

АКТУАЛЬНО: ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ НА ФЕВРАЛЬ

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается
с января 2006 г.

Январь 2021 г. • № 1 (181)

ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ

Толока

В НОМЕРЕ:

ТРАХЕИТ

АДНЕКСИТ

АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Плюс рубрика

**МОЙ
РЕЦЕПТ**

**«ЖЕЛУДЕВКА»
ПОМОЖЕТ
ПРИ ДИАБЕТЕ**



НАШ ЭКСПЕРТ

**АЛЛА БОРИСОВНА КИРШЕНЯ,
ВРАЧ С 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ
В ФИТОТЕРАПИИ**



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П1200 «Почта России»

12680 «Почта Крыма»

ISSN 1991-5918



9 771991 591679

21001>



ХВАТИТ МУЧИТЬСЯ ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ!

«ФЕМИЛОНГ»



Об этой деликатной проблеме женщины не говорят вслух. Данная патология – довольно серьезное испытание не только в бытовом и психологическом плане, но и в физиологическом. Речь идет о недержании мочи, которым страдают более 30 % женщин.

Непроизвольное мочеиспускание может быть вызвано разными причинами – тяжелыми родами, избыточным весом, ношением тяжестей. Но чаще всего причина в снижении активности женских гормонов эстрогенов, что приводит к изменениям слизистой оболочки мочеполовых органов. Кроме того, нарушается водно-солевой баланс из-за недостатка кальция, в результате чего слабеют мышцы мочевого пузыря и он уже не может нормально удерживать мочу.

Простое ношение урологических прокладок, возможно, поможет избежать протекания, но оно не защитит от воспалений женских мочеполовых органов, к которым приводит недержание мочи.

С недержанием необходимо бороться кардинально, воздействуя на его причину. Именно так действуют активные компоненты сиропа «Фемилонг». Растительные экстракты астрагала, пассифлоры, смородины, зверобоя, розмарина, земляники, корней цимицифуги, а также кальция пантотенат способствуют активизации выработки эстрогенов и коллагена, обеспечивают организм кальцием и способствуют нормализации водно-солевого обмена, что делает мышцы тазового дна прочными и предотвращает подтекание мочи. В свою очередь, это дает возможность отказаться от урологических прокладок. Природные составляющие



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

ПОДАРОК* -

сироп «Фемилонг».

Для этого сделайте 2 простых шага:

- 1** ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **0117**
- 2** СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш **ПОДАРОК*** - «Фемилонг».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с **12 ЯНВАРЯ** по **12 АПРЕЛЯ 2021 г.**

ЗВОНИКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

«Фемилонга» активно борются с бактериями, способствуют предотвращению развитию воспалительных процессов в мочеполовой системе, усилиению кровообращения в органах малого таза, укреплению иммунитета. Поэтому «Фемилонг» полезен не только при недержании мочи, но и при других проблемах мочеполовой системы, а также повышает сексуальное здоровье женщины.

Недержание мочи – не приговор, если есть «Фемилонг».

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

ИП Васильев Николай Васильевич. ИНН: 026503129491. ОГРНП: 313028000025077. 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 12 января по 12 апреля 2021 г.

* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! В первую нашу встречу в новом году хочу пожелать вам крепкого здоровья, физической и психологической выносливости, потому что жизнь все время испытывает нас на прочность. Надо держаться!

Старайтесь находить маленькие радости в повседневной жизни, чаще вспоминайте хорошее из прошлых лет, дарите внимание и теплоту близким.

А то бывает, человек с возрастом зацикливается на плохих воспоминаниях, обидах, ему кажется, что самые тяжелые испытания выпали именно на его долю. Берегитесь таких мыслей!

Вот уж справедливо говорят, что без причины даже прыщ не вскочит. У одной женщины постоянно болело горло и ухо, долго не могли найти причину. Сколько таблеток и капель она перепробовала — не сосчитать. А потом оказалось, что у зуба под коронкой сгнили корни — и даже не болели! Они-то и служили постоянным источником инфекции. Когда стоматолог все почистил, перестало болеть и ухо, и горло.

Из-за инфекции в зубах или деснах могут возникать сердечно-сосудистые нарушения, ревматизм, болезни органов пищеварения, почек, глаз, ушей, кожи, эндокринных желез и даже нервные расстройства! Может, мы часто ищем причину не там, где надо, а она лежит на поверхности?!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

АКТУАЛЬНО

10 аргументов в пользу магния 4

ВОПРОС-ОТВЕТ

«Желудевка» от диабета 5

НАШ КОНСИЛИУМ

Полип эндометрия:

наблюдать, лечить или удалять? 6

ОБЕРЕГИ

Словесная защита 9

ПОГОВОРИМ?

Старческий склероз:

отнеситесь с пониманием 10

АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Будьте начеку! 12

И вредные привычки тут ни при чем! 13

Только терпение и труд

болезнь перетрут 14

От луковой настойки эффект стойкий 16

Гимнастика для профилактики

заболеваний простаты 17

Не откладывайте лечение на потом! 20

АДНЕКСИТ

Воспаление придатков 21

Переохлаждение — спусковой крючок

для воспаления 22

Травы — важное дополнение

к лечению 23

Помогла белая акация 24

«Вылечилась тремя уколами»..... 25

ТРАХЕИТ

«Пожар» в груди 26

Если трахеит привел

к воспалению бронхов 27

Первоцвет — от всех простудных бед 28

Поможет овсяное молоко

и отвар изюма 28

МОЙ РЕЦЕПТ

Если мучает запор..... 29

При затяжном насморке 29

Как избавиться от витилиго

в Крещенскую ночь 29

Кокосовое масло — лучшая «подкормка»

для волос..... 30

Хлебный квас против судорог 30

Яичная микстура и ингаляции

прогонят кашель 31

Дурнишник в помощь щитовидке 31

Боль от ушиба быстро снимет

свекольный компресс 31

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на февраль..... 33

10 аргументов в пользу магния

- 1** Как известно, магний способствует расслаблению скованных мышц, снятию тиков, подергиваний и мышечных спазмов.
- 2** Сердце является одной из мощнейших мышц организма. И не случайно самая высокая концентрация магния обнаружена в мышцах желудочков сердца. Прием этого минерала предотвращает спазм коронарных артерий и не допускает развития инфаркта миокарда.
- 3** Инсульт чаще всего возникает у больных, страдающих высоким артериальным давлением. А один из способов понижения АД — восполнение дефицита магния.
- 4** В дополнение к расширению коронарных артерий магний препятствует склеиванию тромбоцитов и образованию тромбов.
- 5** Этот микроэлемент предотвращает формирование бляшек в сосудах, в том числе сердца и мозга, что жизненно важно. Благодаря этому опять же снижается риск смерти от инфаркта и инсульта.
- 6** Низкий уровень магния является пусковым крючком нарушений сердечного ритма.
- 7** Врачи-кардиологи традиционной медицины широко применяют антагонисты кальция (блокаторы кальциевых каналов), тогда как препараты магния не менее успешно расширяют просвет артерий, поскольку являются «соперниками» кальция.
- 8** Препараты магния вполне могут заменить и другую группу препаратов, которые традиционно назначают врачи, — статины. Они понижают уровень триглицеридов и повышают уровень «хорошего» холестерина.
- 9** Все больше появляется научных подтверждений того, что магний улучшает чувствительность клеток к инсулину. Дефицит микроэлемента обязательно присутствует у больных сахарным диабетом. Препараты магния непременно должны входить в комплекс лечения сахарного диабета еще и по другой причине.
- 10** У больных ожирением и диабетом имеет место повышенное содержание инсулина, что может провоцировать рост злокачественных опухолей. А поскольку магний может влиять на инсулин, он и здесь будет весьма полезен.

Ольга СИНЕВА,
врач, специалист
по натуральной медицине,
г. Виннипег, Канада, healthycase.ru

Одна из причин гипертонии, кардиомиопатии, стенокардии, сердечной недостаточности, аритмий, инфаркта — дефицит магния.

«Желудевка» от диабета

? Слышал от знакомых, что такая настойка полезна диабетикам. 1,5-2 ст. желудей очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Залить массу 1,5 л воды, прокипятить в течение получаса. Дать жидкости настояться сутки, повторно прокипятить, выдержать еще сутки. Процедить отвар, влить 1 ст. водки, перемешать. Для снижения уровня сахара в крови в течение двух недель пить по три глотка настойки пять-шесть раз в день. Для профилактики принимать дважды в неделю. Хранить готовый продукт в холодильнике. Действительно ли «желудевка» поможет?

Вадим МОРОЗОВ, г. Орша

Отвечает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

В народной медицине препараты желудей (порошок, настои, настойки и даже так называемый кофейный напиток из порошка желудей) применяют для профилактики осложнений сахарного диабета. Как известно, в желудях содержится в большом количестве такой компонент, как танин, который оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и бактерицидное действие. Это очень актуально для диабетиков, у которых высокая склонность к местным и общим воспалительным процессам из-за повышения уровня глюкозы в крови. Но необходимо помнить, что желуди должны пройти тепловую обработку во избежание отравления. Поэтому их вначале подсушивают естественным путем и очищают от скорлупы, а затем извлеченные сердцевинки раскладывают на противень и подсушивают в духовке при температуре 200 градусов в течение часа. Правильно высушенное сырье по-



лучается коричневого цвета. Только после этого можно приготовить настойку (но, естественно, без использования мясорубки) из расчета 1 ч.л. порошка желудей на 0,5 л воды. А лучше приготовить «кофейный» напиток. Сначала измельчить желуди в кофемолке, затем заварить в турке (1/2 ч.л. порошка на 1 ст. воды). В готовый «кофе» можно добавить пряности — корицу, кардамон, гвоздику. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость, тромбозы, беременность и период лактации, заболевания печени, хроническая почечная недостаточность.

Полип эндометрия: наблюдать, лечить или удалять?

Добрый день, уважаемая редакция! Обращаюсь к вам за советом и помощью. Недавно во время обследования у меня обнаружили два полипа эндометрия размером по 1 см. Врач-гинеколог с 30-летним опытом работы порекомендовал гистероскопию как единственный метод в данной ситуации. Так как я еще не рожавшая и планирую беременность (мне 35 лет), очень хочу избавиться от полипов, которые могут сорвать беременность (у меня уже было такое). Но любая операция под общим наркозом — определенный риск. Возможно, есть эффективные народные средства лечения полипов эндометрия? Можно ли принимать настойку боровой матки и делать тамpons с раствором мумие при такой патологии?

Ирина, г. Киев

Мы решили провести своеобразный заочный консилиум: письмо читательницы адресовали сразу трем фитотерапевтам, чтобы дать максимально развернутый ответ по данному вопросу.

Николай Антонович ОГРЕНИЧ, гинеколог, фитотерапевт (г. Барановичи)

Боровая матка, если принимать ее препараты бесконтрольно (особенно настойку), может быть причиной полипов! И особенно у женщин более старшего возраста. Действующие вещества этого растения (иридоиды) стимулируют синтез гонадотропных гормонов, что ведет к появлению кистозных включений в яичниках и нарастанию эндометрия. Глубокое заблуждение, что боровой маткой надо лечить полипы эндометрия, миомы матки и т.п. Это уже давно доказали, в Интернете можно найти докторские и кандидатские диссертации специалистов Бурятского научного центра по этому растению. Назначая женщины травы, надо учитывать как минимум ее возраст и наличие беремен-

ности, влияние конкретного растения на синтез половых гормонов, фазу менструального цикла, сопутствующие проблемы. Мы, проводя УЗИ, очень часто наблюдаем этот «феномен»: женщина принимает боровую матку, а спустя какое-то время у нее появляется патология эндометрия! Полип эндометрия, если он есть, с помощью трав не уйдет. Удаление полипа — это еще и диагностика, т.е. он подвергается гистологическому исследованию. Это не совсем простая ситуация, и лечиться заочно в таких случаях нельзя. Мой совет: сделайте УЗИ (на пятый-седьмой день менструального цикла) в разных клиниках и потом снова посетите гинеколога.

Алла Борисовна КИРЩЕНЯ, фитотерапевт (г. Минск)

На сегодняшний день варианты консервативного лечения полипов эндометрия с применением фармацевтических препаратов, а также растительных и народных средств активно изучаются, однако ни один из них не подтвердил свою эффективность, а следовательно, не может быть рекомендован. Травы, как и народные методы, при данной патологии можно использовать только в качестве вспомогательных средств. Основным же методом лечения полипов эндометрия является хирургический. Удаление полипов небольших размеров проводят в процессе гистероскопии — осмотра матки с помощью прибора гистероскопа. Прибор имеет вид тонкой трубки с камерой, передающей изображение на монитор. Таким образом врач обнаруживает полипы и удаляет их. Такое малоинвазивное оперативное вмешательство позволяет значительно снизить риск кровотечений, сохранить и восстановить репродуктивную функцию.

В большинстве случаев у женщин после гистероскопии наблюдаются лишь умеренные боли в животе, напоминающие сокращения матки во время менструации. Они сопровождаются небольшими кровянистыми выделениями на протяжении двух недель, что является признаком нормального заживления эндометрия. Для ускорения восстановления слизистой оболочки матки назначают медикаментозные сред-

ства (антибиотики, спазмолитики, гормональные препараты). Далее на этапе реабилитации возможно применение средств фитотерапии, но только после консультации с лечащим врачом. Используют растения, оказывающие гормонорегулирующее действие (донник лекарственный, полынь обыкновенная, девясила высокий, пастушья сумка, хмель обыкновенный и др.), улучшающие кровообращение и снимающие отек (каштан, брусника, черника, голубика, клюква, мальва, солодка и др.), а также восстанавливающие витаминный баланс (шиповник, рябина, облепиха, черная смородина и др.). Все травы и сборы подбирают индивидуально — в зависимости от клинической картины заболевания и особенностей менструальной функции.

Что касается настойки и других препаратов боровой матки (ортилии однобокой), то при данном диагнозе ее прием противопоказан во избежание гиперпластических процессов в эндометрии.

Мумие (смолянистое минеральное вещество), или горный бальзам, можно применять с целью укрепления защитных сил организма в небольших количествах внутрь. Для приготовления снадобья необходимо растворить 1 г горной смолы в 100 мл горячей (60-70 градусов) кипяченой воды. Принимать по 50 мл дважды в день за полчаса до еды. Курс — две недели. Тампоны же ►

с мумие используют только при некоторых воспалительных процессах во влагалище. Но если посмотреть противопоказания (индивидуальная непереносимость, хроническая почечная недостаточность, новооб-

разования, беременность и период лактации), то от приема мумие лучше все-таки отказаться, так как полипы считаются новообразованиями. Как на них подействует такой биостимулятор — трудно предугадать.

*Светлана Ивановна ЛАПИНА, врач-фитотерапевт
(гп Желудок Гродненской обл.)*

Действительно, в официальной медицине единственный сегодня метод диагностики и лечения полипов эндометрия — гистероскопия. Однако часто после удаления полипы нарастают с удвоенной силой.

В народной медицине есть средства терапии таких новообразований, и я считаю, надо их пробовать. Например, хорошо зарекомендовал себя сбор Здренко. Курс лечения им — до трех месяцев. Также можно прини-

мать настойку болиголова (по «царской» схеме) или настойку прополиса — по 15 капель три раза в день курсом до трех месяцев. Учитывая, что причиной возникновения полипа считается нарушение гормонального фона (избыток эстрогена или недостаток прогестерона), назначают травы с гормонорегулирующим действием курсами по две-три недели с учетом гормонального фона женщины, а также противовоспалительные.

Уважаемые читатели! Если вам довелось столкнуться с такой проблемой и благополучно разрешить ее, пишите нам о своем опыте.

Наши главные темы в 2021 году

Январь — трахеит, аднексит, адено-ма простаты.

Февраль — анемия, грипп, гипертиреоз.

Март — метеоризм, отит, кисты.

Апрель — ларингит, рак молочной железы, остеохондроз.

Май — болезни желудка, шпора, ма-стопатия.

Июнь — дисбактериоз, остеоартрит, гипертония.

Июль — атеросклероз, гепатоз, ожоги.

Август — диабет, алкоголизм, раны.

Сентябрь — геморрой, полипы, про-статит.

Октябрь — стенокардия, пиелонеф-рит, приливы.

Ноябрь — ОРВИ, аритмия, эритема

Декабрь — болезни легких, цистит, панкреатит.

Если вы хотите, чтобы вашу про-блему обсудили на страницах из-дания более широко — пишите в новую рубрику «Наш консилиум».

Словесная защита

НАГОВОР НА ПОРОГ ОТ ВСЯКОГО ЗЛА

Станьте в доме на своем пороге при закрытой двери лицом к ней и скажите следующее: «Переступи, Господи, мой порог. Благослови, Господи, мой оберег от пули, ножа, огня, топора, веревки и дел разбойников. Трижды тремя путями, трижды тремя дорогами Божьими оберегами. Коль со злом кто на мой порог станет, тот и жизнь свою здесь оставит. Не спасет его Ангел Хранитель, не сбережет его Избавитель. Всяк, кто со злом ко мне придет, трижды тремя мука-ми умрет. Не отдалать моего заклятия, оберегинова проклятия, ни первому, ни второму, ни третьему, никакому. Сердце его съест змея. Господь мой со мной, а с Господом я. Аминь».

ОТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ

Каждый год в ночь с 13 на 14 января берите новую катушку белых ниток и с молитвой «Отче наш» наматывайте неторопливо ниточку на мизинец правой руки.

Когда закончите читать молитву, отрежьте ниточку от катушки у самого пальца, проденьте ее в новую иголку и воткните в косяк с правой стороны входной двери своего дома или квартиры. Это послужит хорошим оберегом от проникновения в дом злых людей и темных сил. А оставшимися нитками можете пользоваться дальше на свое усмотрение.

Лидия КРАВЦОВА,
биоэнергет, г. Бендеры, Молдова

«Обереги для дома и семьи»

В мифах Древней Греции человеческая жизнь представлялась тонкой нитью, которую прядут три богини-Судьбы. Достаточно кому-то из них совершить неловкое движение — и нить оборвется... У славян нить судьбы человеческой пряла богиня Макошь. Наши предки понимали, насколько хрупка человеческая жизнь, поэтому искали способы защитить себя, своих близких и свой кров — молились богам, Ангелу Хранителю, совершали обряды, делали различные обереги. Многие традиции дошли до наших времен. В выпуске журнала серии «Домашняя энциклопедия здоровья» — «Обереги для дома и семьи», который выйдет 9 февраля, вы найдете словесные и рукотворные обереги на разные случаи жизни. Узнаете, как вышивать магические обережные знаки, какие растения держать в доме для защиты от негативного воздействия, как «пришить» к себе богатство и многие другие секреты счастливой жизни.

Ищите в продаже или заказывайте в редакции. Условия заказа — на стр. 32.



Реклама

Старческий склероз: отнеситесь с пониманием

Старый маразматик, склеротик — согласитесь, не очень-то приятно услышать такие «комplименты» в свой адрес. Нередко поведение стариков, их вечное недовольство, брюзжание, забывчивость, утрата ими элементарных бытовых навыков вызывают раздражение у окружающих. А между тем все это может быть проявлением возрастных изменений мозга и ухудшения памяти, что в обиходе чаще всего и называют старческим склерозом.

Болезнь буквально вырывает человека из общества, что приводит к депрессии. Он начинает оценивать все события только в негативном ключе. Рассуждения всегда вращаются вокруг темы, как все раньше было замечательно, а сейчас — из рук вон плохо. Жалобы поступают на все, начиная от погоды и заканчивая мировыми заговорами правительства. Таким людям свойственна крайняя обидчивость. Им кажется, что их никто не ценит, не уважает, хочет в чем-то обмануть. Обиды, капризы и подозрительность растут, как снежный ком. Характер портится все сильнее. На самом же деле это никакой не характер, а симптом серьезного заболевания.

Пациенты со старческим склерозом зачастую прекрасно помнят события 15-летней давности, но при этом забывают, что ели сегодня на завтрак. Любое волнение приводит к скачкам артериального давления и сердечным приступам. Из-за чрезмерной психоэмоциональной уязвимости пожилой больной любое негативное событие воспринимает как вселен-

скую катастрофу. Это провоцирует повышение давления, перегружает сосуды и сердце.

Человек испытывает частые мигрени, боли в спине и конечностях. Вдобавок из-за депрессии снижается болевой порог. То, что раньше казалось незначительным недомоганием, теперь переживается очень тяжело и болезненно. Поэтому близкие должны отнестись с пониманием.

Можно ли затормозить развитие заболевания?

В Японии, например, стариков учат играть в компьютерные игры, где требуется смекалка. Еще советуют есть больше рыбы и бананов.

Народная медицина предлагает применять при старческом склерозе настойку девясила. 1 ст.л. измельченных сухих корней девясила залить 0,5 л водки, настаивать 30 дней, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст.л. настойки три раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Противопоказания: аллергия на растение, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы и почек.

Вера ТРОШКИНА, травница, г. Брянск

*Информация об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88002003354. Реклама только для жителей РФ. Индивидуальный предприниматель Фатахова Мария Васильевна ИНН 5911542957/02 ОГРН 319395800079759 от 01.07.2019 г.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

В рамках программы алтайский завод-изготовитель паравармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный КОМПЛЕКС МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД
**И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО

до 12 февраля 2021

ПРОМОКОД
1034

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ

Алтайский завод-производитель паравармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта - МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе-экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла - так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название?

Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.

Восковая моль - это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту - **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли в лечении туберкулеза легких, постинфарктного миокардита, стенокардии и гипертонии.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** - более 30 высокоеффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: родиола розовая, корень женьшень, экстракт амаранта, саган-дайля, омела белая и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-200-33-54 (Звонок бесплатный)

Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



БУДЬТЕ НАЧЕКУ!

Магомедали АЛИБЕКОВ, уролог-онколог, г. Махачкала, аккаунт в «Инстаграм» @urolog_alibeckov

Мужчины в большинстве своем тяжело переживают обращение к врачу, комплексуют, стесняются. Идут на прием к урологу, лишь когда конкретно «прижмет».

Между тем болезнь всегда легче предотвратить, чем вылечить.

Особое коварство аденомы простаты заключается в том, что она развивается на протяжении многих лет и в итоге приводит человека к состоянию, когда он не может самостоятельно помочиться. А это уже смертельно опасно!

За последние 20 лет урологические заболевания очень помолодели. И если раньше простатит, импотенция и опухоли предстательной железы чаще всего регистрировались после 50 лет, то сегодня подобные диагнозы врачи урологи-андрологи ставят 20-40-летним пациентам.

Молодым людям, не имеющим жалоб и хронических недугов, регулярно посещать уролога не обязательно, хотя желательно.

Зачастую человек не придает проблеме значения, а специалист может выявить начальную стадию заболевания. Поэтому каждый мужчина старше 40 лет должен обследоваться у уролога хотя бы раз в год, даже если нет никаких жалоб.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ЖЕЛЕЗЫ ВСТРЕЧАЕТСЯ ПРИМЕРНО У 90% МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ СТАРШЕ 80 ЛЕТ.

В 65 ЛЕТ ВЫРАЖЕННЫЕ ПРИЗНАКИ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ У 30% ПРЕСТАВИТЕЛЕЙ СИЛЬНОГО ПОЛА.

И вредные привычки тут ни при чем!

Согласно последним статистическим данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), болезнестворное видоизменение предстательной железы у мужчин приобретает эпидемический характер во многих странах мира.

В народе бытует мнение, что к возникновению аденомы простаты приводят вредные привычки, нерегулярная половая жизнь и даже определенные погрешности в диете. Это самый обыкновенный миф! Все перечисленное в разной степени актуально, когда речь идет о хроническом простатите — воспалении предстательной железы. А к адрено-

ме не имеет никакого отношения. В действительности причины аденомы простаты носят физиологический характер: предстательная железа начинает расти в результате возрастной гормональной перестройки организма у всех мужчин без исключения. Просто у кого-то этот процесс происходит быстрее, а у кого-то медленнее.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Все симптомы аденомы простаты связаны с нарушением мочеиспускания. Когда разросшаяся железа перекрывает мочеиспускательный канал, с момента позыва помочиться до начала выделения мочи проходит некоторое время, струя вялая, приходится тужиться, что вызывает боль.

Мочеиспускание при аденоме простаты может прерываться и возобновляться. Недержания мочи при этом заболевании нет, но в конце мочеиспускания моча выделяется

каплями, из-за чего может страдать нижнее белье. Еще один симптом — после окончания мочеиспускания кажется, что мочевой пузырь опорожнился не до конца.

В сутки может быть более 20 позывов помочиться, из-за этого в течение ночи приходится неоднократно просыпаться. Более того, учащаются ложные позывы, которые не заканчиваются мочеиспусканием.

Магомедали АЛИБЕКОВ,
уролог-онколог, г. Махачкала,
аккаунт в «Инстаграм» @urolog_alibekov

Уважаемые читатели, свои вопросы и советы
вы также можете присыпать на электронную почту
svetlana.goncharova@toloka.com

Только терпение и труд болезнь перетрут

Перечитывая дневники своего деда (по образованию он был врачом, а впоследствии занялся народной медициной), я наткнулся на одну из записей, которая, уверен, будет интересна большинству мужчин после пятидесяти, поскольку к этому возрасту мало кому удается избежать проблем со своим «вторым сердцем» — предстательной железой.

В дневнике дед описал метод лечения воспаления и аденомы простаты настойкой болиголова в течение 80 дней. В первый день натощак принять одну каплю настойки на 100 мл воды, во второй день — две капли. И так, ежедневно увеличивая дозу на одну каплю, дойти до 40 капель на прием. После этого начать снижение на одну каплю ежедневно. Без перерыва при необходимости можно пройти три таких 80-дневных курса. Дополнительно пить отвары листьев кипрея, брусники, травы подмаренника цепкого, таволги вязолистной, грушанки, хвоща полевого, лапчатки гусиной, окопника, мелиссы, цветков бузины черной, акации белой (робиния ложноакациевая), василька, календулы, корней подсолнуха, лопуха, корневищ пырея, побегов омелы белой, почек тополя и осины, створок фасоли.

В ходе лечения ежедневно:

- ◆ выпивать несколько стаканов медовой воды (2-3 ч.л. меда на 1 ст. воды);

- ◆ прикладывать на 30-40 минут медные пластинки к области мочевого пузыря и паха. Перед каждым применением пластинки чистить наждачной бумагой и промывать водой;
- ◆ пить липовый кофе (липовые угли измельчить в порошок и заваривать кипятком) курсами по 10 дней. Необходимо провести три-четыре таких курса с перерывом в четырех-пять дней;
- ◆ смешать сосновую живицу с медом в равных частях и принимать в течение 30 дней по 1 ч.л. раз в день до еды;
- ◆ в течение месяца съесть один мускатный орех, откусывая ежедневно понемногу;
- ◆ также на протяжении месяца есть ягоды можжевельника, начиная с одной ягоды в день, дойти до 15 штук, после чего ежедневно уменьшать на одну;
- ◆ придерживаться строгой диеты, полностью исключить алкогольные напитки. Уменьшить количество мяса в рационе или отказаться от него совсем, увеличить количество овощей — свеклы, моркови, чеснока, лука, помидоров, огурцов. Сдабривать пищу молотым лавровым листом, тмином, укропом, петрушкой, сельдерем. Добавлять в супы по 1 ст.л. льняного семени. Пить соки из лесных ягод (брусники, черники, клюквы);
- ◆ при таком способе лечения ни в коем случае не делать массаж про-

статьи — это может навредить лечению;

◆ лежа в постели, ежедневно выполнять упражнения: 300 движений типа «велосипед», 100 раз — «ножницы», 100 подтягиваний ног к животу. Из положения стоя делать 50 при-

седаний, 100 махов в сторону поочередно то одной, то другой ногой. Этим методом мой дед избавил от аденомы предстательной железы многих своих пациентов, и операция им не понадобилась.

Александр КАРЧЕВСКИЙ, г. Новогрудок

Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

В приведенной читателем комбинированной схеме народного лечения аденомы простаты просматриваются основные направления борьбы с этим недугом. Ключевым направлением терапии здесь является использование настойки болиголова как противоопухолевого средства. Описанная методика приема снадобья является усредненной, а для каждого конкретного больного проводится коррекция с учетом симптомов, степени гиперплазии и клинической картины заболевания. При начальных проявлениях гиперплазии простаты может быть достаточным наращивание дозировки до 25 капель, но на второй стадии заболевания, при нарушениях мочеиспускания, количество капель доводят до 60 и более (индивидуально, только после консультации со специалистом). Длительность приема настойки варьируется от трех месяцев до полного излечения с учетом анализов крови, мочи, исследования УЗИ. Принимая настойку болиголова, важно помнить, что болиголов пятнистый — одно из опаснейших растений семейства зонтичных. Поэтому ни в коем случае нельзя превышать

назначенные дозировки! Более того, если при приеме настойки по схеме появился дискомфорт, необходимо тотчас же обратиться к врачу. В случае допустимости дальнейшего приема снизить количество капель на протяжении одной-двух недель, пока иммунная система достаточно окрепнет, и только после этого снова увеличивать по капле ежедневно. В ходе терапии читатель предлагает пить «кофе» из липовых углей, что имеет под собой медицинское обоснование. Древесный уголь связывает и выводит из организма вредные вещества и токсины. Липовый уголь, к примеру, входил в первые издания Российской фармакопеи. Его назначали при метеоризме, диарее, туберкулезе и многих других инфекционных заболеваниях. Липовый уголь также признан эффективным при простатите и мочекаменной болезни. Для приготовления настоя 1 ст. л. толченого липового угля залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 25 мл три раза в день. Курс — одна-две недели.

Что касается металлотерапии, то специалисты, помимо прикладывания медных пластин (их закре- ►

пляют на пояснице на два-три часа), назначают мужчинам, страдающим аденомой простаты, курс лечения «золотой водой». Для ее приготовления золото без драгоценных камней (кольцо, например) помещают в огнеупорную стеклянную посуду и заливают 0,5 л воды, нагревают 15-20 минут на малом огне. Затем украшение вынимают, воду оставляют в прохладном месте на сутки. Полученную «золотую воду» принимают по 1 ч.л. три раза в день в течение 21 дня.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость металлов и склонность к аллергическим реакциям.

Сосновая живица с медом — также весьма полезное снадобье, поскольку обладает выраженным противовоспалительным, бактерицидным, антисептическим и обезболивающим действием.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, аллергия,

тяжелые заболевания печени, хроническая почечная недостаточность, сахарный диабет.

Однако, употребляя живицу с медом, дополнительно выпивать еще несколько стаканов медовой воды нежелательно, поскольку это приведет к превышению уровня сахара в крови и, как следствие, к резистентности к инсулину.

Ягоды можжевельника — эффективное диуретическое, противовоспалительное средство в комплексной терапии воспалительных заболеваний мочевыводящих путей. Но они противопоказаны при всех заболеваниях почек, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В качестве лекарственной формы лучше использовать не сами ягоды, а их настой. 1 ст.л. сырья залить 1 ст. кипяченой воды комнатной температуры, поставить на 15 минут на водянную баню, остудить, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день после еды.

От луковой настойки эффект стойкий

При аденоме простаты эффективна луковая настойка.

Стеклянную бутылку заполнить на треть измельченным репчатым луком, залить водкой до верха, дать настояться 10 дней в темном месте. Можно добавить немного перегородок грецких орехов. Принимать настойку по 1 дес.л. на 1/4 ст. во-

ды дважды в день до улучшения состояния.

Для повышения потенции смешать по 3 ст.л. измельченных в кофемолке сухих неочищенных семян дыни и меда, принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды. Мне такое лечение помогло.

Роман ХИНШТЕЙН, г. Брест

Гимнастика для профилактики заболеваний простаты

- 1** Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Одновременно сократите мышцы бедер и ягодиц, затем расслабьтесь. Повторите 8-10 раз.
 - 2** Находясь в том же положении, медленно поднимите ноги вверх, напрягая их мышцы, затем медленно опустите и расслабьтесь. 4-6 повторений.
 - 3** Лягте на живот, руки при этом согнуты в локтях, ладони упираются в пол. Одновременно на несколько секунд сожмите мышцы ягодиц и промежности, затем расслабьтесь. 4-6 раз.
 - 4** Из того же положения поднимите туловище на выпрямленных руках и ногах (сделайте отжим), одновременно напрягите мышцы ягодиц и промежности. Опуститесь на пол и расслабьтесь. Сделайте 6-10 повторений.
 - 5** Стоя на четвереньках, также 6-10 раз напрягите и расслабьте мышцы ягодиц и промежности.
 - 6** Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опираются о спинку кровати (край стола). Присядьте, широко разводя колени в стороны, затем медленно встаньте, втягивая ягодицы, промежность и сокращая мышцы бедер. 6-10 раз.
 - 7** Стоя выполняйте маховые движения правой, а затем левой ногой вперед-назад-вправо-влево. По 6-8 раз каждой ногой.
 - 8** Поставьте ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняя круговые движения тазом по часовой стрелке и против, чередуйте сокращение и расслабление ягодиц. 8-10 раз в каждую сторону.
 - 9** Из положения стоя согните правую ногу в колене и поднимите ее, одновременно сжимая мышцы промежности и ягодиц, затем повторите левой. По 6 раз каждой ногой.
 - 10** Стоя упритесь в стену руками, прогнитесь в пояснице, втянув ягодицы и «подняв» промежность кверху, расслабьтесь. 4-6 повторений.
 - 11** В том же исходном положении (стоя) одновременно сократите мышцы бедер, втяните ягодицы и промежность, затем расслабьтесь. 4-6 повторений.
 - 12** Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Руки при этом в такт ходьбе отводите как можно дальше вперед и назад. 4-6 повторений.
 - 13** Бег на месте в течение нескольких минут.
 - 14** Медленная ходьба (пять-семь минут). Дыхание при этом глубокое. Во время вдоха поднимайте руки вверх, на выдохе опускайте их через стороны вниз.
- Гимнастика — хорошая профилактика любых проблем с простатой.

Олег ПЕРЕДВИЖКИН,
инструктор ЛФК, г. Мытищи

КАК МОЙ СЫН БРОСИЛ ПИТЬ И ПРИ ЧЕМ ТУТ Я

КАК Я ПОМОГЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

Я УВЕРЁНА, ЧТО
НИКАКОЙ ДРУГОЙ
СПОСОБ ТАК БЫСТРО
НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того, чтобы отвлечь ребенка, я покупала все что он просит: игрушки, сладости, любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать.

Ему было 14.

10 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтоб его не посадили.

Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, за-



крывала его дома. Ходила к специалистам, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня закончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все употребляющие алкоголь делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и удари-

лась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавить сына от пьянства.

Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми, – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из объятий зеленого змия своего мужа. Она рассказывала о продукте «АльфаПротект». Просто нужно добавить 15 капель «АльфаПротекта» в любые еду или питье страхающего пагубной привычкой. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ «АЛЬФАПРОТЕКТ» В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону **8 (800) 250-35-70** и заказала продукт. Я попросила, чтобы на упаковке не было видно для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, – что никто ни о чем

не догадается. Трехмесячный курс «АльфаПротект» + 1 флакон в подарок стоит всего **1999 руб.**, это несравненно меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в ООО «Лаборатория клинической иммунологии» я начала спасать своего сына. «АльфаПротект» можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и даже абсолютно пьяным.

После начала курса, я, не дыша, наблюдала действие продукта. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих десяти страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь.

В прошлом году он женился и у меня появилась внучка, Виктория.

Иван работает, пока разнорабочим. Надеюсь, что он больше не будет пить. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном.

ЗАКАЖИТЕ «АЛЬФАПРОТЕКТ» НЕМЕДЛЕННО.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ.



1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротект? К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на АльфаПротект. Однозначно, в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

2. Каков принцип действия АльфаПротект?

АльфаПротект – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраниет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз, и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

Сделайте заказ* по телефону
8 (800) 250-35-70

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

Пример смс: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры
rusbetaproduct@gmail.com
www.ru.betaproduct.com

Закажите* продукт по почте
**КУПОН ЗАКАЗА
ПРЕПАРАТА ОТ
АЛКОГОЛИЗМА:**

ФИО:

Индекс:

Область:

Район:

Город:

Улица:

Дом: Корп..... Квартира: ..

Моб. тел.:

E-mail:

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс АльфаПротекта и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за 1999 руб.
КОД ПРОДУКТА: 203 37 111.

Да я действительно хочу заказать 2-месячный курс АльфаПротекта (4 флакона) за 1499 руб.
КОД ПРОДУКТА: 203 37 110.

Да, хочу попробовать, как АльфаПротекта действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за 999 руб.
КОД ПРОДУКТА: 203 37 109.

+ почтовые расходы

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:

115088, г. Москва, а/я №121,
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

Оплата при получении заказа на почте

*Делая заказ, вы предоставляеме продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., 43 цок. пом. 8, ОГРН 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА.

Не откладывайте лечение на потом!

Ведь совершенно не обязательно, что это сразу будет операция по удалению аденомы простаты.

Лечение начинают с назначения препаратов двух видов.

1 Альфа-блокаторы (помогают открывать шейку мочевого пузыря).

2 Ингибиторы альфа-редуктазы (уменьшают размеры аденомы).

Лекарства следует принимать регулярно и только в назначеннной врачом дозировке. Но препараты не могут избавить от аденомы навсегда. Они всего лишь сдерживают ее рост, улучшают мочеиспускание и отдаляют (в некоторых случаях — на целые десятилетия) необходимость операции.

ОПЕРАТИВНЫЕ МЕТОДЫ

◆ Трансуретральная резекция — измененную ткань простаты удаляют при помощи операционного эндоскопического оборудования, введенного через уретру.

◆ Лапароскопия аденомы простаты — операция под общим наркозом с помощью введения лапароскопа. Применяется, когда аденома осложнена большим количеством сопутствующих заболеваний.

◆ Лазерная вапоризация — еще одна популярная современная методика. Используя зеленый лазер, патологическую железистую ткань выпаривают под воздействием высокой температуры.

◆ Эмболизация аденомы простаты — закупорка артерии, питающей предстательную железу, специальными микроскопическими эмболами. Операцию выполняют под контролем рентгеновской установки под местной анестезией.

ты — закупорка артерии, питающей предстательную железу, специальными микроскопическими эмболами. Операцию выполняют под контролем рентгеновской установки под местной анестезией.

ЛАЗЕРНАЯ ЭНУКЛЕАЦИЯ

Ее применяют при огромных размерах железы: лазерный луч-скальпель срезает «дольки» простаты слоями. Основные преимущества методики:

- ◆ можно удалить гиперплазию любых размеров качественно и быстро;
- ◆ луч лазера сразу запаивает и одновременно дезинфицирует рассеченную ткань;
- ◆ быстро восстанавливается эректильная функция;
- ◆ остается ткань для гистологического исследования с целью исключения злокачественного процесса. Например, после выпаривания (вапоризации) на анализ брать нечего;
- ◆ минимальный срок ношения катетера (до двух дней). Это позволяет снизить риск постоперационного инфицирования и ускорить нормализацию процесса мочеиспускания;
- ◆ небольшой срок реабилитации. Пациента выписывают на второй-третий день.

Магомедали АЛИБЕКОВ,
уролог-онколог, г. Махачкала,
аккаунт в «Инстаграм»
@urolog_alibeckov

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ

Александра ГУЩО, фельдшер-акушер, г. Могилев

Аднексит занимает одну из лидирующих позиций среди болезней женской половой системы. Чаще всего встречается у молодых женщин и возникает по двум причинам: из-за попадания в маточные трубы инфекции и как осложнение при воспалительных процессах в других органах.

Характерные симптомы — нарушение менструального цикла, повышение температуры, болезненные ощущения в нижней части живота, появление гнойных выделений из влагалища. В некоторых случаях болезнь может протекать без ярко выраженных симптомов.

Нелеченый аднексит опасен различными осложнениями. Воспалительный процесс может приводить к образованию спаек между маточными трубами и соседними органами (мочевым пузырем, маткой, кишечником и др.), непроходимости маточных труб, формированию абсцессов и, как следствие, к бесплодию.

Для постановки диагноза, кроме осмотра, назначают лабораторные анализы и УЗИ.

ФАКТЫ

Во времена наших бабушек об аднексите почти не знали, а во времена наших мам такой диагноз ставили каждой второй. Сейчас это заболевание исчезает, потому что

женщины стали внимательнее относиться к своему здоровью. Одна из причин аднексита — внутриматочная спираль. Следите за сроками ее эксплуатации!

Переохлаждение — спусковой крючок для воспаления

Аднексит, или сальпингофорит, проявляется часто после переохлаждения, поэтому многие ошибочно считают, что они «застудили придатки».

ПРИ ОСТРОМ АДНЕКСИТЕ

- ◆ 3 ст. л. измельченной сухой травы яснотки белой (глухая крапива) залить 0,5 л кипятка, настоять два часа, процедить и отжать сырье. Пить по 0,5 ст. три раза в день за полчаса до еды и делать спринцевания настоем утром и вечером. Одновременно принимать по 1 ч.л. аптечной настойки прополиса в рюмке воды дважды в день перед едой.
- ◆ Или смешать в равных частях измельченные соплодия ольхи и кору иву белой (можно брать не кору, а мелкие тонкие веточки, нарезав их на кусочки длиной по 1-1,5 см, на-сушить впрок). 1 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка, держать на малом огне пять-семь минут. Настоять час, процедить и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/4 ст. два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — до прекращения болей и еще две-три недели, чтобы полностью ликвидировать инфекцию. И дополнитель-но принимать настойку прополиса.

Внимание! Женщинам, которые страдают запорами, в период лечения отваром коры ивы и шишек ольхи нужно принимать препараты сены (кассии узколистной) или другое слабительное, так как отвар обладает закрепляющим действием.

Одновременно с приемом отвара полезно делать ежедневные спринцевания настоем ромашки аптечной: 2 ст.л. сухих соцветий залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, настоять час, процедить и отжать сырье.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ВОСПАЛЕНИИ ПРИДАТКОВ

- ◆ 1 ст.л. измельченной сухой травы грушанки круглолистной залить 1 ст. кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 ст. настоя два-три раза в день за полчаса до еды. Прием настойки прополиса и спринцевания такие же, как описано выше.

Внимание! Прием препаратов грушанки противопоказан при повышенной свертываемости крови, тромбофлебите и гипотонии.

- ◆ 50 г измельченного сухого корня бадана с вечера залить 1,5 ст. кипятка в термосе, настоять ночь, процедить и отжать сырье. 3 ст.л. настоя развести в 1 л кипяченой воды, использовать для спринцеваний, а на ночь вводить пропитанный настоем тампон глубоко во влагалище в течение трех-четырех недель. И принимать по 1 ст.л. настоя два раза в день за полчаса до еды. На ночь принимать по 1 ч.л. аптечной настойки пиона уклоняющегося.

Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, г. Москва

Лечение аднексита предполагает в первую очередь применение антибиотиков, а также противовоспалительных, иммуномодулирующих, противоаллергических и снимающих интоксикацию средства. Усилить положительный эффект традиционных методов лечения помогают народные средства.

Травы — важное дополнение к лечению



1 Смешать измельченные сухие цветки ромашки и траву донника в равных частях. 2 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Смочить в теплом настое тампон и ввести во влагалище на ночь. Курс — не менее недели.

2 Для спринцеваний можно использовать следующее фитосырье (на выбор): цветки календулы, ромашки или липы, кору дуба, траву чистотела, зверобоя или череды, листья шалфея или эвкалипта. 2 ст.л. измельченного сухого растения залить 0,5 л кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Курс — не менее десяти процедур.

Перед процедурой необходимо тщательно вымыть руки. Все используе-

мые средства должны быть стерильными, а растворы — теплыми.

3 Для улучшения общего состояния женщины, снижения симптоматики и укрепления иммунитета можно принимать настои различных сборов курсами семь-девять дней с перерывами не менее недели.

◆ Размороженные ягоды шиповника и черной смородины (по 2-3 ст.л.) залить 2 ст. кипятка. Настоять час, выпить за день, разделив на четырепять приемов.

◆ Смешать в равных частях измельченные сухие цветки календулы, ромашки, травы золототысячника, донника, мать-и-мачехи. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять до остывания, выпить в течение дня.

На время лечения нужно ограничить физические нагрузки, соблюдать щадящую диету (исключить острое, жареное, соленое) и половой покой.

Важно! Все лекарственные травы имеют противопоказания. Перед применением обязательна консультация лечащего врача. Любые спринцевания и введение тампонов запрещены во время критических дней!

Александра ГУЩО,
фельдшер-акушер, г. Могилев

Помогла белая акация

Предлагаю проверенные на себе способы лечения воспаления яичников народными рецептами. Пришла к выводу, что очень эффективным растением при этой неприятности является белая акация (робиния ложноакациевая). Любые средства на ее основе хороши для женского здоровья: избавляют от воспаления мочевого пузыря, придатков, эрозии шейки матки.

◆ Настой для приема внутрь. 1 ч.л. измельченных сухих цветков заливалась 1 ст. кипятка, накрывала крышкой и настаивала 20 минут. Процеживала и выпивала по 1 ст. четыре раза в день до улучшения состояния. Напиток получается очень вкусным — с приятной кислинкой и ароматом. Можно добавлять мед по вкусу.

◆ Раствор для спринцеваний. 1 ст.л. сухих цветков заливалась 1 л кипятка, варила на малом огне пять минут, давала настояться до теплого. Спринцевалась утром и вечером в течение двух-трех недель.

АНИС И МЕД

Неплохо справляется с аднекситом смесь аниса с медом. 100 г семян аниса, измельченных в порошок, смешивала с 0,5 л меда.

Съедала по 1 ч.л. три раза в день до еды. Можно запивать водой. Курс — месяц.

ПАРОВЫЕ ВАННЫ

Смешивала измельченные сухие цветки ромашки, траву тысячелистника и полыни в равных частях. 2 ст.л. сырья заливалась 1 л кипятка, томила на малом огне 15 минут. Процеживала и добавляла в таз с горячей во-

дой. Приседала над ним, расставив ноги, и укрывалась одеялом на пять-десять минут (сколько можно выдержать на корточках). Париться нужно на ночь, после этого сразу же лечь в постель. Всего сделать не менее пяти процедур. Паровые ванночки и спринцевания чередовала по дням, так как их нельзя делать в одно время. Уже спустя несколько дней наступает облегчение, но нужно продолжать лечение до стойкого результата (проверить на УЗИ).

Ирина СВИРИДОВА,
г. Киев

Часто под аднексит маскируются такие патологии, как разрыв кисты яичника (апоплексия), эндометриоз, варикозное расширение вен малого таза. Но их лечение существенно отличается от терапии воспалительного процесса.

Очень часто сальпингофорит (аднексит) вызывают инфекции, передающиеся половым путем. И самолечение в таких случаях может привести к серьезным последствиям.

«Вылечилась тремя уколами»...

Как-то ко мне на прием пришла женщина (32 года), очень ухоженная и, судя по выпискам, которые легли на стол, она внимательно относилась к своему здоровью. Пациентка попросила избавить ее от рецидивирующего цистита и генитального герпеса, непонятно откуда взявшегося.

Она была обследована урологом, гинекологом, сдала анализы (в том числе на скрытые инфекции) и выполнила цистоскопию, но все показатели были допустимые и выявить причину болезни не удавалось.

Женщина пришла с очень большой надеждой, что мучения наконец прекратятся. Зуд, жжение, учащенные позывы к мочеиспусканию сильно осложняли ее жизнь и ограничивали передвижения. Уже полгода она не могла вести половую жизнь. Мы начали беседовать с пациенткой, и вдруг



выяснилось, что в 24 года она переболела гонореей, которую вылечила «тремя уколами». Незначительная, с точки зрения пациентки, деталь и стала ключом к диагнозу. При осмотре я обнаружил хронический воспалительный процесс малого таза и умеренно выраженный болевой синдром. По результатам УЗИ — расширение маточной трубы. У пациентки был хронический сальпингофорит с формированием гнойного мешка в маточной трубе.

Здесь выход один — хирургическое лечение, при котором одна маточная труба точно удаляется, а вторая — при

ее поражении. Женщина отказалась от лечения и пошла искать другого специалиста. Она вернулась ко мне через три месяца. Во время операции выяснилось, что у пациентки спаечный процесс малого таза и очаги хронической гнойной инфекции в обоих маточных трубах. Пришлось их удалить. Гистологическое исследование показало, что это гонококковая инфекция, которая прочно обосновалась в трубах и жила с пациенткой все эти восемь лет!

После операции и антибактериального лечения исчезли боли в животе, цистит, рецидивы герпеса и молодая женщина смогла жить полноценной жизнью. А еще через год она забеременела при помощи ЭКО и родила ребенка.

Михаил УЛЬЯНЕЦ,
оперирующий гинеколог,
г. Санкт-Петербург,
аккаунт в «Инстаграм»
@ulianetsmikhail



ТРАХЕИТ

«ПОЖАР» В ГРУДИ

**Анастасия АЛЕКСАНДРОВА, врач-терапевт,
г. Гомель**

Трахеит — это воспалительное заболевание слизистой оболочки трахеи, которое сопровождается сухим кашлем, ощущением зуда и жжения по ходу трахеи.

Поражение лишь поверхностного слоя клеток трахеи встречается редко. Чаще заболевание протекает совместно с бронхитом, ринитом, синуситом, тонзиллитом, ларингитом или другой патологией со стороны дыхательной системы.

Если трахеит сопровождается ларингитом (воспаление слизистой оболочки горлани), голос становится хриплым. При вовлечении в патологический процесс крупных бронхов (трахеобронхите) кашель беспокоит человека не только в ночное и утреннее время, а сопровождает практически целый день.

При этом увеличивается количество отделяемой мокроты, также может меняться ее характер: вместо слизистой появляется слизисто-гнойная мокрота. Если острый трахеит не удается вылечить в течение 10 дней, он может превратиться в хронический, который отличается особенно неприятным сухим кашлем, начинающимся из-за сухости и загрязненности воздуха или в определенное время суток.

ФАКТЫ

ЗЕВ И НОС — ВХОДНЫЕ ВОРОТА ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ВИРУСОВ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ИНФЕКЦИЕЙ, ОНА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГЛУБЖЕ, НА ТРАХЕЮ. ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ТРАХЕИ, ОСО-

БЕННО ПОСЛЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ, ВДЫХАНИЯ ХОЛОДНОГО, СУХОГО ИЛИ ПЫЛЬНОГО ВОЗДУХА, ТАКЖЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ОЧАГИ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИИ (ТОНЗИЛЛИТ, СИНУСИТ).

Если трахеит привел к воспалению бронхов

? У меня острый трахеобронхит. Кашель сухой, не откашливается ничего, внутри — царапающая боль. Сначала заболело горло, но из-за навалившихся семейных проблем было не до лечения. В итоге температура поднялась до 38 градусов. Врач назначил уколы антибиотика утром и вечером. А у меня с печенью проблемы — и без антибиотиков тошнит периодически, а сейчас тем более. Живот крутит, сильно болит и давит в правом подреберье, не могу вдохнуть глубоко. Села на диету, но пока без ощутимого эффекта. Стали болеть ноги (варикоз). Может, травы помогут взять ситуацию под контроль?

Инна, г. Брянск

Отвечает фитотерапевт Юлия Евгеньевна ФИАЛКОВСКАЯ (г. Барнаул)

Если не хотите пить антибиотики, замените их приемом 20%-й спиртовой настойки прополиса (дневная норма — 40 капель настойки, разбавленной в 50 мл кипяченой воды). С учетом дискинезии желчного пузыря и варикоза сбор для лечения трахеобронхита будет следующий: измельченные сухие корни коровяка скрипетровидного и алтея лекарственного — по 2 ст.л., бедренца камнеломки — 1 дес.л., солодки голой (уральской) — 1 ч.л.; листья малины, мать-и-мачехи и трава донника лекарственного — по 2 ст.л.; почки тополя черного — 1 ч.л. (можно заменить 1 дес.л. цетрарии исландской).

1 ст.л. смеси залейте 300 мл холодной питьевой воды на ночь, утром доведите до кипения и томите на малом огне 15 минут, дайте настояться час. Процедите, отожмите жмы, долейте кипяченой водой до исходного объема. Пейте теплым по 100 мл три раза в день до еды. Курс — две недели.

Нарежьте соломкой одну среднюю черную редьку и залейте ее 200 г меда. Через сутки можно пить по 1 ч.л. трижды в день (до еды), пока кашель не пройдет.

Варикоз при сидячей работе требует гимнастики для икроножных мышц — по 15 минут каждые полтора часа.

Мужчины заболевают трахеитом чаще, чем женщины, что, возможно, связано с большим процентом курильщиков среди представителей мужского пола.

Первоцвет — от всех простудных бед

В нашей семье вот уже несколько поколений эта замечательная трава является палочкой-выручалочкой при любых простудных заболеваниях.

Чай из первоцвета весеннего усиливает секреторную активность слизистых оболочек верхних дыхательных путей и бронхов, способствует отхождению мокроты, устраниет сильный кашель. Кроме отхаркивающего, обладает потогонным и мочегонным действием. Поэтому напиток полезен при бронхитах, трахеитах и бронхопневмониях. Заготовливать можно корни растения (осенью) и наземную часть (весной).

1 ст. измельченных сухих корней залить 3 л кипятка и варить минут 20 на малом огне. Пить такой чай можно без ограничений.

Когда моему сыну Ване был годик,

он заболел бронхитом. Применять народные средства я не рискнула — доверились врачам. Две недели ребенка лечили таблетками и уколами в больнице. А через год история повторилась, но, поскольку это случилось в субботу, нам разрешили перенести госпитализацию на понедельник. Назначили лекарства и приказали строго принимать, потому что было подозрение на воспаление легких. Вот тогда я решилась поить сына чаем из первоцвета и натирать спину водкой. К понедельнику мальчик был абсолютно здоров, что подтвердил врач.

Оксана КОВАЛЕВА, г. Глухов

Поможет овсяное молоко и отвар изюма

Хочу поделиться с читателями хорошими рецептами от кашля, проверенными на себе.

- 1** Стакан неочищенного овса залить 1 л молока и варить час на малом огне, процедить. Пить в течение дня умеренно горячим, добавляя на стакан по 1 ст.л. сливочного масла и меда.
- 2** 0,5 ст. изюма промыть, залить 1 ст. кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по трети стакана три раза в день.
- 3** Смешать сок лимона с медом в равных частях и принимать по 1 ч.л. четыре раза в день.

Юлия ЗОЛОТАЯ, г. Витебск

Если мучает запор

С хроническим запором мне помогает спрашиватьсь настой тмина. 1 ст.л. семян заливаю 1 ст. кипятка, даю настояться полчаса и пью по несколько глотков три-четыре раза в день.

Роман ХИНШТЕЙН, г. Брест

При затяжном насморке

Долгое время у мужа был насморк, хотя на дворе стояло лето. Уже думали, что перейдет в хронический. Спасибо моей коллеге, которая подсказала отличный рецепт от этой неприятности. Цветки и немного листьев зверобоя (20-30 г, можно как свежие, так и сухие) залить рафинированным расти-

тельным маслом 1:2. Дать настояться 20 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить и хранить в холодильнике. Закапывать по три-пять капель в каждую ноздрю несколько раз в день, предварительно подогрев нужное количество масла.

Татьяна БРАТЫШКИНА,
г. Смоленск

Как избавиться от витилиго в Крещенскую ночь

Способ необычный, но поскольку праздник Крещения очень скоро, возможно, кто-то захочет воспользоваться им.

Нужно в 12 часов ночи на Крещение пойти на реку, набрать в проруби ведро воды. Раздеться догола и в три приема вылить воду на себя. Отправляясь туда, нельзя ни с кем разговаривать и даже рассказывать о своих

намерениях. Утром пойти в церковь, отстоять службу и взять в храме три литра крещенской воды. Ежедневно выпивать натощак по полстакана этой воды.

Мария ПАВЛОВА,
биоэнергет, г. Москва

Кокосовое масло — лучшая «подкормка» для волос

Я мою голову каждый день, что в итоге негативно сказалось на состоянии волос. Когда заметила, что они стали тусклыми, сухими, по совету сестры попробовала использовать кокосовое масло и осталась очень довольна результатом.

Наношу его на волосы и кожу головы на 30-60 минут (когда позволяет время, можно держать дольше, а еще лучше оставить на ночь), сверху — полиэтилен (подойдет и шапочка для душа), укутываю полотенцем. Иногда наношу кокосовое масло на волосы за 15-20 минут до мытья. В результате волосы не пушатся, стали гладкими, увлажненными, приоб-

рели блеск и сияние, хорошо расчесываются. Я приятно удивлена!

Кокосовое масло при низкой температуре застывает (как сливочное, например), а при 24-25 градусах тает и становится жидким.

Теперь я считаю его одним из лучших средств для ухода за волосами. Попробуйте — не пожалеете!

Оксана АНДРЕЙКО, г. Белгород

Хлебный квас против судорог

Поделюсь рецептами, с помощью которых справляюсь с судорогами ног. Но хочу сказать, что здесь все индивидуально — кому-то помогает, кому-то нет. Надо пробовать.

Поскольку у меня варикозное расширение вен, я еще принимаю препараты кальция и витамин D. Читала, что это помогает снизить нервно-мышечную возбудимость, которая является причиной судорог при варикозе.

Готовлю себе противосудорожный напиток: 200-300 г сухарей из ржаного хлеба заливаю 1 л кипятка и настаиваю в течение четырех часов. После добавляю 4-5 г дрожжей и оставляю бродить в темном месте на шесть часов. Пью по полстакана перед едой.

А вот таким рецептом от судорог ног спасается моя подруга.

Смешивает в равных частях измельченную сухую траву лапчатки гусиной, крапивы, мяты, спорыша, тысячелистника и пырея. Две горсти сбора заливает 2 л воды и проваривает 15 минут. После того как сбор немного остывает, выливает его в высокое ведро и опускает туда ноги. Такое воздействие паром, если делать процедуры ежедневно в течение десяти дней, избавляет ее от неприятных ощущений в ногах.

Анна МУРАВЦОВА,
п. Тереховка Гомельской обл.

Яичная микстура и ингаляции прогонят кашель

Это очень эффективное средство от бронхита, ларингита и трахеита. Вскипятите стакан молока, добавьте по столовой ложке сливочного масла и меда, затем хорошо взбитый яичный желток и совсем чуть-чуть,

примерно 1/4 ч.л., соды. Выпейте в один прием.

Полезно также делать ингаляции с физраствором.

Елена ДУБРАВКИНА,
травница, г. Балаково

Дурнишник в помощь щитовидке

В лечении гипотиреоза используют травы, содержащие йодид или йодтиронин (вещество, близкое по действию к медицинскому препарату L-тироксину). И здесь один из главных помощников — дурнишник обыкновенный.

1 ст.л. измельченной сухой травы залить 300 мл кипятка, держать на малом огне пять минут, настоять час, процедить и долить настой кипяченой водой до 300 мл. Пить по 1/4 ст. два-три раза в день. Курс —

две недели, затем сделать перерыв на три-четыре дня и повторить или перейти на другое средство.

Растение слабо ядовито, поэтому следует точно соблюдать дозировку! Препараты дурнишника не следует принимать при язве желудка или двенадцатиперстной кишки. Поскольку средство крепит, следует воздержаться от его приема при запорах.

Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, г. Москва

Боль от ушиба быстро снимет свекольный компресс

Зима — такое время, когда от ушибов никто не застрахован. Если подобная неприятность случилась с вами, подскажу хороший рецепт.

Натрите на мелкой терке свежую свеклу и отожмите сок (его можно отстоять в холодильнике и пить по немногу для пользы здоровью), а к жмыху добавьте столовую ложку

меда. Эту смесь нанесите на синяк, накройте хлопчатобумажной тканью или марлей и закрепите бинтом. Держите компресс два-три часа, затем смойте. Делайте процедуру раз в день, и синяк и боль быстро пройдут.

Нина СУХОВАРОВА,
д. Бушляки Могилевской обл.

ЧИТАЙТЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Уважаемые читатели! Предлагаем вам пополнить свою домашнюю библиотеку уникальными изданиями о здоровье, выпущенными издательским домом «Толока» в разные годы. Спешите — количество экземпляров ограничено!

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «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

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

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

Напоминаем, что также можно заказать

ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.

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

Чтобы получить выпуски изданий «Домашняя энциклопедия здоровья» (цена одного экземпляра — 82 руб.), «Народный доктор. Спецвыпуск» (цена одного экземпляра — 78 руб.), подборки рецептов, перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842 Отделение № 8609 Сбербанка России,
г. Смоленск. К/с 3010181000000000632, 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.

Реклама

Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Домашний», «Делаем сами», «Живу с диабетом», «Кухонька Михалыча», «Сваты», «Тетя Соня», «Психология и Я», «Сваты. Заготовки», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Домашние цветы», «Готовимся к свадьбе», «Наша кухня», «Цветок», «Народный доктор», «Сад и огород: спасаем от вредителей».

Гороскоп здоровья на февраль

1, 2, 3 февраля — если у вас есть проблемы со слухом, зрением или кожей лица, активно займитесь ими. Это удачные дни и для лечения зубов, лечебных процедур для волос и кожи головы. Слушайте и созерцайте прекрасное — это прибавит вам сил.

4, 5 — откажитесь от тяжелой пищи и бодрствования в темное время суток. Подходящее время для начала лечения гормональных расстройств.

6, 7 — можно начинать лечение болезней, связанных с обменом веществ, а также заболеваний органов дыхания. Избегайте в эти дни суевья и болтовни, чтобы сохранить здоровье.

8, 9 — хороший период для операций на органах пищеварения, молочных железах, косметических процедур, лечебного голодания на воде или очень строгой диеты.

10, 11 — полезны различные водные процедуры, лечебный массаж, аутотренинг, занятия йогой, анализ прошлого лечебного опыта, употребление минеральной воды.

12, 13, 14 — избегайте газообразующей пищи. В эти дни желательно есть меньше — будет лучше эффект от приема лекарств, содержащих полезные для кишечника бактерии. Делайте упражнения на гибкость.

15, 16 — укрепляйте волосы, используйте питательные маски для волос и лица, принимайте лекарства

для улучшения зрения и слуха. Избегайте пребывания в шумных местах, берегите голову, носите шапку, не работайте с низко опущенной головой.

17, 18, 19 — удачные дни для начала любого лечения, диеты, детального обследования функций организма, разработки программы по коррекции веса.

20, 21 — полезно пить травяной грудной сбор для улучшения работы органов дыхания, делать дыхательную гимнастику. Налегайте на различную зелень — это поможет улучшить обмен веществ. Если собирались бросить курить, то сейчас самое время.

22, 23 — лечите зубы, принимайте витамины для укрепления костной системы, не напрягайте желудок обилием еды. Удачные дни для липосакции, удаления различных наростов с кожи или костей.

24, 25, 26 — в эти дни не перетруждайте ноги. Полезно есть пищу, богатую калием, тренировать мышцы грудной клетки. Хороший период для операций на венах.

27, 28 — отдыхайте, старайтесь получить больше положительных эмоций, избегайте общения с теми, кто вас раздражает. Замените любое питье водой — это заметно улучшит самочувствие.

Елена МАЗОВА, астролог, г. Москва

Главные темы февральского выпуска:
анемия, грипп, гипертиреоз

Мой рецепт

«ЛЕЧИТЕСЬ
С НАМИ» 16+

№ 1, 12 января 2021 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-
21738 от 18.08.2005, выдано Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых комму-
никаций и охраны культурного наследия

Главный редактор ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель ООО
«Издательский дом «Толока»

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

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

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

Подписные индексы
(помесечные):

П1200 «Подписные издания»
Официальный каталог
АО «Почта России»

12680 «Каталог периодических
изданий Республики Крым
и г. Севастополя»

Распространитель

ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80,
(4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки
и качества изданий:
(8-4812) 64-75-47

Свободная цена.
Подписано в печать
29.12.2020 г. в 12.00

Тираж 32 500 экз.

отпечатан в ООО «Возрождение»,
РФ, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

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 ответствен-
ность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование матери-
алов возможны только с письменного разре-
шения редакции. Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и стра-
нах 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 редакти-
ровать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые
присланые в свой адрес письма читателей
и иллюстрированные материалы. Факт пере-
сылки означает согласие их автора на пере-
дачу редакции прав на использование произ-
ведения в любой форме и любым способом

на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсут-
ствии отказа от получения, выплачивается
вознаграждение (гонорар), размер которого
устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после
публикации и при наличии следующих пер-
сональных данных: ФИО, адрес регистраци-
и почтовый адрес (в случае его отличия
от регистрации), номер телефона, серия и
номер паспорта, когда и кем он выдан, да-
та рождения, номер свидетельства государ-
ственного пенсионного страхования, ИИН.
При начислении вознаграждения послед-
ний последний рабочий день месяца публи-
кации материала включается страховкой
пенсионный стаж.

Предоставление своих персональных дан-
ных субъект персональных данных выражает
свое согласие на сбор, хранение и обработку
его персональных данных для осуществления
и выполнения функций и обязанностей, воз-
ложенных на оператора законодательством
Российской Федерации.

Foto: Shutterstock.com.

Издается с января 2006 г.

Выходит раз в месяц

Следующий номер выйдет
9 февраля 2021 года

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) _____

Полный домашний адрес (с указанием почтового ин-
декса) _____

Контактный телефон (с кодом) _____

Серия и номер паспорта _____

Кем и когда выдан _____

Номер страхового свидетельства по пенсионному
фонду _____

ИНН, если он есть _____

Число, месяц, год рождения _____

**Подпишись,
не выходя из дома,
на сайте toloka24.ru
с любого месяца!**

А по промокоду

ЗИМА

действует скидка 15%

Оформить подписку
с любого месяца можно также
во всех отделениях АО «Почта России»

индекс ПР501



Реклама

Отзывы наших читателей

Москвичка Наталья Ивановна БОЧАРОВА:

«Никогда не верила в силу гимнастики. Но когда попробовала упражнения доктора Шишонина, поняла, что этот способ «работает». Спасибо журналу «Давление в норме» за доступные рецепты и методы, которые помогают держать давление под контролем».

Александр Иванович ХАРИТОНОВ из Смоленска благодарит редакцию:

«Пять лет считал себя гипертоником и пил таблетки. Пока не прочитал в журнале о том, что капли в нос могут провоцировать скачки давления. А я ими пользовался 9 лет! Пришлось направить все силы на избавление от этой напасти. Не поверите, но и давление пришло в норму!»

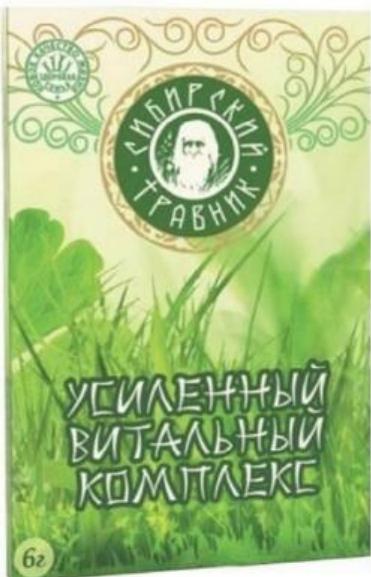
Татьяна КРАВЧЕНКО из Гомеля пишет:

«Несколько лет назад отказалась от кофе, опасаясь скачков давления. Но прочитала в журнале, что даже гипертонику можно утром выпить чашечку хорошего кофе. Попробовала и с топинамбуром. Необычный, приятный вкус и очевидная польза».

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»



Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО ДО 12 ФЕВРАЛЯ
действует специальное предложение
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД
АКЦИИ **2226**
И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

WWW.ZS-ALTAY.RU **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону
горячей линии:

8-800-100-24-91 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать «Сибирский травник» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому «Сибирский травник» оказывает такой мощный эффект.

Рецепт «Сибирского травника» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник». Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна.

Реклама

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНП: 319645100051779
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.