

№ 10

(421) 2019

**НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ**

БОЛЬНОЙ ВОПРОС

Лечит болезни врач, но излечивает природа. Гиппократ

В НОМЕРЕ:

**Чага
для здоровья
желудка**



**Красота
с КОКОСОВЫМ
маслом**



**Сосудам
поможет
таволга**



**Мед вместо
таблеток**



ЦЕЛЕБНЫЙ ДЕСЕРТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Весна – время одуванчиков. Трудно встретить человека, который бы не слышал о целебных свойствах этого солнечного растения. Однако не все знают, что из него можно приготовить варенье. Этот десерт, по цвету напоминающий мед, укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ, спасает от запоров, обладает желчегонными свойствами, помогает при недугах суставов и прогоняет паразитов. Согласитесь, солидный список полезных качеств! Надеюсь, что, прочитав это, вы захотите приготовить себе вкусное и ароматное лекарство из одуванчиков.

А теперь мой рецепт этого десерта. Я беру примерно 400 желтых шапок одуванчиков, 0,5 л воды, 3 апельсина и 1,5 кг сахара. Промытые водой

одуванчики вечером заливаю холодной водой – так, чтобы она покрывала соцветия – и даю им постоять до утра. Затем отжимаю цветки, заливаю 0,5 л воды, довожу до кипения и варю 15 минут. Потом добавляю в отвар нарезанные вместе с кожурой апельсины без косточек и варю еще 3-5 минут.

После этого снимаю таз с отваром с плиты и оставляю на сутки в прохладном месте. Далее добавляю в будущее варенье сахар и варю еще 15 минут. Когда варенье остынет, я опять ставлю таз на огонь на 15 минут – и так три раза. После этого разливаю готовое варенье по банкам. Иногда для аромата я добавляю в десерт немного корицы.

*Екатерина Гривцова,
Калининградская область*

Уважаемые читатели!

Не забудьте подписаться на любимое издание «**Больной вопрос**» на 2 полугодие 2019 года!

Подписной индекс П2041

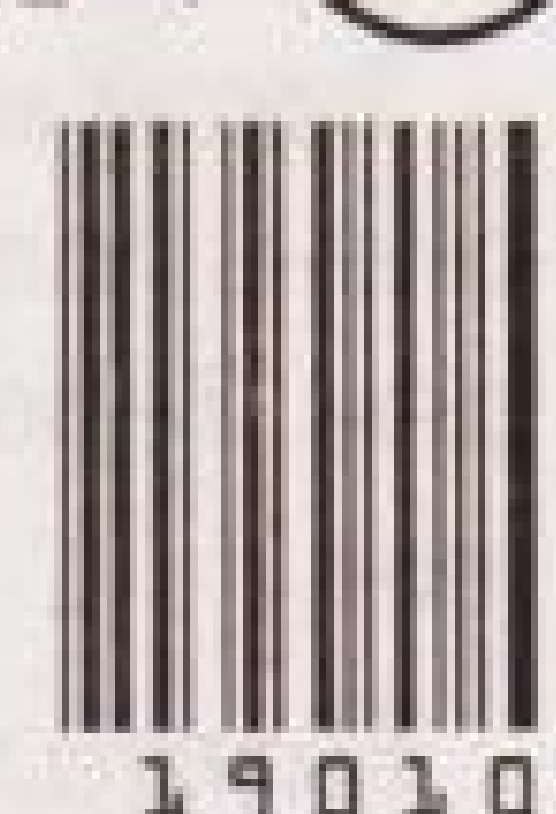
по каталогу «Почта России»

ISSN 2308-841-9

12+



9 772308 841005



1 90 10



Как приготовить «правильный» кефир

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели. Газету читаю давно, но написать решила впервые. Долгое время я только пользовалась советами читателей, а у самой как-то нечем было поделиться, пока в прошлом году меня не скрутил дисбактериоз. Начиналось все довольно безобидно, просто стали беспокоить неприятные ощущения в животе. А через некоторое время стали мучить запоры, которые чередовались с диареей.

После обследования я узнала, что это дисбактериоз. Я стала принимать лекарства, прописанные мне врачом. Но результат не особо радовал. И тогда я прочитала, что в лечении дисбактериоза главное – восстановить микрофлору кишечника. А сделать это может кефир. Но не магазинный, а тот, который готовится самостоятельно.

Я решила попробовать. Чтобы сдлатать «правильный» кефир, нужно цельное домашнее молоко (я покупала его на рынке) несколько минут кипятить, охладить примерно до 37-40 градусов, а потом заквасить.

А вот для закваски я как раз использовала обычный магазинный биокефир. На каждый литр молока я добавляла по 1-2 ст. л. кефира.

Потом банку с заквашенным молоком хорошо укутывала и оставляла на некоторое время настаиваться при комнатной температуре. Точное время сказать не могу, так как оно зависит от качества кефира, который используется в роли закваски. Иногда до готовности «полезного» кефира приходится ждать около суток.

Как только кефир приготовится, его нужно сразу же убрать в холодильник. Кстати, хранится он там не более двух дней.

Пила я этот кефир подогретым до комнатной температуры по одному стакану натошак. Результат не заставил себя ждать. Уже через неделю я заметила улучшение состояния.

Такой кефир собственного приготовления очень полезно пить всем, даже здоровым людям. Теперь я готовлю его для всей моей семьи.

Наталья В., по электронной почте

Чага для здоровья желудка

У меня уже много лет проблемы с желудком - застарелый хронический гастрит, который очень часто обостряется. Брат посоветовал мне лечиться чагой. Спасибо ему большое за этот совет, так как гриб, и правда, отлично помогает моему желудку.

Чагу я использую для лечения следующим образом: сначала я измельчаю сырье, потом заливаю его крутым кипятком в соотношении 1:5 и оставляю все это на сутки в термосе. На следующий день я процеживаю настой и пью его по половине стакана за полчаса до еды. Вообще, такой чай можно пить достаточно часто. Я, к примеру, во время обострения гастрита могу и 5-6 раз в день его употреблять. Каждый день готовлю себе свежую порцию целебного напитка.

Длительность лечения зависит от моего самочувствия. Обычно бывает достаточно недели, чтобы мой желудок успокоился.

Лариса Шилова, Московская область

Продукты пчеловодства от отита

Когда-то в детстве и юности я серьезно занималась плаванием. Даже задумывалась о том, чтобы этот вид спорта стал моей профессией. Но моя мечта не сбылась, жизнь распорядилась по-другому. Я рано вышла замуж, родились дети. Словом, было не до спорта. Я, конечно, ни о чем не жалею, но плавание до сих пор люблю. Поэтому регулярно хожу в бассейн, просто так, для души, как говорится.

Однажды ранней весной я торопилась из бассейна домой и плохо высушила волосы. Подумала, я ведь не ребенок, ничего не случится, если пробегу до метро с влажной головой. А зря: через несколько дней у меня стало болеть ухо, и я поняла, что это следствие моей беспечности.

Подруга подсказала рецепт, который не дал отиту надолго уложить меня в постель. А рецепт вот какой: нужно развести мед теплой водой в соот-

ношении 1:1 и закапывать по 1-2 капли в больное ухо 2-3 раза в день.

Помимо этого, марлевый тампон пропитывается 20% настойкой прополиса и вводится в ухо на ночь. Курс лечения рассчитан на 2-3 недели. У меня же улучшение наступило уже через несколько дней, но я продолжала делать процедуры еще неделю.

Этот случай стал для меня уроком. Теперь я очень внимательно отношусь к своему здоровью. Советую и вам поступать так же. Будьте здоровы!

Ирина Мишина, г. Минск



Крапива против седины

Здравствуйте, дорогие друзья. Как-то в одной из газет с рецептами народной медицины мне на глаза попала заметка о том, что крапива избавляет от седины. Признаюсь, я лишь улыбнулась, прочитав ее. Но однажды, гуляя в лесу, все-таки решила нарвать крапивы и попробовать, а вдруг, и правда, с ее помощью моим волосам вернется их природный цвет. Я запарила крапиву кипятком, чтобы получился насыщенный настой, а потом по вечерам стала втирать полученный настой в кожу головы. Через некоторое время я заметила, что седины действительно стало меньше. Эксперимент продолжаю, советую и вам попробовать это средство.

Мария Игнатьевна С., Тверская область

Весёлка – лекарь из леса

Здравствуйтесь, давно читаю вашу газету, а пишу впервые. Хочу рассказать о полезном грибе – весёлке. Растет этот невзрачный гриб в основном в лиственных и смешанных лесах. Чаще всего его можно найти под орешником. О его целебных свойствах мне рассказали в деревне, куда я летом привезла на оздоровление ребенка.

Считается, что веселка может бороться со всеми известными микробами и бактериями. Этими грибами лечат тромбофлебит, гастрит, язву, варикоз и многие другие болезни. Поговаривают, что они даже помогают при лечении рака. А то, что веселка залечивает долго не заживающие раны, я проверила на себе.

Дело было так. Как только мы приехали в деревню, сын стал просить сходить на речку. Одно-го я его отпустить не мог-

ла, поэтому пошла с ним. На ноги обула резиновые сланцы, а по дороге не заметила осколок стекла, порезала и шлепанцы, и ногу. Думала, что пустяк. Но оказалось, что все гораздо серьезнее: рана никак не хотела заживать.

Хозяйка, у которой мы снимали часть дома, дала мне какую-то настойку и посоветовала регулярно прикладывать ее к ране. Я смачивала марлевые салфетки и закрепляла их на ране бинтом. И так дважды в день.

Буквально через несколько дней я заметила улучшение. А через неделю уже и не вспоминала о неприятном происшествии.

Я заинтересовалась, что за лекарство женщина мне дала. Оказалось, что это спиртовая настойка веселки. Наша хозяйка готовила ее сама. Нужно взять 100 г свежих мелко нарезанных грибов или 10 г сухих и залить в 200 мл спирта. Настаиваться лекарство должно минимум две недели, но желательно больше (чем дольше, тем эффективней будет лекарство).

Я запомнила этот хороший рецепт, ведь кто знает, когда может пригодиться такое средство. Советую и вам взять его на вооружение.

*Ольга Шершень,
по электронной почте*



Чтобы кости срослись быстрее



Однажды мой сын сломал руку. Перелом долго не срастался. Врачи не знали, что и думать. Я очень переживала, что мой ребенок останется инвалидом. Поэтому стала узнавать у всех знакомых, может быть, кто-нибудь знает, чем помочь моему сыну. Мне дали адрес одной бабули, которая занимается траволечением. Мы с мужем сразу же отправились к ней.

Пожилая женщина внимательно выслушала нас и пошла в сарай, а вернулась с бумажными пакетиками, в которых были травы. Одна из них называется живокость. Я раньше о такой траве даже не слышала.

Так вот, 1 ч. л. этой травы нужно заварить стаканом кипящей воды, дать снадобью настояться, затем процедить его и принимать по 1 ст. л. трижды в день после еды. Правда, бабушка предупредила нас, что с этим лекарством нужно соблюдать осторожность. Если нарушить дозировку, то можно только навредить, так как это растение ядовито.

А в другом пакетике были цветки арники. Травница сказала, что 1 ч. л. этих цветков нужно залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1-2 часа, а принимать этот настой следует по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды.

Травница сказала, чтобы я поила сына этими двумя настоями попеременно, какой-то из них обязательно ему должен помочь. Я сделала все, как она говорила. И травки помогли. Скоро гипс сняли.

Этот случай показал мне, что народной медицине можно доверять.

Наталья Костенюк, по электронной почте

При аднексите поможет ярутка

Здравствуйтесь. Хотелось бы поделиться проверенным рецептом настоя, который помогает справиться с воспалением яичников.

Нужно взять 1 ст. л. травы ярутки и залить стаканом крутого кипятка. Дальше средству нужно дать настояться 4 часа, после чего его следует процедить. Пить получившийся настой надо по 1 ч. л. 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения длится 2 месяца. После этого следует сделать перерыв на месяц-полтора, после чего его желательно повторить.

Людмила Леонидовна У., Московская область

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас подписаться на вашу любимую газету «**Больной вопрос**»! Оформить подписку вы можете **С ЛЮБОГО МЕСЯЦА** и на любой срок.

Подписной индекс: П2041 по каталогу «Почта России»

Сок алоэ – диабетикам

У моего супруга сахарный диабет. Я тщательно слежу за его питанием. Муж выполняет все рекомендации врачей и контролирует уровень сахара в крови.

Недавно эндокринолог, у которого наблюдается мой супруг, посоветовала мужу попробовать сок алоэ. Врач сказала, что это отличное натуральное средство для диабетиков.

За свежими листьями алоэ я поехала к свекрови. Она уже лет 15 выращивает столетник у себя на подоконниках. Так вот, я срезала несколько свежих листьев растения, измельчила их, а потом отжала из получившейся кашицы сок.

Такой сок мой супруг теперь регулярно употребляет по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – 21 день, потом неделя отдыха, затем снова лечение. Сок можно хранить в холодильнике 2-3 суток, но не дольше.

Всем желаю добра и крепкого здоровья.

Елена Маркова, г. Гомель

Лук против простуды

Здравствуйте, уважаемая редакция. Хочу поделиться с читателями простым, но очень эффективным семейным рецептом от простуды.

Возьмите 500 г репчатого лука, измельчите в мясорубке, добавьте 400 г сахара, 50 г меда и 1 л воды. Все перемешайте и варите часа три на слабом огне. Потом остудите снадобье, процедите его и храните в холодильнике. Принимать это лекарство нужно по 1 ст. л. 4-6 раз в день.

Будьте здоровы!

*Ядвига Казимировна Янишевская,
г. Гродно*

Береза вылечит сердце

Добрый день, любимая газета. Мне 72 года. Диагнозов и болезней много, но я понимаю, что в моем возрасте не стоит ждать особого здоровья. Стараюсь поддерживать себя как могу. Очень доверяю народным рецептам. Это и дешево, и эффективно.

Хочу рассказать о простом, но очень действенном средстве от болей в сердце. Это настойка из «сережек» березы на водке. Для ее приготовления нужно на 2/3 заполнить стеклянную банку «сережками», потом залить доверху водкой, закрыть и поставить на две недели в темное место настаиваться.

Настойку можно не процеживать. Дозировка для приема индивидуальная: от 20 капель до 1 ч. л. Я принимала ее по 30 капель 3 раза в день. Вообще считается, что принимать это лекарство можно от 3-4 недель до двух месяцев подряд.

После приема березовой настойки у меня не только исчезли давящие боли в сердце и одышка, но и прибавилось бодрости.

*Нина Степановна
Полеева, г. Кемерово*



Шиповник для очищения печени

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели. Хочу поделиться очень простым и действенным рецептом очищения печени. Печень – это фильтр нашего организма, в ней оседают все вредные вещества, которые проходят через нее. Если ее периодически не чистить, то все эти токсины и шлаки приведут к плачевным последствиям.

Я очищаю печень при помощи плодов шиповника. Для этого можно использовать как свежий, так и сухой шиповник. Вечером накануне процедуры очищения необходимо залить 3 ст. л. измельченных плодов шиповника 0,5 л кипятка в термосе и оставить настаиваться до утра. Утром настой нужно процедить. Потом необходимо добавить в стакан настоя 3 ст. л. сорбита или ксилита, все хорошенько перемешать, а потом выпить получившийся напиток. Минут через 20 после этого следует выпить остав-

шийся настой. Приблизительно через час можно позавтракать. Но завтрак должен быть легким. И вообще в течение всего очистительного дня можно кушать только орехи, фрукты и овощи. Пить лучше всего в этот день настой из малины или смородины, также хорошо подойдет зеленый чай.

Такие очистительные дни я устраиваю себе раз в неделю. После них я чувствую себя намного лучше. Во-первых, налаживается работа желудочно-кишечного тракта, во-вторых, проходит изжога и, в-третьих, улучшается цвет лица, что меня как женщину тоже очень радует.

Но я должна предупредить всех, что прежде, чем начинать чистить печень, пройдите УЗИ, так как при наличии камней в желчном пузыре чистить печень ни в коем случае нельзя, это опасно!

*Нина Антоновна Смоляк,
г. Рязань*



Цветочное лекарство от головной боли

При головной боли хорошо помогает настой из цветков сирени, василька и чабреца. Все перечисленное следует смешать в равных частях по объему, а потом 1 ст. л. этой смеси залить 2 стаканами кипятка и оставить на один час под крышкой.

Перед употреблением настой следует процедить и добавить в него немного меда. Выпить все средство надо в 2 приема с перерывом от 30 минут до часа. Головная боль утихает практически сразу. Хорошее средство, а главное, натуральное.

Мария Стебенева, Краснодарский край

Миокардит: лечение травами

Добрый день, дорогая редакция и читатели газеты. Для борьбы с миокардитом я использовала настой из трав. Для его приготовления я смешивала 1/2 ч. л. цветов адониса, 1 ст. л. плодов фенхеля и 2 ст. л. измельченного корня валерианы. Все перечисленное я покупала в аптеке. Затем 1 ст. л. этой растительной смеси я насыпала в термос и заливала 350 мл кипятка. Закрывала термос крышкой и оставляла на 4-5 часов, чтобы лекарство хорошенько настоялось. После этого я процеживала настой и пила его по 1/3 стакана трижды в день на протяжении недели.

Острый период миокардита у меня, к счастью, уже позади. Но я все равно прохожу недельные курсы лечения этим настоем несколько раз в год, теперь уже для профилактики.

Светлана И., г. Островец



Укрепляем десны прополисом

Здравствуйте, уважаемая редакция. Я давно читаю вашу газету. Сам часто пользовался полезными советами, которые люди вам присылают. А теперь вот и сам решил написать о своем опыте. Может быть, он кому-нибудь поможет укрепить десны.

Мне хорошо помогает от пародонтоза настойка с прополисом. Ее рецепт мне рассказал сосед-пчеловод. Он мне и прополис дал для лечения. Рецепт простой. Нужно взять 27 г прополиса, тщательно измельчить его, насыпать в бутылку из темного стекла и залить 100 мл медицинского спирта или 150 мл качественной водки. Потом следует хорошо потрясти бутылку, чтобы прополис растворился в спирте, и туда же нужно добавить 15 г сухих измельченных в порошок листьев зверобоя. Настаивается это средство 15 дней. Периодически необходимо встряхивать бутылку.

Через 15 дней настойку нужно процедить и использовать для полоскания десен, разводя в 1/2 стакана воды 20-30 капель настойки. Эти процедуры необходимо проводить 4-5 раз в день.

Также от пародонтоза очень хорошо делать медово-лимонный массаж для десен. Для этого необходимо растворить 1 ст. л. меда в 2 ст. л. свежего лимонного сока и этой смесью не менее 3 минут осторожно массировать десны.

*Анатолий В.,
Витебская область*



Мое лекарство против авитаминоза



Чтобы не было авитаминоза, советую вам, дорогие читатели, приготовить специальный витаминный сбор. Для него возьмите 3 ст. л. цветков яблони, 2 ст. л. плодов шиповника, по 1 ст. л. плодов рябины, корня солодки и 1 ст. л. листьев черной смородины. Далее 2 ст. л. получившейся смеси залейте 400 мл кипятка и поставьте все это на водяную баню на 15 минут. Далее отвару нужно дать настояться часа 2-3, после чего процедить его и пить по половине стакана трижды в день. Курс лечения – 14 дней. Такой настой я советую пить не только людям, страдающим от авитаминоза, но и всем, кто хочет быть здоровым.

Алла Сергеевна Дудина, г. Томск

Калина – лучшее лекарство

С лечебными свойствами калины я знакома с детства. Помню, моя бабушка всегда заготавливала эти ягоды. А потом мы всей семьей лечились ими. Причем от всех болезней. Бабушка лечила калиной сердце, мой папа – желудок, а мне калиной повышали иммунитет.

Став взрослой, я в полной мере оценила пользу калины. И теперь уже сама готовлю для своей семьи лекарства из этих удивительных ягод.

Хочу рассказать, какое средство я готовлю для своего мужа. Оно помогает ему укрепить сердце и нормализовать давление, которое в последнее время у него стало часто повышаться.

Три стакана ягод калины я заливаю 2 л кипящей воды (в трехлитровой банке), закрываю полиэти-

тиленовой крышкой, укутываю теплым пледом и ставлю банку в теплое темное место часов на 6-7. Потом настой процеживаю и переливаю его в другую стеклянную банку. Разбухшие ягоды отжимаю и протираю через сито, а потом

получившуюся кашу тоже опускаю в банку с настоем. И в последнюю очередь я добавляю в настой 0,5 л меда. Все хоро- шенько перемешиваю и ставлю в холодиль-

ник. Муж пьет этот целебный напиток по 1/3 стакана трижды в день на протяжении месяца. Всего желательно провести три таких лечебных курса, с перерывом в 7-10 дней после каждого месяца лечения, что он и делает.

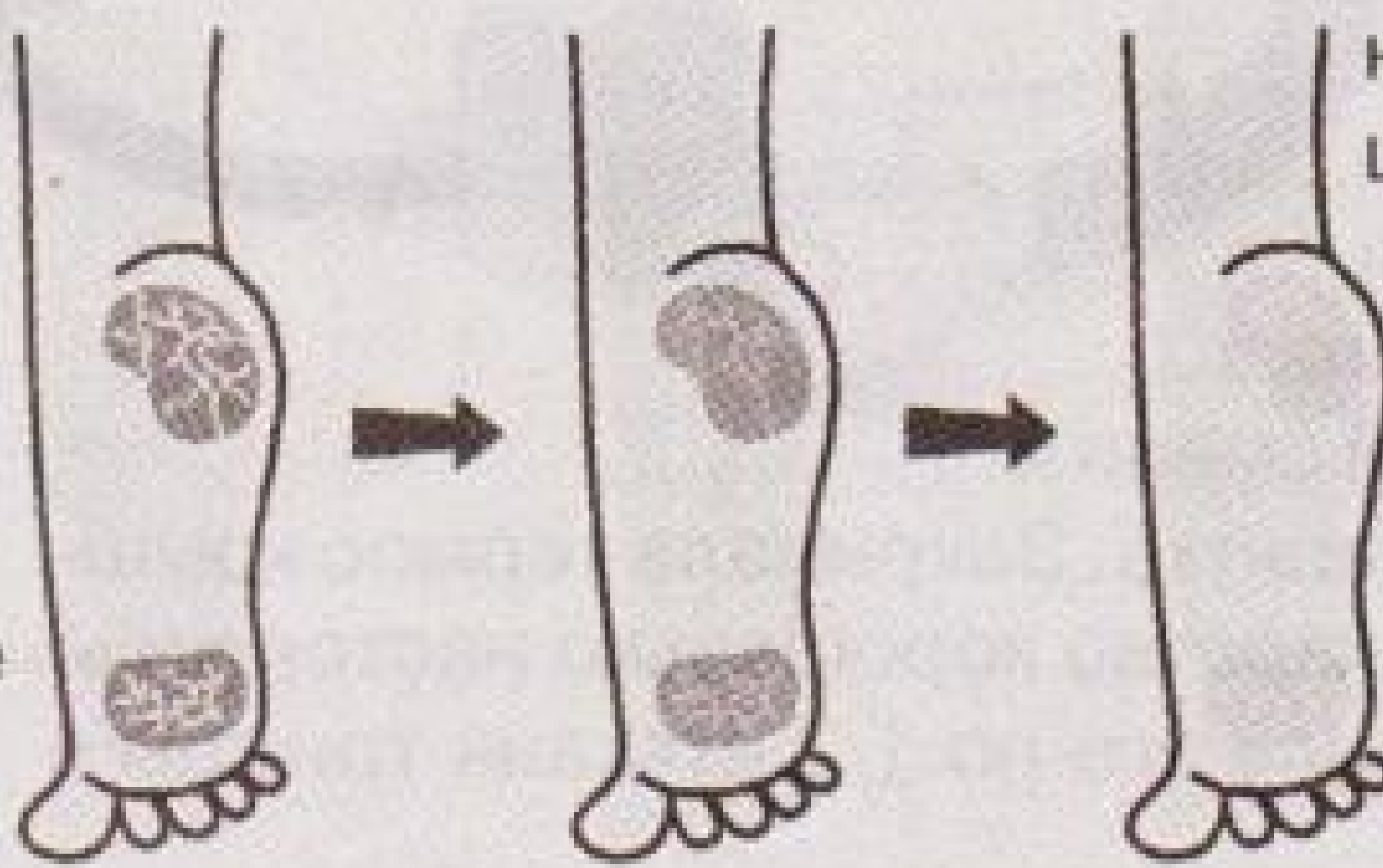
*Тамара Васильевна Кускова,
г. Смоленск*



Картофельные ванночки против трещин на пятках

Добрый день. Пишет вам пенсионерка из Брянской области. У меня в последнее время на ногах часто стали трескаться пятки. Все мои попытки справиться с этой бедой не приносили успеха, пока однажды моя соседка не посоветовала мне попробовать делать картофельные ванночки для ног. Поскольку картошка всегда есть в моем доме, это самое простое средство, которое только можно придумать. Мне оно помогло, я залечила трещины на пятках. И понадобилось мне для этого всего 2-3 недели.

Картофельные ванночки я делала так: сначала брала 5 клубней средней величины, варила их в мундире, затем сливала воду, а из картошки делала пюре. По-



сле этого я добавила в пюре 1 ст. л. пищевой соды и 500 мл теплой воды и все хорошенько перемешала. Затем я поместила в полученную смесь ступни. Когда они распаривались, я с помощью пемзы аккуратно обрабатывала пятки и наносила жирный крем. Затем я надевала хлопчатобумажные носки и ложилась спать. Так повторяла процедуру каждый день, пока не вылечилась. Такие процедуры я делала ежедневно по вечерам.

Думаю, этот простой, но очень эффективный рецепт особенно будет полезен сейчас в преддверии лета.

Зинаида Борисовна Лужкова,
Брянская область

Домашняя мазь от ревматизма

Мой муж уже много лет страдает ревматизмом, и каждый год приближения весны и осени ждет со страхом. Ведь эта болезнь имеет привычку обостряться именно в межсезонье. В последнее время я стала замечать, что ему с каждым годом все труднее справляться с недугом. Раньше ему очень помогала избавляться от боли в суставах одна простая мазь, которую нам кто-то из знакомых посоветовал. Для ее приготовления нужно было растопить 1 ч. л. сливочного масла, смешать его с бодягой до состояния кашицы, а потом втирать в больные места на ночь. Мазь помогала лучше, если мы утепляли суставы шерстяным шарфом. Обычно такие процедуры спасали мужа от боли.

Однако в последнее время ревматизм его мучил даже

несмотря на использование этого проверенного средства. Причем так, что у мужа на коже появилось раздражение от постоянного воздействия мази. Я поняла, что этого средства уже недостаточно, и стала искать новые народные рецепты.

К счастью, мне подсказали рецепт еще одной мази. Средство можно приготовить совсем просто. И очень радует, оно очень эффективно снимает ревматические боли. Итак, рецепт такой: берете 50 г камфары, столько же горчичного порошка, 100 мл спирта и 100 г сырого яичного белка. Спирт наливаете в чашку, растворяете в нем камфару, высыпаете туда же горчичный порошок и все размешиваете. Белок нужно размешать отдельно до однородности. А затем все это нужно соединить и хорошо перемешать. В результате должна получиться мазь жидкой консистенции. Ее следует втирать в больные суставы до полного впитывания 1 раз в день перед сном. Если мазь не полностью впиталась в кожу, то ее излишки следует удалить влажной салфеткой.

Теперь каждый раз, когда у мужа болят суставы, он пользуется этой домашней мазью.

Людмила Владиславовна
Сумченко, г. Могилев

Как избавиться от сосудистой сетки на ногах

Здравствуйтесь, уважаемая редакция. Решила написать вам, чтобы рассказать хороший рецепт от сосудистой сетки на ногах. Думаю, эта проблема волнует многих, поэтому не могу не поделиться своим опытом.

Я ежедневно по вечерам смазываю ноги в проблемных местах смесью оливкового и облепихового масла, а также сока алоэ, взятых в равных количествах. Должна предупредить, что лечение это длительное. Не ждите быстрого результата. Но если не лениться, то приблизительно через полгода вы заметите улучшение. А дальше сосудистая сетка навсегда покинет ваши ноги.

Алла Смирнова, Иркутская область

Простое решение деликатной проблемы

Не буду долго рассказывать о том, как долго я страдала от запоров. Уверена, что все люди с этой проблемой мучаются не меньше моего. Поэтому решила поделиться своим рецептом, который позволил мне забыть об этом кошмаре.

Мне помогают клизмы с отваром льняного семени. Для его приготовления я беру 2 ст. л. толченого льняного семени (можно растолочь семена в кухонной ступке), заливаю четырьмя стаканами воды, даю смеси закипеть и держу ее на огне 1-2 минуты. Потом я снимаю отвар с огня, процеживаю, добавляю в него 1 ст. л. соли и 2 ст. л. льняного масла. Отвар при использовании должен быть теплым.

Светлана К., по электронной почте



Доктор кофейник

Вот уже много лет вся наша семья лечит простуду самым обыкновенным домашним кофейником. Дело в том, что у меня есть несколько проверенных рецептов для ингаляций. После таких процедур болезнь как рукой снимает. Раньше для этого я использовала кастрюлю, но позже мне подсказали, что с кофейником ингаляции делать гораздо проще и безопаснее. И действительно, попробовав один раз, я теперь и слышать не хочу ни о каких кастрюлях. Теперь старый кофейник – наш семейный доктор!

Почему именно ингаляции? Да потому что это всего 10-15 минут в день времени, зато какой результат! Обычно при острых респираторных заболеваниях я использую ингаляции с медом. Мед разводится горячей кипящей водой в соотношении 1:5, первые 5 минут следует вдыхать пары через рот, а выдыхать через нос, вторые 5 минут – наоборот.



Еще один верный способ победить простуду – это использовать для ингаляций особую лекарственную смесь. Берете 2 ч. л. листьев эвкалипта, четверть брикета хвойного экстракта, 15 капель ментолового спирта, 1 ч. л. ментолового масла, а если его нет, то можно использовать 1-2 таблетки валидола. Все это опускаете в кофейник с 1 л только что закипевшей воды, а затем, накрывшись полотенцем и взяв в рот носик кофейника, дышите паром.

А если простуда затянулась, тогда я использую ингаляции из лука и чеснока. Процедура тоже очень проста: 3-4 дольки очищенного чеснока или половинку средней луковицы надо мелко нарезать - и в кофейник, дышать этими парами необходимо попеременно носом и ртом. При этом надо плотно закрывать глаза, чтобы не плакать, а вот за слизистую оболочку носа можно не переживать – раздражения не будет.

Алла Григорьевна Березина,
Витебская область

Травяной сбор при вегетососудистой дистонии



Вегетососудистая дистония у меня уже более 10 лет. Улучшить самочувствие мне помогает травяной сбор, состоящий из травы спорыша, полыни, листьев крапивы, корня солодки, родиолы розовой, левзеи, корней одуванчика, взятых по 2 части, и по 3 части плодов калины и корня дягиля. Все это следует тщательно измельчить. Я использую для этого кухонную ступку. 2 ст. л. получившегося порошка я заливаю 0,5 л кипятка и настаиваю в термосе всю ночь. Утром настоем процеживаю и пью по трети стакана трижды в день. Курс лечения - месяц.

Татьяна Б., Слонимский район

Надежное лекарство для больного сердца

Вообще мне повезло со здоровьем, и в молодости я практически ни на что не жаловался. Однако с возрастом стало беспокоить то одно, то другое. А в последние два года появились проблемы с сердцем. Мне уже почти 60 лет, поэтому неудивительно, что этот орган стал понемногу сдавать. Но когда я пожаловался жене на боли в области сердца и одышку, она тут же забила тревогу. И сразу же принялась меня лечить.

Мне иногда кажется, что она знает рецепт от каждой болезни. Я уже привык, что если кто-нибудь из знакомых или друзей заболевает, то первым делом идет к нам, чтоб спросить совета у моей благоверной. А тут помощь понадобилась мне. Естественно, лекарство нашлось и для меня. Оно и боль снимает, и от одышки избавляет, и само сердце укрепляет.

Готовить это лекарство несложно. Нужно сделать два состава. Для первого следует измельчить травы: сушеную топяную, ромашку, пустырник, спорыш и корень валерианы. Потом взять каждого компонента по щепотке, все смешать, залить литром кипятка и настаивать около 30-40 минут, а затем процедить.



Второй состав готовится из 500 г меда, в который добавляют пол-литра водки, затем все это нагревают на небольшом огне до появления пенки, после чего отвар снимают и дают ему 30-40 минут отстояться. Потом оба состава надо смешать и спрятать в темное место на трое суток.

Принимать лекарство следует по следующей схеме: первые 7 дней – по 1 ч. л. утром и вечером, следующие 7 дней и далее – по 1 ст. л. утром и вечером. Честно скажу, что эффект от лечения появился не сразу, но я по настоянию жены продолжал принимать лекарство. А потом в один прекрасный день понял, что нет больше ни боли в области сердца, ни одышки. В итоге я допил лекарство до последней ложки, потом сделал перерыв на 2 недели, приготовил новую порцию и продолжил укреплять сердце.

Так я лечился в течение года. И вот уже второй год не вспоминаю о том, что у меня «барахлил мотор». Уверен, что этот рецепт поможет многим читателям. Будьте здоровы!

Владимир Викторович Григорьев, г. Брест

О ПОЛЬЗЕ РЕВЕНЯ

Ревень, пожалуй, самый ранний овощ на нашем столе. Молодые черешки ревеня не только вкусны, но и очень полезны. В зелени находится уникальный комплекс витаминов и минералов: В1, В2, В3, В6, В9, А, С, Е, К, клетчатка, селен, калий, магний, железо, цинк, тиамин, фосфор, ниацин, медь, яблочная, янтарная и аскорбиновая кислоты.

Калорийность ревеня составляет всего 21 ккал на 100 г свежего продукта. Благодаря высокому содержанию воды, продукт усваивается и переваривается очень быстро.

Культивируемый еще с древних времен ревень, польза и вред которого были известны знахарям и целителям, используется как лечебное растение, но имеет и противопоказания. Ознакомимся более подробно, какие полезные вещества входят в состав этого необычного растения, что можно им вылечить, и чем он способен навредить организму.

А теперь о том, чем полезен ревень для нашего организма и на какие процессы он влияет положительным образом.

Желудок

В народной медицине стебли ревеня используют при катаре кишечника и желудка, а также для лечения диспепсии. При регулярном употреблении этого продукта можно быстро избавиться от запоров.

Ревень способствует заживлению кожных повреждений, поэтому эффективен при трещинах прямой кишки, кровоточащем геморрое. Он уменьшает процессы брожения в кишечнике, снижает метеоризм, спазмы, колики.

Зрение

В красных сортах ревеня находится высокий процент полифенольных флавоноидов, лютеина, бета-кароти-

на, зеаксантина. Эти вещества необходимы для питания органов зрения.

Включив ревень в свой рацион, можно продлить на долгие годы остроту зрения, улучшить имеющиеся нарушения, ускорить выздоровление некоторых заболеваний глаз.

Крепость костей

Ревень содержит большое количество кальция и витамина К, которые участвуют в формировании костных тканей. Особенно полезен ревень людям старше сорока лет. Именно в этом возрасте начинает снижаться содержание кальция в организме, что приводит к снижению костной массы и разрушению зубов. Увеличивается риск переломов.

Профилактика онкологических заболеваний

Антиоксиданты и фенольные соединения, содержащиеся в стеблях ревеня, снижают уровень мутировавших клеток в организме. Кроме этого, продукт предотвращает старение клеток, выводит токсины, способствует регенерации тканей.

Профилактика тромбоза

Повышенная свертываемость крови может стать причиной формирования тромбов в сосудах. Такие нарушения увеличивают риск инсультов и прочих опасных недугов.

Ревень, при частом употреблении в пищу, увеличивает в крови содержания белка глобулина — протромбина, разжижающего кровь.

Улучшение работы мозга

В 100 г продукта находится около 25% суточной нормы витамина К. Это вещество играет важную роль в улучшении мозговой активности и защите нейронов от повреждений. Ревень уменьшает вероятность возникновения болезни Альцгеймера и старческого слабоумия.



Нормализация обмена веществ

Низкокалорийные стебли ревеня улучшают метаболизм, хорошо очищают кишечник и нормализуют пищеварение. Это отличный диетический продукт, способствующий снижению веса и быстрому сжиганию лишнего жира в организме. Ревень естественным образом нормализует обмен веществ и улучшает усвояемость других продуктов.

Здоровье печени

Ревень улучшает работу желчного пузыря и способствует обновлению клеток печени. Антиоксидантные свойства растения помогают очищать органы от токсичных веществ.

В некоторых рецептах народной медицины используется корень ревеня от гепатита С и при других заболеваниях печени и желчного пузыря.

Профилактика сахарного диабета

В клетках ревеня содержатся особые ферменты, контролирующие выделение инсулина в поджелудочной железе. Люди, болеющие сахарным диабетом II типа, часто употребляющие ревень, чувствуют себя гораздо лучше. Если у человека есть генетическая предрасположенность к этому заболеванию, ревень является отличной профилактикой.

Польза

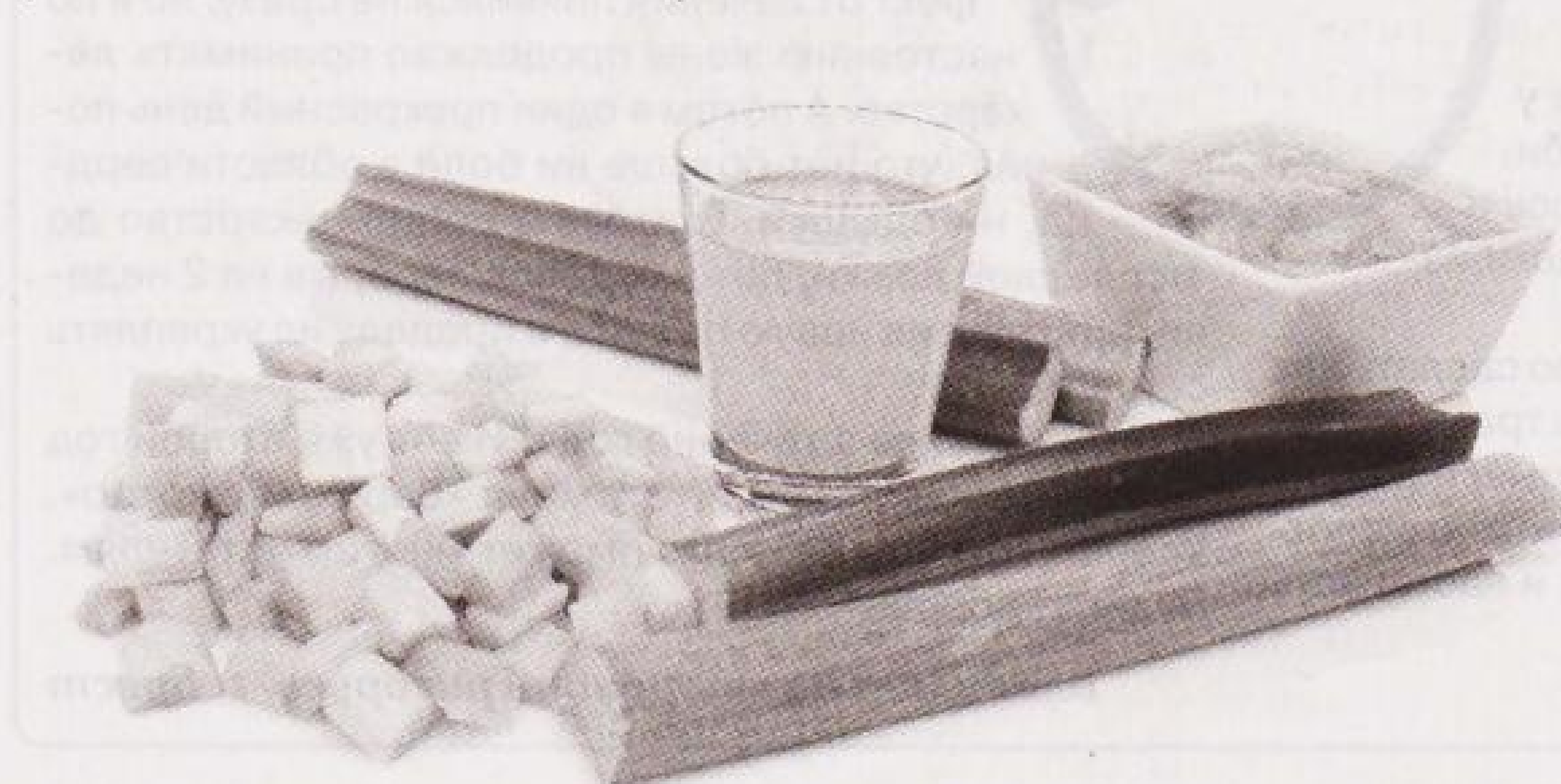
для женского здоровья

Стебли ревеня помогают сохранить красоту волос, кожи, крепость ногтей. Настои из ревеня помогают снизить неприятные симптомы ПМС, уменьшают боли во время менструации и снижают количество приливов во время менопаузы.

Польза

для мужского здоровья

Ревень особенно рекомендуется включать в рацион мужчин, имеющих



вредные привычки. За счет употребления алкоголя и курения, сужаются сосуды и увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ревень же снижает уровень холестерина и прекрасно очищает сосуды от бляшек. Таким образом, он существенно снижает вероятность ранних инфарктов и инсультов, от которых чаще страдают мужчины, чем женщины. Кроме этого, ревень способствует быстрому выведению алкоголя из организма и нейтрализует его токсичное действие.

Укрепление иммунитета

Витаминно-минеральный состав, содержащийся в ревене, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезно есть его в период сезонных простуд. Витамин С эффективно



снижает проницаемость сосудов. За счет этого проникновение в кровь вирусных и бактериальных инфекций практически исключается.

Ревень при беременности

Полезен ревень и для беременных женщин. Только будущим мамам не стоит забывать, что любые рецепты народной медицины и прочие рекомендации можно применять только после консультации со своим наблюдающим врачом.

В чем же польза ревеня для беременных:

- ✦ Ревень обладает кислинкой, хорошо снимающей тошноту при токсикозе.
- ✦ Ревень профилактирует анемию у матери и плода.
- ✦ Ревень понижает давление, которым часто страдают беременные женщины.
- ✦ Высокое содержание кальция благотворно влияет на развитие скелета плода и восполняет нехватку этого элемента у будущей матери.
- ✦ При беременности нередко бывают запоры, ревень помогает нормализовать стул.

✦ Черешки ревеня избавляют от изжоги и частой отрыжки.

✦ Витамин К, которым так богат ревень, защищает организм беременной от кровотечений и кровоизлияния в мозг.

Будущие мамы склонны к набору лишнего веса. Ревень нормализует все метаболические процессы и не дает формироваться жировым клеткам. Он также ускоряет вывод жидкости из организма, устраняя отечность, часто мучающую женщин на последних месяцах беременности.

Противопоказания

Несмотря на богатый витаминный состав и огромное количество положительных свойств, ревень имеет и противопоказания.

Очень важно учесть, что продукт безопасен, если употреблять его в норме не более 100-150 г в сутки. В большем количестве его кислоты могут оказать вред.

Ревень противопоказан при:

- моче- и желчекаменных болезнях;
- ревматизме;
- подагре;
- панкреатите;
- в период обострения любых хронических заболеваний;
- повышенной кислотности желудочного сока, язве, гастрите;
- диарее;
- воспалительных процессах почек и мочевого пузыря;
- личной непереносимости продукта.

Пожилым людям и маленьким детям необходимо с осторожностью подходить к употреблению ревеня. Также не стоит забывать, что в пищу годятся только стебли растения. В листьях содержится очень много щавелевой кислоты. В таком количестве она вредна для организма.

Подготовила
Светлана
Каштанова



Лечитесь репой

С давних пор известны целебные свойства репы, она и сейчас широко используется в народной медицине.

С помощью репы лечат простуду – она превосходное отхаркивающее средство, а также болезни и воспаление мочевого пузыря – у репы отличные мочегонные свойства.

В сыром виде репу употребляют при запорах. В ней много клетчатки и пектинов, благодаря этому она способна связывать и выводить из организма соли тяжелых металлов и радиоактивные элементы. Этот корнеплод богат калием, который препятствует усвоению радиоактивного цезия. Поэтому жителям загрязненных радионуклидами районов нужно как можно чаще есть этот продукт.

В нашей семье при простуде пьют сок репы с медом. Этому нас научила бабушка. Еще она говорила, что этот сок хорош для кроветворения и для стимулирования сердечно-сосудистой деятельности.

А при хрипоте, севшем голосе и острых вирусных заболеваниях с резким кашлем репу надо отваривать и как можно чаще пить получившийся отвар. Помогает отвар репы и при бронхиальной астме. К тому же он еще и нервы успокаивает не хуже валерьянки. И даже для лечебных ванн при миалгии его можно использовать.

При артритах, радикулитах и подагре вареную репу растирают и делают из нее припарки на больные места.

Лечат свежей репой и обморожения. Ее натирают на терке и смешивают с гусиным или заячьим жиром в пропорции 2:1.

Такая мазь и для ребятяшек подходит. Вернулся, например, в зимние холода ваш шалун с катка или с лыжни, а вы ему смажьте этой мазью обмороженное ушко или щеку.

У репы есть и противопоказания. Ее не стоит употреблять тем, кто страдает заболеваниями ЖКТ.

В.А. Крылов,
Ленинградская
область



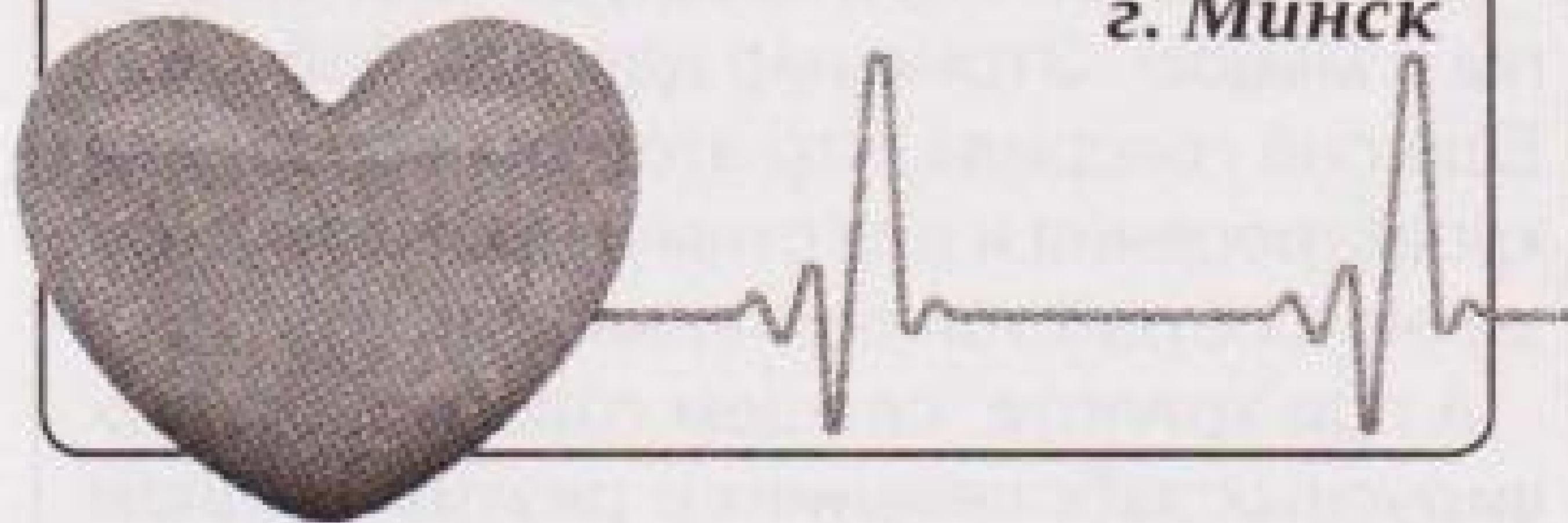
Как помочь сердцу

Я работаю учителем. Думаю, можно не рассказывать, насколько это нервная работа. А как известно, стрессы никогда не проходят бесследно. Вот и мой организм начал давать сбой. Особенно меня беспокоит сердце. Иногда кажется, что оно просто выпрыгнет из груди даже в период относительно покоя. Врачи говорят, что это тахикардия. Советуют беречь себя, меньше волноваться и больше отдыхать. Я, конечно, стараюсь следовать этим рекомендациям, но, конечно же, не всегда получается.

Недавно приятельница посоветовала мне попробовать от тахикардии смесь аптечных настоек прополиса и боярышника (в пропорции 1:1) и принимать эту смесь по 20-25 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Это средство действительно отлично успокаивает сердце. К тому же я заметила, что оно хорошо понижает артериальное давление.

Буду рада, если этот рецепт поможет людям, страдающим от тахикардии и гипертонии. Будьте здоровы!

Анна Валерьевна Кудряшова,
г. Минск



Фитотерапия гломерулонефрита

Когда у моей дочери выявили гломерулонефрит, врачи сказали, что медикаментозное лечение обязательно нужно сопровождать фитотерапией. Я и до этого верила в целебную силу лекарственных растений. Сама не раз лечилась ими, а потом радовалась исцелению. Поэтому я сразу же взялась за поиск эффективного рецепта почечного травяного сбора.

Фитотерапевт, к которому я обратилась за помощью, рекомендовала смешать по 2 части корня девясила и листьев брусники, 3 части цветков липы и 1 часть листьев грушанки круглолистной. Я измельчала получившуюся смесь в ступке, а потом 1 ч. л. сбора заливала стаканом кипящей воды и оставляла под крышкой на полчаса. Затем я процеживала настой, и дочь пила его по 70 мл трижды в день до еды. Курс лечения – две недели, после такого же по времени перерыва мы повторили курс траволечения.

Лекарственные травы ускорили выздоровление моей дочери. Острый период болезни в прошлом. Хочется верить, что недуг к ней больше не вернется.

Галина Р., г. Борисов

Полевой хвощ поможет при боли

Добрый день, уважаемая редакция. Хотелось бы рассказать, как можно помочь себе при болезненной менструации. Этот метод помог моей дочери, которой критические дни приносили невыносимые страдания. На деле все очень просто – достаточно пить настой полевого хвоща и боль уйдет.

Чтобы его приготовить, следует залить 1 ст. л. сухой травы стаканом кипятка и дать средству настояться. Настой готов к употреблению, когда трава опустится на дно стакана. Тогда его нужно процедить и выпить сначала половину настоя, а через 30-40 минут оставшуюся часть.

Вера Анатольевна Ярошкина, г. Москва

Насморк у детей: народные средства

Насморк у детей – это не редкость. Чаще всего причиной болезни может быть слабый иммунитет. Но иногда бывает и по-другому: разогревшийся после игр в детском садике ребенок выходит на прогулку в холодную погоду. В таком случае любой даже самый крепкий иммунитет не защитит – к вечеру малыш будет ходить с заложенным носом. В таком случае нужно сразу же лечить малыша, чтобы не было осложнений.

Я всегда проверяю, не замерзли ли у ребенка ноги после прогулки. Я так всю жизнь за детьми следила, теперь вот внуков так берегу от простуд и насморков. Если ребенок все-таки продрог, лучше всего посадить его в горячую ванну или хотя бы приготовить ему

горчичную ванночку для ног. А перед сном полезно дать малышу горячего молочка с медом и маслом, в которое можно добавить чуть-чуть соды (буквально на кончике ножа). Все это уберет ребенка от простуды.

Если насморк все-таки случился, советую не торопиться бежать в аптеку и пичкать ребенка лекарствами. Я уже давно убедилась, что ни одно из них не лечит насморк, а всего лишь на время снимает симптомы болезни. Как правило, спустя

3-4 дня наступает привыкание, а нос все равно не дышит.

Я всегда полагалась в этом вопросе на народные рецепты. Знаю я их очень много, но поделюсь теми, которые считаю самыми эффективными.

Например, можно мелко нарезать лук, разогреть на сухой чистой сковородке, чтобы он пустил сок, потом пе-

реложить в чистую тарелку и залить небольшим количеством подсолнечного масла. Эту смесь необходимо настаивать часов двенадцать, потом ее следует процедить и закапывать в нос по 1-2 капли в каждую ноздрю за один прием.

Вместо лука можно использовать чеснок: его нужно раздавить в чесночнице, потом залить чесночную кашицу подсолнечным маслом и оставить на 6-12 часов. Это средство надо закапывать при насморке по 1-2 капли в каждую ноздрю. Будет слегка щипать, но нужно потерпеть, и насморк быстро пройдет.

Для деток до года лучше вместо капель на основе лука и чеснока закапывать в носик свекольный или морковный сок, разбавленный водой. Еще можно смешать 2 части меда и 1 часть мятного масла, которое продается в аптеках, и смазывать им слизистую оболочку носа.

Здоровья вам и вашим деткам!

Людмила Юрьевна Демидович, г. Минск



Бессонница в прошлом

Несколько лет назад у меня начались проблемы со сном. Сначала сбился режим, поскольку недавно родилась дочь. В то время она была очень беспокойной и часто по ночам не давала нам с мужем спать.

Когда дочь подросла, и нужда вставать по ночам отпала, я все равно не могла уснуть. Думала даже купить в аптеке снотворное. Конечно, не хотелось привыкать к таким лекарствам, но обычная мята и мелисса мне не помогали. К счастью, меня вовремя остановила подруга, которая напомнила, что в народной медицине огромное множество рецептов. И всегда можно подобрать что-то для себя. Вот я и стала искать, пробовать, сравнивать и, наконец, нашла для себя три средства, которые не просто избавляют от бессонницы, но и обеспечивают здоровый крепкий сон до утра.

Можно взять по 1 ч. л. измельченных шишек хмеля и корня валерианы, залить смесь стаканом кипятка и настаивать в течение часа. Потом процедить настой, добавить мед по вкусу и выпить его на ночь.

Можно также залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сухих цветков боярышника и настаивать 2-3 часа. Потом добавить в настой по вкусу мед и пить этот напиток по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

Еще можно залить 1 ч. л. побегов омелы 200 мл воды, прокипятить 15 минут, процедить отвар и пить его по 1 ст. л. 3 раза в день.

Все эти простые методы спасают меня, не причиняя никакого вреда моему организму. К тому же радует, что они не вызывают привыкания.

Кристина Тимирязева, г. Воронеж

Кукурузные рыльца в помощь желчному пузырю

К сожалению, я из тех, кто не умеет питаться правильно. В детстве, когда родители контролировали мой рацион, конечно же, все было хорошо. Но когда началась самостоятельная жизнь, начались проблемы со здоровьем. В конечном итоге, мне сообщили о том, что у меня холецистит. А я-то все не могла понять, откуда эта непонятная горечь во рту сразу после пробуждения. А потом ощущение тяжести в правом подреберье, которое иногда сменялось болью.

К счастью, от неприятных ощущений можно избавиться, воспользовавшись народными желчегонными средствами. Лучше всего мне помогает рецепт, который подсказала мама, а ей кто-то из знакомых.

Для приготовления целебного настоя по этому рецепту нужно 3 ч. л. кукурузных рылец запарить стаканом кипятка. Потом емкость (я использую для этого большую эмалированную кружку) с рыльцами поставить на водяную баню и нагревать на медленном огне полчаса, но до кипения не доводить. Затем необходимо снять приготовленный отвар с огня, процедить его и разбавить кипяченой водой в пропорции 1:1. Отвар следует принимать по четверти стакана до еды.

Ольга Курилович, г. Челябинск

На заметку

Минтай: мнение диетологов

Минтай относится к породе тресковых, что придает ему статус рыбы ценной и питательной. И при этом, что немаловажно, имеющей низкую калорийность: на 100 г рыбы - 72 Ккал.



В состав минтая входит множество необходимых для здоровья полезных веществ и витаминов. Это жиры, белки, «хороший» холестерин, минералы, микроэлементы (калий, йод, фосфор, фтор, сера и кобальт), насыщенные жирные кислоты омега-6 и омега-3, а также витамины группы В и К. Причем минтай – лидер среди рыб по содержанию белка, селена и йода.

Минтай способствует укреплению организма, улучшению самочувствия, восстановлению обменных процессов. При этом данный вид рыбы имеет низкоаллергенные свойства и ее дают малышам с восьми месяцев. Польза минтая неоценима для женщин во время беременности и грудного вскармливания. Низкая калорийность и высокая питательная ценность будет особо полезна пожилым людям. Кроме того, минтай рекомендуется регулярно употреблять, когда отмечается нехватка йода.

При употреблении минтая именно низкая калорийность позволяет быстро насытиться и при этом удерживать форму. Регулярно употребляя эту рыбу, можно вернуть фигуре стройность и при этом питаться вдоволь и вкусно.

Полезные свойства станут явными, если употреблять минтай минимум два раза в неделю. В данном случае польза зависит от накопительного эффекта, а результатом станет укрепившееся здоровье и хорошее самочувствие. В итоге минтай имеет следующие полезные свойства:

- благотворное воздействие на состояние сердца и сосудов: снижается уровень вредного холестерина и улучшаются обменные процессы в организме, а также нормализуется кровяное давление;
- низкая калорийность защитит от перегрузок сердца;
- высококачественный белок, повышает умственную активность и обеспечивает нормальную работу организма в целом;
- витамины и минералы укрепляют иммунитет и насыщают энергией;
- йод обеспечивает правильную работу щитовидной железы;
- селен борется с попадающими в организм вредными веществами;
- низкое содержание жиров нормализует работу желудочно-кишечного тракта и облегчает процесс переваривания.

Подготовила Елена Авдеева



Правильная подушка — залог здоровья!

В последнее время у меня стал часто обостряться остеохондроз. Я была уверена, что это все из-за работы. Она связана с компьютером, приходится целый день сидеть за столом в одной и той же позе. К вечеру затекает спина, порой даже голову повернуть трудно. Чтобы как-то себе помочь, я периодически хожу на массаж. Как правило, после таких процедур на какое-то время становится легче.

Последнее обострение заболевания произошло у меня во время отпуска. Я удивилась, почему это произошло, ведь я не на работе. В этот раз боль была особенно сильной, поэтому пришлось обратиться к врачу.

Мне прописали физиопроцедуры, и врач неожиданно заинтересовалась, на какой подушке я сплю. Я ответила, что на обычной. А про себя удивилась такому, на мой взгляд, странному вопросу.

Только потом я поняла интерес врача. Оказывается, обострение шейного остеохондроза может спровоцировать и этот безобидный предмет. И, надо сказать, в моем случае, вероятнее всего, так и было. Ведь я люблю спать на большой и высокой подушке, а это на самом деле вредно.

Врач просветила меня относительно того, какой должна быть подушка. Оказывается, высота подушки должна быть пропорциональна ширине плеч человека. Чем они шире — тем выше подушка. Кроме того, если чаще всего человек спит на спине, то лучше выбирать плоскую подушку.

И еще я узнала, что лучше всего, конечно, для людей, страдающих остеохондрозом, купить специальную ортопедическую подушку.

Полина М., г. Витебск

Целебная сила масла чайного дерева

Вот уже много лет масло чайного дерева помогает моей семье сохранять здоровье. Когда-то я узнала об удивительных свойствах этого средства от коллеги по работе. Тогда, в советское время, его было не достать. Но те, кому посчастливилось стать обладателем пузырька с маслом чайного дерева, не уставали его хвалить.

Раздобыла его и я. А тут как раз муж заболел ангиной, вот я и решила попробовать это чудо-масло в действии. Я добавляла 2-3 капли масла в содовый раствор, которым муж полоскал горло, и вскоре ангина прошла. Это был мой первый опыт применения масла чайного дерева для лечения.

Целебное масло также помогло мне вылечить герпес. Я смазывала им пузырьки на губе несколько раз в день, и через несколько дней они полностью подсохли.

Если долго не могу уснуть, я добавляю 5-6 капель масла в аромалампу и через 15-20 минут засыпаю.

И это еще не все примеры использования полезного масла чай-



ного дере-

ва в моей семье.

Обратите и вы внимание на это удивительное природное средство. Уверена, что оно займет достойное место в вашей аптечке.

**Ольга Павловна Миронюк,
г. Минск**

Прогревание против боли

Боль при межреберной невралгии пройдет, если сваренное вкрутую куриное яйцо очистить, разрезать пополам, приложить горячим к больному месту и держать до остывания. Чтобы не было ожога, необходимо укутать яйцо в тонкую тканевую салфетку. Такие прогревания следует выполнять вечером перед сном.

**Ольга Аркадьевна Рябцева,
Вологодская область**

Нут для здорового питания

Недавно я увидел в магазине упаковку с горохом, на которой было написано «нут». Я заинтересовался, купил, а вернувшись домой, позвонил приятелю, который много лет работал диетологом, и спросил его об этом продукте.

Оказалось, что я не зря приобрел нут, который еще называют турецким или казачьим горохом. Он очень полезен и особенно для кишечника. Кроме приготовления традиционных блюд, как и из привычного нам гороха, его можно использовать еще и как лекарство.

Для этого его заливают кипяченой водой, настаивают 8 часов, а потом про-



пускают через мясорубку. Также поступают и с пророщенным зерном, например, с пшеницей, у которой проклюнулись ростки. Эти продукты хранят в холодильнике до 5 дней. Есть их нужно по 4 ст. л. (с верхом) в день, тщательно пережевывая, причем одну неделю — зерно, другую — нут. И так три месяца.

Из своего опыта могу сказать, что три месяца употребления нута и пророщенной пшеницы заметно оздоровили мой организм. Теперь я не вспоминаю о запорах и других проблемах с желудком и кишечником.

**Андрей
Николаевич,
по электронной
почте**

Травяной настой для стройности

Моя дочь, поддавшись современной моде, решила, что ей нужно похудеть. Я не считаю, что она страдает избыточным весом. Но теперь считается что, если вешишь больше 60 кг – ты уже толстушка. В годы моей молодости таких глупостей не было. Наоборот, худенькие девушки переживали, что у них с фигурой проблемы. Но сейчас все поменялось, и каждая девчонка считает, что обязательно должна быть худой.

Также думала и моя дочь. От нее только и слышно было: «Я это есть не буду – у меня диета». Я пыталась ей объяснить к чему такое питание может привести, но она стояла на своем.



Когда я, в конце концов, поняла, что уговорами исправить ситуацию не получится, я решила, пусть худеет. Но делает это правильно, без голодовки. Я предложила дочери один хороший способ, который в течение многих лет помогает мне держать себя в форме. Не скажу, что я такая же стройная, как в юности, но для своих почти пятидесяти, говорят, выгляжу неплохо.

А помогает мне в этом простой травяной отвар. Чтобы его приготовить, нужно взять 2 части толочнянки, 2 части трехцветной фиалки, 2 части перечного горца, 3 части корня голой солодки, 3 части крушины, 3 части кориандра и 4 части листа



сенны. Все перечисленное необходимо перемешать, потом 1 ст. л. получившейся смеси залить стаканом кипятка. Средство должно настаиваться всю ночь, а утром его следует процедить и выпить. Употреблять такой настой следует на протяжении четырех недель.

К счастью, дочь прислушалась к моему совету и спустя некоторое время без диет и мучений сбросила несколько килограммов, которые считала лишними.

Наталья Николаевская,
г. Нижний Тагил

Если беспокоит вросший ноготь

Прошлой осенью у меня случился финансовый кризис. В долги влезать не хотелось, поэтому решила в этом сезоне обойтись без обновок. Отыскала в шкафу сапоги, которые практически не носила, потому что они были мне тесноваты. Но раз такое дело, подумала, что смогу разносить. А в итоге поплатилась за эту идею своим здоровьем. Большой палец на правой ноге стал болеть. Оказалось, болел вросший ноготь.

Муж меня убедил, что пора лечиться, так как палец распух. Он позвонил своей сестре, а та подсказала, что следует делать. У нее из-за плоскостопия такая беда часто случается.

Так вот, чтобы помочь себе при вросшем ногте, надо использовать сливочное масло. Сначала нужно ногу распарить в содовом растворе, а потом приложить кусочек масла к проблемному месту, прикрыть салфеткой, затем замотать пищевой пленкой и забинтовать палец. Через сутки повяз-



Белая лапчатка для снижения холестерина

Когда моему мужу врачи сказали снижать холестерин, я решила найти для этого народные средства. Я убеждена, что народная медицина – это прекрасная возможность подлечиться без помощи таблеток, которые пусть и лечат что-то одно, но все равно вредят организму. Поэтому я отправилась за советом к своей старой знакомой, которая много лет увлекается фототерапией. К счастью, у нее нашелся для меня рецепт, с помощью которого мы с мужем понижали холестерин.

Готовится это средство из белой лапчатки. Надо взять 50 г корневищ лапчатки с корнями, нарезать по 0,5-1 см и залить 0,5 л водки. Настоять две недели при комнатной температуре в темном месте, встряхивая через день. Готовую настойку процеживать не надо, а принимать ее следует по 25 капель с

2 ст. л. воды три раза в день за 20 минут до еды. Когда настойка закончится, в бутылку нужно долить 250 мл водки, дать средству настояться две недели, а потом продолжить лечение, но принимать лекарство уже по 50 капель.

Для тех, кто захочет попробовать это лекарство, из нашего с мужем опыта скажу, что после трех курсов такого лечения вы забудете о головных болях, скачках давления, шуме в ушах, стенокардии и проблемах со щитовидной железой. И конечно же, снизится холестерин.

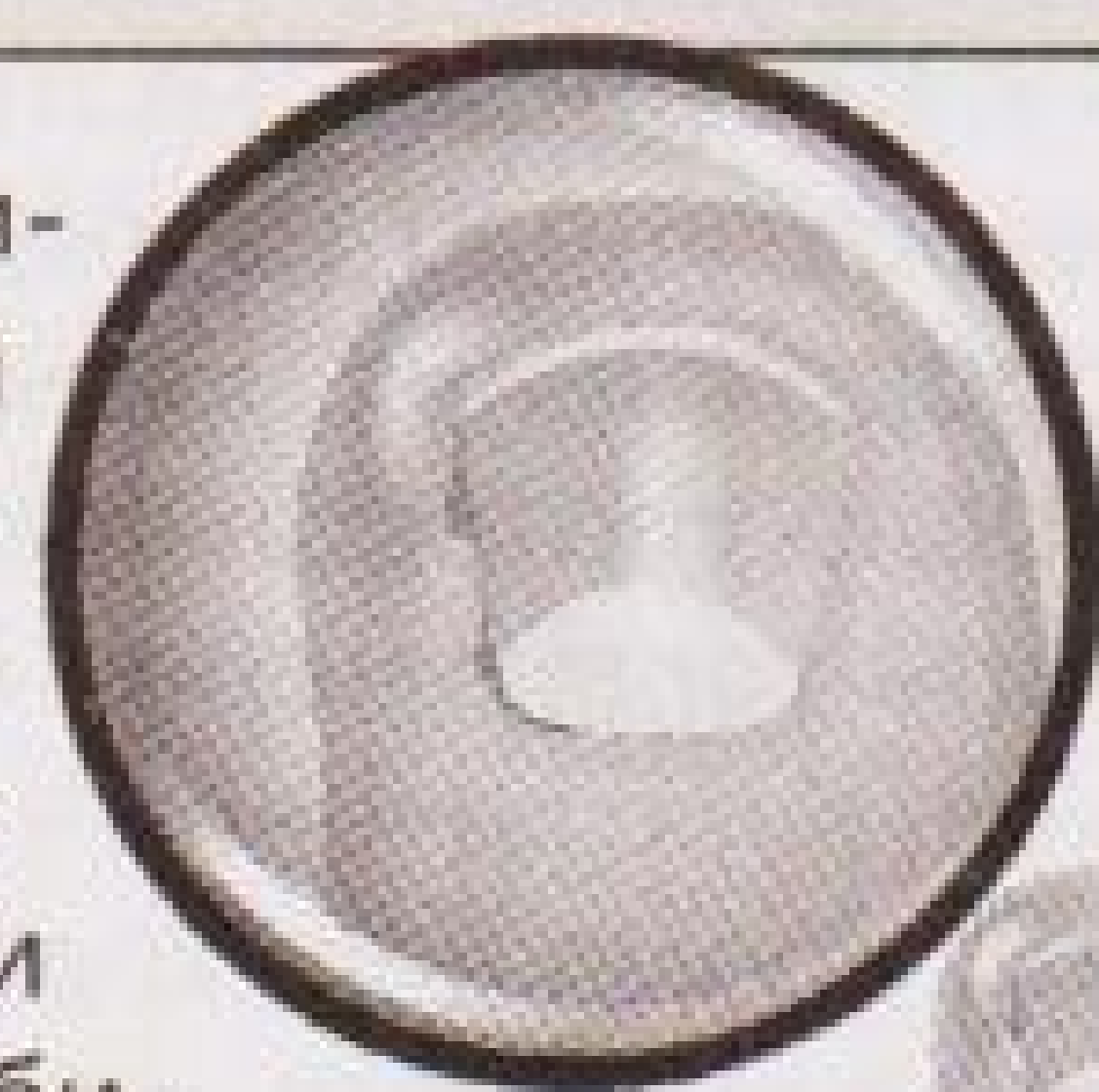
Ольга Викторовна Самусева,
Астраханская область



ку следует снять, опять распарить вросший ноготь в содовом растворе, приподнять край уголка ногтя и подложить под него пропитанный сливочным маслом кусочек бинтика или марли. Далее следует опять сделать повязку. Такие процедуры нужно повторять ежедневно в течение двух недель, пока ноготь не отрастет.

Так я избавилась от своей проблемы. С тех пор стараюсь аккуратно обрезать ногти на ногах и подбирать обувь по размеру.

Анастасия Викторовна Желунович,
г. Барановичи



Мать-и-мачеха – лучшее лекарство от кашля

Несколько лет назад мой ребенок сильно заболел. К ночи у него был такой сильный кашель, что я стала подозревать у сына пневмонию. Я не знала, как дождаться утра, чтобы вызвать врача. В тот вечер к нам зашла соседка. Эта пожилая женщина, в свое время дружившая еще с моей бабушкой, увидев, как мучается мой сын, принесла мне мешочек с травой мать-и-мачехи и рассказала, что делать. Она быстро спасла моего сына от кашля.

С тех пор я каждый год заготавливаю эту лекарственную травку, которую считаю лучшим средством от кашля. Готовить из мать-и-мачехи лекарство нужно так: следует взять 4 ч. л. измельченных листьев растения, залить стаканом кипятка, настаивать под крышкой полчаса, а потом процедить. Пить такой настой нужно по четверти стакана 4 раза в день.

Тамара Высоцкая, г. Минск



Целебный сироп из подорожника

Добрый день, уважаемая редакция и читатели. Хочу поделиться рецептом натурального домашнего лекарства для снижения кислотности желудочного сока.

Чтобы его приготовить, следует взять 3 листа подорожника, хорошенько вымыть и измельчить в кашицу. Затем в нее следует добавить такое же количество меда (по объему) и перемешать, чтобы получилась однородная масса. Далее смесь необходимо поставить на слабый огонь и, не доводя до кипения, прогревать ее часа четыре. В результате получается сироп принимать который надо 4 раза в день до еды.

Хранить лекарство следует в холодильнике, но не более двух дней. Потом необходимо приготовить свежую порцию целебного сиропа.

Алена Игоревна М., г. Воронеж

Рис против отложения солей

После обследования мне сказали, что суставные боли в моем случае связаны с отложением солей. Мне подсказали, что справиться с этим помогает рис, приготовленный по специальному рецепту. Нужно взять 3 кг риса и раз в день в течение получаса промывать его проточной водой. Это необходимо делать ежедневно целую неделю, чтобы вода после промывания стала прозрачной. После этого крупу следует просушить и хранить в закрытой банке.

Варить такой рис нужно в течение получаса. На порцию уйдет 1 ст. л. риса. Съесть готовый рис необходимо натощак, но после опорожнения кишечника. Воду после употребления риса можно пить только через 4 часа, не ранее. Курс лечения – три месяца. В это время необходимо отказаться от жареного, соленого, острого и алкоголя.

*Е. К. Замятко,
Могилевская область*



Как я избавилась от полипов

Однажды на плановом приеме у гинеколога я услышала диагноз – полипы на шейке матки. У меня началась паника, потому что я совсем не хотела ложиться на операцию. К счастью, врач предложила подождать и в следующем месяце сделать еще одно обследование, а за это время подлечиться медикаментозно. Однако я решила не терять времени и кроме этого обратиться за помощью к народной медицине. Моя сестра давно собирает рецепты для лечения разных болезней и, когда это необходимо, дает мне дельные советы. Помогла мне она и в этот раз.

Я узнала, что от полипов на шейке матки помогает чеснок. Надо взять одну большую дольку чеснока, размять ее до состояния пюре или натереть на мелкой терке, положить на марлю и завязать ниткой, оставив длинный конец. Такой тампон нужно помещать во влагалище ежедневно перед сном в течение месяца. Одновременно с этим надо пить настойку из золотого уса. Чтобы ее приготовить, следует взять 50 штук су-
ставчиков расте-

ния, измельчить их и залить 3 стаканами водки, плотно закрыть крышкой и поставить в шкаф, периодически встряхивая. Через 10 дней лекарство будет готово.

Принимать готовую настойку нужно так. В первый день в 3 ст. л. воды следует добавить 10 капель настойки и выпить все это за 30 минут до еды 2 раза в день (утром и вечером). Во второй день на 3 ст. л. добавляем уже 11 капель настойки, а в каждый последующий день добавляем к предыдущему количеству лекарства по одной капле, то есть в третий день должно быть 12 капель и так далее. Далее, не меняя режима приема лекарства, нужно довести количество капель настойки до 25, а потом начать убавлять дозировку до 10 капель. После этого следует сделать перерыв на десять дней, а потом повторить лечение по той же схеме. Всего нужно пройти пять таких лечебных курсов.

Это лечение избавило меня от полипов. Буду рада, если мой опыт поможет еще кому-нибудь вылечиться.

*Дарья
Вячеславовна К.,
Курская область*



Как я борюсь с бронхиальной астмой

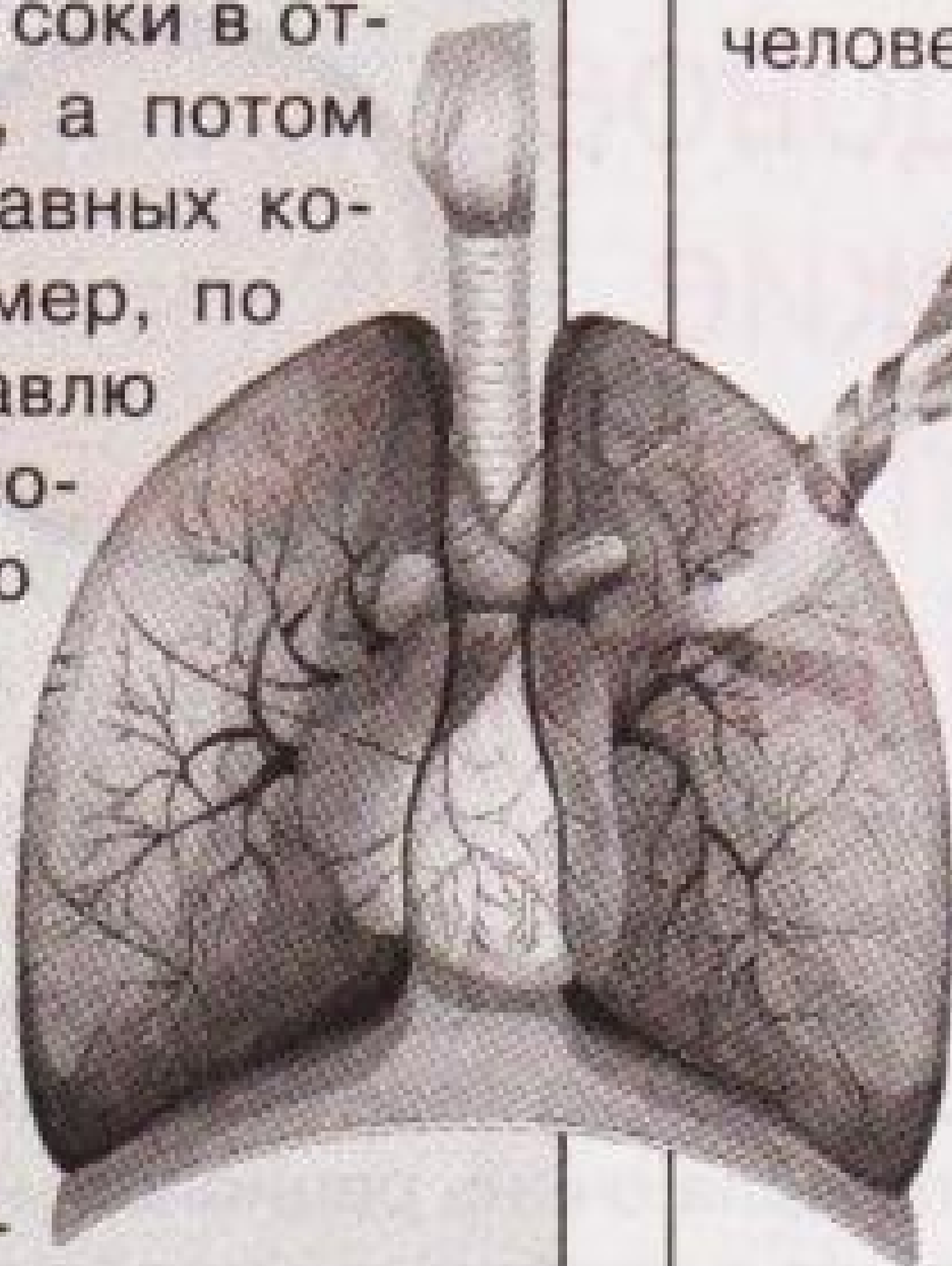
Уже много лет я живу с бронхиальной астмой. За это время я перепробовала очень много разных лекарств и народных средств и пришла к неутешительному выводу, что астма – это коварная болезнь и одним лекарственным средством с ней не справиться. Поэтому я постоянно чередую и подбираю себе новые лекарства. А теперь хочу поделиться рецептами, которые мне помогают. Может, они еще кому-нибудь пригодятся.

Для лечения астмы я пью сок из медуницы, подорожника и мать-и-мачехи. Все эти травы пропускаю через мясорубку и отжимаю из них соки в отдельные емкости, а потом смешиваю их в равных количествах, например, по 200 мл. Потом я ставлю смесь соков в холодильник и пью его по 1 ст. л. 3-4 раза в день за полчаса до еды. Одновременно с каждым приемом сока я съедаю по 1 ч. л. меда. Женщина, которая когда-то дала мне этот рецепт, в свое время таким образом вылечилась от астмы. Я пока не избавилась от болезни окончательно, но мое самочувствие значительно улучшилось.

А кроме этого я каждое утро натощак выпиваю по 1 ст. л. настойки из зеленых грецких орехов. Я кладу в трехлитровую банку (до верха) орехи, заливаю водкой, закрываю емкость крышкой и ставлю на месяц в темное прохладное место. Завтракать после употребления этой настойки я сажусь не ранее, чем через полчаса.

Буду рада, если кому-то мои советы помогут. Будьте здоровы!

Екатерина Ивановна Карчук, г. Вятка



Любисток против пьянства

В этой статье я хочу раскритиковать один малоизвестный способ лечения пьянства.

Любисток лекарственный давно применяется в народной медицине для борьбы с пьянством без ведома человека, злоупотребляющего спиртными напитками. Ведь чаще всего бывает, что такие люди не видят проблемы в своей зависимости от алкогольных напитков и не хотят бросать пить.

Нужно постараться вызвать у них отвращение от спиртного.

Существуют два способа применения этого средства. Способ первый, известный почти всем. 10 г (1 ст. л. с верхом) сухого измельченного корня любистка и два лавровых листа следует залить 0,5 л водки. Настаивается средство 2 недели, затем его нужно процедить. Полученную настойку можно выдать за обычную водку и дать выпить злоупотребляющему человеку. У него начнется рвота. В первый раз он решит, что просто была некачественная водка (или самогон) и его вырвало из-за этого. Но когда рвота повторится и во второй, и в третий раз, то тяга к спиртному пройдет. Плохое самочувствие свяжется с употреблением алкоголя.

Способ второй, малоизвестный. То же самое количество трав (любисток и лавровый лист) измельчить в кофемолке в порошок. Добавить такое же количество молотого черного перца. Эту смесь положить в чашечку, и предложить злоупотребляющему человеку использовать эту смесь как приправу к еде. Не надо ничего говорить о том, что эта штука избавит человека от пристрастия к спиртному. Можно просто сказать, что соседка

угостила редкой индийской приправой. Смесь любистка с лаврушкой и перцем действительно обладает приятным запахом, и её вполне можно использовать как приправу к борщу, пельменям и прочим блюдам. Действие будет такое. Если человек в этот день ничего спиртного не выпьет, то с ним не произойдет ничего. А если он выпьет что-то спиртное, то у него начнется рвота. Человек не догадается, что рвота вызвана тем, что эта новая «приправа» несовместима с алкоголем. Он будет думать, что его рвет от водки. После этого злоупотребляющий человек уже не сможет брать в рот никакой алкоголь, так как его будет тошнить от одной только мысли о водке.

Любисток не ядовит, поэтому его можно применять обоими способами одновременно – то есть и на водке настаивать, и в пищу подсыпать (в отличие от копытня и кукольника, которые ядовиты и поэтому для лечения пьянства применяются либо только в водку, либо только в пищу). Но учитывайте, что любисток противопоказан при серьезных болезнях почек (гломерулонефрит, пиелонефрит и пр.).

Александр Владимирович Головкин, травник, г. Армавир



Что поможет вернуть голос

При простуде часто «садится» голос. Вернуть его поможет стакан теплого пива с разведенной в нем 1 ст. л. меда. Тем, кто страдает от аллергии на мед, можно заменить его на 2 ст. л. молока.

Это простое лекарство следует пить 2-3 раза в день, и голос вернется.

Наталья Залеская, г. Санкт-Петербург



Угостите кожу фруктами!

Совсем скоро наступит долгожданное лето. А это значит, что будет вдоволь свежих фруктов и овощей. Самое время использовать все это для ухода за кожей. Дорогие женщины, призываю вас не лениться и обязательно побаловать свою кожу натуральными продуктами! Уверяю, результат вас порадует.

Сделайте фруктовое пюре (подойдут любые фрукты, которые есть под рукой), используя пластмассовую терку или ситечко. Также можно воспользоваться блендером. В получившуюся кашу будет нелишним добавить кислое молоко или мед. Фруктовую или овощную смесь можно нанести непосредственно на очищенное лицо, а можно сначала распределить ее тонким слоем на тканевой салфетке или марле, а потом поместить все это на лицо. Глаза при этом полезно накрыть смоченными в чайной заварке ватными дисками.

В таком виде нужно полежать в расслабленном состоянии на диване ми-

нут 20-30. Фруктовые маски снимают раздражение, успокаивают и разглаживают кожу. Летом вообще рекомендуется использовать «фруктовую» косметику. Она лучше всего подходит для смягчения, увлажнения и питания кожи в летний сезон, так как обладает легкой текстурой, быстро впитывается, не оставляя жирного блеска. К тому же фруктовые кислоты способствуют регенерации и обновлению кожи. Правда, нужно помнить, что фруктовые кислоты обладают отбеливающими свойствами, поэтому желательно все косметические процедуры с их использованием выполнять вечером перед сном, чтобы избежать контакта с солнцем. Иначе могут появиться пигментные пятна.

Если регулярно угощать кожу свежими фруктами и овощами, можно без особых затрат надолго сохранить молодость и свежесть.

Виктория Майсак,
по электронной почте

Волосы не будут выпадать

Хочу поделиться замечательным рецептом против выпадения волос. Такая проблема появилась у меня после родов, и этот рецепт стал для меня просто спасением. Он действительно работает!

Итак, сначала нужно плотно набить луковой шелухой стеклянную литровую банку, добавить туда пакетик гвоздики (специя) и залить все это водкой. Банку следует закрыть крышкой и поставить в шкаф, периодически встряхивая. Через 10 дней средство будет готово.

Перед мытьем головы следует втереть в корни волос приготовленную настойку, сверху надеть полиэтиленовую шапочку для душа, укутать голову полотенцем и оставить на 2-3 часа. Эффект от процедуры потрясающий: волосы не выпадают, быстро отрастают и выглядят отлично.

Алла Борискина, г. Красноярск



Шалфей и чабрец от прыщей

Здравствуйте. Мне не терпится поделиться своей историей борьбы с прыщами. На протяжении нескольких лет я безуспешно пыталась очистить лицо от угрей. Но результат меня не радовал. Однажды

я прочитала о народном средстве, которое помогает в аналогичных случаях. Рецепт этого средства совсем простой, но очень эффективный.

Нужно смешать по 2 ст. л. шалфея и чабреца и залить смесь 0,5 л кипятка. Когда средство хорошо настоится, его следует процедить, разлить в формочки для льда и поставить в морозильную камеру. Ежедневно утром и вечером необходимо протирать лицо получившимися кубиками льда. Прыщи у меня прошли уже через неделю после начала проведения таких процедур.

Сейчас для профилактики я обрабатываю лицо замороженным травяным настоем только перед сном.

Татьяна Овчинникова, Могилевская область

Медовое оружие против целлюлита



С возрастом у меня появился целлюлит. Как только я справилась с паникой, охватившей меня при обнаружении у себя на теле апельсиновой корки, мне в голову пришла очень рациональная мысль. Я решила бороться с проблемой народными средствами. А именно - медом. Я использовала этот полезнейший продукт для самомассажа.

Действовала я следующим образом: перед процедурой распаривалась в ванной, потом наносила мед тонким слоем на проблемные участки тела, ждала, пока он слегка впитается, и легкими движениями давила на кожу, а потом отрывала ладони. Хочу предупредить, что эта процедура доставляет неприятные ощущения, но это говорит о том, что массаж работает. Создается своего рода «вакуумный эффект», разрушающий подкожную жировую прослойку. Поэтому нужно, не обращая внимания на болезненные ощущения, продолжать массаж. В результате на ладонях скапливается небольшое количество меда, который меняет свой цвет на серый. Это значит, что процедура прошла успешно.

Остатки меда я смываю теплой водой без геля для душа. Повожу я такой медовый массаж не реже трех раз в неделю.

Должна сказать, что борьба с целлюлитом с помощью медового массажа увенчалась успехом.

Кристина Марченко, г. Минск

Уксус для гладких пяточек

Для домашнего ухода за ногами я использую уксус. Этот продукт делает мои пяточки мягкими и нежными, как у младенца. Я считаю, мои уксусные процедуры ничуть не хуже салонных процедур. Уксус не только смягчает кожу ступней, но и защищает ее от грибковых заболеваний, что, согласитесь, тоже очень важно.

Уксус с водой

Неизменная часть моего ухода за ногами – ванночки. Я их делаю с уксусом. Что может быть проще? Нужно развести в 1 л теплой воды 3 ст. л. уксуса и опустить в полученный раствор ноги минут на 20-25. Такие ванночки предотвращают появление натоптышей и мозолей, а также – это отличная профилактика трещин на пятках. После ванночки я ополаскиваю ноги чистой теплой водой, тщательно вытираю полотенцем и смазываю жирным кремом.

Компрессы с уксусом

Для компрессов понадобится более концентрированный раствор яблочного уксуса. На полстакана теплой воды берется 2 ст. л. уксуса.

В этом растворе нужно пропитать марлю, обмотать ею ступни, зафиксировать компресс пищевой пленкой, а сверху надеть носки. Такой компресс лучше всего делать вечером и оставить на ночь, а утром ополоснуть ноги теплой водой и смазать кремом. Такие компрессы нужно делать не реже раза в неделю, если есть проблемы с пятками.

Глицерин с уксусом

Эти два продукта здорово помогают пяткам бороться с трещинами и сухостью. На 3 ст. л. глицерина берется 1 ч. л. уксуса. Этой смесью нужно смазывать ступни на ночь, сверху заматывать их пищевой пленкой и надевать носки. Если использовать смесь глицерина с уксусом через день, то уже спустя неделю пятки станут мягкими и гладкими, как у младенца.

Глицерин с уксусом помогают даже в самых запущенных случаях. В каждом из этих рецептов можно использовать и столовый уксус, но я предпочитаю яблочный.

Юлия Вакулова,
по электронной почте

На заметку

Красота с кокосовым маслом

Кокосовое масло – самое чистое масло в мире, состоящее из специфических жирных кислот, которые расщепляются иначе, чем другие жиры, и полностью усваиваются организмом. При пониженной температуре воздуха масло затвердевает, а привести его в жидкое состояние можно, опустив баночку в емкость с теплой водой. Свойства продукта при этом не изменятся.

Увлажняющий лосьон. Вечером после очистительных процедур в качестве завершающего этапа протрите кожу ватным диском, смоченным в кокосовом масле. Двигайтесь по массажным линиям, стараясь не растягивать кожу. Через час промокните лицо бумажной салфеткой.

Очищающая маска для лица. Смешайте 1 ст. л. кокосового масла с 1 ст. л. меда. Нанесите смесь на лицо на 15-20 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска для волос. Подержите баночку с кокосовым маслом в теплой воде, чтобы оно стало жидким. Вотрите средство массажными движениями в корни волос, а потом распределите по всей длине. Расчешитесь и оберните голову банным полотенцем. Через полчаса вымойте голову с шампунем. Такие регулярные процедуры избавят от перхоти, сделают волосы густыми, блестящими и здоровыми.

Подготовила
Светлана Каштанова



Избавляемся от черных точек на лице

Добрый день. Черные точки на коже лица – неприятность распространенная. Ею в основном страдают обладательницы жирной и смешанной кожи с расширенными порами.

Появление черных точек объясняется интенсивной выработкой кожного сала, которое концентрируется на поверхности кожи, а также воздействием декоративной косметики, забивающей поры.

Справиться с этой проблемой в домашних условиях поможет специальная очищающая маска для лица. Готовится такая маска на основе пищевого желатина, который есть на кухне у каждой хозяйки, и активированного угля. Растопленный желатин хорошо наносится на кожу, быстро схватывается и прекрасно очищает поры, а активированный уголь является прекрасным абсорбентом, который регулирует выработку кожного сала.

Для приготовления маски вам потребуются следующие ингредиенты:

- желатин – 2 ч. л.;
- активированный уголь – 1 таблетка;
- молоко – 2 ч. л.;

➤ свежесжатый лимонный сок – 1 ч. л.;

➤ эфирное масло апельсина – 3-4 капли.

Поместите пищевой желатин в чашку, а активированный уголь разомните в ступке и соедините с желатином. Далее добавьте в смесь теплое молоко и все тщательно перемешайте. Следующий ингредиент – лимонный сок, его тоже следует добавить в смесь и еще раз все перемешать.

Потом поместите чашку с маской для растворения желатина на водяную баню. Когда желатин полностью растворится, снимите емкость с водяной бани, добавьте апельсиновое масло и снова перемешайте. Когда состав остынет, нанесите его на очищенное лицо. Слой маски должен быть примерно 5 мл. Через 15 минут застывшую маску снимите одним пластом.

Для ожидаемого эффекта такие маски следует делать через два дня на третий, курсом от 8 до 10 процедур.

Кристина Жаврид,
косметолог

Травяной сбор для диабетиков

Так вышло, что после 40 лет мой супруг все чаще стал жаловаться на плохое самочувствие. Он сильно поправился, но мы думали, что во всем виноват сидячий образ жизни. Оказалось, что у мужа сахарный диабет.

Мой муж – оптимист. Несмотря на серьезность диагноза, он старается не думать о том, что он болен. Живет как обычно, но с некоторыми ограничениями, которые диктует болезнь. Правда, стал внимательнее относиться к своему здоровью, что радует. А я уговорила супруга подлечиться народными средствами. Он сначала сопротивлялся, но со временем сам отметил, что польза от них есть, причем немалая. Теперь несколько раз в год муж проходит курс лечения специальным сбором для диабетиков.

Я готовлю ему такое лекарство: смешиваю по 1/2 ст. л. плодов

барбариса, цветков бузины, цветков шиповника и листьев черники.

Эту смесь затем заливаю 0,5 л кипятка, довожу до кипения, потом снимаю отвар с огня и оставляю настаиваться до утра.

Утром процеживаю лекарство, и муж принимает его по 2 ст. л. один раз в день. Он добавляет этот настой в негорячий зеленый чай. Это простое недорогое лекарство хорошо нормализует сахар в крови.

Я считаю, что главное – не заикливаться на болезни и не начинать себя жалеть.

Нужно просто прислушиваться к своему организму, помогать ему бороться с недугом и не переставать радоваться жизни. Берегите себя!

Инна Вячеславовна Липчук,
Гродненская область



Лучшее отхаркивающее средство

Для меня и моей семьи лучшее отхаркивающее средство – отвар корня алтея. Его готовила еще моя бабушка. Рецепт отвара очень простой: надо 1 ст. л. растительного сырья залить 300 мл кипящей воды и поставить на водяную баню. Томить отвар следует полчаса, затем процедить его и разбавить стаканом кипяченой воды. После этого средство можно пить. Оптимальная дозировка для взрослого – 3-4 стакана в день после еды. Детишкам можно уменьшить количество лекарства.

Раиса М., г. Иваново

Мужской климакс: как себе помочь

Здравствуйтесь. Еще недавно я спорил с друзьями, доказывая, что мужского климакса не бывает. Однако вскоре жизнь дала мне понять, как я ошибался. Не буду утомлять вас подробностями, как и когда это произошло, а сразу расскажу, как можно себе помочь.

Прежде всего советую обратить внимание на такое лекарственное растение, как пастушья сумка. Оно хорошо снимает неприятные симптомы мужского климакса, которые очень мешают жить. Эту траву можно приобрести в любой аптеке.



Нужно залить 1 ст. л. сухой пастушьей сумки стаканом кипящей воды в термосе и оставить на час. Потом настой следует процедить и пить в теплом по 20-30 мл трижды в день на протяжении двух недель. После двухнедельного перерыва желательно возобновить прием настоя.

Также при мужском климаксе хорошо пить отвар зверобоя. Готовить его следует так: 1 ст. л. травы нужно залить стаканом воды, довести все это до кипения, потомить средство на малом огне еще 15-20 минут под крышкой. Когда отвар не-

Очанка – природный офтальмолог

У моей мамы было трудное, полное лишений военное детство. Недоедание и болезни сказались на зрении. С годами оно ухудшалось, а к выходу на пенсию мама была близка к слепоте. Ее спас местный лекарь, который посоветовал ей запастись травой очанкой. Эта трава – лучшее средство от глазных болезней. Рецепты местного травника действительно помогли сохранить маме зрение. А спустя много лет пригодились и мне.

Благодаря очанке я могу не бояться близорукости. Летом я собираю траву и завариваю каждое утро 4 ст. л. сухой или свежей травы 0,5 л кипятка. Это моя суточная норма.

Я даю средству настояться 2-3 часа, а потом процеживаю его и делаю с ним примочки для глаз. Держу их по полчаса несколько раз в день. Я уже на пенсии, поэтому могу себе позволить в течение дня проводить эти оздоровительные процедуры. Но их можно и утром делать, и на ночь. Например, можно залить 50 г очанки литром кипятка и оставить настаиваться на ночь. А утром использовать процеженный настой для примочек для глаз или же в качестве глазных капель.

Очанку можно использовать не только наружно, ее можно употреблять и внутрь – по 2 г измельченной в порошок травы запивать молоком. Это тоже очень полезно для зрения.

Елена Владимировна Томарович, г. Минск



много остынет, его следует процедить, довести кипяченой водой до первоначального объема и пить в течение всего дня небольшими глоточками. Курс лечения у каждого индивидуальный.

Николай, г. Нижний Новгород

На заметку

Долгожители советуют

Не все из тех, кто сумел прожить более ста лет, придерживаются этих рекомендаций, но нельзя заявлять о том, что они не работают. Достаточно посмотреть на Японию, где проживает больше всего долгожителей, которые при всем этом находятся еще в отличной форме. Они делятся своим опытом.

Питание местными продуктами. Старайтесь питаться только теми продуктами, которые произрастают и производятся в том регионе, где вы родились и проживаете. И вообще, не увлекайтесь едой! Чтобы прожить долго и оставаться здоровым, нужно следовать правилу: есть для того, чтобы жить, а не наоборот.

Ученые считают, что снижение суточной нормы рациона с 2500 ккал до 1500 ккал, поможет улучшить работу клеток. А хорошая генерация клеток говорит о крепком иммунитете и здоровье на долгие годы.

Всему свое время. Для каждого возраста есть определенный набор продуктов, от которых стоит отказаться, и тот, который нужно включить в рацион.

Например, людям после пятидесяти рекомендуется позаботиться о том, чтобы на обеденном столе были молочные продукты, рыба и морепродукты, большое количество овощей и фруктов. Это защитит от остеопороза, а также инфарктов и инсультов.

Больше зелени на обеденном столе – длиннее жизнь. Чтобы ваш организм не сдавал позиции и как можно дольше оставался молодым и здоровым, чтобы каждый прием пищи сопровождался полезными травами, такими как укроп, базилик, петрушка и др.

Забудьте о сахарных десертах. Если вы хотите пополнить ряды долгожителей, вы должны решительно и навсегда отказаться от употребления продуктов, в которых содержится сахар. В качестве замены вы можете употреблять мед, фрукты, свежевыжатые фруктовые соки.

Употребляйте как можно меньше соли. Организм сможет использовать свои возможности только в том случае, когда вы прекратите отравлять пищу этим продуктом.

При приготовлении пищи не используйте пшеничную муку. Долгожители рекомендуют готовить выпечку из более полезного сырья – овсяной и кукурузной муки.

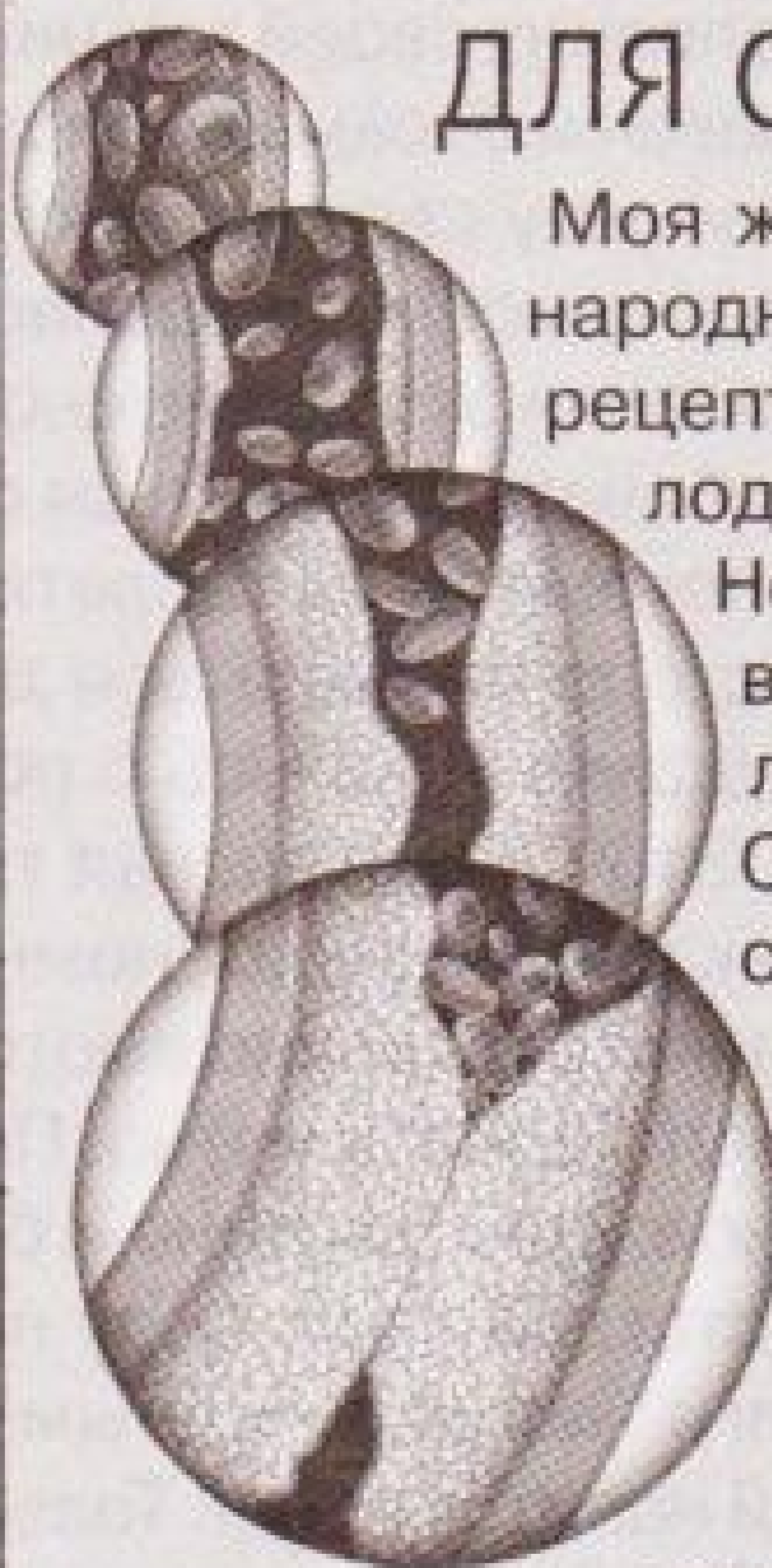
Движение – это жизнь. Чтобы организм всегда был в тонусе, необходима физическая активность. Вам не обязательно посещать в тренажерный зал, достаточно будет ежедневной утренней зарядки и регулярных прогулок в парке.

Не лишайте мозг работы. Старайтесь регулярно посвящать время логическим играм, чтению книг и изучению нового. Мозг обязательно должен трудиться.

Подготовила
Елена Авдеева



Семена укропа и валериана для очищения сосудов



Моя жена уже много лет интересуется народной медициной. Сначала искала рецепты, чтобы сохранить красоту и молодость, теперь взялась за здоровье.

Недавно кто-то ей сказал, что очень важно очищать сосуды. Тогда и головные боли пройдут, и усталость. Обещали, что она сразу начнет чувствовать себя более молодой, здоровой и бодрой. Жена попробовала это средство и буквально за месяц преобразилась. Поэтому я тоже решил последовать ее примеру и оздоровиться.

Для приготовления средства для очищения сосудов надо смешать один стакан семян укропа и 2 ст. л. молотого корня валерианы. Затем необходимо добавить в смесь два стакана меда и поместить получившуюся массу в термос. Далее в термос следует добавить кипятка, чтобы общий объем жидкости был равен двум литрам. Настаивать средство необходимо в течение суток.

Готовый настой нужно принимать по 1 ст. л. за полчаса до еды в течение месяца.

Я бы никогда не поверил в такой результат, если бы на себе это лечение не испытал. После этого оздоровительного курса чувствую, будто лет на 15 помолодел!

Владимир Викторович Масляков, г. Брянск

Каштановая настойка от тромбофлебита

Здравствуйтесь, уважаемая редакция. Надеюсь, что мое письмо будет опубликовано. Я хочу предложить читателям газеты рецепт эффективного средства от тромбофлебита.

С этим заболеванием я столкнулся не так давно. Без всякой причины стала сильно болеть нога в том месте, где находится вена, затем появился отек. Лечился я не только в больнице, но и с помощью народных рецептов. По совету знающих людей, я приготовил настойку из конского каштана. Мне потребовалось 50 г плодов каштана. Я их порезал, залил 0,5 л водки, а потом поставил в кухонный шкафчик на 2 недели. Все это время я не забывал ежедневно встряхивать будущее лекарство. Готовую настойку я принимал в течение 4 недель, по 30-40 капель 3-4 раза в день. После употребления этой настойки мое самочувствие значительно улучшилось. Буду рад, если этот рецепт поможет кому-то еще в борьбе с тромбофлебитом.

Владимир Иванович
Успенский,
Московская
область





Сосудам поможет таволга

Мне 58 лет. Добрую половину своей жизни я занимаюсь лекарственными травами. Я сама собираю их, сушу и при необходимости лечу свою семью и знакомых. Это не значит, что я совсем отказалась от аптек и лекарств. Просто, если это возможно, я всегда стараюсь сначала попробовать справиться с болезнью с помощью трав и только потом иду за таблетками.

С возрастом у меня стало повышаться давление, и появились проблемы с сосудами. Я лечусь с помощью таволги и очень успешно. Это удивительная трава. Ее свежие цветки имеют очень резкий запах, немного напоминающий медовый (не зря над ней постоянно вьются пчелы). А если их высушить, они пахнут более приятно. Пить чай с цветками таволги – сплошное удовольствие и большая польза.

Для заваривания стакана чая я беру неполную чайную ложку цветков таволги, заливаю крутым кипятком, и уже через 5 минут целебный напиток готов. Только учтите, что таволга обладает потогонным действием, поэтому воздержитесь выходить на улицу сразу после чаепития.

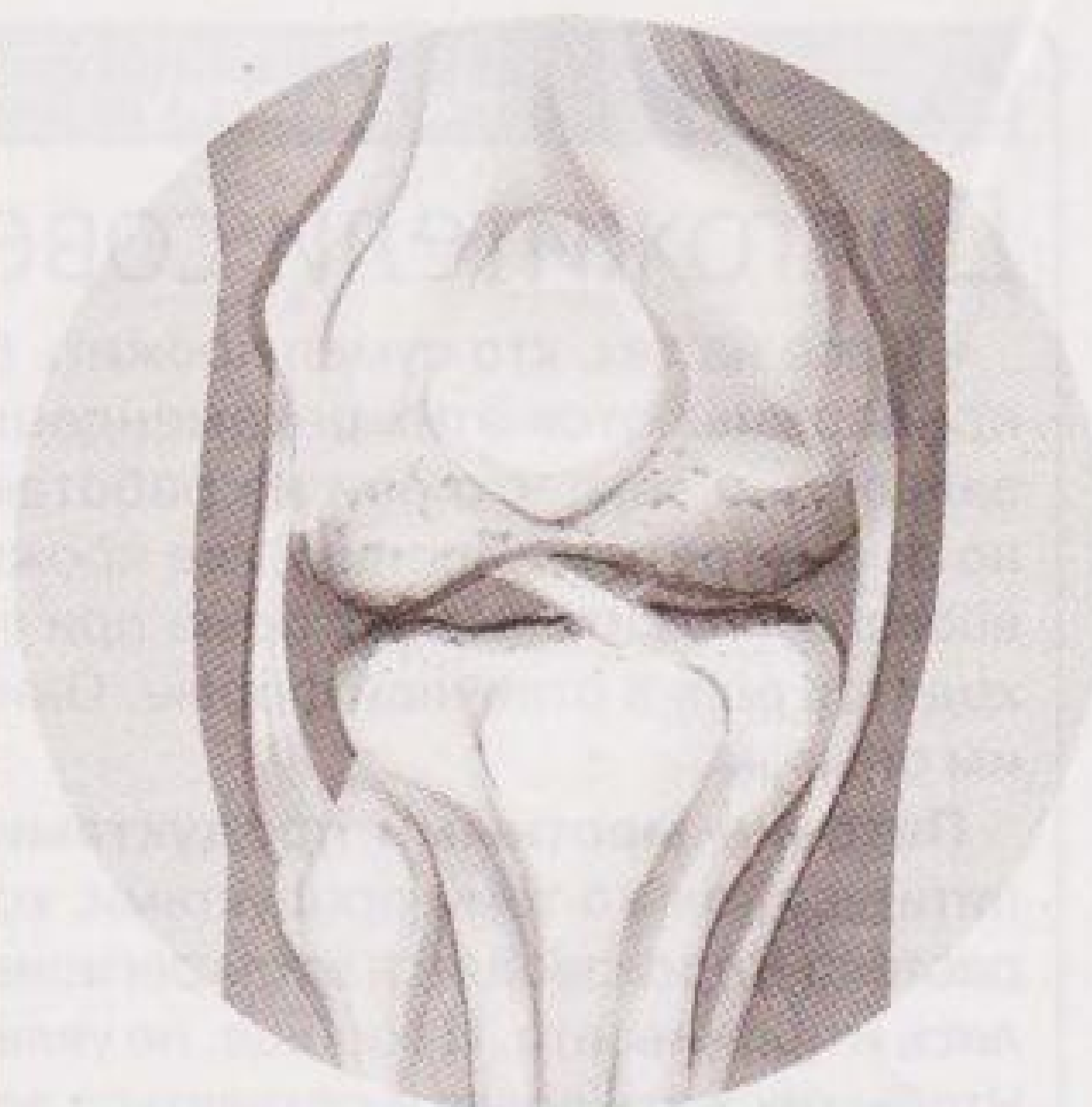
Кстати, это лекарственное растение обладает еще и противовоспалительным действием, причем сильным.

Врач рекомендовал мне, как гипертонику, для разжижения крови пить аспирин, но зачем пить таблетки, когда можно использовать таволгу. Это не менее эффективно и, что немаловажно, безвредно и даже вкусно.

Чтобы усилить целебный эффект чая из таволги, можно заварить его, смешав поровну с цветками желтого донника. Это лекарственное растение также обладает кроворазжижающим свойством, а значит препятствует образованию тромбов в крови. Для приготовления такого настоя берется не чайная ложка травяной смеси, а только половинка чайной ложки, так как в противном случае напиток будет очень насыщенным.

Заканчивая письмо, хочу посоветовать всем читателям газеты, обратить внимание на лекарственные травы. Они помогут укрепить здоровье и справиться с многими болезнями.

Ольга Владимировна М., по электронной почте



Артрит боится чертополоха

Добрый день, уважаемая редакция. Пишу вам, чтобы поделиться своим опытом. У меня хронический артрит, я живу с этим диагнозом уже более пяти лет. За это время я перепробовал множество народных средств. Но в последнее время при обострениях болезни я чаще всего лечусь чертополохом.

Я беру 2 ст. л. измельченного растительного сырья, заливаю 500 мл кипятка и варю на слабом огне 15 минут. Когда отвар остывает, я процеживаю его и пью в течение дня небольшими порциями. Лечусь этим отваром на протяжении двух недель.

Кроме этого на основе этого отвара я делаю компрессы на больные колени. Я смачиваю небольшой кусок хлопчатобумажной ткани в теплом отваре, прикладываю его к больным суставам, фиксирую бинтовой повязкой и оставляю компресс на 2 часа.

*Василий М.,
Калининградская область*

однородной массы и залила растопленным свиным жиром. Через 12 часов смесь подогрела и процедила. Готовую мазь наносила на марлевый тампон и помещала в анальное отверстие. Оставляла его там на ночь. Так я лечилась в течение нескольких недель. Но должна признать, что облегчение наступило уже на 3-4 день после начала использования мази.

*Елена Ф.,
по электронной почте*

Целебная мазь от проктита

До недавнего времени я даже понятия не имела, что есть такое заболевание – проктит. Но когда в течение нескольких недель меня стали донимать неприятные ощущения в области прямой кишки, я забеспокоилась. Эта «неудобная болячка» не оставляла меня, а только добавляла новые симптомы: запоры, ставшие для меня привычным явлением, сменялись поносами. В туалет я стала ходить только с болью. Словом, мучения, да и только!

Я посоветовалась с подругой, которая уже много лет работает врачом-фи-

зиотерапевтом, она настоятельно рекомендовала мне обратиться к специалистам и обрисовала возможные осложнения. Она же предположила, что, скорее всего, у меня проктит – воспаление слизистой оболочки прямой кишки. И посоветовала, пока я не попаду к врачу, полечиться дома.

А для этого подруга рекомендовала приготовить мазь, которая хорошо снимает подобные воспаления.

Для ее приготовления я использовала дубовую кору, цветы льнянки и траву водяного перца. Смесь из этих трав я растерла в ступке до



Как я справился с простатитом

Здравствуйте, уважаемая редакция. Мне 43 года. Хочу рассказать, как мне удалось справиться с простатитом. К счастью, некоторое время назад мне дали проверенный народный рецепт от этой болезни. Я нашел все необходимые компоненты: листья шалфея, почки черного тополя и корни лопуха. Я взял 2 части листьев шалфея, 3 части почек и 5 частей корней лопуха, все перемешал. Из этого сбора я готовил настой: 1 ст. л. этой смеси заливал в термосе 0,5 л кипятка и настаивал 10 часов. Затем процеживал настой и пил его по 1/4 стакана три раза в день. А вечером перед сном ставил микроклизмы, используя для них 150 мл этого же настоя. Клизмы делал через день, полный курс - 15 процедур.

Кроме этого для общего укрепления организма я принимал цветочную пыльцу с медом. Я смешивал равные части пыльцы и меда, разводил в 50 мл кипяченой воды и настаивал 2-3 часа. Первую неделю я принимал эту смесь по 1 ч. л. 3-4 раза в день, затем увеличил дозу до 1/2 ст. л. 3 раза в день.

Уже через месяц такое лечение принесло заметный результат. Я почувствовал себя намного лучше, неприятные симптомы простатита прошли.

Валентин Ш., г. Уфа



Подорожник против гипертонии

Бороться с гипертонией мне помогает подорожник. Для приготовления снадобья из него я беру 4 ст. л. измельченных листьев и заливаю стаканом водки в бутылке из темного стекла. Потом я закрываю бутылку и ставлю ее в темное место на две недели. Периодически содержимое бутылки я встряхиваю. По истечении положенного срока я процеживаю настойку и принимаю ее по 30 капель, разведя в четверти стакана воды, 2-3 раза в день. Курс лечения - пока не закончится настойка, а после месяца перерыва я возобновляю лечение и прохожу еще один лечебный курс. Это лекарство хорошо помогает не только мне, но и многим моим знакомым.

Мария Евгеньевна, г. Тверь



Домашняя мазь для заживления ран

Добрый день. Хочу поделиться рецептом очень эффективной заживляющей мази. В прошлом году она выручила меня, когда я поранила руку на даче. Соседка тогда принесла мне это средство и благодаря ему моя рана затянулась буквально за пару дней. Я считаю, что такая мазь должна быть в домашней аптечке в каждой семье. Ведь в жизни бывают разные ситуации.

А теперь сам рецепт. Возьмите свежий зверобой и шалфей, измельчите и то, и другое и разотрите в ступке до состояния кашицы, смешайте равные части этих составов и добавьте в получившуюся смесь растопленный свиной жир и перемешайте. Жира должно быть столько, чтобы получилась густая масса. Готовую массу необходимо поставить в холодильник на хранение.

Вероника Пыркова, по электронной почте

На заметку

Варикозное расширение вен: рекомендации диетолога

— Увеличьте в рационе количество продуктов, которые являются источниками витаминов С и Е, рутина — эти витамины способствуют уменьшению боли в ногах и снимают судороги.

— Введите в рацион овощные соки, особенно при варикозном расширении вен полезен морковный.

— Обязательно несколько раз в день ешьте свежие фрукты и овощи.

— В период обострения болезни исключите из рациона продукты, содержащие сахар, крепкий чай и кофе, а также острые приправы, специи и алкоголь.

— Ограничьте потребление выпечки из белой муки.

— Включите в рацион продукты с высоким содержанием солей магния и калия. Это курага, чернослив, картофель, орехи, капуста, пшеничные отруби, шиповник, малина, клюква, крыжовник, арбуз, крупы, семена подсолнуха, морская капуста.

— Ограничьте, а на время обострения и вовсе исключите, жирное, копченое, жаренное. Уберите из рациона продукты, содержащие соль и глутамат натрия.

— Исключите из своего рациона цельное молоко. Последние исследования показали, что коровье молоко приводит к уплотнению стенки кровеносных сосудов из-за чего она становится твердой и не эластичной.

— Исключите мясные бульоны, маринады, любые наваристые и жирные блюда, а также копчености. Все это может спровоцировать обострение недуга.

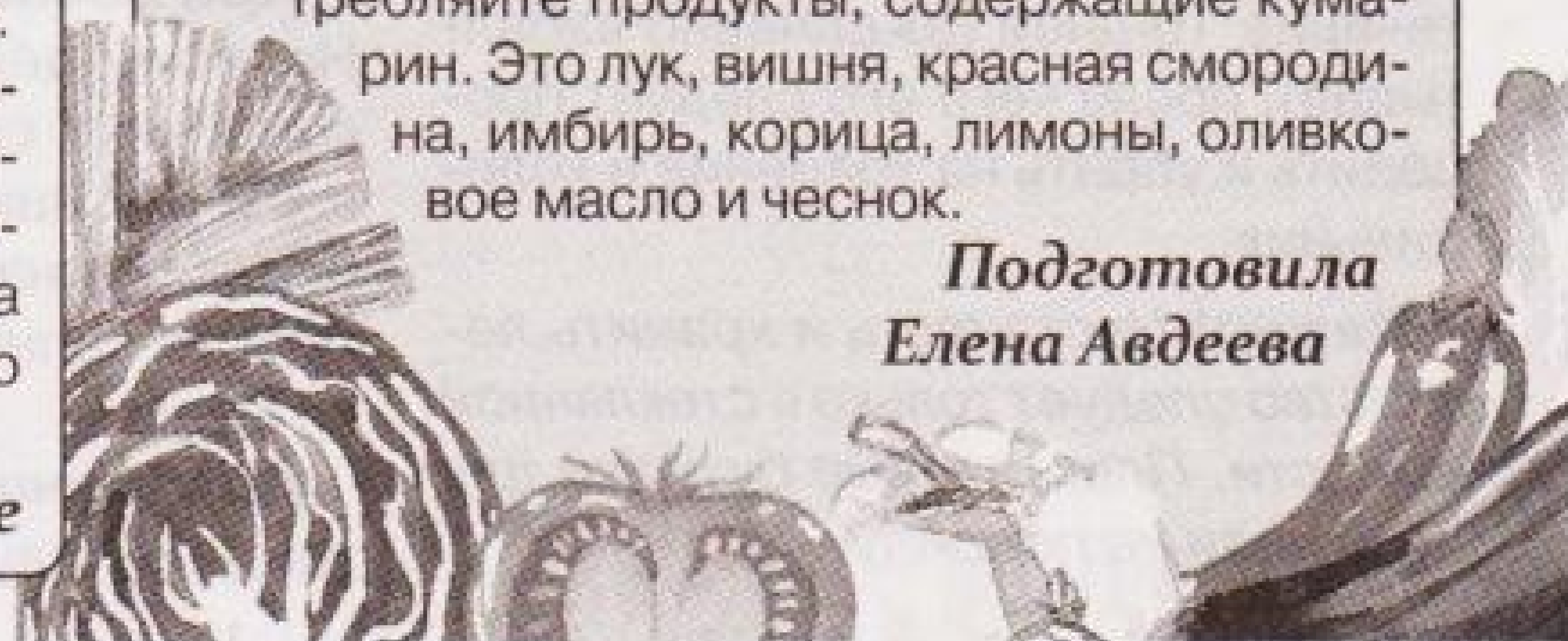
— При варикозном расширении вен хороший результат дает сокотерапия. Полезными будут разгрузочные дни раз в неделю.

— Ежедневно выпивайте не менее 2-2,5 л воды. Это лучшее природное средство для разжижения крови.

— Обязательно следите за частотой опорожнения кишечника. В противном случае будет оказываться дополнительное давление на сосуды. Для стимулирования работы кишечника следует ввести в рацион продукты, содержащие большое количество пищевых волокон. Это овощи и фрукты, а также каши на воде без соли.

— Для профилактики тромбозов употребляйте продукты, содержащие кумарин. Это лук, вишня, красная смородина, имбирь, корица, лимоны, оливковое масло и чеснок.

*Подготовила
Елена Авдеева*



КАЛАНХОЭ

в народной медицине

Известное комнатное растение каланхоэ обладает целым рядом лечебных свойств. Поэтому оно широко используется как в народной медицине, так и в официальной.

Препараты из каланхоэ обладают противовоспалительным и регенерирующим действием. Их применение дает хороший результат при лечении трофических язв, ожогов, пролежней, пародонтита, трудно заживающих ран, варикозного расширения вен, заболеваний верхних дыхательных путей и обморожений.

Особенно популярна для лечения перечисленных недугов настойка из сока каланхоэ. Ее можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно. Многие предпочитают второй путь, так рецепт приготовления совсем прост, а в результате получается абсолютно натуральный качественный лекарственный препарат.

А теперь о том, как приготовить настойку каланхоэ в домашних условиях.

Подготовка лекарственного сырья

Для приготовления домашней настойки каланхоэ подойдет растение не моложе одного года. Перед срезкой листьев растение нельзя поливать как минимум неделю. Срезанные части растения помещают на 4-7 дней на нижнюю полку холодильника. Листики каланхоэ необходимо выдерживать в холоде, так как это активизирует все полезные свойства данного лекарственного растения.

Как приготовить настойку

Подготовленное сырье измельчают до состояния кашицы и заливают водкой из расчета: 2 ст. л. растительного сырья – на стакан водки. Настаивается средство в темном месте в течение 10 дней (ежедневно взбалтывая), после чего его следует процедить и убрать на хранение в холодильник.

Важно! Настаивать и хранить лекарство следует только в стеклянной емкости. Пластиковые бутылки для этой цели не подойдут.

Применение настойки каланхоэ для лечения

Лечение ран, порезов.

Рану промывают 1 раз в день и закрывают марлей, пропитанной настойкой каланхоэ. Компресс фиксируется дышащей бинтовой или марлевой повязкой. Процедуру проводят в течение 10-14 дней.

Воспаления полости рта. При стоматитах, зубной боли, воспалениях полости рта и горла настойку каланхоэ разводят водой в соотношении 1:1 и используют для полоскания. Процедуру делают 2-3 раза в сутки до полного выздоровления (но не более 7 дней).

Для большего эффекта можно смочить в водном растворе настойки каланхоэ бинт и делать аппликации на десны. Процедуры следует проводить 3-4 раза в день.

При разведении раствора для полоскания можно вместо воды добавить отвар ромашки или календулы. Это увеличит эффективность процедуры.

При ангине очень удобно орошать полость рта из аэрозоля. Для этого можно взять пузырек от

любого использованного аэрозоля для горла или носа, влить туда смешанную с водой настойку каланхоэ (в пропорции 1:40). Орошать полость рта этим раствором следует не ранее чем через час после приема пищи. После этого нельзя есть и пить в течение полутора-двух часов.

При воспалении среднего уха.

На ночь делают компресс из турундочек, смоченных в настойке, а сверху накрывают ухо ватой или надевают на голову платок. Можно просто капнуть по 2 капли настойки в уши.

Для улучшения зрения. На протяжении двух недель необходимо

трижды в день пить по 1 ст. л. настойки. Затем после десятидневного перерыва лечебный курс следует повторить.

Варикозное расширение вен.

Для лечения варикозного расширения вен ежедневно перед сном ноги растирают настойкой. Делают это массажными движениями по направлению от стопы вверх до паховой области.

При легкой стадии варикоза результат от лечения будет замечен в первый месяц. Для более запущенной стадии болезни потребуется до 4 месяцев использования настойки каланхоэ. В любом случае стоит настроиться на длительное лечение.

Для избавления от бородавок.

Неразбавленную настойку следует наносить на образование 2-3 раза в день до полного исчезновения. Обычно на лечение уходит 1-2 недели.

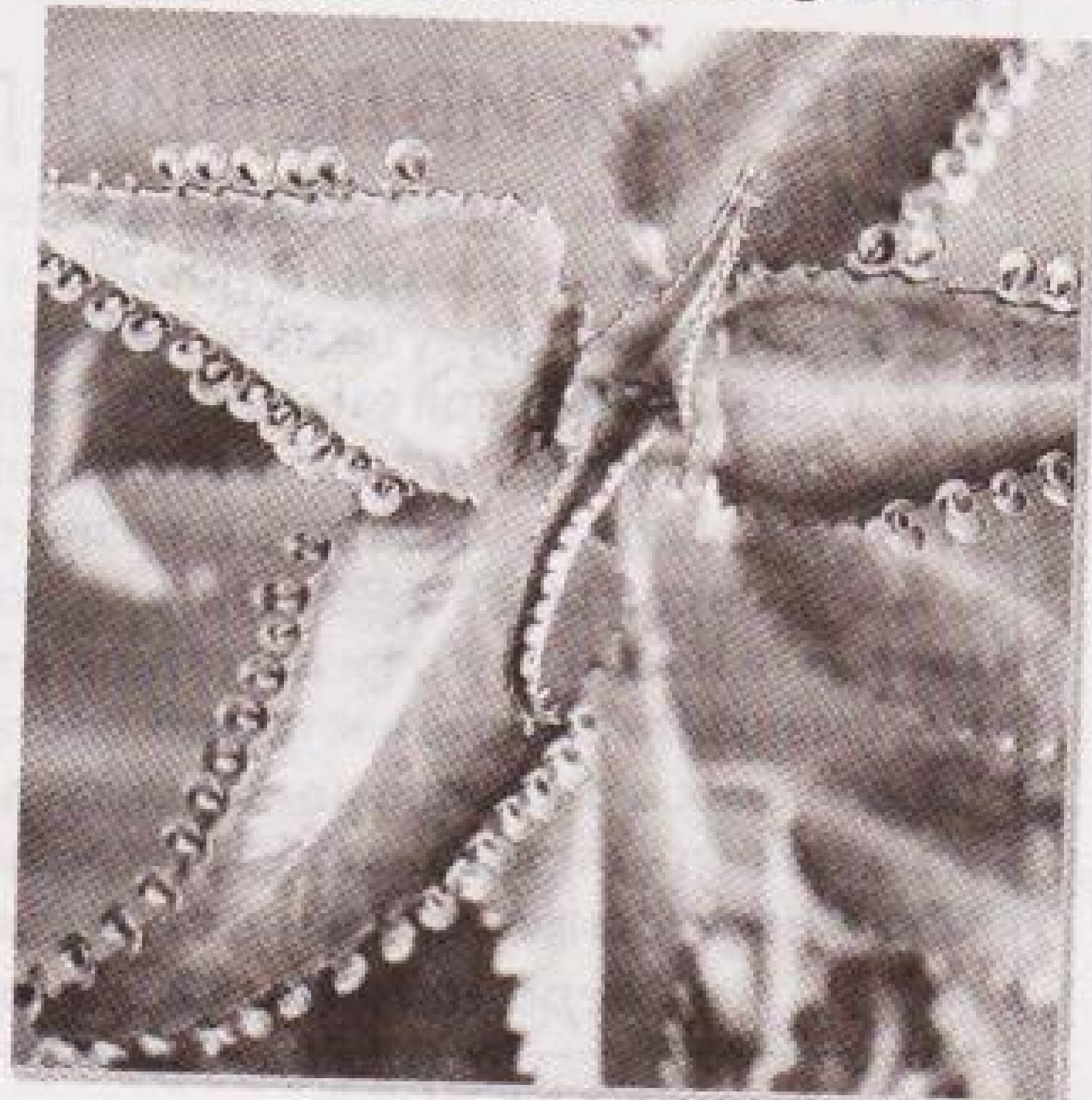
Противопоказания

Рецепты приготовления настойки из каланхоэ просты, однако бесконтрольное использование ее, как и любого другого лекарственного средства, каким бы целительным оно ни было, может привести к неприятным и даже плачевным последствиям. Применение настойки каланхоэ противопоказано при беременности, пониженном артериальном давлении, циррозе, гепатите, диабете и аллергии. В период лактации допустимо использование настойки, но только наружно.

Применение спиртовой настойки каланхоэ для лечения детей не рекомендуется. Деток можно лечить соком растения в чистом виде.

Важно! Перед применением спиртовой настойки каланхоэ для лечения проконсультируйтесь с врачом.

Подготовила Ольга Красная



Повышает ли кофе артериальное давление

Добрый день. Мой любимый напиток – кофе. Без этого ароматного напитка я не представляю себе утро. Да и в течение дня 2-3 раза устраиваю себе кофе-паузу. В последнее время у меня стало повышаться артериальное давление. Подруга говорит, что мне нужно отказаться от кофе, так как он приведет меня к гипертонии. А же слышала, что этот напиток не влияет на артериальное давление. И даже его помощь гипотоникам – миф. Хотелось бы узнать, как влияет кофе на артериальное давление. Заранее спасибо.

Марина С., по электронной почте

Кофе, и правда, чаще всего поднимает артериальное давление и учащает пульс, но лишь на короткое время после употребления напитка. В скором времени эти показатели возвращаются норме. Временное повышение давления составляет, как правило, не более 10 мм рт. ст. Однако артериальное давление после употребления этого ароматного напитка повышается не всегда. Например, на здорового человека с нормальным давлением умеренная порция кофе (1-2 чашки) может не оказать никакого влияния. У людей с артериальной гипертензией кофе способствует поддержанию повышенного кровяного давле-

ния. По этой причине таким пациентам обычно не рекомендуется его пить вовсе или показано сократить употребление до 1-2 маленьких чашек в день.

Вопреки распространенному мнению, давление повышается и при употреблении кофе с молоком, особенно, если пить его в большом количестве. Учитывая мочегонный эффект кофе, при его употреблении обязательно следует компенсировать потерю жидкости. Не случайно в кафе и ресторанах вместе с кофе обычно подают стакан воды. Не стоит пренебрегать этим предложением. И вообще «кофеманам» желательно пить больше воды.



Есть мнение, что за счет мочегонного эффекта кофе способствует снижению давления. Это спорное утверждение, так как мочегонное действие кофе отсрочено по отношению к возбуждающему, скорее его можно рассматривать как защитный механизм, нейтрализующий повышенный тонус сосудов и делающий кофе менее опасным для гипертоников. Тем не менее, учитывая индивидуальные особенности каждого организма, при склонности к повышению артериального давления, можно ли пить лично вам кофе, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

У пациентов с низким артериальным давлением кофе нормализует показатель, а также снимает симптомы, сопутствующие гипотонии (вялость, разбитость, сонливость), что способствует улучшению качества жизни людей с пониженным давлением. Однако в таких случаях необходимо помнить, что кофе повышает давление в случае умеренного употребления, а если пить его слишком много, артериальное давление понижается.

Вреден ли кальян?

Здравствуйте. Мой сын курит кальян и говорит, что это не сигареты, а значит безопасно. Я очень волнуюсь за его здоровье. Расскажите, пожалуйста, о вреде кальяна.

С уважением, Нина Григорьевна О., г. Казань

Курение кальяна ни в коей мере не является безопасным вариантом курения сигарет. Как курение сигарет, оно может вызывать заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышает риск развития онкологических заболеваний.

Для сравнения степени вреда, которое наносит курение кальяна и сигарет, остановимся на следующих моментах:

1. Вызывает зависимость

Курение кальяна, являясь источником никотина, естественно, может привести (и проводит) к формированию зависимости. Однако, если сравнивать с курением сигарет, зависимость в этом случае наступает медленнее, чем в случае с курением сигарет.

2. Содержание вредных веществ

Табачный дым кальяна существенно отличается от табачного при курении сигарет: конструкция кальяна подразумевает наличие множества преград на пути дыма к

легким курильщика. Благодаря этому часть смол оседает в фильтре и на стенках конструкции, кроме того, вдыхаемый табачный дым при курении кальяна имеет меньшую температуру и большую влажность, а значит он меньше раздражает дыхательные пути и голосовые связки курильщика.

3. Пассивное курение

В помещении, где курят кальян, «дым стоит коромыслом», следовательно, окружающие люди с дыханием получают огромную дозу вредных веществ. Однако такой впечатляющий видимый эффект получается, благодаря высокой влажности, то есть пару. Кроме того, дым при курении кальяна идет только во время затяжки, в то время как обычная сигарета продолжает «коптить» и в перерывах между затяжками.

4. Частота заболевания раком легких

Риск заболеть раком легких, по сути, является главным показателем вреда курения. По данным зарубежных медиков заболеваемость раком легких среди курильщиков кальяна ниже, чем у приверженцев курения сигарет. При этом отмечается и тот факт, что, чем чаще человек курит кальян, тем выше у него риск возникновения злокачественных опухолей.

5. Содержание угарного газа

По данным различных исследований, доза получаемого при курении кальяна угарного газа действительно выше, чем тот же показатель у курильщиков сигарет.



Как унять боль при подагре

Мой муж много лет страдает от подагры. Снять болевые приступы во время обострения недуга ему помогает средство, которое можно легко приготовить самостоятельно. Для этого потребуются 1/2 стакана ряженки, 1/2 стакана молотых ржанных сухарей и 1/2 ч. л. питьевой соды. Все компоненты необходимо перемешать, дать смеси настояться в течение 3-6 часов в теплом месте. В получившемся настое следует смачивать марлю, сложенную в несколько слоев, и прикладывать ее к больному суставу за час до сна.

Лариса Петровна,
г. Санкт-Петербург



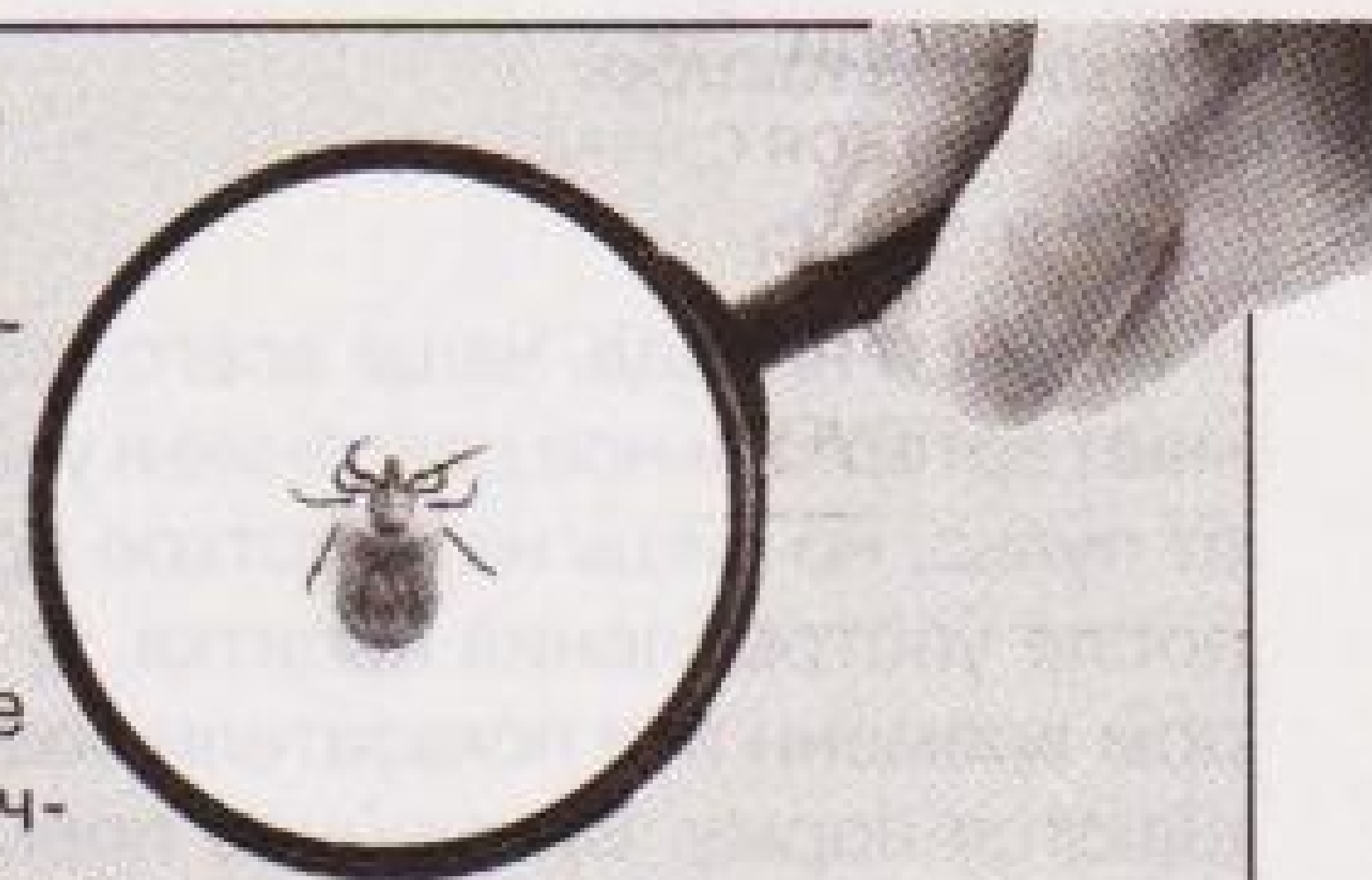
Токсикозу - бой!

От раннего токсикоза при беременности хорошо помогает настой, который можно приготовить из 3 г мялиссы и 8 г цветков календулы. Смесь этих трав нужно залить 300 мл кипятка, закрыть крышкой и настоять в течение часа. Пить настой следует по четверти стакана 3 раза в день до еды в течение месяца.

Елена Милованова, по электронной почте

Чего боятся клещи?

С наступлением теплых деньков в лесу появились клещи. Эти «хищники» поджидают нас там на каждом шагу. Я очень люблю лесные прогулки, поэтому занялась поиском средства защиты от клещей. Мне повезло, случайный попутчик в электричке рассказал, как можно обезопасить себя от этих неприятных существ. Теперь я постоянно пользуюсь этим методом и рассказываю о нем всем, кому это интересно.



Итак, сначала нужно приготовить смесь из 50 мл воды и 10 капель эфирного масла чайного дерева. Потом ее нужно перелить во флакон. Каждый раз перед употреблением средство необходимо взбалтывать. Несколько капель этой смеси следует нанести на ладони и растереть открытые части тела и волосы. А после возвращения из леса приготовленное средство можно распылить на одежду.

Валентина К.,
по электронной почте



Корица от головной боли

Если во время простуды у меня болит голова, я добавляю в традиционный чай с медом и лимоном немного корицы (буквально на кончике ножа на стакан чая). Это не мудреное средство действует очень быстро. Уже через 10-15 минут головная боль отступает и улучшается общее состояние организма. Надеюсь, что этот простой совет будет полезен читателям газеты.

Антонина Сергеевна Чиж,
г. Минск

Хвостатый лекарь

Здравствуйте, давно хотела написать и рассказать невероятную историю о том, как меня вылечила кошка. Я с самого детства была большой поклонницей кошек, но мне запрещали держать дома животных. Поэтому, когда я однажды нашла возле подъезда котенка, я принесла его к бабушке. Бабуля жила одна, вот я и уговорила ее оставить кошечку у себя. А сама часто прибегала в гости и играла с ласковым животным. Кошку называли Муркой, она была очень умная, и бабушка ни разу не пожалела, что поддавалась на мои уговоры.

Как-то летом мои родители уехали отдыхать, а меня оставили у бабушки. А я возьми, да и простудись. Было жарко, я постоянно то мороженое ела, то холодную воду пила – вот и подхватила ангину. Причем горло болело жутко, температура поднялась до 39 градусов. Конечно, бабушка тут же уложила меня в постель, и о прогулках можно было забыть. Хотя мне было так плохо, что я бы и сама никуда не пошла.

Мурка тут же прибежала ко мне и всем тельцем легла ко мне на шею. Я пыталась ее прогнать, по-детски боялась, что кошка заболеет, но та все равно возвращалась и укладывалась на то же место. Ну, думаю, пусть полегит, потом сама же и уйдет. К тому же, кошка была такая теплая, пушистая и мягкая - все это было очень приятно для меня.

Когда Мурка убежала, я не знаю, потому что я уснула. Зато утром я проснулась и почувствовала, что горло совсем не болит, да и общее состояние стало лучше, температура спала. Помню, бабушка тогда сказала с улыбкой: «Это Мурка тебя вылечила!». Я убеждена, что так оно и было.

С тех пор я не раз слышала от друзей и знакомых истории о том, как их пушистые питомцы приходили и ложились туда, где хозяева ощущали боль. Мне уже за 50 и за всю свою жизнь я сама много раз замечала, как любимая кошка сворачивалась клубочком у меня на ногах, когда те крутило от непогоды, или на животе, когда я страдала от боли во время месячных. И боль каждый раз уходила. Так что я верю в то, что кошки действительно лечат. Главное – относиться к животному с любовью и заботой.

Светлана Юрьевна Вильченко,
г. Казань



Домашнее лекарство от бронхита

Несколько лет назад мой муж заболел бронхитом. Он долго не хотел лечиться, и в результате ему стало совсем плохо. Пришлось долго лечиться в стационаре, а потом долечиваться дома.

Восстановить здоровье мужу помогло одно народное средство, рецепт которого нам подсказали добрые люди. Этим рецептом я и хочу поделиться с вами, дорогие читатели. Надеюсь, что кому-то оно поможет так же быстро, как помогло моему супругу!

Чтобы приготовить лекарство, нужно взять 150 г прополиса, заморозить его, а потом натереть на терке. После этого следует взять 1 кг сливочного масла, разогреть на водяной бане и добавить измельченный прополис. Затем смесь необходимо потопить на водяной бане 20 минут, дать ей остыть и процедить через два слоя марли.



Принимать это лекарство нужно по 1 ст. л. три раза в день за полчаса до еды, а также перед сном. Главное – ничем не запивать и не закусывать лекарство. Кстати, это средство избавляет не только от бронхита, оно поможет и при обычном кашле. Правда, в этих случаях принимать его нужно по 1 ч. л. после еды с теплым молоком, и болезнь как рукой снимет.

Виктория Васильевна Азарчук, г. Уфа

Варикоз лечу глиной

Варикоз у меня наследственный. У нас в семье он был у всех по женской линии. И мама, и тетя страдали от этой болезни. Я не стала исключением. Начиналось все с ночных судорог. Потом стала беспокоить тяжесть в ногах в конце дня. И чем больше времени проходило, тем хуже становилось мое состояние. Позднее появились первые сине-красные прожилки, а за ними – узлы и выступающие вены. Я, к сожалению, только после этого начала что-то делать. И до сих пор жалею, что тянула до последнего, ведь, если заранее начать заботиться о ногах, особенно в случае, когда эта болезнь наследственная, можно избежать многих проблем.

К счастью, справиться с варикозом мне помогли компрессы с глиной. Чтобы их приготовить, надо развести до состояния сметаны глину, нанести ее на проблемные места и сверху замотать марлей. Затем на марлю нужно нанести еще один слой глины, опять накрыть марлей – и снова нанести слой глины. Так надо продолжать до тех пор, пока толщина повязки не будет составлять 1,5 см. После этого ногу нужно укутать полотенцами, которые хорошо впитывают воду, и сверху обмотать шалью или шерстяным шарфом. Этот компресс надо держать три часа, лежа в постели под теплым одеялом. Только после этого глину можно снять, но спать после этого нужно, положив ноги на подушку.

Уже на второй день таких процедур ноги стали болеть намного меньше, а со временем и узлы на ногах стали рассасываться. Мой вам совет – не запускайте свое здоровье и берегите себя!

Антонина Владимировна Евсюкова, Витебская область



Мед вместо таблеток

Здравствуйте, уже много лет я стараюсь лечиться народными средствами. Это продиктовано с одной стороны экономией, а с другой стороны – пользой для здоровья. Несколько лет назад у меня повысился холестерин. Таблетки, которые мне прописали, имели ряд побочных эффектов, поэтому долго я их принимать не решилась. На выручку пришел мед. Я считаю, что он является одним из самых эффективных природных лекарств.

Для снижения холестерина я смешиваю мед с клюквой и чесноком из расчета на стакан меда и стакан клюквы – полстакана чеснока. Готовую смесь принимаю по 1 ч. л. на ночь.

Другой метод снижения холестерина при помощи меда заключается в смешивании меда с лимоном и чесноком. Для этого требуется измельчить и смешать два лимона и две головки чеснока, а мед добавляется

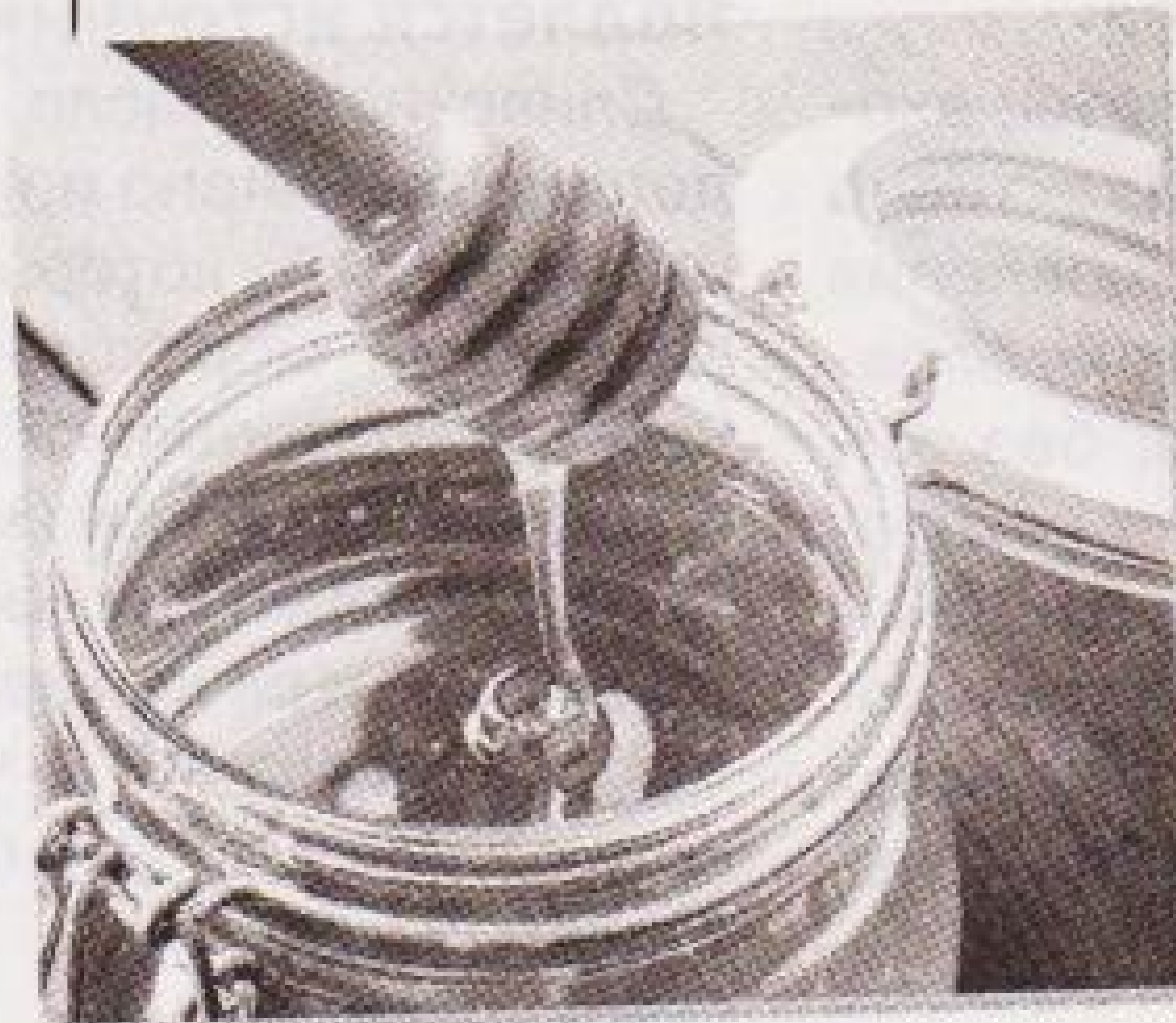


по вкусу. Это средство нужно принимать по 1 ст. л., но уже натощак.

Недавно я услышала от знакомой еще один рецепт для снижения холестерина с использованием меда. Нужно пропустить через мясорубку один очищенный грейпфрут, смешать получившуюся кашицу с одной натертой на мелкой терке морковью, двумя измельченными грецкими орехами, половиной стакана кефира и 2 ч. л. меда. Все указанные ингредиенты нужно хорошенько перемешать и употребить в течение дня, разделив на четыре приема.

В заключение своего письма хочу посоветовать всем – заменяйте сахар медом. Это очень полезно даже для абсолютно здоровых людей.

Ирина Леонидовна Алябьева, г. Минск



9 причин включить в рацион сливочное масло

В течение нескольких десятилетий наших соотечественников убеждали в том, что употребление сливочного масла отрицательно сказывается на состоянии коронарных сосудов. В результате репутация продукта оказалась основательно подпорченной, и многие почти перестали включать его в свой рацион, отдав предпочтение «более безопасным» растительным жирам. Между тем последние исследования показали, что оно обладает рядом уникальных свойств, которые делают его необходимым для человека.

Является источником витамина А

Ретинол (витамин А) должен поступать в организм ежедневно. Это вещество поддерживает нормальное функционирование желез внутренней секреции (в частности, щитовидной железы и надпочечников), обеспечивает здоровье глаз, кожи, слизистых оболочек, волос и ногтей. Дефицит витамина проявляется снижением иммунитета, нарушением метаболизма, потерей зрения и ускорением процессов старения. В сливочном масле витамин А содержится в форме, наиболее удобной для быстрого усвоения и использования организмом.

Кладезь жирных кислот

Сливочное масло почти на 40% состоит из олеиновой кислоты. По самым современным данным, она помогает организму бороться с раковыми клетками, улучшает жировой обмен, нормализует количество холестерина в крови. Жирные кислоты, входящие в состав продукта, активно участвуют в процессах обновления клеток (в том числе клеток головного мозга). Кроме того, без жиров невозможно усвоение некоторых веществ, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности (например, жирорастворимых витаминов А, Е и D) и которые человек получает из пищи.



Уменьшает чувство голода

Сливочное масло весьма калорийно. Небольшой кусочек быстро вызывает чувство насыщения и помогает избежать переедания. Жирные кислоты, содержащиеся в продукте, обладают еще одним интересным свойством: они быстро всасываются в кишечнике и немедленно используются организмом в качестве источника энергии. В холодное время года человек меньше мерзнет, если перед выходом на улицу съедает немного сливочного масла. Оно также незаменимо для тех, кто занимается тяжелым физическим трудом. Для людей, стремящихся похудеть, особенно важно то, что умеренное потребление продукта не провоцирует образование жировых отложений.

Насыщено антиоксидантами

Масло богато антиоксидантами (особенно много в нем селена), которые являются признанным средством борьбы со старением организма, атеросклерозом сосудов и злокачественными новообразованиями.

Помогает при лечении заболеваний суставов

Масло, изготовленное из непастеризованных сливок, содержит специфический компонент – так называемый фактор антитугоподвижности (Wulzen-фактор). Это вещество способствует нормализации состояния суставов у больных артритом и артрозами. Кроме того, данный фактор повышает эластичность стенок сосудов, что очень важно для пациентов, страдающих варикозной болезнью.

Является источником йода

Сливочное масло обязательно должно регулярно появляться в рационе людей, которые проживают вдалеке от морского побережья и нечасто употребляют в пищу морепродукты. Подобная ситуация чревата возникновением дефицита йода в организме и развитием связанных с этим заболеваний (в частности, гипертиреоза и прочих патологий щитовидной железы).



Нормализует работу ЖКТ

Жирные кислоты (глицосфинголипиды), которыми изобилует сливочное масло, обладают антибактериальным и противовоспалительным действием. Они не позволяют болезнетворным микроорганизмам, попадающим в желудок и кишечник, активно размножаться и повреждать слизистые оболочки. Установлено, что сливочное масло стабилизирует работу толстого кишечника, препятствуя развитию запоров и поносов.

Содержит витамин К

Этот витамин необходим для процесса кроветворения. При его дефиците нарушается процесс свертываемости крови. Кроме того, витамин К участвует в построении костной ткани и снижает риск развития остеопороза и кариеса.

Имеет в составе бутират натрия

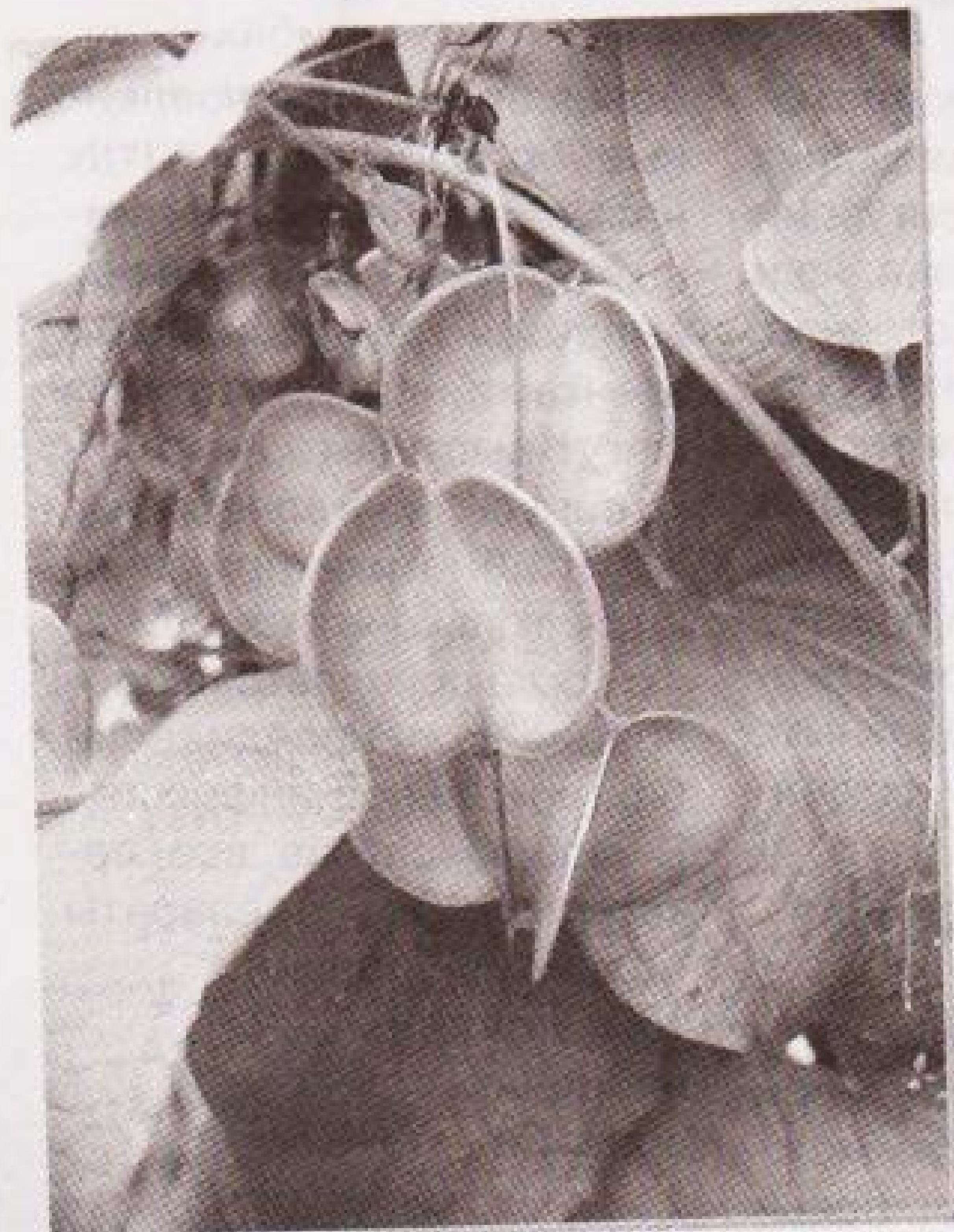
Бутират натрия – соль масляной кислоты, небольшие количества которой, попадая в организм, усиливают его восприимчивость к инсулину и способствуют нормализации холестерина обмена. Доказано, что потребители сливочного масла (а оно является практически единственным пищевым источником этого вещества), реже становятся жертвами инфарктов, инсультов и сахарного диабета второго типа.

Потребность в сливочном масле зависит от возраста и пола человека. Оно жизненно необходимо детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам. Для спортсменов, испытывающих тяжелые физические нагрузки, масло – незаменимый источник энергии.

При покупке продукта очень важно обращать внимание на условия, в которых он произведен. Жирность продукта должна составлять не менее 82,5%, а содержание воды в нем – не превышать 0,016%. Высококачественное сливочное масло изготавливается только из натуральных сливок и не включает в себя никаких добавок.

ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ – природная целительница

Диоскорея кавказская - многолетняя травянистая лиана. Растет она в основном на Кавказе (Краснодарский край) и в западных районах Закавказья. Для лечебных целей используют корневища диоскореи. Благодаря своим ценным лекарственным свойствам, растение в народе называют «корнем молодости».



Диоскорея кавказская рекомендуется при атеросклерозе сосудов головного мозга, при инфарктах, инсультах, сахарном диабете, кардиосклерозе, гипертонии; понижает холестерин, снижает артериальное давление, снижает приступы стенокардии, избавляет от головной боли, раздражительности, шума в ушах, утомляемости; улучшает сон, память, зрение; уменьшает отложение липидов в артериальных сосудах, печени, коже; улучшает функцию сердца, улучшает коронарный кровоток (в сердце), замедляет пульс (снижает тахикардию – учащенное сердцебиение, т.е. показан при учащенном сердцебиении). Улучшает проведение импульса к сердцу по блуждающему нерву. Расширяет периферические сосуды. Диоскорея, при применении в определенных дозах, поглощает раковые клетки и не дает образоваться новым. Растение не дает задерживаться в крови мочевой кислоте.

Сапонины диоскореи кавказской действуют наподобие мыла, «смы-

ливают», смывают, растворяют холестериновые и липидные бляшки, микротромбы на внутренних стенках сосудов, благодаря чему улучшается кровоснабжение мозга, сердца, внутренних органов и конечностей. Диоскорея помогает излечить экзему.

Отвары и настои из корневищ этого лекарственного растения являются лучшими противоревматическими, спазмолитическими, жаропонижающими и противовоспалительными средствами.

Диоскорея - находка для женщин в предменструальный период. Если использовать ее при менопаузе, можно предотвратить такое заболевание, как остеопороз, а также наладить функционирование половых желез. Можно вылечить цистит и прочие воспалительные процессы, протекающие в мочевыводящих путях.

На лечение обычно требуется от 100 г до 300 г корневищ диоскореи. Диоскорея кавказская несколько раздражает желудочно-кишечный тракт, поэтому принимать ее нужно после еды, минут через 20-30.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, период кормления грудью, младший детский возраст, пониженное артериальное давление, брадикардия.

Вот несколько строк из писем наших благодарных пациентов:

«Отец полностью восстановился после перенесенного инсульта...»

«Страдала от повышенного давления и диабета, теперь давление и уровень сахара в норме...»

«Во время климакса беспокоили приливы, панические атаки, бессонница, после пройденного курса все прошло...»

«Беспокоили нервозность, шум в ушах, приступы стенокардии - все нормализовалось...»

«Избавилась от боли в сердце, слабости в ногах, цистита, понизился уровень холестерина...»

«У меня была хроническая мигрень, бессонница, усталость, периодически воспалялся тройничный нерв, после приема диоскореи про все забыла...»

«Пропила пока 100 г корневищ диоскореи, ревматизм и судороги почти не беспокоят...»

Высылаем корневища диоскореи кавказской с подробной инструкцией по цене за 100г - 1000руб + почтовый сбор. Отправляем только по России.

353204, Краснодарский край,
ст. Динская,
ул. Береговая, д. 87,
Давыдовы
Олег Константинович
и Елена Викторовна,
тел. 8-918-980-00-24,
8-938-477-78-98,
8-(861-62)-6-38-42,
8-918-344-11-81,
e-mail: 89180902870@mail.ru,
наш сайт:
www.морозник-кавказ.рф



5 МИФОВ О БРОНХИТЕ

Бронхит (воспаление слизистой оболочки бронхов) — одна из самых распространенных патологий дыхательной системы. Заболевание может протекать в острой или хронической форме. При правильном лечении острый бронхит проходит за 10-12 дней, но в хроническом варианте навязчивый кашель может мучить больного несколько месяцев. Несмотря на то, что заболевание хорошо изучено, относительно его лечения и происхождения существует много мифов. Рассмотрим самые известные.



Бронхит не заразен

По-видимому, утверждение связано с тем, что бронхит зачастую возникает после перенесенного ОРЗ, и многие полагают, что инфицирование возбудителем «основного» заболевания уже невозможно, а кашель (основной симптом бронхита) — что-то вроде остаточного явления. На самом деле это не так. Как правило, бронхит развивается вследствие вирусной или бактериальной инфекции, проникшей в организм воздушно-капельным путем. Яркие симптомы появляются на 5–10-е сутки от заражения, но кашляющий больной уже распространяет возбудителя болезни. Вот почему следует избегать тесных контактов с человеком, страдающим бронхитом, не использовать его посуду и полотенце, как можно чаще проветривать комнату, где он находится.

Бронхит развивается из-за длительного насморка

На слизистой оболочке дыхательных путей каждо-

го человека обитает множество условно-патогенных микроорганизмов. При нормально функционирующей иммунной системе их жизнедеятельность подавляется, развития заболеваний не происходит. Если иммунитет снижен, микроорганизмы активизируются. Они могут размножиться в полостях носа, вызвав насморк, или в нижних дыхательных путях, спровоцировав воспаление слизистой оболочки бронхов. Таким образом, затяжной насморк не является причиной бронхита, но может повлечь снижение иммунитета, что облегчит развитие других заболеваний, возможно и бронхита.

Отхаркивающие средства предупреждают развитие болезни

Отхаркивающие препараты (в том числе растительные) неэффективны для профилактики заболеваний. Они предназначены для облегчения отхождения мокроты при влажном кашле. Начальная стадия бронхита характеризуется сухим изматывающим каш-

лем, усиливающимся по ночам. Прием отхаркивающих средств в такой ситуации не только бесполезен, но и может ухудшить состояние. Через несколько дней у пациента повышается температура тела, а кашель становится влажным; в этом случае прием отхаркивающих препаратов может оказаться целесообразным, однако назначать их должен врач.

Водные процедуры при бронхите противопоказаны

Принимать душ при бронхите не просто можно, а необходимо; повышенная температура тела не должна стать причиной отказа от водных процедур. Болезнь сопровождается повышенным потоотделением, и очищение кожи от выводящихся с потом токсинов облегчает состояние пациента и способствует его выздоровлению. Вода в душе не должна быть горячей. После процедур надо насухо вытереться и лечь в постель. Комнату нужно проветрить и проследить, чтобы в ней не было сквозняков. При таких условиях душ принесет большую пользу.

Бронхит лечится только антибиотиками

В большинстве случаев острый бронхит развивается вследствие инфицирования вирусами (возбудителями гриппа, риновирусом, коронавирусом и т. д.). Антибиотики против них бессильны. Кроме того, существуют виды за-

болевания, обусловленные бронхоспазмом (так называемый обструктивный бронхит), который вызывается агрессивными агентами, в роли которых могут выступать не только вирусы, но и аллергены.

Антибиотики применяются только в тех случаях, когда появляется подозрение на присоединение бактериальной инфекции. В любом случае все лекарственные препараты больному бронхитом должен назначать врач. Са-



молечение в такой ситуации может привести к весьма нежелательным последствиям.

Люди, разделяющие заблуждения о бронхите, рискуют здоровьем. Особенно опасно распространенное мнение, что длительный «остаточный» кашель после перенесенного острого респираторного заболевания лечения не требует. Запущенный бронхит может стать причиной пневмонии, эмфиземы легких, бронхиальной астмы, легочной гипертензии и обструкции бронхов.



ДЕТИ И ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ: соблюдаем правила безопасности



О пользе домашних животных для развития ребенка сказано немало. Но многие родители все же не спешат заводить питомцев, опасаясь, что они причинят вред здоровью детей. Какие неприятности действительно подстерегают малышей и как сделать жизнь семьи, если есть домашние животные, комфортной и безопасной?

Проблема номер один – это, конечно же, аллергия. Избавляться от животного в период ожидания ребенка не нужно – никто не может предсказать, разовьется ли она у новорожденного. Но и специально заводить щенка или котенка во время вашей беременности не стоит – лучше подождать, пока малышу не исполнится хотя бы два-три года. Аллергия бывает как на шерсть животного, так и на его эпителий, слюну или мочу, то есть гладкошерстная кошка или собака не обязательно окажутся гипоаллергенными.

Единственными питомцами, которые не вызывают аллергию, считаются рептилии и аквариумные рыбки. Но корм для них тоже может быть аллергенным. Если у родителей есть подозрение, что у малыша возникнет аллергия на животное, имеет смысл заранее провести специальные аллергопробы. Профилактике аллергии способствуют здоровый микроклимат в доме и регулярная влажная уборка. Чтобы питомец выделял меньше аллергенов, стоит его регулярно купать и вычесывать.

Блохи, клещи и глисты – это не спутники жизни

Удивительно, но до сих пор часть людей считает, что и собаки, и кошки всегда заражены паразитами. Безусловно, питомец может легко ими за-

разиться. Более того, связь наличия блох и глистов самая прямая: блохи нередко их переносят. Но как раз для предотвращения заражения гельминтами создано множество средств, которые в обязательном порядке даются маленьким щенкам и котяткам, а затем ежеквартально – взрослым особям. Бороться с блохами еще проще – в продаже имеется масса шампуней, ошейников, спреев и капель, которые действуют несколько месяцев. Вначале нужно избавиться от блох, если они есть, а потом дать животному глистогонный препарат. Нужно учесть, что глисты и блохи могут быть не только у кошек и собак, но и у мелких грызунов.

Пушистый кролик или морская свинка также нуждаются в правильном содержании. Однако нужно покупать соответствующие виду животного препараты. Если вы не знаете, какое лекарство подойдет для дегельминтизации, посоветуйтесь с ветеринарным врачом.

Опасны ли болезни животных для человека?

Конечно, многие болезни питомцев опасны для людей. Поэтому животным обязательно делают профилактические прививки.

Бешенство. Все собаки и кошки должны быть привиты от бешенства. Случаи бешенства среди домашних животных крайне редки. Поэтому если ребенка укусила домашняя собака, у которой есть действующая прививка, не паникуйте. Если же вакцинация не произведена, за животным будут наблюдать ветеринары в течение десяти дней. При укусе собаки или кошки нужно сразу промыть рану под сильным напором воды и обработать ее антисептиком.

Лептоспироз. Еще одна обязательная для собак прививка – вакцина против лептоспироза: это опасное заболевание передается людям. Его переносят и грызуны, так что собака может заразиться, просто поймав мышь.

Токсоплазмоз, хламидиоз и сальмонеллез. Всеми этими заболеваниями тоже есть риск заразиться от домашних животных, включая грызунов. Домашние птицы могут быть инфицированы двумя последними из списка заболеваниями.

Дерматомикозы. Многие грибковые инфекции могут передавать-

ся от животных людям, если у них снижен иммунитет.

А вот кошачьим и собачьим гриппом, вирусным энтеритом люди не болеют. Соответственно, и мы не можем заразить животных своим вирусным заболеванием.

Регулярный осмотр у ветеринара, профилактические прививки, гигиенический уход за животными сводят опасность заражения к минимуму. Питомец не в состоянии рассказать, что он болеет, поэтому здесь поможет только внимательность владельцев.

Травмы и укусы

А вот травмы у детей при общении с домашними животными – явление, очень частое. Правило безопасности здесь одно: никогда не оставлять малыша и животное наедине, без присмотра взрослых.

Собаки и кошки довольно быстро привыкают к тому, что в доме появился новый член семьи, но нельзя разрешать им прыгать на детскую кроватку или коляску. Движет животным простое любопытство, а не агрессия, но их прыжки опасны для ребенка. Когда малыш подрастет, нужно объяснить ему правила поведения с животными: ни в коем случае не забирать еду из миски, не дергать за шерсть и не бить. Тогда не будет провоцирующих факторов, которые могут привести к беде.

Заводя питомца, родители должны понимать, что ответственность за здоровье животного – а значит, и за здоровье ребенка, который с ним играет, – ложится на их плечи.

**Подготовлено
по материалам сайта:
<https://www.neboleem.net>**



Как бороться с весенней слабостью

Ешьте первую зелень

Наши предки, ничего не знаящие об авитаминозе, правильно оценивали роль весенней зелени в сохранении здоровья и считали необходимым включать в рацион самые первые росточки съедобных растений. Этот опыт вполне применим и сегодня. Разумеется, современному горожанину сложно раздобыть для весеннего салата экологически чистые листья молодой крапивы, одуванчика, сныти, мокрицы, лопуха, подорожника и лебеды, побеги папоротника и тому подобные дары природы. Но, приложив немного усилий, можно получить молодую зелень даже в условиях городской квартиры. В ящиках с грунтом, размещенных на подоконнике, прекрасно вырастут зеленый лук и перышки чеснока, руккола, некоторые виды листового салата. Очень полезны и приятны на вкус молодые листики моркови, свеклы и редиски, которые несложно «выгнать» из корнеплодов, посаженных в такой грунт.

Прогулки на солнце

Человеку, испытывающему весенний упадок сил, меньше всего хочется активно двигаться. Пересильте себя, покиньте уютное кресло и начните гулять на свежем воздухе. Солнечные лучи активизируют выработку организмом витамина D, дефицит которого плохо сказывается на самочувствии.



Польза пророщенных семян

Отличным подспорьем для ослабленного организма являются биологически активные вещества, сконцентрированные в семенах растений. Весной оптимально их употреблять в пищу в виде молодых проростков, из которых готовят салаты, смузи или соки. Прорастить можно зеленую гречиху, овес, пшеницу, семена бобовых (кроме красной фасоли), лен, горчицу, ячмень. Очень полезны ростки тыквенных и подсолнечных семечек.

Пейте свежевыжатые соки

Свежевыжатые соки очень полезны, но употреблять их нужно грамотно. Не стоит думать, что чем больше их пить ежедневно, тем быстрее укрепится здоровье. Многие соки содержат вещества, способные при высокой концентрации нанести вред организму.

Помните следующие правила:

- свежевыжатый сок нельзя хранить. Через 10-15 минут после приготовления он теряет значительную часть полезных свойств. Исключение составляет свекольный сок, который должен перед употреблением отстаиваться около 2 часов;

- сок рекомендуется разбавлять кипяченой или минеральной водой;
- не надо пить сок во время приема пищи. Лучше это делать за полчаса до или через полчаса после трапезы;
- наиболее полезны смеси соков (особенно фруктовых с овощными). Предпочтительнее соки с мякотью;
- после употребления соков, содержащих большое количество органических кислот (яблочного, гранатового, апельсинового и т. д.), необходимо прополоскать рот чистой водой во избежание разрушения зубной эмали;
- не рекомендуется выпивать больше 300 мл свежевыжатого сока в сутки;
- при употреблении соков важно учитывать наличие хронических заболеваний, а также вероятность аллергических реакций.

Высыпайтесь

Во время сна организм вырабатывает гормон мелатонин, который улучшает самочувствие, активизирует защитные процессы, является сильным антиоксидантом. При упадке сил полноценный ночной отдых особенно важен. Весной рассвет наступает рано, поэтому желательно ложиться не позже 22:00, чтобы наиболее продуктивно использовать солнечные утренние часы.



Подготовлено по материалам сайта: <https://www.neboleem.net>

Астрологический прогноз на июнь 2019 года

Числа месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Овен 21.03-20.04	☉	☽	♈	☾	♈	♈	☾	♈	☾	♈	♈	♈	♈	☾	☉	☾	♥	☾	♈	☉	♈	☾	☾	☾	☾	♈	☾	☾	♥	♈
Телец 21.04-21.05	☾	♈	♈	☉	☾	☾	♈	♈	♈	♈	☾	♈	☾	♈	♈	♈	☾	☉	♈	♈	♈	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	♈
Близнецы 22.05-21.06	☾	☾	♈	☾	♈	☉	♈	☾	☾	♈	☾	☾	☾	♥	♈	☾	☾	♈	☾	☾	☾	☾	♥	☉	☾	♈	☾	☾	♥	♥
Рак 22.06-22.07	☾	☾	☉	☾	☾	♈	☉	☾	♈	☾	☾	☉	☉	♈	♈	♥	♥	♥	♈	♈	☉	☾	☾	♈	☾	☾	☾	♈	☉	♈
Лев 23.07-23.08	☾	♈	☾	♈	♈	♥	♥	☾	♈	☾	☾	♈	☾	☾	☾	☾	☾	♥	♥	♈	☾	☾	♥	☾	☾	☾	♥	♈	♈	♈
Дева 24.08-23.09	♈	☾	♈	☾	☾	♈	♈	☾	♈	☉	♈	♈	☾	☾	☉	☉	☉	☉	♈	☾	☾	♥	♈	♈	☾	♈	♥	♈	♈	☾
Весы 24.09-23.10	☉	☾	♥	♈	♈	☾	☾	☾	☾	☾	☾	♥	♈	☉	♈	☉	♈	♈	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	♈	☾	♈	♈
Скорпион 24.10-22.11	☉	☾	♈	♈	♈	♈	☾	☾	♈	☾	♈	☾	☾	☾	☾	☾	♥	♈	☾	☾	☉	♈	☾	♥	☾	♈	☾	☾	☾	♈
Стрелец 23.11-21.12	♈	☾	☾	☾	♈	☉	☾	☾	☾	♈	♈	♈	☉	♥	♈	☾	☾	☾	♥	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	♈	☉	☾
Козерог 22.12-20.01	♥	☾	☾	♈	☉	☉	☾	☾	☾	♥	♈	☾	♥	☾	♥	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☉	☾	♈	☾	♈	♈	☾	☉
Водолей 21.01-19.02	☾	☾	♈	♈	♈	☾	☾	☉	☾	☾	☾	☾	♈	♈	☾	♈	♈	☾	☾	♈	♥	♈	☾	☾	☾	☾	♈	☾	☾	♈
Рыбы 20.02-20.03	☾	♥	♈	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☉	☉	☾	♈	☉	♈	☉	♈	♈	♈	♈	♈	☾	☾	☾	♥	☾	☾

- ☉ – вас ожидает приятный сюрприз
- ☽ – день благоприятен для поездок
- ♈ – день благоприятен для секса
- ♈ – проблемы со здоровьем
- ♈ – этот день идеален для занятия спортом
- ♈ – время распрощаться с вредными привычками
- ♈ – состояние атмосферы может повлиять на Ваше здоровье
- ♈ – сегодня лучше забыть о делах и отдохнуть
- ♈ – вероятны денежные поступления
- ♈ – вероятен стресс на работе
- ♈ – благоприятный день
- ♈ – жизненные силы дадут общение с близкими

Масло чайного дерева для белоснежной улыбки

Добрый день. Не раз слышала, что отбеливать зубы в стоматологическом кабинете – довольно вредная процедура, да и к тому же дорогая. Но я пью много кофе, курю, поэтому мне нужно было найти выход из ситуации – ходить с желтыми зубами себе ни одна женщина не позволит. Меня выручила народная медицина. Оказалось, есть средство, которое не вредит зубной эмали, но очищает ее от некрасивого налета и одновременно укрепляет десны. Его даже можно использовать вместо привычной пасты!



Нужно взять масло чайного дерева и капнуть пару капель на зубную щетку. Дальше – привычная процедура чистки зубов. Уже после первого применения вы заметите эффект! Я сама сперва отнеслась к этому средству скептически, но когда прополоскала после него рот, заметила, что выплевываю воду с желтоватым оттенком, – масло уже начало действовать и очищать мои зубы!

Что немаловажно, чайное дерево борется с бактериями. Поэтому в качестве профилактики налета и кариеса, можно по несколько дней чистить им зубы вместо вашей любимой пасты. Попробуйте!

Ангелина Холодова, г. Гомель

Что поможет при изжоге

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели. Хочу рассказать об отличном домашнем способе для борьбы с изжогой. Речь пойдет о травяном сборе.

Нужно измельчить и смешать в равных частях по объему сушеницу болотную, тысячелистник и зверобой. Потом 3 ст. л. смеси следует залить 1 л кипятка и оставить под крышкой на 1-2 часа. Далее настоем необходимо процедить и пить его по 1/5 стакана трижды в день. Лечиться следует, пока изжога не пройдет.

Вместе с тем я рекомендую всем, кто страдает от изжоги, использовать для лечения горох. Можно просто жевать молодой сырой горох в течение дня.

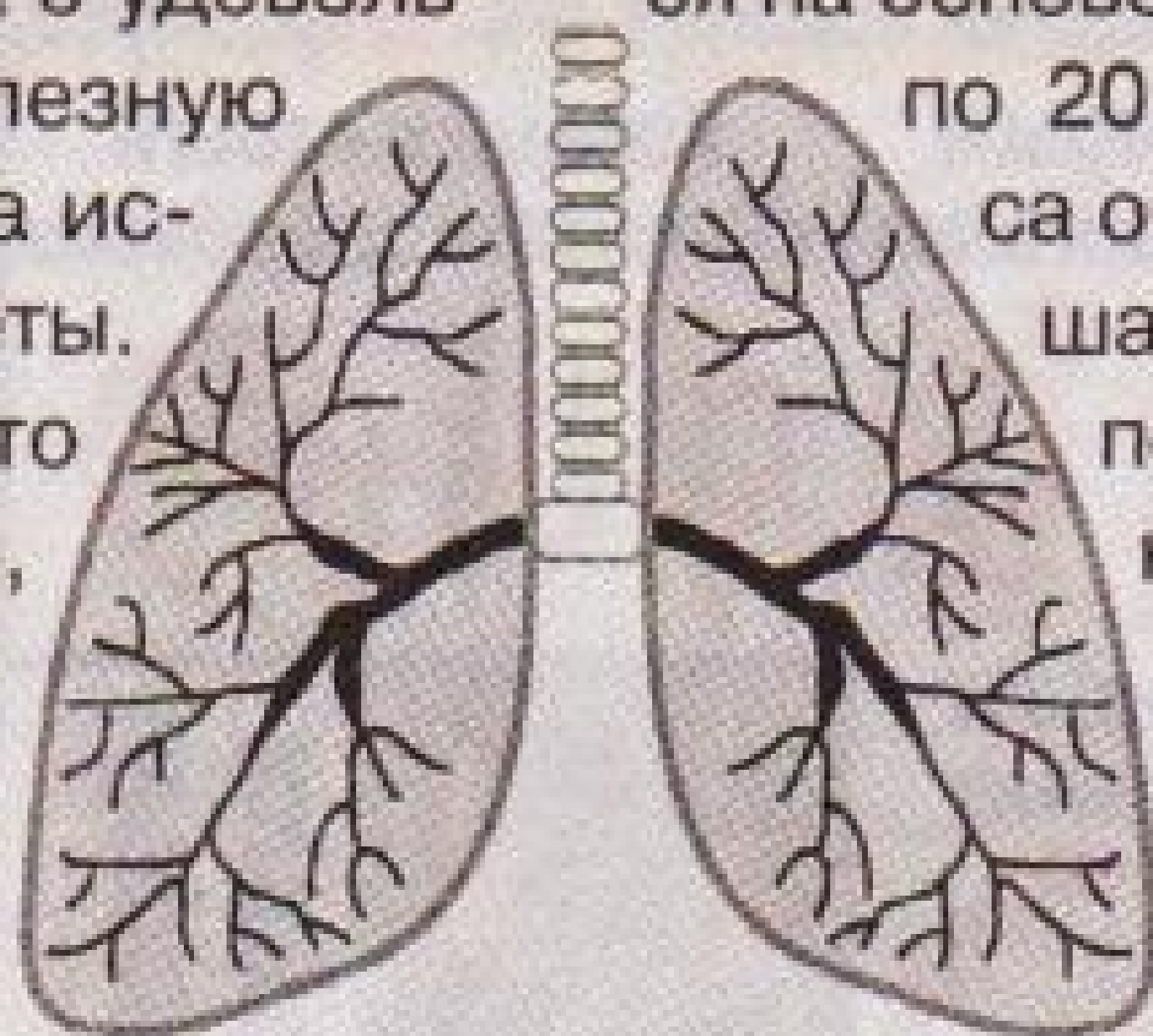
Есть еще один способ лечения горохом: нужно смолоть горох в кофемолке или измельчить в ступке, а потом 1 ч. л. порошка залить стаканом кипятка – и через 20 минут лекарство готово. Полученный настой надо выпить за день за несколько раз.

*Зинаида Аркадьевна,
Калининградская область*

Мамин рецепт от бронхиальной астмы

Здравствуйте. Всегда с удовольствием читаю вашу полезную газету. Во-первых, сама использую многие советы. Во-вторых, понимаю, что у всех есть проблемы, и мы в своих бедах не одиноки.

Рецепт, которым хочу поделиться, мне достался от моей мамы и пригодится тем, кто страдает бронхиальной астмой. Средство готовится



на основе корня солодки. Берем по 20 г корня, плодов аниса обыкновенного, листьев шалфея лекарственного, почек сосны обыкновенной. Смешиваем. Затем 10 г этой смеси заливаем стаканом холодной воды и нагреваем на водяной бане 15 минут.

После охлаждаем и настаиваем средство 45 минут, процеживаем и

доводим кипяченой водой объем до стакана. Пить отвар нужно теплым по трети стакана в течение дня с промежутками в 4-5 часов, а на ночь – выпить полстакана.

Надеюсь, мамин опыт поможет и вам. Будьте здоровы!

*Антонина Елисянкова,
Минская область*

Если у Вас есть интересные материалы (рецепты, советы, истории из жизни и т.д.) и Вы хотите опубликовать их в нашей газете, пишите нам. Может, именно Ваш рецепт или совет поможет страдающему человеку.

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.

№10
БОЛЬНОЙ ВОПРОС
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Регистрационный номер
ПИ №77-13218.
Министерства печати
и информации РФ.

Выходит два раза в месяц

Учредитель: ООО «НАПИ-М»

Общий тираж 97 000 экз.

Цена свободная

Главный редактор — Александр ВОЮШИН

Юридический адрес: г. Москва, ул. Берзарина, д.3, корп. 1.

Для писем: 105215, Москва, а/я 1, smi.mail@mail.ru

Рекламный отдел: reklama@medianapi.ru

Адрес в Интернете: www.medianapi.ru

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П2041 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» | Следующий номер в продаже с 06.06.2019

Редакция имеет право опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, письма и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех прав на использование произведения в любой форме в странах СНГ. Все материалы проходят литературную обработку. Использование любых материалов журнала возможно только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в типографии ЗАО «Дзержинская типография», 606025
г. Дзержинск Нижегородской обл., пр-т Циолковского, 15

Подписано в печать 15.05.2019

Заказ № 42П

Уважаемые читатели!

Приглашаем вас оформить подписку на журнал «Кудесница» на II полугодие 2019 года, а также с любого месяца!

Подписные издания

П2247
в каталоге «Почта России»



Святой Шарбель:

чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель совершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными.

Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение.

Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппа

ратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо; икона действительно могла исцелять, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение.

Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба.



Толщина:
Ширина Высота 3.7 см
20 см x 22 см 1999 р.
27 см x 30 см 2399 р.
28 см x 32 см 2599 р.

«Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
цена: 599 р.

ИСЦЕЛЯЕТ ВСЕ БОЛЕЗНИ

Заказать можно по телефону (бесплатный звонок по всей России):
8-800-200-15-57

Выполняется только под заказ!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399 р.
из лечебного камня **обсидиана**
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей).

Серьги «Янтарь»
цена: 1399 р.

Браслеты от сглаза для детей и взрослых «Красная нить»
цена: 399 р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
Нормализует давление
цена: 499 р.

Кольцо и серьги «Золото богов»
Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»

Кольцо «Янтарь»

Белый жемчуг
Длина 50 см, вес 55 г
диаметр 10 мм,
1399 р.
Черный жемчуг
1999 р.

Бусы Природный Янтарь 4х видов:
вес: 15 г 899 р, 35 г 1399 р,
70 г 2999 р, 75 г 3199 р.

Кольцо обручальное
размеры: 15-25
ширина 3 и 6 мм

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

Мужские, женские и детские крестики
Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы

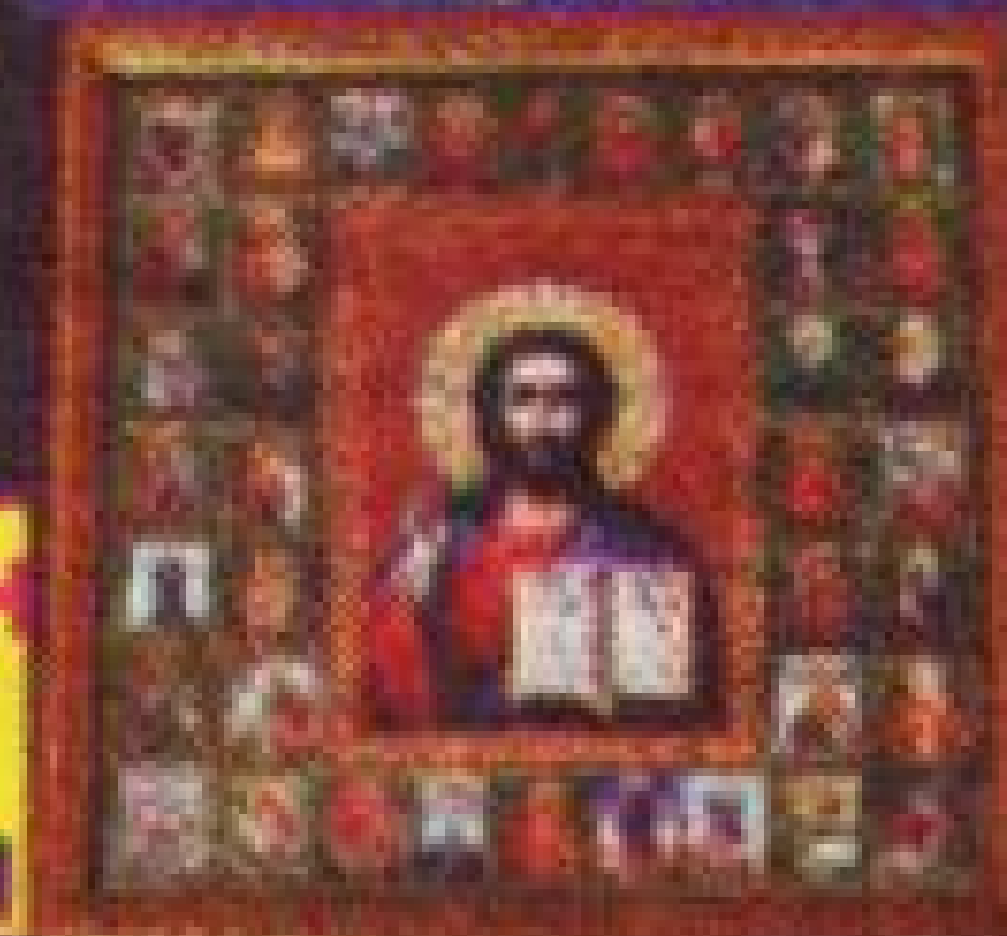
Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские
позолота 24к., серебро: 899 р.
Длина 60 см
Браслет (20 см) 699 р.
Набор (цепочка+браслет) 1199 р.

Бусы 699 р., Браслеты 499 р.,
Кулоны 399 р. из натуральных камней

Малахит, Аметист, Лунный камень, Гранат, Коралл, Сердолик, Агат, Горный хрусталь, Тигровый глаз, Бирюза, Неврит и др.

В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер
цена: 2499 р. цена по скидке: 1299 р. 27 см x 27 см

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ



Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ИНН 673203184039