — природный дерматолог	27
Запасаемся шиповником	27
Эхинацея — друг или враг?	33
Чабрец поставит на ноги	33
Обертывания из лопуха успокоят кожу	33
КОМПЕТЕНТНО	
Климакс: худеть опасно!	13
Обед спасает от тромбов	13
Яблочный сок «гонит» камни	14
ПОДСКАЗКА	
Подагра: стоит ли заедать мясо арбузом?	14
Виджайкар — враг диабета	22
Магнитотерапия против отита	22
«Закусите» сигарету... лимоном	22
«Отлучение» аденоны от груди	25
«Открыть протоки!», или Гимнастика для желчного	25
Гайморит: заварите чай покрепче	26
Компресс на живот? Только холодный!	26
Чай особого назначения	32
Спасет ли красное вино от кариеса?	32
Антистрессовые настошки	32
ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ	
С баклажаном чистят забыт	15
Иммунитет — как кремень!	15
Зеленые блины? А вы попробуйте!	27
НОВЫЙ ПРОЕКТ	
Двенадцать привычек, полезных для здоровья	16
СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ	
Деликатное решение при геморрое	17
Десять «не» для здорового сна	17
РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ	
Морозник против стенокардии	21
Боярышник и пустырник работают в паре	21
Гипертония по наследству	21
ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА	
Перелом шейки бедра: моя история	23
Про боль в спине забыла!	29
Грязевой компресс от кашля и не только	29
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ	
Зарядка от боли в спине	24
Стоп, зоб! Битва против узлов	24
Тест на равновесие	28
Сто восемь шагов к здоровью	28
Тронная поза для царственной осанки	28
Древесная аптека	28
БОЛЕЗНИ НЕЗРИМЫЕ	
Проклятье работает не всегда	30
Вяжем узлы на здоровье	30

Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Очищение по Аюрведе

В наш беспокойный век стрессы, стремительный ритм жизни и хроническая усталость быстро отнимают здоровье и привлекательность. Аюрведа же проповедует гармоничную жизнь без тревог и болезней. Поэтому древнейшая индийская наука и ныне не теряет своей популярности. О важных принципах аюрведического лечения поговорим в сегодняшней теме номера.

По Аюрведе, пить воду после еды — все равно, что пить яд. Она вызывает брожение в желудке и может спровоцировать развитие более сотни болезней. О том, как древнейшая наука учит пить воду, рассказывает консультант по здоровому образу жизни Ольга Леонидовна ПЛАТОНОВА (г. Москва).

ВОДА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ ИЛИ ЯД?

- Пейте воду за 40 минут до еды и не ранее полтора часов после. При необходимости сделайте лишь пару глотков для очищения рта и горла. Если после обеда очень хочется пить, отдайте предпочтение фруктовому соку или молоку — они не мешают процессу пищеварения.
- Всегда пейте воду теплую, температуры тела. Холодная ухудшает кровообращение и доставку крови к органам. Это приводит к их ослаблению и сбоям в работе и вызывает инфаркт миокарда, инсульт, почечную недостаточность, запор и другие нарушения работы ЖКТ.
- Пейте небольшими глотками, как горячий чай. Так в желудок попадет больше выделяемой слюны, что улучшит пищеварение.
- Важно пить воду натощак независимо от чувства жажды. Дети до 18 лет и люди после 60 должны выпивать утром полтора-два стакана. Остальные — не менее трех. В течение дня нужно утолять жажду по необходимости, но соблюдая водно-пищевой баланс.

Виречан жесткий и мягкий

Недавно познакомилась с виречаном — аюрведической методикой очищения кишечника с помощью слабительных. Есть два вида виречана — мягкий (проводят два-три месяца) и жесткий (10-15 дней).

ЖЕСТКИЙ

Выполняют на убывающей Луне. В первый, пятый, десятый и четырнадцатый дни лечения с 10 до 11 утра нужно принять 1 ст.л. или 15 капсул касторового масла и запить небольшим количеством свежевыжатого грейпфрутового сока. Спустя два часа — 1 ст.л. энтеросорбента, разведенного в 1 ст. воды. В этот период есть только рисовую, гречневую и овсяную каши на воде с минимальным количеством соли.

А для усиления эффекта натощак пить имбирный чай: на 1 ст. кипятка — 1/5 ч.л. порошка имбиря, куркумы на кончике ножа, по 0,5 ч.л. порошка льняного семени, фенхеля и корня аира. Настоять час, процедить, выпить за раз.

МЯГКИЙ

Надо начинать на второй-третий день после новолуния. Смолоть в кофемолке и смешать по 20 г гвоздики, мускатного ореха, сухого корня аира, соцветий пижмы, по 50 г шишек хмеля, семян мака, корня солодки, травы сенны, по 100 г льняного семени, тыквенных семечек, семян тмина или фенхеля, морской капусты, 200 г подсолнечных семечек, 500 г пшеничных отрубей. Добавить мед (до получения однородной консистенции). Принимать три раза в день за 30 минут до еды по 1-2 ч.л. смеси, запивая грейпфрутовым соком.

В этот время можно есть гречку, рис, овсянку, бобовые, кабачки, морковь, цветную и белокочанную капусту, свежие огурцы, груши, персики, арбузы, чернику, смородину, калину, вишни, гранаты, кисломолочные продукты (в том числе творог), подсолнечное и оливковое масло, подсолнечные и тыквенные семечки, пресный (белый) сыр. А что думают о виречане врачи?

Виктория ТАРАН, г. Бердичев

Комментирует врач неотложной помощи
Ирина Викторовна ТОЛОЧИН (г. Киев)

Хочу предостеречь от использования жесткого виречана при болезнях, сопровождающихся диареей и повышением температуры, воспалительных заболеваниях кишечника, язвенных поражениях желудка и кишечника, камнях в желчном. С осторожностью — при холецистите.

Мягкий виречан — методика более щадящая. Она предпочтительнее для людей пожилого возраста. Лечебная смесь в сочетании с диетой поможет не только очистить кишечник, но и снизить уровень плохого холестерина в крови, избавиться от лишнего веса.

Но не рекомендую применять ни одну из методик при истощении и анемии, острых болезненных состояниях.

Зачастую мы едим вовсе не для того, чтобы насытиться. Лакомства нужны для успокоения, утешения. Или, наоборот — для бодрости. А отсюда переедание и лишний вес. Древние индийцы говорили: хотите получить удовольствие от еды — понюхайте ее. Ведь аромат, как и вкус, поможет достичь равновесия и удовлетворить психологическую тягу к желанной пище. А дальше — действуйте по ситуации.

Не ешьте, а нюхайте, или Как справиться с перееданием

ПРИ ТЯГЕ К «УТЕШИТЕЛЬНОЙ» ПИЩЕ

Она появляется при ощущении страха, беспокойства, волнения, тревоги и сопровождается влечением к сладостям и жирным блюдам, которые ассоциируются с чем-то теплым, питательным, успокаивающим.

Чтобы отвлечься, смажьте апельсиновым маслом область запястья, где прощупывается пульс. Послушайте приятную музыку, сделайте массаж, пообщайтесь с другом. Поможет чай с фенхелем.

ПРИ ТЯГЕ К «УСПОКАИВАЮЩЕЙ» ПИЩЕ

Ее вызывает ощущение разочарования, возбуждения, раздражения или гнева. Возникает желание есть семечки, орешки, чипсы и т. п.

Преодолеть тягу помогут аромасласс запахом сандала и жасмина, расслабляющий массаж, прогулка при лунном свете. А также чай с кардамоном.

ПРИ ТЯГЕ К «БОДРЯЩЕЙ» ПИЩЕ

Когда мы нуждаемся в приливе сил, пребываем в состоянии апатии, вя-

лости, депрессии, то идем варить кофе или налегаем на шоколад. За этим стоит стремление к чему-то стимулирующему, воодушевляющему и согревающему.

Вместо «бодрящих» лакомств сделайте энергичный массаж, включите жизнерадостную музыку, вдохните аромат гвоздики и розмарина. Выпейте имбирный чай с медом.

КСТАТИ

Всякий раз, приступая к трапезе, подумайте: не эмоции ли усадили вас за стол? Отложите ложку, сосредоточьтесь на чувствах, сделайте глубокий вдох и выдох.

И вернитесь к еде, будучи совершенно спокойным и чувствуя физиологический голод.

Непереваренные чувства, как непереваренная пища, забивают организм, старят кожу. Поэтому от них нужно избавляться. Ведь не зря говорят: что едим, так и выглядим!

Анна МАЛИНОВСКАЯ,
аюрведа-консультант, г. Москва

КУПАТЬСЯ ПОСЛЕ ЕДЫ — К СТАРОСТИ

Аюрведа не рекомендует мыться в бурлящей воде (в душе или бурном источнике) — считается, что она отдает плохую карму. Купаться можно лишь в спокойных водоемах или принимать ванну, обливаться из ведра. В каких случаях омовение тела обязательно, рассказывает консультант по здоровому образу жизни Ольга Леонидовна ПЛАТОНОВА (г. Москва).

■ После пробуждения. Во время сна человек с потом выделяет много негативной информации. Вода смывает пот и отрицательные вибрации.

■ После опорожнения кишечника, чтобы очистить физическое и эфирное тело от осквернения.

■ После посещения мorgа, кладбища, пребывания возле покойника: вода нейтрализует негативную энергию.

■ После пребывания в местах большого скопления людей: вода очистит от загрязнения негативной информацией.

Мужчины должны ежедневно полностью мыть тело и голову водой комнатной температуры. Женщины — раз-два в неделю. Нельзя принимать ванну 2-3 часа после еды: это вызывает старение тела.

Чистка от паразитов

Антипаразитарную чистку по Аюрведе нужно проводить в несколько этапов.

1 ГОЛОДАНИЕ

Чтобы подготовить организм к очищению, нужно воздерживаться от пищи 24-36 часов.

2 ПРИЕМ ФИТОСРЕДСТВ

Принимать на выбор в течение трех-пяти дней.

Паста из асафетиды (ферула во-нюючая). Слегка обжарить семена на сухой сковороде, смешать с мас-

лом гхи 1:1. Съедать 1 ч.л. утром на-тощак.

Сусpenзия асафетиды. Щепотку порошка добавить в 1 ст. теплой воды, перемешать и пить ежедневно в течение двух недель. Делать клизмы с этим же средством.

Морковь. На протяжении двух дней есть только сырую морковь.

Тыквенные семечки. Два дня подряд есть только их.

Порошок из гранатовых корок. Принимать по 1 ч. л. трижды в день.

Чеснок. Съедать два-три зубчика на тощак по утрам.

Лук. Вечером нарезать одну луковицу и залить 1 ст. воды, утром отжать, воду выпить.

Помидоры с перцем и солью. Есть на тощак в течение 10 дней.

!
На время чистки отказаться от мясного, молочного и сладкого. Прежде проконсультиро-ваться с врачом.

3 ПРИЕМ СЛАБИТЕЛЬНОГО

Принять любое средство раз в день.

Игорь НЕСТЕРЕНКО,
аюрведа-консультант, Индия

По Аюрведе, сущность отличного здоровья заключается в поддержании баланса между телом и умом, что означает жить в соответствии со своей уникальной конституцией, данной от рождения.

Избавляемся от амы

АГНИ И АМА

Агни — это процессы превращения пищи в ткани тела и энергию для питания клеток, которые отвечают за усвоение необходимых элементов и избавление от побочных продуктов пищеварения (шлаков). Хороший, здоровый агни дает органам силу работать оптимально, а душе — эмоциональную стабильность, ясность и устойчивость. Если агни слаб, пищеварение осуществляется неэффективно, оставляя токсичные отходы — аму, которые не выводятся из организма.

Ама — главная причина всех болезней, ее накопление ведет к постепенному разрушению здоровья. Она также влияет на способность справляться с эмоциями, что увеличивает образование токсичных веществ. А подавленный гнев, уныние, хроническое чувство вины ослабляют организм в большей степени, чем проблемы с пищеварением.

Признаков амы много: это и хроническая усталость, когда даже по утрам трудно встать с кровати, и раздражение, и неприятный запах изо рта, и налет на языке, и большой живот.

Чтобы избавиться от амы, активизируйте агни:

- ешьте свежую, легко перевариваемую пищу (овощи, фрукты, злаки);
- откажитесь от сдобы, колбасных изделий, копченостей;
- обязательно добавляйте в пищу пряности (разные виды перца, куркуму);
- пейте горячий чай с имбирем и лимоном, исключите холодные жидкости;
- не забывайте про ежедневную физическую активность и проводите больше времени на природе. Одно из главных правил — ешьте, когда возникает чувство голода. Прием пищи по графику, даже если не хочется, — зло для организма. Практикующие йоги едят в часы, когда ярко светит солнце, и дважды в день — в 11.00 и 18.00.

У ВАС ЗДОРОВЫЙ АГНИ, ЕСЛИ...

- много энергии;
- чистая гладкая кожа;
- умственная ясность;
- блеск в глазах;
- ощущение голода перед едой;
- регулярный стул правильной консистенции.

Ирина МАМАЕВА,

преподаватель йоги и индийского танца, г. Могилев

Ритучарь — сезонный режим для здоровья

Аюрведа делит год на шесть сезонов. Чтобы оставаться здоровым, в каждом нужно соблюдать определенную диету и режим.

ДОЖДЛИВЫЙ СЕЗОН

(август-сентябрь)

Диета. Проявляйте умеренность в питании. С наступлением дождей делайте упор на вяжущую, горькую и острую пищу, а также пшеницу и рис. Желательно включать в рацион мед.

Поведение. Регулярно массируйте тело с эфирными маслами. Избегайте дневного сна, чрезмерных физических нагрузок.

ОСЕНЬ

(октябрь-ноябрь)

Диета. Ешьте блюда с вяжущим, горьким или сладким вкусом, больше риса, ячменя и пшеницы, а также творог, капусту, сыр и молоко. Откажитесь от мяса и йогурта.

Поведение. Отличное время для профилактического очищения кишечника. Избегайте чрезмерных нагрузок.

ЗИМА

(декабрь-январь)

Диета. Предпочтительна горячая, масляная, кислая и соленая пища, рис. Больше пейте коровьего молока, а также теплой воды, которая увеличивает продолжительность жизни.

Поведение. Делайте массаж с маслами, после которого омывайте тело водой. Тепло одевайтесь.

ПОЗДНЯЯ ЗИМА

(февраль-март)

Диета. Предпочтительна горячая, сладкая, кислая и

соленая пища наряду с рисом. В целом диета похожа на зимнюю.

Поведение. Выполняйте энергичные упражнения, а также оздоровительный массаж с маслами, после чего ополосните тело теплой водой.

ВЕСНА

(апрель-май)

Диета. Избегайте тяжелой, масляной, кислой и сладкой пищи и газированных напитков. Добавляйте в рацион ячмень, пшеницу, рис, острую пищу и горькие овощи.

Поведение. Выполняйте энергичные упражнения и посещайте массаж с применением лечебных масел. Избавляйтесь от курения. Избегайте дневного сна.

ЛЕТО

(июнь-июль)

Диета. Пейте больше жидкости, чтобы не допустить обезвоживания. Не подходит пища с острым, кислым и соленым вкусом. Делайте упор на сладкую, холодную и масляную еду.

Поведение. Избегайте солнечного света и вредных ультрафиолетовых лучей, чрезмерных физических нагрузок. Наслаждайтесь прохладным ветром и ароматом цветов. Можно подремать днем.

Егор ГУТКОВСКИЙ,
специалист по восточным практикам, г. Краснодар



12
ЧАСОВ

В 2 раза дольше
против боли*



* По сравнению с Вольтарен Эмульгель 1%. Инструкция по медицинскому применению. РУ ЛП-002267 ОТ 04.10.13. CHRUS/CHVOLT/0108/16b. Товарный знак принадлежит или используется Группой Компаний ГлаксоСмитКляйн. АО «ГлаксоСмитКляйн Хелскер», РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, тел.: +7 (495) 777-98-50. Реклама.

Имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ – «МЕТЛА» ДЛЯ ШЛАКОВ

Как с помощью черного перца избавиться от шлаков и улучшить пищеварение?

Антонина КОЛЕСНИК,
г. Радомышль

Отвечает врач
нетрадиционной медицины
Людмила Ивановна КОНДРАТ
(г. Запорожье)

В Аюрведе широко используют черный перец. Считается, что в нем сконцентрировано огромное количество солнечной энергии.

Эта пряность восстанавливает силу организма, ослабленного плохой экологией, помогает переработать все полезные вещества, поступившие с пищей, и избавиться от ненужных («сжигает» шлаки и токсины).

Рекомендуется принимать после еды по три горошины черного перца в течение двух-трех недель раз в год.

Или использовать «тантрическую» смесь: растереть в мелкую пудру семь горошин и тщательно смешать с половиной чайной ложки меда.

Съесть свежеприготовленную смесь натощак, после чего минимум пять минут ничего не есть и не пить.

Если перец не молоть, а разжевать и заесть медом, эффект будет похожим, но менее выраженным.

Семь горошин перца в день – это максимум. При передозировке может повышаться давление, развиваться бессонница, сухость во рту, жар во всем теле.

! Противопоказания: обострение язвенных процессов в желудочно-кишечном тракте, гастрит, заболевания мочевого пузыря и почек, гипертония, нестабильное психическое состояние, период после любых операций.

На вопросы читателей отвечает врач-терапевт высшей категории, фитотерапевт, специалист по традиционной китайской медицине Диана Викторовна ЧЕНЦОВА (г. Запорожье)

Как разжечь пищеварительный огонь

У меня слабый желудок, часто бывают проблемы с пищеварением. Как себе помочь?

Оксана ЛОПАТИЮК, г. Сумы

Ответ. Согласно Аюрведе, пищеварительный огонь разжигается пряностями, поддерживается горечами и угасает при застое пищи в пищеварительном тракте.

Для разжигания огня (а соответственно, улучшения пищеварения) рекомендую чайный бальзам. В заварочный чайник всыпьте по щепотке семян тмина, фенхеля, аниса, кардамона, травы мяты (можно на выбор), туда же добавьте щепотку листьев черного чая. Залейте почти кипящей водой (кипение «белый ключ» – когда на-

чинают подниматься пузырьки, вода слегка мутнеет, белеет, но еще не кипит. — Ред.) и оставьте на 10-15 минут. Пейте вместо чая за 15-30 минут до еды. Выбор сырья доверьте обонянию – выбирайте то, запах которого вам наиболее приятен.

! Предпочтения могут меняться: они зависят от состояния организма в данный момент.

Горечи, поддерживающие пищеварительный огонь, – это растения, которые полезно добавлять в салаты или соусы: листья салата, одуванчика, зелень сельдерея, горечавки, цикория, полыни, чабреца и др. Застоя пищи можно избежать, включая в рацион плоды боярышника, рябины, калины, шиповника, редьку, имбирь, хрен.

Вместо сахара – имбирь с мандарином

У меня часто бывает простуда, насморк. Прочитала, что, согласно Аюрведе, людям такого типа (когда идет усиленное накопление слизи в организме) лучше убрать из рациона сахар. А чем его заменить?

Людмила КИРИЛЕНКО, г. Гайворон

Ответ. Склонность к скоплению в организме мутной слизи чаще возникает из-за энергетической и функциональной недостаточности поджелудочной железы (отвечает за выработку инсулина). Потому рафинированный сахар и сахарозаменители нежелательны.

Однако недостаток глюкозы тоже вреден. Для ее восполнения, а также «согревания» поджелудочной железы и растворения скоплений мутной слизи рекомендую чай со свежим корнем имбиря и кожурой мандарина. Измельчите по 1 ч.л. сырья (примерно 15 г), залейте 300 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте в течение дня, добавляя мед по вкусу.

А травница Наталья Ивановна ЛЕГКУН (Винницкая обл.) рекомендует для замены сахара сироп из топинамбура

Свежие клубни промойте (не очищайте), измельчите и отожмите сок. В эмалированной посуде нагрейте его до 50-60 градусов. Выдержите при такой температуре 10 минут, остудите. Чтобы сок загустел, повторите выпаривание пять-семь раз.

Во время последнего прогревания добавьте сок лимона (из расчета один лимон на 1 кг топинамбура).

Храните в холодильнике в стеклянной посуде. Таким сиропом можно подслащивать любые готовые блюда.

Простуда и рак боятся хрена

Если вас атаковала простуда, отличный способ справиться с ней — делать ингаляции с хреном. Для этого вымытый неочищенный корень натрите на мелкой терке и дышите выделяемыми парами пару минут, пока не потекут слезы. Повторяйте ежедневно до полного исчезновения симптомов простуды. Ингаляции с хреном рекомендуются и для профилактики и лечения

онкозаболеваний, особенно дыхательных путей. А при раке печени показаны клизмы с хреном. Для приготовления настоя для клизмы 1 ст.л. свежего корня натрите на мелкой терке, залейте 0,5 ст. кипяченой холодной воды и поставьте в холодильник на 12 часов. Затем оставьте при комнатной температуре до нагревания.

Выведите 30-40 мл настоя в задний проход после опорожнения кишечника или очистительной клизмы. Во время первой процедуры может появиться жжение, которое в дальнейшем беспокоить не должно. Курс — 10-15 процедур через день. По окончании сдайте анализы и обследуйте печень.

Валентина ГОЛОВКО,
травница, Винницкая обл.

Лесная «артиллерия» для суставов

При воспалении и боли в суставах мне помогает грибная мазь. Смешиваю в равных частях измельченные в порошок сухие грибы: веселку, мухомор и боровик. 1 ч.л. с горкой порошка соединяю с 50 г детского крема. Оставляю на три часа при комнатной температуре. Лечебная мазь готова. Храню ее в холодильнике. Легкими массажными движениями втираю небольшое количество в проблемные места два раза в день. Продолжаю до облегчения состояния.

Олег ПРОХОРЕНКО, г. Несвиж

Комментирует травница
Ольга Борисовна МОЛОСТОВА (г. Никольск)

Ядовитые вещества мухомора красного, раздражая кожу, стимулируют кровообращение и ускорение обменных процессов. В результате быстрее происходит регенерация соединительной ткани и суставного хряща, проходит отечность. А веселка и белый гриб снимают воспаление. Такая мазь пригодится и для лечения труднозаживающих ран, язв и фурункулов. Нужно нанести ее тонким слоем на больное место, приложить марлевый тампон и зафиксировать бинтом. Менять

повязку раз в сутки. Курс — до нормализации состояния кожи.

При варикозной сетке легкими массажными движениями втирайте небольшое количество мази в проблемную область два раза в день. Курс — до улучшения.

! Крем готовьте в перчатках. А сняв их, тщательно вымойте руки с хозяйственным мылом. Посуду, в которой находилось снадобье, не используйте для других целей.

Лесные прогулки полезны всем, сердечникам особенно. А встретить там боровик — большая удача! Ведь белый гриб — незаменимое лекарство для больного сердца.

Боровик — «сердечный» гриб

В боровиках много витамина РР (никотиновая кислота), необходимого для укрепления стенок миокарда. А также калия, который обеспечивает нормальное питание для сердечной мышцы.

Эфир лецитин, входящий в состав белого гриба, препятствует отложению плохого холестерина в сосудах, что делает его незаменимым при атеросклерозе. Поэтому в сезон полезно готовить суп из свежих боровиков и туширь их с овощами.

К тому же белые грибы богаты витаминами и минералами, необходимыми для поддержания иммунитета. Но только молодые: в старых (даже если они не червивые) количество полезных веществ снижается, зато накапливаются токсичные.

Запаситесь «сердечным» грибом на зиму: лучше всего его целебные свойства сохраняются при заморозке или сушке в тени. Сушеный боровик можно измельчить в кофемолке и ежедневно принимать по одной столовой ложке порошка.

НА ЗАМЕТКУ

Выбирайте места для тихой охоты подальше от оживленных трасс и в непромышленных районах.

Если вы страдаете гипертонией или ИБС, отдавайте предпочтение лиственным и смешанным лесам — в хвойных сердечникам долго находиться не стоит, особенно в жаркую погоду. Это может вызвать головную боль, затруднение дыхания и боль в сердце.

! Грибы противопоказаны беременным и кормящим женщинам, людям с заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта, склонностью к диарее.

Оксана КОТОВА,
фитотерапевт, г. Санкт-Петербург

Пять причин пить картофельный сок

Помните, в старом добром фильме «Девчата» Тося с упоением рассказывала о многочисленных блюдах из картофеля. Она забыла упомянуть о самом простом — свежем картофельном соке. А зря: он очень полезен! Вот пять подтверждающих это аргументов от терапевта Ирины Александровны ЛЕБЕДЕВОЙ (г. Могилев).

1 СОДЕРЖИТ БОЛЕЕ 30 МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

В том числе много калия, важного для силы мышц, клеточного метаболизма и нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем.

2 ОБЛАДАЕТ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ И РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ

Поэтому широко применяется в лечении ЖКТ.

При гастрите с повышенной кислотностью утром натощак выпейте стакан свежевыжатого сока (начните с 1/4 ст., постепенно доводя до нужного объема). Курс — 10 дней и такой же перерыв. Повторите три раза.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки трижды в день за полчаса до еды выпивайте по 50 мл сока, постепенно доводя до 100–150 мл. Курс — 20 дней.

3 МОЧЕГОННОЕ СВОЙСТВО

Облегчает работу почек, выводит лишнюю жидкость из организма, избавляя от отеков. Пейте по 100 мл за полчаса до еды два-три раза в день в течение недели.

4 ПОДАВЛЯЕТ РОСТ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ БАКТЕРИЙ

Благодаря этому свойству часто применяется в косметологии. Чтобы избавиться от прыщей, сок одной

картофелины нанесите вечером на лицо и оставьте на ночь. Курс — 21 день.

5 ХОРОШО СНИМАЕТ БОЛЬ

Компрессы с картофельным соком помогут забыть о больных суставах через 10 дней. Делать ежедневно перед сном, держать всю ночь.

! Противопоказания для приема внутрь: пониженная кислотность желудка, с осторожностью при диабете и ожирении.

ВАЖНО!

- Проводите лечение в летние или осенние месяцы, пока в картофеле не накопились вредные вещества.
- Свежевыжатый сок не храните дольше 10 минут, иначе он потеряет полезные свойства.
- Сырой картофель плохо совместим с животными белками. Поэтому во время лечения придерживайтесь овощной диеты.
- Пейте картофельный сок через трубочку, а после прополоските рот кипяченой водой. В этом случае его воздействие на эмаль зубов будет минимальным.
- Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Диета на сливах — не для всех!

Я не сторонник долгосрочных диет, мне больше подходят трехдневные монодиеты. С ними вес уходит быстро и эффективно.

Хочу рассказать читателям «Доктора», как с помощью слив мне удалось за три дня избавиться от 1,5 кг. Спустя десять дней повторила эксперимент — долой еще 1,5 кг лишнего веса. Меню простое: на протяжении трех дней съедала по 1-2 кг слив. Плоды должны быть спелыми, свежими и тщательно вымытыми. Делила их на шесть-семь порций в течение дня. Кроме того, пила зеленый чай и негазированную минеральную воду.

Выходила из диеты по правилам. В первые дни делала упор на вегетарианские супы, фрукты и овощи. К привычным продуктам вернулась через четыре дня.

Елена ШАГОВА, г. Полтава

Комментирует кандидат химических наук, фитотерапевт Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

Свежие сливы обладают желчегонным, слабительным и мочегонным действием, к тому же имеют невысокую калорийность (42 ккал на 100 г слив). Поэтому двух-трехдневная монодиета эффективно снижает вес. Но потеря килограммов происходит в основном за счет выведения жидкости, а не уменьшения жировых отложений. И имеет лишь временный эффект. Сливы в большом количестве вызывают

расстройство кишечника, вплоть до диареи, метеоризм, оказывают сильное мочегонное действие. И в результате выводят из организма вместе с жидкостью необходимые соли калия, магния и кальция. В целом разгрузка на сливах нежелательна для организма, часто прибегать к такому средству не стоит.

Чтобы не навредить работе сердца, после окончания монодиеты нужно есть продукты, богатые ука-

занными выше микроэлементами: бананы, картофель, каши из гречневой, пшеничной, овсяной крупы, блюда из бобовых, морковь. Или принимать препараты, содержащие аспарагинаты калия и магния.

! Противопоказания: камни в почках, мочевом или желчном пузыре, заболевания ЖКТ, дивертикулит, метеоризм, подагра и беременность.

Рецепты читателей комментирует ассистент кафедры ботаники Белорусского государственного университета Ольга Валентиновна ДЗЮБАН (г. Минск)

Помидор — на раны

Предлагаю проверенный на практике рецепт из маминого блокнота для лечения нарывов и ссадин.

Ошпарьте кипятком один-два помидора, снимите кожицу. Натрите мякоть на терке, слегка отожмите сок. На ночь полученную кашицу наложите на рану или нарыв, накройте полиэтиленом и зафиксируйте бинтом. Утром снимите. Повторяйте ежедневно до заживления.

Наталья ИГНАТЕНКО, г. Слуцк

Комментарий. Помидор оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие.

Его кашицу можно эффективно использовать для очищения и заживления язв и ран, в том числе гнойных. Но — не только.

ОВОЩНОЙ ФРЕШ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Очистите от кожуры сырую морковь и свеклу. С помощью соковыжималки отожмите сок из половины свеклы и целого яблока, моркови, помидора. Смешайте и влейте

несколько капель лимонного сока. Выпивайте по полстакана раз в день в течение одной-двух недель.

Рекомендую добавлять во фреши с морковью несколько капель растительного масла для усвоения полезного для здоровья бета-каротина.

Противопоказания: аллергия, обострение гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока, артрит, мочекаменная болезнь, заболевания печени и желчного пузыря.



ТЫКВЕННАЯ КАША ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Когда у меня появились симптомы острого гастрита, выручила каша из тыквы. Готовил ее так. Очищал и нарезал сырую мякоть мелкими кусочками из расчета на одну-две порции.

Заливал водой, чтобы покрывала кусочки полностью. Томил на малом огне 20-30 минут без соли. Готовил и ел каждый день в дополнение к диетическому питанию. И боль отступила!

Владимир ГОЛИКОВ, г. Орша

Комментарий. При гастрите с повышенной кислотностью тыква незаменима. Она помогает снять изжогу и нормализовать работу ЖКТ.



БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ? Выбирайте лучшие¹ средства серии «Хонда» Эвалар

В серии «Хонда» самое сильное средство — это **напиток «Хонда drink»**. Достоинства «Хонда Drink» Эвалар в том, что в одной порции этого напитка содержатся максимальные¹ дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

- **Коллаген — 8000 мг (Франция)** — благодаря особой форме пептидного гидролизата глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам.
- **Хондроитин — 800 мг и Глюкозамин — 1350 мг (Испания)²** — способствуют снижению риска разрушения хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений.
- **Гиалуроновая кислота — 50 мг (Швейцария)** — важнейший компонент суставной жидкости. Это «волшебный гель», который удерживает влагу, что препятствует трению в суставах и их деформации.

Серия «Хонда» — все, что нужно для здоровья суставов!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru

«Линия здоровья» «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931
* В серии «Хонда». Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. ²По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



После курса приема «Хонды drink» продолжайте регулярно принимать **таблетки «Хонда Форте»** — не менее 3-х месяцев. Они содержат оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина — по 500 мг², как известные аналоги, но «Хонда Форте» выгоднее на 50% по цене!¹³

Дополнительно используйте **крем «Хонда Максимум»** Эвалар для создания оптимальной концентрации хондроитина и глюкозамина в области суставов и позвоночника.



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

Реклама.

Головную боль «смываю» водой

Я принадлежу к категории людей, которые не ищут таблетку от каждой болячки. Считаю, что организм со многими недугами может справиться сам, если его направить и немного помочь.

Хочу поделиться простым способом, как снять головную боль. При очередном приступе я просто... мою голову под душем. Направляю слабые струи теплой воды на больной участок на две-три минуты. Затем увеличиваю напор и вожу наконечником душа над головой по кругу. После мою волосы шампунем с лавандовым ароматом, массируя кожу головы подушечками пальцев. И боль отступает.

Лариса ТКАЧЕНКО, г. Климовичи

Комментирует фитотерапевт
Лидия Михайловна БАЗЛОВА
(г. Новосибирск)

Вода воздействует на кожные и подкожные сосуды. Холодная или прохладная — сужает их, а горячая — расширяет. Но если не угадать, какой эффект нужен организму в данный конкретный момент, состояние может ухудшиться.

Самомассаж лучше проводить так: большие пальцы поставить на виски, остальными массировать голову, растирая кожу подушечками. Движения должны быть направлены от лба к затылку. Массаж включает поглаживания, растирания, легкие надавливания. Выполнять 5-10 минут разово — до снятия приступа.

Головная боль — симптом многих заболеваний. При частых приступах пройдите обследование.

Мигрень? Внимание на руки!

Более пяти лет меня мучили приступы мигрени. Резкий запах или звук, яркий цвет — и приступ сваливал с ног. Боясь усилить боль, я старалась не двигаться. Но с годами научилась уменьшать частоту приступов и останавливать их на начальном этапе.

Когда появляется боль, вытягишаю руки вперед и концентрирую на них внимание. Представляю, как кровь ослабляет напор в сосудах головы и устремляется в руки. При этом иногда даже чувствую легкую пульсацию в висках. Обычно спустя десять минут такой медитации боль проходит.

Екатерина НОВИКОВА, г. Хмельницкий

Комментирует провизор
Елена Павловна НАЗАРЕНКО (г. Минск)

Считаю, что данный метод относится к психосоматическим. Замечательно, если он помогает бороться с мигренем, в битве за здоровье все средства хороши. При головной боли можно подключить и мимическую гимнастику: поднимайте брови, врашайте глазами, хмурьтесь, зевайте, двигайте челюстью — словом, корчите рожицы. Чтобы уменьшить недомогание, натирайте виски свежим соком лимона. Во избежание повторного приступа исключите или ограничьте продукты, провоцирующие выработку серотонина: копчености, сыры, шоколад, алкоголь. А вот воды пейте как можно больше.

О напитке с куркумой я узнала на занятиях йогой, заинтересовалась. Теперь раз в год мы с мамой пьем «золотое молоко» курсом 40 дней. Результат налицо — свежая, гладкая кожа и успокаивающий эффект. К тому же сон как у младенца. А маме это чудо-средство ощутимо помогает еще и при артрите: прошли отеки, вернулась легкость ног.

«Золотое молоко» вернуло ногам легкость

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ

5-6 ч.л. порошка куркумы залить 0,5 ст. воды, перемешать. Держать на малом огне до получения жидкого пасты (примерно восемь минут). Остудить, переложить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. Этой пасты хватит на весь курс. Довести до кипения стакан молока и сразу снять с огня. Добавить 0,5-2 ст.л. масла гхи или миндалевого, 0,5-1 ч.л. пасты из куркумы, по щепотке корицы (по вкусу) и черного перца. Перец обязателен, поскольку именно в сочетании с ним проявляются лечебные свойства напитка. Взбить вилкой. Можно добавить мед, но лучше есть его вприкуску с молоком.

Пить сразу после приготовления раз в день, лучше за час-полтора до сна, но можно утром или днем.

НА ЗАМЕТКУ

Покупайте куркуму не на рынке, где она стоит в открытых мешках и теряет вкус и аромат, а в индийских магазинах пряностей. На занятиях йогой нам говорили, что «золотое молоко» очищает сосуды и отлично справляется с простудой. Но оно противопоказано при обострении заболеваний ЖКТ, почек, проблемах с желчным пузырем, беременности и индивидуальной непереносимости.

Ирина МАРКОВА, г. Лида
О том, как приготовить масло гхи, мы не раз писали в «Докторе. — Ред.

Прочитала в Интернете, что в период климакса нельзя резко набирать вес или худеть. При увеличении массы тела на 5 кг риск развития рака груди повышается на 12%. А у тех, кто теряет вес на 10 кг и более, онкориск возрастает на целых 50% по сравнению с женщинами, которые в менопаузе остаются в прежнем весе. Как же похудеть «плавно» и сохранить вес стабильным?

Марина КРОТОВА, по e-mail

Климакс: худеть опасно!

**Наш консультант – врач-валеолог
Маргарита Анатольевна ВЕРЕЩАГИНА (г. Минск)**

Женщины в период климакса часто сталкиваются с проблемой лишнего веса. И неудивительно: обмен веществ и активность в этот период снижаются, а аппетит сохраняется и даже становится выше.

Ситуация осложняется, если женщина психологически не принимает свой возраст и частенько «заедает» проблему лакомствами.

В то же время в период климакса нежелательно придерживаться и строгих диет, стремясь удержать «размеры» юной девушки. Такой стресс не проходит для женского организма бесследно и даже может вызвать дополнительный набор килограммов.

Связан ли рак молочной железы с набором или резкой потерей веса в период климакса — сегодня ученые изучают этот вопрос.

Есть данные, что увеличение массы тела, особенно при злоупотреблении алкоголем, может провоцировать онкозаболевания. Это связано с тем, полагают ученые, что у чрезмерно полных людей, как правило, имеются хронические недуги, которые способны вызвать повреждение ДНК и рак.

К тому же жировая ткань в организме продуцирует гормоны, влияющие на рост клеток, в том числе и раковых. Хотя далеко не все опухоли гормонозависимы.

Основной фактор развития рака груди — ее плотность: чем она выше, тем больше вероятность заболеть. Поэтому важно с целью профилактики ежегодно проходить УЗИ и маммографию молочных желез.



Отслеживая вес в период климакса, ориентируйтесь на индекс массы тела по специальной шкале. Соотношение обхвата талии к обхвату бедер — еще один показатель риска ожирения и возникновения болезней (читайте об этих методах в следующем номере. — Ред.).

Любые интенсивные физические нагрузки снижают риск различных видов рака.

Например, всего час-полтора ходьбы в неделю уменьшает вероятность появления опухолей груди почти на 20%.

Еда с низкой калорийностью, разумное ограничение животного белка, сахара и алкоголя, включение в рацион морепродуктов и рыбы, а также движение и хобби — это и есть профилактика заболеваний, которая находится в руках каждой женщины.

ОБЕД СПАСЕТ ОТ ТРОМБОВ

Недостаток витаминов и минералов, повышенный уровень холестерина, проблемы с поджелудочной, алкоголь ведут к сгущению крови. А это благодатная почва для образования тромбов — тех самых, на счету которых 90% всех инсультов и инфарктов.

Прислушайтесь к себе. Стали уставать, раздражаться по пустякам, ухудшилась память — пора сдать анализ на уровень вязкости крови и налегать на продукты, ее разжижающие.

Оливковое и льняное масло. Это источник Омега-3 полиненасыщенных жирных растительных кислот, которые отвечают за эластичность и чистоту сосудов. Эффективно действует и дает быстрый результат прием одной столовой ложки масла по утрам натощак. Самое полезное — оливковое первого холодного отжима (extra virgin). Это волшебный бальзам, особенно для женского организма после 50 лет.

Кроме того, рекомендуются:

- сочные овощи (огурцы), фрукты (арбуз), ягоды;
- соки цитрусовых, а также гранатовый, клюквенный, клубничный, морковный, яблочный;
- имбирный чай с лимоном;
- пряности;
- орехи и семечки;
- черный шоколад;
- чеснок;
- жирная морская рыба и морская капуста.

И, конечно, не забывайте про воду. Выпивайте в день не менее полутора литров жидкости: не супа, кофе или газированных напитков, обладающих обратным эффектом, а именно чистой воды.

Ставьте рядом с собой стакан и делайте пару глотков каждые десять-пятнадцать минут.

Таисия ФИЛИППОВА,
врач, травница, г. Кирс

ЯБЛОЧНЫЙ СОК «ГОНИТ» КАМНИ

Хочу поделиться рецептом, который помог моему мужу вывести песок из почек. В прошлом году в яблочную пору он три дня ничего ел — пил только свежевыжатый яблочный сок. В восемь утра — стакан, в девять — два стакана. Далее по стакану каждые два часа. Последний прием — в восемь вечера. И так два дня.

На третий день в восемь утра — два стакана яблочного сока. Спустя полчаса — полстакана рафинированного подсолнечного масла. И сразу же стакан яблочного сока, разведенного водой в равных частях.

Уже через два часа с мочой стал выходить песок. Уменьшив боль ему помогла теплая ванна. Спустя две недели муж повторил процедуру. В период лечения он придерживался диеты: не ел жареное, соленое и островое.

Валентина РОГАНИНА,
г. Луганск

Комментирует фитотерапевт, инструктор по здоровому питанию Олеся Алексеевна КАСИМОВА (г. Ульяновск)

Свежевыжатые соки — прекрасное средство для очищения желчного пузыря и почек от камней. Однако подходит оно не всем. Так, людям с заболеваниями ЖКТ (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колит) в стадии обострения яблочный сок противопоказан.

Кроме того, перед тем как заниматься подобной практикой, нужно пройти УЗИ брюшной полости и почек, чтобы знать размеры конкрементов.

Если камни большие, сокотерапия может вызвать их движение, застревание в протоке, что обернется госпитализацией.

На каком масле лучше готовить

Льняное, подсолнечное, оливковое, рафинированное и нерафинированное, сливочное свежее и топленое... Такое разнообразие масел! А соберешься жарить оладьи или рыбу и растеряешься: и на том не полезно, и на этом вредно.

Какое же масло выбрать для приготовления пищи?

Анна КРУПЕНЬ, по e-mail

Отвечает врач-диетолог
Наталья Андреевна КРУГЛОВА
(г. Санкт-Петербург)

При воздействии высокой температуры структура масла меняется. Есть такое понятие — точка дымления. Это температура, при которой масло начинает гореть и разрушаться. В результате образуются продукты, обладающие канцерогенным эффектом, а значит, токсичные для организма. Точка дымления у каждого вида масла своя. И чем выше это значение, тем

безопаснее масло для термической обработки.

Итак, возьмите за правило...

■ Рапсовое и льняное нерафинированные масла имеют самую низкую точку дымления — 107 градусов, поэтому жарить на них нельзя.

■ У сливочного масла — 150 градусов, на нем тоже жарить не стоит.

■ А вот топленое масло (масло гхи) со значением 253 градуса больше подходит для термической обработки.

■ Традиционное подсолнечное рафинированное масло «дымит» при температуре выше 227 градусов, оливковое рафинированное — 243. Таким образом, самые устойчивые к воздействию высоких температур — рафинированное оливковое масло и топленое сливочное. Но напомню, что жареными блюдами увлекаться не стоит, отдавайте предпочтение отварным, запеченным или тушенным. А масло добавляйте в готовые: оно обогатит ваш рацион витаминами и жирными кислотами.

Подагра: стоит ли заедать мясо арбузом?

Несколько лет болею подагрой. Врачи запрещают есть мясо. Но недавно прочитал любопытную заметку: если очень хочется, можно съесть небольшой кусочек, но обязательно закусить его арбузом. Он выведет из организма пурину и экстрактивные вещества, полученные с мясом. Так ли это?

Игорь КОСЕНКО, г. Сумы

Отвечает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Время переваривания и усвоения мяса в организме составляет шесть-восемь часов, арбуза — 35-45 минут. Поэтому арбуз поможет вывести лишь небольшое количество солей мочевой кислоты (конечного продукта обмена пуринов), которые уже были в организме до съеденного вместе с ним мяса. Кроме того, арбуз противопоказан при мочекаменной болезни с

фосфатными камнями, сахарном диабете и метеоризме.

В данном случае лучше отдать предпочтение разрешенным мясным продуктам: курице, индейке — съедать два раза в неделю до 150 г с обязательным соблюдением противоподагрической диеты № 6 — системы лечебного питания при болезнях (в том числе и подагре), вызванных повышенной концентрацией мочевой кислоты в крови.

Рецепты читателей комментирует провизор Ольга Олеговна СПИРИДОНОВА (г. Минск)

С баклажаном цистит забыт

При обострении летнего цистита два раза в день выпиваю по четверти стакана сока баклажана. Иногда добавляю в него немного сока чеснока. Через два-три дня становится легче.

Валерия КЕШИКОВА, г. Гродно

Комментарий. Сок баклажанов обладает бактерицидными свойствами, останавливает размножение бактерий. А также укрепляет сердце и устраняет отеки, снижает уровень плохого холестерина в крови, поэтому полезен при атеросклерозе.

ГИПЕРТОНИКАМ

Для лечения гипертонии рекомендую использовать порошок из кожуры баклажанов.

Сухое сырье измельчите в кофемолке и принимайте по одной чайной ложке порошка три раза в день до еды. Курс — до стабилизации давления.



Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, острый гастрит, диарея, повышенная кислотность желудочного сока, хронический энтероколит.

НАЛЕТ НА ЗУБАХ, ПАРОДОНТОЗ

Баклажан высушите и сожгите до образования золы. Утром и вечером втирайте ее пальцем в десны, затем сполоските водой.

Можно испечь плод с кожурой, растереть мякоть и смешать с мелкой солью в равных частях. «Чистить» пальцем зубы и десны. Курс — до улучшения.

ИММУНИТЕТ – КАК КРЕМЕНЬ!

Часто простываете? Советую неделю пить по 50 мл свежего сока цветной капусты два-три раза в день. Иммунитет будет, как кремень, — проверено!

Егор АНАНЬЕВ, г. Калинковичи

Комментарий. Все виды капусты богаты витамином С, усиливающим защитные функции организма.

Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока, язва желудка, спазмы кишечника, энтероколит. С осторожностью применять при болезнях почек, подагре, гипертонии.

ОЖОГИ

Свежие соцветия взбейте в блендере с яичным белком. Ежедневно наносите кашицу на бинт и прикладывайте на несколько часов к больному месту — до заживления.

Забудьте про диабет: Диабеталь вернет Вам здоровье!



«Я диабетик. За сахаром слежу каждый день. Случайно услышала про Диабеталь, который не только помогает нормализовать сахар, но и борется ссложнениями, которых я очень боюсь. Расскажите о Диабетале побольше. Софья, 45 лет

Софья, Диабеталь — это не имеющий аналогов натуральный лечебно-диетический продукт, созданный российскими учеными, специально для нормализации уровня сахара в крови. Благодаря своему уникальному составу он повышает эффективность лечения диабета, позволяет отсрочить или уменьшить прием инсулина, укрепляет иммунитет и, что действительно очень важно, уменьшает риск появления таких осложнений, как заболевания сердечно-сосудистой системы, диабетическая нейропатия и т.д..

В чем же секрет эффективности Диабеталя? В его составе! Диабеталь создан на основе буровой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, он содержит редкое вещество L-фукозу, которая не встречается ни в каких растительных

и животных компонентах, кроме женского грудного молока и водорослей фукус. Но при этом благодаря ей происходит нормализация сахара в крови. L-фукоза проникает внутрь клеток организма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате борьба ведется не с последствиями и симптомами диабета, а непосредственно с источником заболевания!

В запатентованной технологии производства Диабеталя не применяются химические реагенты и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. Уже через 2 часа после приема Вы почувствуете улучшение самочувствия! Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами** и не вызывает побочных эффектов.

**1 упаковка
БЕСПЛАТНО***
Только для читателей
«Народного доктора»



РЕКЛАМА

**Звоните по бесплатной горячей линии
и назовите код акции «ДОКТОР»**

8 (800) 100-55-60

*При покупке 3-х упаковок Диабетала. **При соблюдении временного интервала. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. 1, к. 24. СРН № RU.77.99.19.004.E.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.07.2018 по 31.12.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

Двенадцать привычек, полезных для здоровья

Начало в № 14

Согласно традиционной китайской медицине, двенадцать отрезков времени соответствуют магистральным энергетическим каналам, которые обеспечивают поступление энергии и крови, управляют двенадцатью основными органами нашего тела и защищают их. Каждые два часа один из этих каналов «заступает на дежурство по организму». И, следуя суточному ритму, мы укрепляем здоровье, не затрачивая особых усилий и не противодействуя природе своего тела. Для этого достаточно выполнять простые действия, позволяющие сформировать у себя полезные привычки следования суточному ритму.

Сегодня мы поговорим о второй и третьей утренних привычках.



ВТОРАЯ УТРЕННЯЯ ПРИВЫЧКА:

удовольствие от активации защитной энергии Вэй-Ци
Наше тело охраняет защитная энергия Вэй-Ци. Во время сна у нее не много работы, но утром она нам просто необходима. Активируем защитную энергию так.

Полируем кожу — активируем кожные энергетические каналы. Мягко, с удовольствием растираем влажными руками лицо, шею, затем кистью одной руки несколько раз проглаживаем другую руку по наружной поверхности от пальцев к плечевому суставу и по внутренней поверхности вниз к локтевой ямке и ладони. Так же проглаживаем другую руку. Обеими руками проглаживаем поясницу, ягодицы, боковые поверхности бедер, голеней и стоп. Укрепляем «стражей четырех врат» — опорные пункты защитной энергии Вэй Ци, которые иногда называют «вратами силы». Это места, куда легче всего может проникать вредоносная энергия. Мягкими круговыми движениями растираем область подмышек, локтевых ямок, паховую область и подколенные ямки, где и расположены «ворота силы».

Усилить эффективность процедуры можно, если делать по влажной коже **растирания эфирными маслами**. Капаем на ладонь небольшое количество растительного масла и добавляем три-пять капель эфирного (если нет аллергии!). Смесь растираем в ладонях и полируем кожу. Выбираем эфирное масло по принципу «нравится — не нравится». Процедура считается завершенной, когда кожа станет сухой.

ТРЕТЬЯ УТРЕННЯЯ ПРИВЫЧКА:

удовольствие от пробуждения питательной энергии Инь Ци

Питательной Ци называют энергию, обеспечивающую усвоение пищи клетками тела. Мать питательной Ци — поджелудочная железа, которая вместе с желудком активизируется с 7 до 11.00. Именно в это время образуется максимум питательной энергии на весь день.

■ «Завтрак должен быть сытым, желудок — активным, поджелудочная железа — работоспособной». Поэтому обеспечиваем сытный завтрак. Лучшее меню — каши из различных круп как самостоятельное блюдо, с овощами, фруктами, соусами. Размер порции — количество, поместившееся в ладони едока. Каши долго перевариваются, что дает чувство сытости и насыщает тело энергией за счет «медленных» углеводов.

■ Перед завтраком очищаем желудок от ночной слизи и орошаем его поверхность. Для этого выпиваем стакан воды комнатной температуры или теплой, в зависимости от предпочтений желудка. Можно добавить немного лимонного, ягодного или фруктового сока, кристаллик соли, чуть меда — на ваш выбор. Пьем не торопясь, небольшими глотками.

■ Завтракаем в спокойной обстановке, неторопливо. Китайцы едят палочками, так как именно такое количество пищи может быть адекватно обработано слюной — золотой жидкостью поджелудочной железы.

■ После завтрака желательно помочь желудку и поджелудочной железе с помощью нескольких циклов брюшного дыхания (о нем мы писали в прошлом номере).

Диана ЧЕНЦОВА,
врач-терапевт высшей категории, фитотерапевт, специалист
по традиционной китайской медицине, г. Запорожье.
Продолжение следует

Я родом из Китая, поэтому китайская традиционная медицина мне близка. Увлекся ее изучением давно, нашел много ответов на свои вопросы. Хочу поделиться секретами с читателями «Доктора».

Деликатное решение при геморрое

Упражнение по сжатию мышц заднего прохода описывал в своем трактате «Рецепты в подушке» Сунь Сымяо — знаменитый врач династии Тан. Его методику знают и применяют специалисты цигун.

Упражнение помогает при внутреннем и внешнем геморрое, выпадении прямой кишки и свищах. Оно стимулирует перистальтику кишечника, устраниет застой крови, разрабатывает мышцы заднего прохода, предотвращая тем самым разбухание вен.

«Дыхательная» часть гимнастики улучшает работу сердечно-сосудистой системы, ускоряет кровоток и снижает кровяное давление.

«ПОДТЯГИВАНИЕ ЗАДНЕГО ПРОХОДА»

Краткое изложение упражнения «Вдохнуть, облизать, подтянуть и удержать»:

- «вдохнуть» — сделать вдох;
- «облизать» — лизать верхнюю челюсть;
- «подтянуть» — сжать задний проход;
- «удержать» — задержать дыхание.

Делайте так. Расслабьте тело, плотно сомните бедра и ягодицы, вдохните. При этом облизите язык верхнюю челюсть. Подтяните задний проход вверх, словно сдерживаете дефекацию. Задержите дыхание, затем выдохните и полностью расслабьтесь. Упражнение можно выполнять в любом месте, сидя, лежа, стоя, утром и вечером.

ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРАВИЛ

- 1** Выполняйте упражнение ежедневно, без перерывов.
- 2** Ограничьте острую пищу, откажитесь от продуктов, вызывающих запоры (фастфуд, выпечка, мясо в сочетании с картофелем, рисом).
- 3** Не засиживайтесь при дефекации и не совмещайте это занятие с чтением.
- 4** Соблюдайте гигиену заднего прохода, делайте на его область горячие компрессы, массируйте мышцы, чтобы улучшить циркуляцию крови.
- 5** При сильных трещинах заднего прохода, воспалении геморроя, выпадении или остром воспалении прямой кишки приступайте к упражнению после выздоровления.

Десять «не» для здорового сна

Врачи Древнего Китая вывели десять правил, чего следует избегать во время сна.

1 Не спите на спине. В таком положении тело не расслаблено, в мышцах сохраняется напряжение, руки могут легко оказаться на груди, что приводит к ночных кошмарам, затрудняет дыхание и сердцебиение. Спите на боку, согнув ноги в коленях. А проснувшись — обязательно потянитесь.

2 Не тревожьтесь перед сном. Оградите себя от волнений или многодумания.

3 Не спите головой к источнику тепла. Жар может плохо оказаться на самочувствии, сделав

голову тяжелой, а глаза красными, и даже вызвать простуду.

4 Не гневайтесь, особенно по вечерам.

Это нарушает нормальную циркуляцию Ци (жизненная энергия) и крови, вызывая бессонницу и болезни.

5 Не переедайте перед сном. Обильный ужин отягощает желудок и кишечник, что оказывается на сне. «Несварение мешает сну», — народная китайская мудрость.

6 Не спите лицом к источнику света. Это не позволит уму успокоиться, затруднив процесс засыпания и глубокого сна.

7 Не спите с открытым ртом. Помимо прочего, это открывает доступ в

легкие холодному воздуху и пыли, что вредит самочувствию.

8 Не ведите длительных разговоров перед сном. Они возбуждают дух, вызывают бессонницу.

9 Не накрывайтесь одеялом с головой. Это затрудняет нормальное дыхание, поскольку воздух под одеялом спрят.

10 Не спите на сквозняках. Ветер — главная причина многих заболеваний, он всегда непредсказуем в переменах своего направления. И всегда есть вероятность, что вредит телу и вызовет болезнь.

ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

■ Перед тем как лечь в кровать, вымойте ноги в теплой

воде, чтобы улучшить циркуляцию Ци и крови.

■ Людям среднего и пожилого возраста лучше спать на мягкой удобной кровати, под достаточно теплым и мягким одеялом.

■ Подушка должна быть не высокой и не низкой.

■ При слабом здоровье нужно пользоваться подушками, наполненными лекарственными травами.

Древние китайские врачи говорили: «Долгий сон вредит жизненной энергии». Они считали, что спать надо в меру, избегая как недосыпа, так и пересыпа.

И рекомендовали людям до 70 лет восьмичасовой сон, в 70-90 лет — девятичасовой. А перешагнувшим за 90 — 10-12-часовой сон.

На вопросы читателей отвечает травовед, автор блога detki-roditeli.ru
Ирина Витальевна ЛИРНЕЦКАЯ (г. Киев)

Липовый цвет — артриту ответ

Каждое лето собираю липовый цвет, а потом лечу свой застарелый полиартрит. 3 ст.л. сухого сырья заливаю 2 ст. кипятка, после остывания процеживаю, добавляю 0,5 ч.л. соли. Тщательно перемешиваю и делаю компрессы. Смоченную в настое ткань прикладываю к больному месту, накрываю пленкой и укутываю шерстяным шарфом. Держу два-три часа перед сном. Курс — две недели. Слышала и о полезном масле с цветками липы. Как его готовить и применять?

Надежда КОЗЫРЕВА, г. Бобруйск

Ответ. Хороший рецепт для лечения суставов. Добавлю, что для его приготовления желательно использовать мелкую соль. Параллельно можно пить по стакану липового чая с медом (по вкусу) три раза в день. Курс лечения — неделя.

Противопоказания: нарушения в свертываемости крови, сердечно-сосудистые заболевания, беременность, индивидуальная непереносимость.

Для приготовления масла сухие цветки липы измельчите, плотно заполните банку и доверху залей-

те любым горячим растительным маслом. Закройте банку крышкой и поставьте в солнечное место на 21 день, не забывая ежедневно перемешивать массу деревянной ложкой. Затем масло процедите и храните в холодильнике.

Применяйте для больных суставов в виде натираний и компрессов (способ применения аналогичен). Также масло эффективно в лечении дерматологических проблем: экземы, дерматитов и псориаза.

Два-три раза в день смазывайте пораженные места (только сухие!) до улучшения.

Слышала, что кукурузные рыльца — отличное желчегонное средство. И их отвар можно пить вместо чая. Так ли это?

Ольга КОМАР, г. Брест

Целебные косы золотого початка

Ответ. Препараты из кукурузных рылец действительно обладают желчегонным действием. Однако для достижения лучшего эффекта важно соблюдать дозировку.

ХОЛЕЦИСТИТ

1 ст.л. измельченных сухих рылец залейте 1 ст. кипятка. Настаивайте час, процедите. Пейте по трети стакана три раза в день за 15 минут до еды. Курс — пять-шесть дней.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОТТОКА ЖЕЛЧИ

При «ленивом» желчном или нарушении моторной функции желчных протоков 2 ст.л. сухого сырья залейте 1 ст. кипятка и кипятите минуту на малом огне. Настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1-3 ст.л. три раза в день за 15 минут до еды. Курс

(если не рекомендовано иное) — месяц-два, проходит два раза в год.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

При дискинезии желчевыводящих путей смешайте сухие кукурузные рыльца и траву бессмертника 1:1. 1 ст.л. сырья залейте 1 ст. кипятка. Настаивайте пять минут, процедите. Пейте по полстакана три раза в день. Курс тот же.

Противопоказания: тромбофлебит, варикоз, повышенная свертываемость крови, остное воспаление почек, аллергия, при истощении, плохом аппетите, после перенесенных заболеваний.

О гимнастике для улучшения работы желчного читайте на стр. 25.— Ред.

Стоматит? Пожуйте лист алоэ!

Стала замечать, что с возрастом у меня частенько появляются язвочки во рту. Все это «проделки» инфекции. Бороться с микробами помогает алоэ древовидное. Съедаю большой лист утром натощак, ничем не заедая и не запивая. Через 20 минут выпиваю сырое яйцо, спустя 20 минут съедаю 1 ст.л. меда. А еще через 20 минут — 1 ст.л. сливочного масла. Кстати, эта схе-

ма способствует и улучшению работы желудка!

Нет под рукой алоэ — выручает обычный содовый раствор. 1 ст.л. пищевой соды растворяю в 1 ст. теплой воды, смачиваю бинт и несколько раз в день осторожно протираю полость рта — до выздоровления. Параллельно пью настой сушеницы болотной. 1 ст.л. измельченной сухой травы заливаю 1 ст. кипятка,

настаиваю два часа, процеживаю. Принимаю по 1-2 ст.л. три-четыре раза в день за полчаса до еды. Если же язвочки появляются под языком, смачиваю ватку 3%-ной перекисью водорода, кладу на ранку. Прижимаю языком и держу 15-20 минут, затем сплевываю. Не ем в течение часа.

Лидия КРИСАНЬ, микробиолог, г. Черкассы

Одна из величайших ясновидящих мира обращается к Вам:

ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ БЕСПЛАТНО ПОКАЗАТЬ ВАМ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕВЕЗЕНИЯ И ПРОБЛЕМ С ДЕНЬГАМИ

Без какой-либо платы, ничего не покупая, проведите
и Вы этот удивительный эксперимент

Мой секрет станет Вашим...

Для того чтобы этот эксперимент, который я предлагаю Вам провести, полностью удался...

Чтобы ПОДАРОК, который я сегодня хочу Вам преподнести, озnamеновал для Вас начало великолепнейшего периода удачи и счастья...

Я прошу Вас заполнить «Купон на Бесплатный Подарок», который находится ниже, и сегодня же, не колеблясь ни минуты, отправить его мне!

Предложение, в которое трудно поверить?

И тем не менее, приняв это предложение, Вы ничего не теряете, а только выигрываете, поверьте мне, - на этот раз ВЫ НЕ БУДЕТЕ РАЗОЧАРОВАНЫ, и вот почему:

Во-первых, всю мою жизнь, используя особый дар, ниспосланный мне небесами, я делаю добро окружающим меня людям, чтобы исправить всю ту несправедливость, свидетелем которой я невольно становлюсь каждый день.

Поэтому, если и у Вас есть проблемы с деньгами, Вам не везет, Вы несчастливы в любви или в чем-то другом, я могу Вам помочь.

Во-вторых, если Вы уже все испробовали и больше ни во что не верите, то пора мне доказать Вам, что везение предназначено не только для других, и что известная во всем мире великкая ясновидящая способна избавить Вас от самых больших проблем, сделав Вам подарок, который, пожалуй, станет самым важным в Вашей жизни!

Очень ценный подарок

На самом деле я решила послать Вам ДВА ПОДАРКА – на тот случай, если Ваша ситуация крайне тяжелая. Первый подарок я всегда берегла для политиков, спортсменов и актеров,

которые приходили ко мне за помощью. Это «Магический Квадрат», о котором все говорят с тех пор, как Юлий Цезарь сделал его своим личным Талисманом (и который он загадочным образом потерял за 8 дней до своей смерти!).

Уже через 48 часов Вы можете ощутить его действие...

«Магический Квадрат» уже давно славится своей магией, но в наши дни осталось мало людей, способных дать его миру.

С самой первой минуты, когда талисман окажется в Вашей руке, Вы почувствуете его загадочную силу: его магнитическое излучение сразу же превратит Ваше неверие в восхищение.

Вы как будто держите в руках волшебную палочку!

Сейчас Вам кажется, что Вы родились под несчастливой звездой, и поэтому жизнь Ваша полна несчастий, лишений, несправедливости.

Я хочу Вам доказать, что на самом деле это не так и что скоро Ваши проблемы исчезнут, как сон. Мой подарок «Магический Квадрат» настолько наполнит Вашу жизнь благополучием, что уже совсем скоро, в самом ближайшем будущем, чудеса станут для Вас самым обычным явлением!

Хотите вернуть любимого человека? Получить крупный выигрыш в лото? Неожиданное наследство? Выиграть дело в суде? Продвинуться по служебной лестнице? У каждого свои желания, свои потребности, и поэтому нельзя знать заранее, что хорошего может произойти с конкретным обладателем «Магического Квадрата». Но совершенно точно известно: произойдет ТО, что изменит Вашу жизнь!

Эсмеральда – одна из величайших ясновидящих мира: «Я могу помочь Вам! Напишите мне как можно быстрее, чтобы Вы тоже смогли воспользоваться моим уникальным предложением».



Реклама

Второй подарок - для особых случаев

Пришлите мне приложенный «Купон на Бесплатный Подарок» в течение 15 дней, и вместе с «Магическим Квадратом» Вы получите бесплатное Астрологическое Предсказание, которое даст Вам ответы на вопросы о Вашем ближайшем будущем (что с Вами произойдет через 1, 2 или 3 месяца).

УДОБНЫЙ СЛУЧАЙ, КОТОРЫМ ВЫ ДОЛЖНЫ НЕМЕДЛЕННО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ!

Было бы очень жаль упустить его! Вместе с Вашиим «Магическим Квадратом» и Астрологическим Предсказанием я пришлю Вам несколько писем от моих клиентов – ежедневно со всех концов света я получаю благодарности от людей, которых я сделала счастливыми.

КУПОН НА БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК

Отправьте по адресу: 101000, г. Москва, а/я 950, «Пост Шоп». Тел.: (495) 744-30-71.

- Дорогая Эсмеральда, скорее пришлите мне в подарок Ваш удивительный «Магический Квадрат». Разумеется, мне не придется платить ни одного рубля ни до, ни после получения, и от меня не потребуется никаких обязательств. В моей жизни должны произойти желанные перемены к лучшему, а именно:
- Крупный выигрыш Обретение любви
 Лучшая работа Везение во всем
 Семейное счастье Другое: _____
 Мне срочно нужны деньги, я вписыываю сумму, которую мне очень срочно надо выиграть _____ рублей.
- Пришлите мне и второй подарок – Астрологическое Предсказание, потому что мне крайне важно узнать свое ближайшее будущее.

Ф.И.О. _____

Индекс: _____ Адрес: _____

Дата рождения: I I I I I I I I I I I I

Место рождения: _____

Телефон: I I I I I I I I I I I I

E-mail: _____ Подпись: _____

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Пост Шоп» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.
«Нардный доктор», №15 от 14.08.2018



Юр. addr: ЗАО «Пост Шоп», Москва, Пр-т Мира, д. 36, стр.1, ОГРН: 1027700110633

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 — 74 руб.),
 - «Народный доктор. Спецвыпуск» (цена одного экземпляра — 70 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.

Если болят суставы

Раскрошите две-три средние красные шляпки му-хомора и высушите в духовке, в тени или на ветру, только не на солнце. Залейте крошку 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте десять дней, ежедневно встряхивая. Процедите и смазывайте этим средством больные суставы три раза в день. Обязательно оборачивайте теплым шерстяным шарфом, держите час. Затем кожу обмойте. И так — до улучшения состояния.

Можете приготовить и муравьиную настойку. Наполните насекомыми небольшую емкость на треть и залейте до верха водкой. Настаивайте и применяйте, как описано выше.

Ирина ОРШАНСКАЯ, травница, г. Бельцы

Кашель? Сварите шалфей в молоке

Когда простужаюсь и начинается кашель, для разжижения мокроты и ее лучшего отхождения сразу же готовлю такое средство.

Заливаю 1 ст. л. сухих измельченных листьев шалфея лекарственного 1 ст. молока, довожу до кипения и варю пять минут на самом малом огне, помешивая. Процеживаю и пью перед сном достаточно горячим по четверти стакана. Курс — неделя.

! Тот, кто не любит молоко, может готовить отвар шалфея и на воде.

Вероника ЛАЗАРЕВА, г. Кишинев

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 3010181000000000632,

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.

Морозник против стенокардии

■ **При стенокардии и кардиосклерозе** смешать 1 ч.л. измельченных сухих цветков арники и 1 ст.л. травы зверобоя, залить 300 мл спирта, поставить на солнечный подоконник на три дня. Процедить, добавить 1 ст.л. настоя морозника (рецепт ниже). Принимать по 10 капель на 1 ст. воды три раза в день перед едой.

■ **При гипертонической болезни первой и второй степени и атеросклерозе сосудов головного мозга** 2 ст.л. измельченной сухой травы зверобоя и 1 ст.л. листьев мяты залить 0,5 л кипятка, настоять два часа под крышкой в прохладном темном месте, процедить. Очищенную сырую картофелину пропустить через мясорубку, отжать сок, соединить с травяным настоем, добавить 1 ст.л. настоя морозника.

Принимать по 2 ст.л. пять раз в день за час до еды или спустя два-три часа.

■ **При стенокардии и ишемической болезни сердца** 10 ст.л. сухих ягод боярышника и 3 ст.л. травы зверобоя залить 3 л кипятка в эмалированной кастрюле, укутать, настоять двое суток, процедить, сырье отжать. Добавить 4 ст.л. настоя морозника. Пить по 100 мл четыре раза в день за пятнадцать минут до еды.

НАСТОЙ МОРОЗНИКА

В подогретую фарфоровую или эмалированную посуду всыпать 10 г сухого порошка из корней морозника кавказского (растение ядовито, строго отмерить дозу!), залить 1 ст. кипятка, накрыть крышкой, укутать, настоять два часа или нагревать 15 минут на кипящей водяной бане при частом помешивании. Остудить до комнатной температуры, процедить, отжать сырье и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Традиционный курс использования настоя морозника в сочетании с другими компонентами — две-три недели приема, месяц перерыв, повторять не более трех раз.

Рецепты и дозу нужно согласовать с врачом, особенно людям с аритмией, почечной и печеночной недостаточностью.

! **Противопоказания:** инфаркт миокарда, экстрасистолия, аортальные пороки, предсердно-желудочковая блокада, эндокардит, пароксизмальная тахикардия, беременность, кормление грудью, серьезные поражения печени.

Оксана СКРИПАЧЕВА,
травница, г. Витебск

У меня гипертония в начальной стадии. Принимаю таблетки, стараюсь больше двигаться и давно поменяла рацион. Какие рецепты народной медицины эффективны при высоком давлении?

Евгения НОВИКОВА, г. Чебоксары

БОЯРЫШНИК И ПУСТЫРНИК РАБОТАЮТ В ПАРЕ

Отвечает травница
Алена Владимировна
ДЕНИСОВА (г. Новые Поляны
Краснодарского края)

Первые помощники — боярышник и пустырник. Они особенно эффективны в составе сборов.

■ Сухие цветки боярышника кроваво-красного смешайте с 1:1 побегами омелы. 1 ч.л. сбора залейте 1 ст. кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и пейте по трети стакана три раза в день через час после еды.

■ Смешайте по 1 ст.л. измельченной сухой травы пустырника и сушеницы болотной, по 0,5 ст.л. цветков боярышника и травы хвоща полевого. 1 ст.л. сбора залейте 1 ст. кипятка, томите на водяной бане 15 минут. Настаивайте до остывания, процедите. Добавьте кипяченой воды до первоначального объема. Пейте по четверти стакана четыре раза в день.

Курс в обоих случаях — две недели.

Гипертония по наследству

У нас в семье все гипертоники. Опасаюсь, что у сына, которому сейчас 15 лет, высокий риск заболевания. С какого возраста нужно контролировать его давление, чтобы не пропустить первые симптомы?

Тамара Петровна, г. Брест

Отвечает заместитель главного врача УЗ «Могилевская поликлиника № 9»
Наталья Евгеньевна ЧЕРНУШЕВИЧ

Действительно, наследственность — один из серьезных факторов риска, тем более если гипертензией страда-

ют оба родителя. У вашего сына очень высокий риск, но это не значит, что он обязательно заболеет.

Следить за давлением нужно уже сейчас: в подростковом возрасте у мальчиков часто появляются признаки артериальной гипертензии.

Случаются скачки от нормальных до высоких цифр, что требует назначения определенных препаратов и изменения образа жизни.

Нужно избавиться от лишнего веса (при его наличии) и вредных привычек, избегать стрессов. Профессиональный спорт противопоказан, но дозированные физические нагрузки необходимы.

ВИДЖАЙСАР – ВРАГ ДИАБЕТА

Прочитала в Интернете о стакане из виджайсара, из которого полезно пить воду для снижения сахара в крови. Что это такое и поможет ли при диабете второго типа?

Тамара ЗУБКОВА, г. Тульчин

Отвечает врач-терапевт высшей категории
Елизавета Степановна ВАСЮТА
(Киевская обл.)

Среди нестандартных методов снижения уровня сахара в крови особой популярностью пользуется стакан из индийского дерева виджайсар (можно купить через интернет-магазин). Научные исследования подтверждают, что в этом растении содержатся компоненты, которые снижают уровень сахара, особенно при диабете второго типа. А также помогают работе печени и благотворно воздействуют на микрофлору кишечника. У больных, пивших воду из такого стакана более трех недель, уровень сахара снизился на четверть.

Для приготовления лечебного напитка вечером налейте в стакан из виджайсара теплую питьевую воду и настаивайте ночь. Утром выпейте ее натощак и снова налейте — выпейте вечером до еды.

Повторяйте процедуру в течение месяца, каждый раз слегка царапая внутреннюю часть лечебного стакана.

Если он начнет подтекать, поставьте в стеклянную банку или эмалированную кастрюлю. Главное, чтобы виджайсар обогатил воду своими целебными веществами.

Во время лечения нужно строго соблюдать диету, иначе оно не даст ожидаемого результата.

! Нельзя использовать стакан из виджайсара при холецистите и других заболеваниях желчного пузыря.

Уши — мое слабое место. Любая простуда заканчивалась отитом. До тех пор, пока я не стала применять магниты. Чуть только в ухе колышет, прикладываю к козелкам ушей магниты размером 2 x 2 см, фиксирую лейкопластырем. Держу по два часа в день. Обычно болезнь затухает, не разгоревшись. Рекомендую всем, кто страдает от этого недуга, в том числе и детям.

Валерия ЗОТОВА, г. Воронеж

Магнитотерапия против отита

Комментирует травница
Ольга Борисовна МОЛОСТОВА
(г. Никольск)

Магнитотерапия эффективна при отите. Применение низкочастотного магнитного поля снимает отечность, повышает тонус сосудов, запускает лимфодренажные процессы, нормализует кровообращение. Но при остром отите рекомендую магнитотерапию в дополнение к основному лечению.

ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛЕВОГО СИНДРОМА

(на выбор)

■ Смешать 1 ч.л. сока свежей травы выонка полевого с 4 ч.л. топленого сливочного масла. Мазь нанести на ватный тампон и вставить в ухо. Держать до снятия боли.

■ Растопить 50 г сливочного масла, добавить 0,5 дес.л. измельченного мумие и перемешать до однородного состояния.

Закапывать в больное ухо по одной капле два раза в день. Курс — до облегчения состояния.

■ 1 ст.л. измельченного лаврового листа залить 0,5 ст. кипятка, настоять один-два часа, укутав, процедить. Закапывать в ухо по три-четыре капли два-три раза в день (последний раз — перед сном).

Заложить ушную раковину ватным тампоном для согревания. Курс — до нормализации состояния.

От редакции

Если у вас есть проверенный народный рецепт лечения какого-либо заболевания, поделитесь опытом с читателями. Ждем ваших писем!

«Закусите» сигарету... лимоном

Лимон — отличное антиникотиновое средство.

Смешайте две столовые ложки измельченной свежей кожуры лимона и по половине столовой ложки измельченных сухих плодов боярышника кроваво-красного, шиповника и барбариса. Залейте стаканом кипятка. Настаивайте в термосе два часа, процедите.

Принимайте по 3 ст.л. четыре раза в день за 20-30 минут до еды, пока не пройдет сильная тяга к сигаретам.

А чтобы избавиться от психологической зависимости от сигарет,

перед тем как покурить, съешьте пару долек лимона.

Также полезно «закусить» сигарету этим фруктом. Он насытит организм витамином С, который активно выводится у курильщиков, и со временем вызовет отвращение к никотину.

Прошлись с пагубной привычкой, обеспечьте свой рацион продуктами, богатыми клетчаткой, особенно сельдереем и блюдами из овсяной крупы (не хлопьев!). А также откажитесь от острых приправ.

Наталья ЛЕГКУН,
травница, Винницкая обл.

Перелом шейки бедра: моя история

В феврале 2017 года я упала и получила перелом тазобедренного сустава левой ноги. Последовали два месяца постельного режима, после чего с трудом разгибалась суставы. Больная нога стала короче на 3 см, а здоровая правая не выпрямлялась в колене (с ней и раньше были проблемы).

Мне бы тогда заняться лечебной физкультурой, но я приступила к ней лишь спустя четыре месяца после перелома (комплекс упражнений для восстановления после перелома шейки бедра — в следующем номере. — Ред.).

А пока под рукой был лишь «Доктор» № 18 за 2016 год со статьей Елены Рябовой «Мне 90, но я практически здорова».

Я стала выполнять описанную автором капиллярную гимнастику по пять минут три-четыре раза в день. При этом соблюдала правильное дыхание: полный

выдох с характерным «ха-а-а» вслух по Бубновскому. Очевидно, на выдохе сосуды, как насосы, толкают кровь и активизируют кровеносную систему, что способствует оздоровлению всего организма.

Капиллярная гимнастика меня буквально поставила на ноги. Начала постепенно вставать и с каждым днем увеличивала время стояния. Затем пробовала делать первые шаги с ходунками. Теперь я хожу!

Хороший комплекс упражнений и упорство помогли добиться результатов. Конечно, роль сыграл и массаж обеих ног, и месячный курс приема мумие, и физкультура, и специальное питание (бульон, холодец из куриных лапок, творог, яйца). Бороться с недугом мне помогали родные и коллеги. И я не могла не оправдать их доверия!

Валентина СЛИНЬКО, г. Могилев



От редакции

За день до получения этого письма мы узнали, что не стало Елены Андреевны РЯБОВОЙ — автора капиллярной гимнастики и других уникальных методик, благодаря которым она восстановилась сама и ставила на ноги других. Это было делом ее жизни.

По сей день эти «памятки здоровья» приносят пользу людям, даря им хорошее самочувствие и долголетие.



АЗБУКА здорового сердца

**АЗБУКА
ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**

СПЕЦВЫПУСК
Народный доктор
№ 9 (31), август 2016

**ЖЕЛЕ
ИЗ СЫВОРОТКИ
ОТ АРИТМИИ**

**КОГДА
ЛЕКАРСТВА
ОТ ДАВЛЕНИЯ
«НЕ РАБОТАЮТ»**

**САМОМАССАЖ
ПРИ СТЕНОКАРДИИ**

Съедая две горсти орехов в неделю, можно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 25%, уверяют ученые Гарвардского университета. А китайские медики доказали, что ежедневная часовая прогулка снижает вероятность развития болезней сердца на 50%!

Проблема сердечных недугов — одна из актуальных во всем мире. А ведь большинство из них можно было предотвратить, считают врачи. Поскольку причины их развития — нездоровий образ жизни, психоэмоциональные нагрузки, то есть факторы, которые можно контролировать и корректировать.

А как это делать, расскажут консультанты спецвыпуска № 3 «Народного доктора» — «Азбука здорового сердца».

ВЫ УЗНАЕТЕ...

- ▶ как делать самомассаж при стенокардии
- ▶ рецепт старинного сердечного эликсира
- ▶ в чем польза для сердца прыжков со скакалкой
- ▶ когда лекарства от давления «не работают»
- ▶ какие травы эффективны при ИБС и многое другое.

ВЫХОДИТ
28 АВГУСТА

ЗАРЯДКА ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Уникальная физиоцентрирующая гимнастика по методу реабилитолога Евгения Олеговича БАРАНОВА (г. Мелитополь) — спасение для тех, кто страдает от усталости и боли в спине и шее, тяжести в плечах и онемения рук, связанных со сколиозом, остеохондрозом или перенапряжением мышц плечевого пояса и шеи.

Упражнения нужно выполнять с узкой вертикальной опорой. Это может быть угол стены, дверной косяк или стойка турника.

1 Исходное положение (и. п.) — спиной к опоре, касаясь ее пятками, крестцом, позвоночником в области лопаток и затылком.

Закройте глаза и сделайте пять глубоких вдохов и выдохов: вдох в течение четырех секунд, на пять секунд задержите дыхание, выдох шесть секунд. Повторите пять раз.

2 Обратите внимание, какая часть тела оказалась напряжена, приподнята или развернута. Постарайтесь ее расслабить, чтобы восстановить симметричность в теле.

3 И. п. то же. Выполняйте каждое упражнение по пять раз в медленном темпе:

- поочередно поднимайте руки вверх-вниз перед собой;
- вытяните руки вперед, сомкните ладони, затем разведите руки в стороны;
- руки вперед, соедините мизинцы, затем разведите руки в стороны;
- руки вперед, большие пальцы вместе, затем руки в стороны;
- руки перед собой, затем поочередно разводите их по диагонали;
- опустите руки, затем одновременно поднимайте и опускайте их через стороны.

Выполняйте ежедневно. Количество подходов можно постепенно увеличивать до 10-15 раз.

Как приостановить рост узелков на щитовидке при узловом зобе, рассказывает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск).

Стоп, зоб! Битва против узлов

Узловый зоб — это не отдельная патология, а синдром, сопровождающий многие заболевания: аденоому или кисту щитовидной железы, аутоиммунный тиреоидит и даже злокачественные новообразования. В зависимости от болезни выбирают и тактику лечения.

Наиболее частая причина появления и развития узлов — коллоидный зоб, который образуется на фоне недостатка в рационе йода, необходимого для синтеза гормонов щитовидной железы.

При йододефиците нужно использовать в питании морепродукты, фейхоа, киви, черноглодную ябобыну, йодированную соль. А также настои растений, нормализующие и общеукрепляющие обмен веществ (на выбор).

■ 2 ст. л. измельченной сухой травы звездчатки средней (мокрица) залить 0,5 л кипятка, держать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить по трети стакана три раза в день за 30 минут до еды. Курс — от месяца до полугода.



■ Смешать в равных частях измельченные сухие растения: траву дурнишника и фиалки трехцветной, листья подорожника. 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить по трети стакана два раза в день за полчаса до еды. Курс — от месяца до трех.

■ 20 г перегородок грецких орехов (примерно 4 ст. л.) залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе два часа, процедить. Пить по полстакана два раза в день. Перед приемом добавить мед (1/3 ч. л. на 0,5 ст. настоя). Курс — две недели.

Тест на равновесие

Плохая работа вестибулярного аппарата — это не только морская болезнь, но и потеря равновесия, ухудшение зрения, небрвозд и даже сердечные боли.

Чтобы убедиться, что ваш вестибулярный аппарат исправен, пройдите простой тест (проба Миньковского). И, если есть нарушения, поспешите на прием к оториноларингологу.

Вариант первый. Стоя закройте глаза и в течение одной минуты 20 раз покачайте головой поочередно вправо и влево. Затем, не открывая глаз, быстро пройдите вперед с наклоненной в сторону головой. Если вас «повело», значит, нарушения есть.

Вариант второй. В течение одной минуты с закрытыми глазами наклоните голову вперед-назад 20 раз. Затем с наклоненной вперед головой быстро сделайте несколько шагов, не открывая глаз. Признаком нарушения состояния вестибулярного аппарата будет шаткая походка.

Татьяна ЗАДОРОЖНАЯ, терапевт, г. Гомель

«Отлучение» аденоны от груди

У меня обнаружили доброкачественную опухоль молочной железы — фиброаденому. Поможет ли в ее лечении фитотерапия?

Божена Васильевна,
звонок в редакцию

Отвечает фитотерапевт
Алла Борисовна КИРЩЕНЯ
(г. Минск)

Фиброаденома молочной железы требует комплексного лечения. Посоветуйтесь с лечащим врачом: при отсутствии противопоказаний вы можете применять растительные препараты (на выбор). Отвары и настойки растений помогают нормализовать гормональный фон женщины и предотвратить развитие сопутствующих гинекологических заболеваний.

Специалисты считают, что рост фиброаденомы может быть спровоцирован усиленным действием эстро-

генов (женских половых гормонов). Поэтому в схемы лечения не включают растения, содержащие фитоэстрогены. Но применяют те, которые оказывают противоопухолевое, противовоспалительное, обезболивающее и седативное действие.

ОТВАР ЧАГИ

4 ст. л. измельченного сухого гриба залить 1 л кипятка, томить на малом огне час, остудить, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. л. три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — от месяца до полугода.

ОТВАР ЧАГИ С НАСТОЕМ ТРАВЫ ПОЛЫНИ И ТЫСЯЧЕЛИСТИНКА

Для приготовления настоя 1 ст. л. смеси измельченной сухой травы полыни горькой и тысячелистника обыкновенного залить 1 ст. кипятка,

настоять на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Добавить настой в готовый отвар чаги из расчета 1:3. Принимать по 1 ст. л. три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

НАСТОЙКА ПЕРЕГОРОДОК ГРЕЦКОГО ОРЕХА

150 г сухих перегородок залить 0,5 л водки. Настоять в темном месте месяц, процедить. Принимать по 1 ч. л. три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц. Эта настойка оказывает мощное противовоспалительное действие.

! Чтобы исключить появление и развитие опухолей, проводите самообследование молочных желез в один и тот же день каждого месяца.

При выявлении любых изменений незамедлительно обращайтесь к гинекологу или маммологу.

«Открыть протоки!», или Гимнастика для желчного

У меня хронический холецистит. Слышал по телевизору, что для оттока желчи полезно выполнять специальную гимнастику. Прошу консультантов «Доктора» рассказать о ней подробнее.

Владимир СОЛДАТЕНКО, г. Мозырь

Отвечает специалист по восточным техникам
Екатерина Николаевна СКВОРЦОВА (г. Краснодар)

Одна из причин застоя желчи в желчном пузыре — недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни. Гимнастика не только способствует оттоку желчи, но и помогает предотвратить рецидивы заболеваний, ускорить восстановление и работоспособность желчного после обострения.

Выполнять упражнения нужно утром до еды, освободив мочевой пузырь и кишечник. Первые десять занятий проводить через день, затем ежедневно. ■ Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. Сделайте вдох и одновременно медленно поднимите руки через стороны. Держа их над го-

ловой, сомкните пальцы и разверните ладонями вверх.

Осторожно наклоните корпус влево, чтобы в правом боку чувствовалось напряжение. Выдохните, произнося исцеляющий звук «ш-ш-ш». Примите исходное положение. Повторите пять раз.

■ И. п. — стоя, ноги вместе. Походите одну-две минуты, высоко поднимая колени, в среднем темпе с переходом к быстрому.

■ И. п. — то же. Расслабив мышцы, ходите 5-10 минут «лыжным» шагом, чередуя ходьбу на цыпочках и пятках.

■ И. п. — стоя на месте, руки опущены, ноги на

ширине плеч. Станьте на носки, сделайте вдох и одновременно поднимите руки вверх. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите пять раз.

■ И. п. — стоя, руки на пояссе. Пять-семь минут выполняйте круговые движения туловищем по часовой стрелке и против.

После сделайте дыхательное упражнение с участием диафрагмы.

Положите руку на пупок и вдохните, надувая живот, выдохните, втягивая. Продолжайте одну-две минуты.

! Гимнастика противопоказана в период обострения холецистита.

Хочу поделиться с читателями «Доктора» проверенными методами лечения диареи и гайморита. Когда болит желудок, мучает диарея, тщательно разжевываю и проглатываю 0,5 ч.л. сухого зеленого или черного чая. Иногда запиваю его небольшим количеством воды. Спустя час повторяю для закрепления результата. Обычно этого достаточно, чтобы избавиться даже от сильного расстройства желудка.

Чайной заваркой лечу и гайморит: ее настой хорошо снимает отек. 2 ч.л. черного крупнолистового чая заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю, остужаю до комнатной температуры, процеживаю. Переливаю в стеклянный заварочный чайник, вставляю его носик в ноздрю, запрокидываю голову и медленно лью. Когда жидкость попадает в горло, выплевываю ее. Повторяю с другой ноздрей. Выполняю процедуру один раз в день. И так до облегчения состояния.

Кристина ПОТАПЕНКО, г. Донецк

Гайморит: заварите чай покрепче

Комментирует
кандидат химических наук,
фитотерапевт Дина Павловна
БАЛЯСОВА (г. Москва)

В настоящее время изменился взгляд на проблему диареи: при расстройстве стула не рекомендуется его закреплять. В этом случае все токсины остаются в организме, тогда как от них нужно избавиться. Для очищения кишечника лучше сделать

клизму. А также пить больше воды (при диарее организм теряет много жидкости), слабозаваренного чая. Это поможет очистить весь пищеварительный тракт. И только после этого можно принимать такие закрепляющие средства, как сухая заварка. При диарее нужно отказаться от еды, кроме сухарей из белого хлеба, крепкого чая, картофельного супа с чесноком и киселей (они имеют обволакивающее свойство, крахмал сорбирует и выводит

из организма токсины и другие ядовитые вещества).

При гайморите тоже выручит крепкий черный чай. Он обладает бактерицидным действием. При промывании носовых ходов вымывает слизь и оказывает антисептический эффект. Но 2 ч.л. на 0,5 л кипятка — это слабая заварка. Если заварить 1 ч.л. чая 1 ст. кипятка и добавить 1 ч.л. аптечной настойки прополиса, промывание будет более эффективным.



Компресс на живот? Только холодный!

С молодости страдаю
дискинезией желчевыво-
дящих путей. Постоянно
придерживаюсь диеты:
не ем сладкого, жирного,
соленого, острого и же-
реного. А в период обо-
стrenия ежедневно де-
лаю компрессы. Обильно
смачиваю льняную ткань
в теплой простокваше и
кладу на живот. Накры-
ваю полиэтиленом и те-
плым шерстяным шар-
фом. Держу повязку два
часа до улучшения. Сразу
становится легче.

Маргарита ШЕВЦОВА,
г. Березино

Комментирует провизор Ольга Олеговна СПИРИДОНОВА (г. Минск)

Нежирные кисломолоч-
ные продукты — палочка-
выручалочка для пище-
варения. Содержащиеся в них по-
лезные бактерии эффек-
тивно борются с дисбак-
териозом и нормализуют
процесс переваривания
пищи.

Эти продукты незаменимы
при запоре, колите и
дискинезии желчевыво-
дящих путей.

Но наружное примене-
ние простокваша под во-

просом. При данной па-
тологии ни в коем случае
нельзя снимать боль с
помощью теплого ком-
пресса. Здесь необхо-
дим холод и полный по-
кой.

Холодный компресс
(например, бутылку со
льдом, завернутую в
плотную ткань) нужно
прикладывать к месту,
где боль особенно вы-
ражена.

Также в острый период
рекомендую воздержать-

ся от еды на ближайшие
два-три дня. А вот пить
нужно понемногу, но ре-
гулярно.

Подойдет минеральная
вода без газов или не-
крепкий чай.

После того как приступ
будет снят, можно вво-
дить в рацион каши, при-
готвленные на воде, ва-
реные овощи, нежирные
сорта мяса и рыбы.

Блюда следует готовить
на пару или запекать в
 духовке.

Зеленые блины? А вы попробуйте!

Эврика! И как я раньше не догадалась?! Столько лет пыталась найти «секретный ингредиент», который поможет испечь тонко-сенькие блинчики без яиц, а оказалось, все так просто!

Да, несколько лет пользовалась рецептом, где заменяла яйцо ложкой крахмала. Это меня и смущало. Как-то наткнулась на информацию в Интернете, что льняная мука скрепляет тесто не хуже яиц. Вот он, — решила, — секретный ингредиент! Взялась экспериментировать. Но все мои попытки потерпели неудачу. Да, лен скрепляет тесто, но не настолько, чтобы полноценно заменить яйца или крахмал.

Это маленькая предыстория. А теперь о главном. Все-таки я нашла тот самый «секретный ингредиент». И победителем становится... зеленая гречка! Не ожидали?

Но самое важное, что антиоксидант проантоцианидин, входящий в ее состав, останавливает процесс беспорядочного деления раковых клеток, заметно тормозит рост патологических процессов. А для здоровых людей является профилактикой рака. Гречку промываю и замачиваю на пару часов в небольшом количестве воды. Повторно промывать не нужно. Измельчаю в блендере до однородной консистенции. Смешиваю в равных частях пшеничную муку, овсяные хлопья, гречневую массу, соль и снова взбиваю, добавляя



воду. Выпекая блины, вливаю в тесто по 2 ст.л. растительного масла (предпочитаю горчичное без ярко выраженного запаха) и льняной муки, тоже очень полезной.

Предпочитаете блины на молоке — можете взять его за основу. Я же давно молоко не использую. Выпекаю на разогретой сковороде без масла, можно немного добавить только перед первой выпечкой. Каждый готовый блин смазываю сливочным маслом гхи, медом (по желанию) и посыпаю пророщенной пшеницей. Объедение с пылу с жару!

Оксана МИЦКЕВИЧ,
диетолог, руководитель
Школы природного развития,
автор серии книг «Вкусное с пользой»,
г. Бобруйск

Чистотел — природный дерматолог

Чистотел большой в народе называют бородавником. И не зря. Нет лучше натурального средства для лечения бородавок!

Но и на другие кожные напасти чистотел найдет управу. Препараты на основе этого растения обладают высокой бактерицидной активностью и регенерирующим эффектом, поэтому благотворно влияют на воспаленную кожу.

БОРОДАВКИ, КОНДИЛОМЫ, ПАПИЛЛОМЫ

Прижигать соком свежесорванной травы несколько раз в день до исчезновения.

ТУБЕРКУЛЕЗ КОЖИ

Смешать по одной части вазелина, аптечного ланолина и измельченной просеянной через сито сухой травы чистотела. Полученной мазью смазывать пораженные участки тела трижды в день. Курс — до нормализации состояния кожи.

Татьяна СИЛИНА, травница, г. Харьков

Запасаемся шиповником

Осень придет — простуду приведет. Чтобы не болеть, самое время запастись шиповником. По содержанию витамина С он в числе лидеров. Аскорбиновой кислоты в плодах шиповника в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз — чем в яблоках. Их используют как общеукрепляющее и «скорую помощь» при простудных заболеваниях. А также для восстановления после тяжелых болезней и истощения, для лечения хрупких сосудов и анемии.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ, ПРИ ПРОСТУДЕ

1 ст.л. сухих плодов залить 2 ст. кипятка, держать на малом огне 10 минут. Оставить закрытым на сутки, процедить. Пить два-три раза в день по 0,5 ст. до нормализации состояния.

ПРИ АНЕМИИ

1 ст.л. плодов шиповника залить 1 ст. кипятка,

настоять час, процедить, влить 1 ст. натурального гранатового сока.

Десять дней пить по трети стакана два-три раза в день за час до еды. Хранить в холодильнике.

Противопоказания: тромбофлебит, сердечная недостаточность, эндокардит, гастрит, язва желудка.

Сто восемь шагов к здоровью

Моржевание — это не для меня, но и часто болеть тоже не хочется. Поэтому я решила заняться закаливанием всерьез и надолго. И нашла способ — упражнение буддийских монахов «108 шагов по ручью». Каждое утро в любую погоду монахи делали 108 шагов в холодной воде и таким образом стимулировали иммунитет, повышали уровень энергии и бодрости. «Шагание» я устраиваю дома, и занимает оно всего три-пять минут в день.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

Лучше начинать с утра, чтобы заодно и «проснуться». Влить в ванну или таз воду по щиколотку и сделать 108 шагов на месте. Сначала можно наливать не очень холодную — как ноги терпят. Потом постепенно снижать температуру. А можно положить шланг душа подальше от стока и направить на ноги. Или просто поставить их под кран. Некоторые экспериментаторы советуют во время процедуры положить под ноги массажный коврик — стимулирующий эффект будет сильнее. После промокнуть ноги, дать высоконуть и самим согреться. Когда станут теплыми, можно надеть носки.

ЭТО РАБОТАЕТ!

Свой эксперимент я начала несколько лет назад и очень скоро «108 шагов по ручью» стали неотъемлемой частью моей жизни. Направляю струю холодной воды на щиколотки и начинаю считать. Иногда получается меньше 108, но все равно эффект есть: после процедуры чувствую себя намного бодрее. К тому же стала реже болеть. Теперь ноги сами просятся в холодную воду! Несколько минут в день ради бодрости и здоровья — отличное вложение, не правда ли?

Мария ХАЙНЦ,

психолог-консультант по позитивной психологии, Германия, superhappy.ru

Тронная поза для царственной осанки

Прошу любить и жаловать: одно из лучших упражнений для усталой спины — «Тронная поза». Оно полезно для нижних отделов позвоночника, тазобедренных суставов и стоп, но ее основное действие — улучшение работы мочеполовой системы. Проверено на себе! Сядьте на пол, выпрямите спину и обопрitezесь ею о стену. Согните колени, соедините стопы. Затем максимально разведите колени и пострайтесь коснуться пола внешней стороной бедер. Оставайтесь в таком положении минуту, с каждым днем понемногу увеличивайте продолжительность. Тренируйтесь регулярно! Со временем старайтесь обходиться без опоры, чтобы мышцы спины держали позвоночник в нужном положении самостоятельно.

Олег ПАВЛОВ, г. Горки

Комментирует преподаватель фармакогнозии и фитотерапии Дмитрий Васильевич ТУРКИН (г. Курск)

Благотворное влияние этой позы распространяется в основном на мышцы ног и внутренние органы брюшной полости. Кроме того, упражнение направлено на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины, что весьма полезно для позвоночника. Рекомендую!

При расстройстве кишечника кладут на живот мешочек с опилками тополя, а через некоторое время — с опилками дуба. Становится легче.

Екатерина ЛЬДОВА, г. Бобруйск

Древесная аптека

Комментирует фитотерапевт
Лидия Михайловна БАЗЛОВА (г. Новосибирск)

В опилках древесины действующих веществ значительно меньше, чем, к примеру, в дубовой коре или почках тополя. Поэтому при легком нарушении работы пищеварительной системы надежнее применять отвар коры дуба, который обладает противовоспалительным и вяжущим действием. 1 ст. л. измельченного сухого сырья залить 1 ст. кипятка, настоять час, процедить. Принимать по 1-2 ч. л. в течение дня так часто, чтобы к его концу закончить стакан.

!
При тяжелой диарее, которая сопровождается высокой температурой, нужно обратиться к врачу!

ОПИЛОЧНЫЙ МАССАЖ

А вот для чего действительно подойдут сухие опилки (особенно осиновые), так это для массажа, который снимет усталость ног и настроит организм на крепкий сон.

Заполните небольшой ящик или таз древесным сырьем. Опилок должно быть столько, чтобы они лишь покрывали стопу. Потопчтесь по ним, а затем сядьте и поворощите ногами. Выполняйте процедуру ежедневно в течение 15-20 минут.

От редакции
Из можжевеловых опилок можно сделать ароматизатор. Положите их в хлопчатобумажный мешочек и подвесьте в шкафу.

Однажды ночью я проснулась от сильной боли в спине, отнималась правая нога, в голове шумело. Сразу смекнула, что дала о себе знать межпозвоночная грыжа.

Сестра позвала знакомую, которая увлекалась народной медициной. Та разогрела на сковороде соль, всыпала ее в плотный мешочек и приложила к моей пояснице. Спустя десять минут стало легче. А далее знакомая посоветовала лечиться ее настойками, делать компрессы и массаж.

Про боль в спине забыла!

РАСТИТЕЛЬНАЯ НАСТОЙКА

Смешать по 1 ст.л. измельченной сухой травы зверобоя, бессмертника, листьев и цветков земляники, цветков ромашки аптечной и березовых почек. Залить 0,5 л водки, настоять 15 дней в темном месте, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день до еды в течение месяца.

НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА

300 г измельченной сухой травы залить 0,5 л водки. Настоять неделю в темном месте, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день, запивая водой, до окончания настойки. Через месяц курс повторить. Этим же средством дважды в день растирать спину, а после смазывать ее любой противовоспалительной мазью и лежать под одеялом 30 минут.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

В первые три дня после приступа делать массаж спины утром и вечером с небольшим количеством меда. После укутаться теплой шалью и полежать 20 минут.

КОМПРЕСС С КОНСКИМ ЖИРОМ

Нанести тонкий слой конского жира (можно заменить барсучьим) на полиэтиленовую пленку, приложить к больному месту, зафиксировать бинтом. Повязку с конским жиром держать два дня, а с барсучьим — менять каждые 12 часов.

Все рекомендации я выполняла в точности. И уже на третий день почувствовала облегчение. А вскоре про боль в спине и вовсе забыла.

Вера, по материалам сайта TutKnow.ru

Комментирует кандидат химических наук, фитотерапевт
Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

Перечисленные читательницей средства эффективны для снятия воспаления и болевых ощущений, но не лечения заболевания.

Настойка сабельника болотного выводит соли, конский и барсучий жир помогают ослабить боль, уменьшить отечность тканей за счет улучшения циркуляции крови в поврежденной зоне. А следовательно, вернуть позвоночнику подвижность.

Медовый массаж активизирует работу всех систем организма, полезен при остеохондрозе позвоночника, радикулите.

Но для лечения межпозвоночной грыжи нужно снизить вес, уменьшить количество соли в рационе, отказаться от маринадов и копченостей и не пить после 18.00. Обязательна лечебная

физкультура, массаж. В период, когда нет обострений, полезно висеть на турнике, слегка поджимая ноги. Это позволит увеличить межпозвонковое расстояние и уменьшить грыжу. Но прежде посоветуйтесь с врачом! В рационе должны быть продукты, богатые фосфором, марганцем и витаминами: отруби, сыры, орехи, яйца, лосось, говяжья печень, блюда из овсяной, гречневой, пшенной крупы, горох, молочные продукты, чай, петрушка, шиповник, брусника, черная смородина, черника, малина, морковь. Для питания и укрепления хрящевой ткани межпозвоночных дисков нужно принимать поливитаминные комплексы и есть блюда, приготовленные на желатине (заливная рыба, фруктовое желе).

ГРЯЗЕВОЙ КОМПРЕСС ОТ КАШЛЯ И НЕ ТОЛЬКО

Раньше думала, что лечебные грязи используют лишь на курортах. А оказалось, полезное сырье есть и у меня за огородом. Собираю густую торфяную массу, просушиваю — и целебное средство готово. При насморке и заложенности носа горсть грязи подогреваю на водяной бане. Заворачиваю в марлю и накладываю на переносицу. Держу до полного остывания. Выполняю один-два раза в день до улучшения. Очень эффективное средство, рекомендую!

Алла РОЩИНА, г. Орша

Комментирует провизор
Ольга Олеговна
СПИРИДОНОВА
(г. Минск)

Торфяную грязь лучше сначала разводить водой до однородной консистенции, а затем ставить на водянную баню.

Этим целебным сырьем можно лечить кожные болезни, а также кашель.

ОТ ЗАСТАРЕЛОГО КАШЛЯ

Из торфяной массы, нагретой до 38 градусов, сформовать две лепешки толщиной не менее 0,5 см. Приложить к груди и спине в области легких. Накрыть полиэтиленовой пленкой, зафиксировать шарфом, надеть теплый халат. Спустя 20-25 минут смыть теплой водой. Применять аппликации через день. Курс — до облегчения состояния.

По соседству с нашей дачей живет одинокая пожилая женщина, которая без повода шлет проклятия в адрес моей семьи. Я во всю эту мистику не верю, но как-то неспокойно на душе. Как защищаться от негатива?

Илона ПОДОЛЯКИНА, г. Гродно

ПРОКЛЯТИЕ РАБОТАЕТ НЕ ВСЕГДА

Отвечает магистр нетрадиционной медицины Ирина Сергеевна ЗЕНЧЕНКО (г. Витебск)

Многих пугают недобрые слова в их адрес. Но эти страхи необоснованы. Ведь проклятие — такой вид негативной энергии, который не так-то просто заставить работать. Особенно если человек, в адрес которого оно отправлено, не обращает на это внимания, живет без плохих помыслов, по совести. Тогда ему и бояться нечего! А если люди и «цепляют» негативную энергию, то, скорее всего, заслуженно.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Если в лицо кто-то шлет нелестные пожелания, произнесите в ответ фразу, которая создаст щит между вами и обидчиком: «От моего порога да к твоему рту». В случае, когда проклятия летят в спину, просто не оборачивайтесь. Для защиты произнесите эту же фразу.

Самое главное в данной ситуации — не принимать все близко к сердцу.

Вяжем узлы на здоровье

Помните, как мы в детстве завязывали на платочках узелки «на память», чтобы не забыть что-нибудь важное? А, став старше, многие надевают на запястье красную нитку с узелками, чтобы она помогла понизить давление. Пожалуй, это все, что сохранили современные люди от древних ритуалов, связанных с узлами. А между тем узловая магия очень актуальна и сегодня. С ее помощью можно спрятаться с болезнью и добиться исполнения желания. Подробнее об этом рассказывает финалист 14-й украинской «Битвы экстрасенсов» Ирина БОГДАНОВА (г. Ижевск).

Узлы олицетворяют непрерывность явлений, судьбу, связь, неизбежность. Кроме того, они служат для передачи информации — как плохой, так и хорошей.

В старину ведьмы, перекручивая веревки определенным образом, могли лишить человека жизни. Потому что результат зависит от того, с какими мыслями завязываются узлы. Недаром так популярно макраме. Сделанное с душой, такое узлоплетение выступает оберегом дома и здоровья людей, в нем живущих.

КАК ЗАБЫТЬ ПРО НЕДУГИ

Есть общий принцип: болезнь — это дыра в энергетическом теле. Ее надо «залатать», в нашем случае — перевязать ниткой. Необходимо четко сформулировать свое намерение излечиться. Если желаниям мешают сомнения, можете и не начинать, все усилия окажутся напрасными.

Например: «Хочу, чтобы прошел ка-

шель». Подумайте так, обвязжитесь ниткой и носите ее, не снимая ни при мытье, ни в повседневной жизни. При этом желтую или зеленую шерстяную нить завязывают вокруг больного места. Если грыжа — на талии (узел должен быть на пупке), головная боль — обвязте голову, заболело горло или кашель — нитку повяжите на шею.

Этот способ помогает и в профилактических целях, когда проявляются еще только первоначальные симптомы.

А если гайморит? Или поджелудочная заболела? В таких случаях нить завязывают вокруг талии с узлом на пупке. При хронических бронхитах и прочих застарелых заболеваниях, а также при депрессиях нужно сделать несколько витков нити вокруг больного органа или опять же на талии.

«Ваш личный защитник: береги на здоровье, удачу и богатство»

Ищете надежную защиту от болезней и для привлечения достатка? Наши предки своими руками делали специальные обереги, которые охраняли их дом и родных, привлекали счастье, богатство и успех. Каждый оберег имеет свое предназначение: можно выбрать для себя тот, который поможет оградить вашу семью от негатива. И тогда успехи в работе и личной жизни не сменятся черной полосой по чьему-то злой прихоти.

Об этом мы подробно поговорим в выпуске № 3 «Домашней энциклопедии здоровья», который появится в продаже 11 сентября.

Вы познакомитесь со свойствами оберегов, узнаете, как их изготавливать и применять. Мы расскажем, как увеличить достаток с помощью букета из желтых листьев и смастерить большую красивую вазу, которая станет надежным щитом для вашего дома, защитит его от негатива, пожаров, грабителей и привлечет удачу. Не пропустите!



**Домашняя
ЗДОРОВЬЯ
энциклопедия**

Толока

Читатели рекомендуют:
советы по выращиванию садовых цветов

Цветок

КРУПНЫМ ПЛАНОМ. ДУШИСТЫЙ ГОРОШЕК

ЛЕЧЕБНАЯ КЛУМБА. БАДАН

ШКОЛА ЦВЕТОВОДА. СБОР СЕМЯН: ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

АВГУСТОВСКИЕ БОЛЕЗНИ ПИОНОВ

МАСТЕРИМ САМИ. ДАЧНЫЙ УМЫВАЛЬНИК

№15
УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!



Рекомендую простой и надежный способ лечения цистита, которым пользуюсь сама. Смешиваю в равных частях семена укропа и измельченную сухую траву петрушки. 1 ст.л. сырья заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю. Пью как чай утром и вечером до облегчения состояния. Как правило, достаточно трех-четырех дней, чтобы симптомы болезни прошли.

Любовь ГРАДСКАЯ. г. Чечерск

Чай особого назначения

Комментирует травница Ольга Борисовна МОЛОСТОВА (г. Никольск)

Петрушку издавна называют женской травой за ее способность снимать воспаление органов мочевыделительной системы. Аналогичным действием обладают и семена укропа, плюс ко всему они борются с патогенными микроорганизмами. Чай по рецепту читательницы обладает мочегонным действием, эффективно промывает мочеточники, снимает спазмы.

В дополнение к этому при цистите рекомендую принимать паровые ванны.

Горсть сухих семян укропа залейте 1 л кипятка, держите на водяной бане 15 минут, процедите. Влейте в таз с 4 л кипятка.

Закутайтесь в одеяло и присядьте над тазом таким образом, чтобы пар попадал на живот. Сразу после процедуры лягте в постель. Выполняйте

ежедневно перед сном до облегчения состояния.

В острый период включайте в рацион творог, сыр, хлеб грубого помола. Также полезны овощные супы, гречневая каша и отварное мясо, свежевыжатые соки, сырные фрукты. Чтобы не провоцировать обострение заболевания, откажитесь от продуктов, оказывающих раздражающее действие на стенку мочевого пузыря: алкоголя, острых соусов, приправ, копченостей, консервов.

- Прочитала в Интернете, что сухое красное вино защищает зубы от кариеса. Так ли это?

Ангелина БОНДАРЬ, г. Киев

Спасет ли красное вино от кариеса?

Отвечает врач-стоматолог Евгения Владимировна ПАВЛИК (г. Киев)

В натуральном красном вине содержатся полифенолы — антиоксиданты, которые препятствуют размножению патогенных микроорганизмов и, соответственно, снижают риск развития кариеса и заболеваний периодонта (окружающих зуб тканей). Но есть и обратная сторона медали: кислоты, содержащиеся в вине, разрушительно действуют на эмаль зубов. Особенно это относится к белому вину. Его компоненты активно удаляют из эмали фтор и кальций, что способствует ее истончению, изменению цвета, образованию пятен. Тем более не следует закусывать этот напиток кислыми фруктами и ягодами. Словом, для профилактики кариеса вино не подходит. Кстати, пить его лучше через коктейльную соломинку, а после сполоснуть рот водой.

Антистрессовые настойки

Хочу поделиться рецептом винно-травяной настойки, которая поможет справиться с неврозом и успокоиться после перенесенного стресса.

По 50-60 г сухой измельченной травы пустырника и сушеницы залить в эмалированной кастрюле 0,5 л красного крепленого вина. Довести до температуры, близкой к кипению, но не кипятить! Затем поставить на водяную баню на 30 минут. Охладить и процедить.

Принимать по 3 ст.л. утром и вечером за 20-30 минут до еды. Курс лечения — три недели. Это средство помогает справиться и с перепадами настроения во время климатического периода и ПМС.

Благотворна для нервной и сердечно-сосудистой систем винно-чесночная настойка. Очистить, помыть и измельчить 14 зубчиков чеснока, залить 0,7 л крепленого красного вина. Настоять в стеклянной посуде две недели, процедить. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч.л. три раза в день до еды на протяжении месяца.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, панкреатит, язвы, хронические заболевания печени и почек.

Наталия ЛЕГКУН, травница, Винницкая обл.

Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Эхинацея — друг или враг?

Многие знакомые для укрепления иммунитета, профилактики и лечения ОРЗ пьют настойку эхинацеи. Но жена утверждает, что это растение ускоряет рост новообразований. У меня полипы в носу, не повредит ли профилактический курс эхинацеи? Как правильно ее применять?

Павел КУЛАГИН, г. Рязань

**Отвечает кандидат химических наук, диетолог, фитотерапевт
Дина Павловна БАЛЯСОВА
(г. Москва)**

При ряде новообразований биостимуляторы (в том числе эхинацею) не рекомендуют, поскольку они могут стимулировать рост опухоли. Но полипы в носу являются доброкачественными образованиями. Кроме того, они обычно появляются у людей со сниженным иммунитетом, поэтому эхинацея вам пойдет на пользу.

Препараты на основе растения повышают иммунитет за счет стимулирования выработки интерферона, помогают восстановлению клеток, способствуют очищению печени, кровеносной и лимфатической си-

стем, почек. А перед лечением полипов очистить кровеносную систему и печень очень полезно!

Можно принимать гранулы эхинацеи, рассасывая по пять штук два раза в день за 20 минут до еды или через час после. Курс — четырнадцать дней, затем сделать перерыв на месяц и повторить.

Или аптечную настойку (экстракт): по 15 капель в рюмке воды два-три раза в день за 15 минут до еды. Курс — месяц, сделать такой же перерыв и при необходимости повторить.

! Противопоказания: беременность, кормление грудью, период перед серьезными операциями и после, рак, бактериальные (тонзиллит, гайморит и другие) и аутоиммунные болезни, туберкулез, обширный атеросклероз, заболевания соединительных тканей.

При лечении полипов носа желательно придерживаться питания с большим количеством овощей и фруктов в любом виде, каш. Сократить потребление соли и сахара, отказаться от консервированных и рафинированных продуктов. И, конечно, распрощаться с сигаретами и алкоголем.

Обертывания из лопуха успокоят кожу

Помню, при мучительной мигрени летом мама всегда прикладывала к голове лист лопуха и каждые двадцать минут меняла на другой — говорила, помогает.

Я же страдаю экземой и нашел другое применение этому чудо-средству. 200 г измельченного сухого корня лопуха заливаю 2 л воды, кипячу на малом огне двадцать-тридцать минут. Настаиваю час, процеживаю.

Затем смачиваю в этом отваре две простыни, слегка отжимаю. Кладу на кровать kleenку, ложусь сверху и укутываюсь на полтора-два часа.

Провожу такую процедуру два-три раза в неделю до улучшения. Отличный эффект!

Егор ВЛАСЕНКО, г. Ровно

**Комментирует провизор
Татьяна Степановна СТЕБЛИНА
(г. Николаев)**

Обертывания с отваром лопуха помогают не только при экземе, но и других заболеваниях кожи, особенно сопровождаемых зудом. А также при боли в суставах, ревматизме. Курс — 10-15 процедур (затем десятидневный перерыв) или до улучшения.

ЧАБРЕЦ ПОСТАВИТ НА НОГИ

Соседка дала мне рецепт настойки чабреца. Уверяет, что с этим средством я забуду о боли в спине. 100 г сухой травы нужно залить 0,5 л водки и настоять пятнадцать дней. Процедить, траву отжать. На ночь натереть поясницу и укутать шерстяным платком.

А для усиления эффекта советует пить настой:

1 ст. л. измельченной сухой травы чабреца залить в термосе 1 ст. кипятка, настоять пятнадцать-двадцать минут, процедить и пить по полстакана три раза в день за двадцать минут до еды до улучшения.

Стоит ли доверять такому способу лечения? Есть ли противопоказания?

Антонина МАТВЕЕНКО,
г. Киев

**Наш консультант — фитотерапевт, инструктор по здоровому питанию
Олеся Алексеевна КАСИМОВА (г. Ульяновск)**

Тимьян ползучий (чабрец) содержит вещество тинол, обладающее сильным противовоспалительным действием.

Поэтому примочки и растирки с тимьяном особенно эффективны при боли в спине и суставах, радикулите.

Принимать такой настой внутрь не рекомендую при кардиосклерозе, мерцательной аритмии, атеросклерозе сосудов головного мозга, патологиях печени и почек, пониженной функции щитовидной железы, беременности, язве желудка, повышенной кислотности желудочного сока.

«Юридический справочник потребителя»

Как разрешать конфликтные ситуации в магазине и вернуть деньги за бракованную вещь? Обязательно ли сдавать сумки в камеры хранения супермаркетов? За чей счет должна быть доставка мебели и другого габаритного товара заказчику из магазина? Какие подводные камни ожидают нас во время сезонных распродаж и акций и при покупках в Интернете? Ответы на эти и другие вопросы и советы профессиональных юристов и компетентных специалистов вы сможете узнать в новом спецвыпуске.



«Парад пионов в саду»

Наверное, нет сада, где бы не красовались пионы. Особенно любимы цветоводами они стали с появлением ИТО-гибридов. Ведь по красоте и аромату их цветки превосходят даже розы! Пион не-прихотлив, но есть некоторые требования, которые следует учитывать при уходе за ним. Известные пионоводы России, члены РОО «Клуб «Цветоводы Москвы» выращивают эту культуру десятки лет, создали уникальные коллекции, накопили огромный опыт. Им они и делятся в нашем новом журнале.



«Наша кухня» № 8

- Тема номера «Сытные заготовки» — арбузное варенье, индийское чатни из баклажанов, домашние огурчики, кетчуп
- Блюдо месяца: лечо — в томатной заливке, с зеленью в сладком соусе, с кабачками и баклажанами
- Правильный выбор: мед. Встречаем Медовый Спас и выбираем вместе с экспертами-пчеловодами лучший мед
- Сладкоежкам. Готовим для всей семьи воздушную шарлотку, яблочные драники и пастилу



«Сваты. Заготовки» № 8

- Спецпроект «Томатное счастье». Помидоры, квашенные с горчицей и острым перцем, маринованные с алычой или лимонником, вяленые, консервированные без уксуса
- Соусы сезона. Ароматная аджика, пряный ткемали из алычи, изумительный кетчуп
- Сладкие запасы. Сливовое повидло без сахара по-закарпатски, джем из кизила, цукаты из... баклажанов
- Грибная пора. Квашеные и маринованные грузди, грибная икра и салат
- Бонус. Лунный календарь заготовок на август



«Золотые рецепты наших читателей» № 15

- Тема номера. «Весь Спас — у нас!»
- Салаты и закуски. Куриное суфле с брокколи
- Первые блюда. Холодный капустный суп «Красотка»
- Горячие блюда. Бюджетный биф «А-ля Веллингтон»
- Несладкая выпечка. Нашумевший хлеб «Тортано»
- Праздничный стол. Салат «Загадочный арбуз»
- Сладкий стол. Молдавский десерт «Бабка Нягрэ»



Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. «Прострелило» шею — первая помощь
- Школа здоровья. «Диванная» зарядка против варикоза
- Большой вопрос. Мушки в глазах: когда бить тревогу
- Актуально. Кому грозит глухота
- Питание и здоровье. Овощи, которые лучше есть вареными
- Будьте здоровы! Яблоки-обманщики: так ли они полезны



Сегодня также вышли:

«Сваты», «Делаем сами», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Сваты. Заготовки», «Парад пионов в саду», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Психология и Я», «Кухонька Михалыча», «Домашний», «Наша кухня», «Юридический справочник потребителя»

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



N 15 (517), 14 августа 2018 г.

Шеф-редактор

Татьяна Ивановна САНЧУК

Приемная: т/факс 8-10-375-222 77-09-19.

Редактор

Татьяна Федоровна КАЛЕЕВА

Тел. 8-10-375-222 77-59-50.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 г.

Подписные индексы (помесечные):

12655 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

63247 «Пресса России»

П1201 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Адрес редакции:

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

Тел. (8-4812) 64-75-65, 64-75-64, т/ф 64-75-47

E-mail: ru@toloka.com

Для писем:

214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200

www.toloka.com E-mail: nd@toloka.com

Юридический адрес:

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

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. 8-4812 61-19-80, т/факс 8-4812 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел. (8-4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 3.08.2018 г. в 16.00

Тираж 132 000 экз.

Заказ № 4351

Отпечатан в ООО

«Типографский комплекс «Девиз»,
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 «Народного доктора» 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 присланые 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.

Для получения гонорара за опубликованные статьи необходимо указывать в письме свой почтовый адрес, номер телефона, серию и номер паспорта, когда и ком он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Представлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

Фото: shutterstock.com, depositphotos.com, rusmediabank.ru

Выходит два раза в месяц.

Издается с июня 1996 года.

Следующий номер выйдет 28 августа 2018 года

ПРИМите УЧАСТИЕ В АКЦИИ
С ВРУЧЕНИЕМ НА ВЫБОР:

АВТОМОБИЛЬ или 1 000 000 рублей!

Вручение 31 октября 2018 года!

**Только ключ с номером
156 откроет для вас
доступ к акции:**

Возьмите последние 3 цифры
номера Вашего телефона – это
Ваше личное число.

- + Умножьте это число на 2
- + К результату прибавьте 312
- + Результат разделите пополам
- + Вычтите Ваше личное число
- + У Вас получилось 156?

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ и регистрируйте участие в акции! Обязательно сообщите, что Вы хотели бы получить: 1 000 000 рублей или автомобиль!

Код акции: 03.10276.321.12.2

8-800-775-00-44

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).*

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Вересовой В. И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л. П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О. В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А. А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д. Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т. В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Кущенко Н. Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З. П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.07.2018 по 31.10.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей, который в настоящей рекламе может быть также представлен в виде автомобиля. Участие в акции регистрируется до 26.10.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотерейой, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = K^/P^3 , где K – число от 1 до 3, P – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом P^3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Призер маркетинговой акции самостоятельно делает выбор о получении денежного приза либо вещевого эквивалента. Марка, модель вещевого приза может отличаться от представленного в рекламе и не совпадать с ожиданиями участников. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателем единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Призер самостоятельно несет ответственность за исчисление и уплату налога на полученный вещевой приз в соответствии с законодательством РФ с момента получения соответствующего приза, в случае если сумма полученных в отчетном периоде призов составит более 4000 рублей. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.

На правах рекламы.

18+

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Мини-кондиционер «Арктика»

~~3990~~ 2850 руб.

Это компактный персональный охладитель наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой всего за несколько минут. Он обладает легким весом и бесшумным вентилятором, который имеет 3 скоростных режима. Устройство остужает воздух, создавая комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Секрет «Арктики» в технологии гидроохлаждения, использующий воздушный фильтр испаритель. Он охлаждает горячий воздух превращая его в прохладный и освежающий. Мини-кондиционер обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой и может использоваться в качестве ночника.

Набор посуды Kaiserhoff (Кайзерхоф)

(Германия)

~~4990~~ 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для всех видов плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.



Самогонный аппарат «Маруся 1300»

~~1990~~ 1290 руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогоня в час! Не требует водопровода. В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.



Волшебный трек

~~2500~~ 990 руб.

Волшебный трек понравится как мальчикам так и девочкам. Совершенно новая гоночная дорога, которая светится и гнется. Вы можете согнуть, повернуть дорогу на 360 градусов даже во время движения гоночных автомобилей. Самое удивительное произойдет тогда, когда Вы выключите свет, и Magic Tracks превратится в супер яркую трассу со светящимися автомобилями!



Невидимые японские колготки (черные или телесные)

~~1290~~ 790 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить действительно единственный в своем роде продукт – невидимые колготки! В качестве материала обычных колготок используется материал классического плетения, нити расходятся от малейшего прикосновения. Колготки Elaslim представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивым к внешним воздействиям. Колготки прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тысяч стирок. Благодаря своей высокой плотности и эластичности колготки прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно это касается апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Колготки повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальному вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищены и вены и сосуды.



Отпугиватель грызунов и насекомых

~~1290~~ 990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.



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 14.08.18 по 02.09.18 г. Реклама.

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90 x 200 – 2990 руб.

140 x 200 – 3390 руб.

160 x 200 – 3690 руб.



Делает спальное место удобным и комфортным. Высокозластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов — разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скрывается в рулоне, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

~~1710~~ 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. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.



З БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Многофункциональный парогенератор

~~2500~~ 990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой угл, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. «Аврора» вырабатывает непрерывный поток пара, который хорошо проникает в ткань и разглаживает складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Прибор уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.



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.



Швейная мини-машина

~~2790~~ 1990 руб.

Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подложите брюки или юбку, вставьте молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. С этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сшите красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



В ПОДАРОК МАШИНКА ДЛЯ УДАЛЕНИЯ КАТЫШЕК

Увеличительные очки BIG VISION

~~1500~~ 790 руб.

«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!



ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр.адр. 115191, г.Москва, 2-я Рощинская ул., д.4, офис 503
Доставка по Москве и всем регионам России.
Время работы с 9:00 до 21:00

Новейший автоматический веник

~~1800~~ 990 руб.

По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Веник работает без батареек или электричества. Прикасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.



Москитная сетка на дверь

~~1250~~ 690 руб.

Это инновационное изобретение Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Защитит помещение от насекомых, мелкого сора, пуха. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства (194x105 см).



Электрический измельчитель «Молния»

~~1490~~ 1290 руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один 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 пюрирования 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).



Чудо-шланг + подарок

30 м – 990 руб.

45 м – 1390 руб.

60 м – 1790 руб.

Чудо-шланг удивительным образом под воздействием напора воды увеличивается в длину в 3 раза! При отключении напора принимает первоначальные размеры. Он имеет уникальную конструкцию 2 в 1: жесткий внутренний резиновый шланг покрыт износостойким внешним нейлоновым шлангом. Вместе они позволяют чудо-шлангу становиться в 3 раза длиннее по сравнению с исходным размером.



КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Чудо-светильник «Наносвет»

~~1500~~ 590 руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках не прерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Использует 3 батарейки типа ААА.



АКЦИЯ: ВТОРОЙ СВЕТИЛЬНИК В ПОДАРОК!

Проточный кран-водонагреватель

~~1990~~ руб.

с дисплеем + душ

~~2490~~ руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.



8 (499) 213-03-16
(многоканальный)

