

АКТУАЛЬНО: ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ НА ЯНВАРЬ

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

16+

Издается
с января 2006 г.

ТОЛОКА

Декабрь 2020 г. ● № 12 (180)

ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ

В НОМЕРЕ:

АНГИНА

АРТРОЗ

УХОД ЗА ЛИЦОМ

Плюс рубрика

**МОЙ
РЕЦЕПТ**

Спешите подписаться на 2021 год!
До 13 декабря в рамках Всероссийской декады
подписки действует 5%-ная скидка!

**КАК
РАСПОЗНАТЬ
ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ**



НАШ ЭКСПЕРТ



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

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П1200 «Почта России»
12680 «Почта Крыма»

ISSN 1991-5918



9 771991 591679

20012>



РАБОТА СЕРДЦА И ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

«МОЗГОТЕНЗИН»

Гипертония, болезни сердца, атеросклероз... Откуда берутся эти тяжелые заболевания? Как защититься от смертельной опасности, которая исходит от них? Врачи, которые ежедневно имеют дело с сердечно-сосудистыми заболеваниями, единогласно утверждают – всему виной загрязненные сосуды. Представьте себе, уже к 50 годам в сосудах человека накапливается до 6 кг разных отложений! И не только холестерин, но и кальциаты и опасная тромбовая масса. Все это мешает нормальной циркуляции крови, создавая ей серьезные препятствия, ведущие к повышению артериального давления и болезням сердца. Сосудистое кровообращение можно сравнить с циркуляцией воды по трубопроводу. Если трубы засорены, прорвет в них уменьшается, и давление в трубах увеличивается – вредные вещества с потоком воды попадают в наш орган. С нашим кровообращением все гораздо серьезнее – оторвавшаяся атеросклеротическая бляшка или тромб вызовут инсульт, инфаркт или мгновенную смерть. Поэтому нужно беречь сосуды и своевременно их «чистить». А делать это удобно, принимая специально созданный для профилактики натуральный эликсир «Мозготензин».



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

ПОДАРОК*

эликсир «Мозготензин».

Для этого сделайте 2 простых шага:

- 1 ПОЗВОНИТЕ** по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **1771**
- 2 СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ПОДАРОК*** – «Мозготензин».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с 8 ДЕКАБРЯ 2020 г. по 8 МАРТА 2021 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

нию сосудистых стенок и сердечной мышцы, улучшению мозгового кровообращения, что благотворно влияет на работу мозга, память, внимание, настроение и жизненный тонус. Все компоненты «Мозготензина» получены с помощью низкотемпературной экстракции без применения химических реагентов. Поэтому в «Мозготензине» все полезные свойства растений полностью сохранены и максимально полезны для человека, а благодаря форме эликсира они хорошо усваиваются, в отличие от сухих продуктов или таблеток.

«Мозготензин» – простой путь к чистым сосудам, нормальному давлению и здоровому сердцу.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИП Василий Николай Васильевич, ИНН: 026503129491, ОГРН/ИП: 313028000025077, 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 8 декабря 2020 г. по 8 марта 2021 г. * Подарок предоставляется по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатны). Реклама.

Читайте в этом выпуске

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Как распознать хроническое воспаление..... 4

ВОПРОС-ОТВЕТ

Сырой овес полезнее каш?..... 5

АКТУАЛЬНО

Питание как метод борьбы с аутоиммунными заболеваниями..... 6

Что год грядущий нам готовит?..... 8

АРТРОЗ

Остановить разрушение!..... 9

Если колени болят и хрустят — это плохой симптом..... 10

Меню для укрепления хрящей и связок..... 11

Каштаново-сиреневая растирка..... 11

Уколы плазмы: есть эффект!..... 12

Березовый деготь вернул гибкость коленям..... 13

Витамины

для спасения хряща..... 14

Комплекс упражнений для больных остеоартрозом..... 15

Когда суставы нуждаются в поддержке..... 16

Пять важных шагов для спасения суставов..... 18

При запущенном артрозе инъекции не эффективны..... 19

Средство от боли..... 19

Солевые обертывания при коксартрозе..... 20

УХОД ЗА ЛИЦОМ

Секрет молодости..... 22

Домашняя косметика — самая лучшая!..... 23

Три простых способа сохранить кожу упругой..... 23

Очищающий лосьон и маски..... 24

Экспресс-уход накануне торжества..... 24

«Крем молодильный, крем всеисильный...»..... 25

Овощные средства у меня в приоритете..... 25

АНГИНА

Острый тонзиллит..... 26

Заговоренная водичка поможет исцелиться... 27

Пресекаю воспаление на корню..... 27

Полощите горло лавровым отваром..... 27

Топ лучших фитосредств от тонзиллита по версии Интернета..... 28

Гвоздика при ангине — незаменимая помощница..... 29

МОЙ РЕЦЕПТ

Массажный коврик с каштанами..... 30

Сельдерея с лимоном понизит сахар в крови..... 30

Если кандида добралась до стоп..... 30

Эфирное масло пихты — универсальный лекарственный препарат..... 31

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на январь 2021 года..... 33



КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Меня зовут Василий, в феврале мне исполнился 101 год. Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: гипертония, боли в суставах, диабет... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но... становилось лучше только ненадолго.

Однажды друг пришел ко мне в приподнятом настроении, в руках — книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на прием и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за нее. При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши болезни — следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниет, тем самым отравляя организм. На вопрос как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно просто, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.

Прошло три дня после встречи с академиком, и я заинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, изжога не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек — счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь болезни пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным — то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души. Не упустите свой шанс!

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

Реклама. ООО «Авиценна», ОГРН 1177746498930, С ОГРН № RU77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Слово редактора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! В преддверии Нового года желаю вам здоровья, активного долголетия, благополучия, оптимизма и хорошего настроения!

Я надеюсь, что вы продлили подписку на наше издание, и в следующем году мы продолжим совместными усилиями укреплять иммунитет и искоренять разные болячки. Помогать друг другу — наша с вами общая задача. Вот и Александр Иванович из Курской области нуждается в вашей помощи: «Уважаемые читатели, помогите, пожалуйста, найти хорошего народного целителя в России. Или, может, кто-то что-то знает о биоэнерготерапевтах Валентине Тихоновне Небезиной и Сергее Павловиче Смолякове (в 2010 году они вели прием в Москве в центре народной медицины «Волшебная сила» на ул. Солнечной, 6.). Мой телефон: 8-920-706-19-43. Очень хочется снова быть здоровым...»

Одна из главных тем сегодняшнего выпуска — артроз, от которого сейчас страдают очень многие. Среди множества причин разрушения хрящей — чрезмерная нагрузка на суставы. Это и тяжелая работа на ногах, и лишний вес, и занятие некоторыми видами спорта. Кстати, модное сейчас увлечение ездой на велосипеде тоже может внести в это дело свою негативную лепту. Берегите себя! И до встречи в новом году!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

Как распознать хроническое воспаление

Скорость старения напрямую зависит от наличия хронического воспаления в организме. Оно коварно тем, что зачастую протекает незаметно, без специфических симптомов. Просто тихо-ничко распоряжается жизненными ресурсами организма и изнашивает его на всех уровнях.

Спутники хронического воспаления: инсулинорезистентность и диабет; сердечно-сосудистые заболевания (сердечная недостаточность, атеросклероз); болезни суставов; нейродегенеративные заболевания; акне, псориаз, экзема, дерматиты; синдром раздраженного кишечника, колиты; онкозаболевания.

ВСЕ ПОКАЖЕТ КРОВЬ

1 С-реактивный белок выше 1 мг/л — показатель воспаления. Для сдачи анализа выбирайте лаборатории, в которых производится оценка ультрачувствительным методом.

2 Ферритин выше 150 мкг/л. Оба анализа надо сдавать при отсутствии острого воспаления, т.е. если вы простудились, дождитесь выздоровления.

3 Гомоцистеин выше 7 мкмоль/л. Ольга НЕЖЕНЦЕВА, диетолог, нутрициолог, г. Краснодар, аккаунт в «Инстаграм» @lala_antiaage

Сырой овес полезнее каши?

? Обычно овес с целью оздоровления рекомендуют долго варить. А вот моя знакомая не согласна с этим. Она советует есть овсяную крупу сырой. Говорит, что, с тех пор как стала это делать (разовая доза 50 г, всего за день съедает 200 г вместе с любой едой, в основном с сырыми овощами и фруктами), заметно похудела, ушел живот, появилась легкость во всем теле. Действительно ли сырой овес полезнее? Нет ли каких-то противопоказаний?

Вера АНИСИМОВА, г. Лиозно

Отвечает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Овсяная крупа, безусловно, один из ценнейших диетических продуктов. Сама крупа, как и ее отвары, обладает общеукрепляющими, поливитаминными, гипогликемическими и тонизирующими свойствами. Овсянка входит во многие диеты для похудения. Большое количество клетчатки в этом продукте способствует выведению из организма вредных веществ, шлаков, излишков жиров, что помогает нормализовать общий метаболизм и, соответственно, снизить вес. По ряду критериев (усвояемость, отсутствие побочных эффектов и противопоказаний) овсяная каша значительно полезнее сырой крупы. Так, один из побочных эффектов сырой овсянки связан с наличием в ней фитиновой кислоты, которая препятствует усвоению кальция в организме, образуя с ним нерастворимые комплексы, а также блокирует действие отдельных ферментов, расщепляющих белки и углеводы. В ходе тепловой обработки кислота разрушается. Кроме того, сырая овсяная крупа противо-



показана при всех воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтероколит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и др.). При этих патологиях нужно есть исключительно термически обработанные блюда (слизистые овсяные каши, а также кисели, отвары), обладающие обволакивающими, противовоспалительными и регенерирующими свойствами.

Питание как метод борьбы с аутоиммунными заболеваниями

Аутоиммунные заболевания сложно распознать и еще сложнее лечить. Ведь, по сути, человек вынужден бороться с самим собой, со своим иммунитетом. Во всем мире наблюдается рост таких патологий, поэтому весьма актуален вопрос, можно ли улучшить свое состояние через питание и образ жизни.

Именно с этой целью был создан аутоиммунный протокол. Специалисты, разрабатывавшие его, досконально изучали вопрос питания, чтобы выявить продукты-провокаторы, которые могут негативно влиять на состояние желудочно-кишечного тракта в частности и здоровья в целом.

Суть аутоиммунного протокола (АИП) заключается в следующем:

- ◆ исключить из меню продукты, которые поддерживают воспаление и аутоиммунную атаку на организм;

- ◆ ввести в рацион продукты, которые нормализуют и поддерживают здоровье кишечника, являются строительным материалом для новых клеток и гормонов, а также источником витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, подавляющих воспаление.

Огромное значение для успешной реализации АИП имеет нормализация циркадных ритмов (ложиться спать до 23:00) и работа со стрессом.

Аутоиммунный протокол нацелен на четыре основные сферы.

1 Для полноценной работы нашей иммунной системе нужен комплекс витаминов, минералов, антиоксидантов, жирных кислот и аминокислот. Это даст возможность скорректировать дефициты и дис-

балансы иммунной, гормональной, выделительной и нервной систем, восстановить поврежденную аутоиммунным ответом ткань.

2 Дисбактериоз и синдром дырявого кишечника — основные причины воспаления при аутоиммунном заболевании. Продукты, рекомендуемые на АИП, поддерживают здоровый уровень полезных микроорганизмов. А блюда, повреждающие слизистую кишечника, исключают.

3 Гормональная система связана с иммунной. Если мы едим много сладкого или мучного, это нарушает баланс гормонов и стимулирует иммунную систему. Также выработка гормонов зависит от продолжительности сна, физической активности и способности справляться со стрессом, который может накапливаться в течение дня.

4 Регуляция иммунной системы. Она достигается путем восстановления естественного разнообра-

зия и необходимого количества микроорганизмов в кишечнике, защитного барьера кишечника, обеспечения достаточного для иммунной системы количества питательных веществ и регуляции гормонов, которые влияют на иммунную систему. Воспаление — это часть любого заболевания, и продукты питания могут иметь большое значение для улучшения самочувствия.

Мы должны следить за тем, что мы едим, как мы спим, насколько подвержены стрессу и достаточно ли активны.

Еда может стать нашим лекарством — это подтвержденный факт. Степень влияния питания на организм — от улучшения качества жизни, приостановки симптомов до полного излечения болезни — зависит от конкретного заболевания: как долго вы с ним боретесь, насколько агрессивно болезнь себя ведет и какие есть дополнительные симптомы.

АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ

Это хроническое воспалительное заболевание щитовидной железы является одним из самых распространенных на данный момент среди аутоиммунных заболеваний.

Его симптомы становятся очевидными не сразу: усталость, малое количество энергии и депрессивное состояние можно списать на психологические особенности человека. При этом недуг, как правило, идет

параллельно с хроническим состоянием стресса, когда человек ничего не предпринимает, чтобы выйти из него, а продолжает жить, окруженный делами и обязанностями.

Необходимо на определенный период (минимум на месяц) исключить все переработанные, промышленные продукты, крупы, орехи, семена, глютен, молочную продукцию, все сладкое и подсластители, пасленовые, яйца (и далее по списку запрещенных на АИП).

После этого можно включить часть продуктов обратно, по одному, проверяя их переносимость. Например, ввести яйца, пасленовые, орехи, семена и безглютеновые крупы (гречку, пшено, рис, кукурузную крупу), если на них не будет негативной реакции организма.

Но не рекомендуется вводить молочную продукцию, глютен и сладкое.

Аутоиммунные заболевания не повернуть вспять, но возможно выйти в стойкую ремиссию, поэтому не стоит провоцировать организм в такой ситуации едой, которая может способствовать воспалению.

Стоит лишь выработать новые пищевые ритуалы и пристрастия, с которыми вам будет комфортно и вкусно жить.

Светлана ТРАПЕЗНИКОВА, нутрициолог, автор статей по диетологии, сертифицированный коуч по работе с АИП, г. Челябинск, аккаунт в «Инстаграм» @nutritionexpertst



Что год грядущий нам готовит?

Гороскоп на начало нового года показывает тенденцию к улучшению ситуации в плане здоровья. Сатурн и Юпитер, отвечающие за глобальные мировые процессы, затрагивающие многих людей, выйдут из знака Козерога, в котором они находились в 2020 году. Козерог суров и безжалостен, он дал человечеству испытание в виде всемирной эпидемии. Но теперь, когда Сатурн и Юпитер вышли из Козерога, многие проблемы, в том числе и эта, утратят свою глобальность.

Когда планета находится в конце какого-либо знака зодиака, она проявляет себя наиболее негативно. Конец знака — это как старость: время, когда сложно или невозможно что-то изменить в судьбе, а болезни с трудом поддаются лечению. В такой период все проблемы решаются с большим трудом. Но теперь Сатурн и Юпитер перешли в начало следующего знака — в Водолей. Начало знака — это как детство, когда болячки быстро заживают, а человек гибок. В начале знака жизнь гораздо проще. И теперь в новом году многие старые проблемы уже не будут казаться такими сложными. Вероятно, будут найдены лекарства от болезней, которые сильно мучили людей.

В грядущем году будет легче решать любые личные проблемы, в том числе и со здоровьем. Недуги, которые не поддавались лечению, теперь или пройдут сами, или с помощью новых препаратов.

Однако звезды предупреждают: очень важно в новом году не бросать недолеченные болезни, а полностью искоренить их, иначе они превратятся в хронические.

Водолей — любитель новизны, вся-

ческих передовых технологий. Поэтому можно ожидать существенно-го скачка в науке, появления новых технологий в медицине.

Венера, отвечающая собственно за физическое состояние человека, в начале года находится в Стрельце, который отвечает за работу печени, поэтому весь год надо беречь этот орган. Одновременно Венера находится в соединении с Южным Лунным Узлом — это говорит о том, что прошлый опыт, связанный с оздоровлением организма, будет очень полезен.

Начало нового года выпадает на пятницу — это тоже день планеты Венеры, управителя нового года, и именно она заставит людей думать о своем здоровье. А еще Венера — планета красоты и гармонии. Окружая себя красотой, стараясь лучше выглядеть, созерцая произведения искусства, вы будете наполняться здоровьем. В начале года постарайтесь создать дома гармоничную обстановку, носите красивую одежду, следите за своим внешним видом. Все это застрахует вас от болезней.

Елена МАЗОВА,
астролог, г. Москва

АРТРОЗ

ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ!

Артем ИЕШКИН, врач-ортопед, г. Рязань,
аккаунт в «Инстаграм» @artemdoc

Довольно часто можно услышать от пациентов фразу: «Кто только меня ни лечил — толку нет!» Почему так? А потому, что лечением любых заболеваний суставов, в том числе и артроза, должен заниматься ортопед или ревматолог, но никак не терапевт, хирург, невролог или знающий сосед. Если вам просто назначали какие-то обезболивающие и прогревания сустава — это не лечение! Артроз — очень сложное заболевание, при котором страдают все элементы сустава и ткани, окружающие его.

Недостаточно просто обезболить. Нужно еще снять воспаление, убрать мышечный и сосудистый спазм, вызвать регенерацию хрящевой ткани, восстановить свойства синовиальной жидкости, повысить тонус мышц, участвующих в работе сустава.

А для многих к вышеописанному добавляется еще и борьба с лишним весом, вредными привычками, гиподинамией, питанием и др.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Артрозы составляют более 50% всех хронических заболеваний у людей старше 60 лет. Есть данные, что артрозом страдает около 12% всего населения и примерно 25% людей пенсионно-

го возраста, а после 80 лет артроз коленного сустава обнаруживают практически у каждого человека. Боли в коленных суставах и позвоночнике — самая частая жалоба пациентов.

Если колени болят и хрустят — это плохой симптом

Артроз, остеоартроз, деформирующий остеоартроз — это все названия дегенеративного изменения суставов, которое сопровождается разрушением хрящей.

Причина — нарушение обмена веществ в результате ухудшения кровообращения, происходящее в хрящевой ткани.

В результате хрящ теряет свою эластичность и начинает постепенно разрушаться, затем к этому процессу присоединяется воспаление (артрит, синовит и др.).

Свою негативную роль играют и травмы опорно-двигательного аппарата (ушибы, вывихи и др.), лишний вес, работа, связанная с подъемом больших тяжестей (в том числе и в спорте), заболевания щитовидной и поджелудочной железы, употребление большого количества газированных напитков, вымывающих из костных тканей кальций и микроэлементы.

Артрозу часто подвергаются голеностопные суставы, коленные, тазобедренные, плечевые, суставы пальцев рук.

К сожалению, это прогрессирующее заболевание, сопровождающееся сильными болями.

На начальной стадии недуга человек чаще всего начинает ощущать скованность в суставе, особенно по утрам или после долгого сидения в одной позе, ему необходимо «расходиться». Могут появляться

несильные боли после длительной ходьбы. Затем появляется тугоподвижность — колено или бедро сгибается уже не так легко, как прежде, причем начинаются проблемы с полным сгибанием конечности, иногда слышится хруст при сгибании-разгибании сустава, боли могут стать более продолжительными.

Если страдает колено, то один из серьезных признаков — больно становиться на колени на твердую поверхность. Вот тут самое время идти к хирургу для установления диагноза. Диагноз «артроз» можно поставить сразу после изучения рентгеновского снимка (при 1-й степени артроза наблюдается небольшое сужение суставной щели, при 2-й степени сужение уже значительное). Причем, скорее всего, будет диагностирован артроз 2-й степени, когда еще можно помочь себе приемом хондропротекторов, то есть замедлить прогрессирование заболевания. А вот при 3-4-й степени хондропротекторы практически не помогают, так как спасать уже нечего: хрящ практически разрушен. Поэтому принимайтесь за лечение как можно скорее!

Дина БАЛАСОВА,
фитотерапевт, г. Москва

Меню для укрепления хрящей и связок

При артрозе воспаление возникает из-за разрушения суставного хряща. Замедлить это процесс могут жирные полиненасыщенные кислоты Омега-3, содержащиеся, в частности, в скумбрии.

Полезным будет и употребление киви. В этом фрукте содержится антиоксидант, способствующий синтезу гиалурона и хондроитина (оба эти вещества являются одними из ключевых компонентов хряща).

Овсяная каша также показана людям, страдающим от проблем с суставами. Она содержит марганец, ионы которого регулируют выработку ферментов костной и хрящевой ткани.

Сера и селен питают хрящи и связки. Сера содержится в мясе, птице, рыбе, яичных желтках, бобах, злаках, луке, чесноке. Основные источники селена — пивные дрожжи, а также бразильский орех, печенька, почки, чеснок, брюссельская капуста и брокколи, молочная кукуруза, мо-
локи и икра пресноводной рыбы.

Для увеличения объема коллагена рекомендуется потребление заливных и желе.

Основные витамины для суставов — А, Е и РР. Первый присутствует в сливочном и растительных маслах, мясе, печени животных, яичных желтках, орехах, овощах и фруктах желтого цвета (тыква, дыня, морковь, персики, абрикосы, облепиха). Витамин Е — в соевом, кукурузном, оливковом и подсолнечном масле, грецких орехах, фундуке, семечках подсолнечника. Витамин РР содержится в молоке, говяжьей печени, яйцах, сыре, свинине, рыбе, курице, дрожжах, орехах, зеленых овощах. Богаты витамином РР помидоры, картофель, морковь, брокколи и финики. А такие культуры, как кукуруза, гречка, пшеница и другие злаковые, вообще являются его кладом.

Денис КИРПА, биоэнергет, г. Луганск

Каштаново-сиреневая растирка

У меня артроз коленных суставов. Готовлю ароматную обезболивающую растирку, которая мне очень помогает.

Весной сушу цветки сирени белой и каштана конского. Заполняю ими литровую банку на 2/3 и доверху заливаю водкой. Настаиваю в темном

месте 12 дней, процеживаю и отжимаю. Настойку храню в бутылке из темного стекла при комнатной температуре.

Перед сном натираю коленные суставы и подошвы. Ногам становится тепло, и мне легче уснуть.

Лидия МИРОНОВА, г. Гомель

Уколы плазмы: есть эффект!

Я столкнулась с такой тяжелой болячкой, как артроз, в 18 лет. На протяжении трех с лишним лет испытывала постоянные боли в тазобедренных суставах. Бедрa опухали, было тяжело ходить, иногда не могла уснуть, пока не подкладывала мягкую подушку. Несколько раз делала УЗИ, но ничего особенного оно не показывало (как я узнала позже, нужно было делать рентгеновский снимок). К врачу долгое время не обращалась, а когда все-таки посетила ортопеда, тот проблему не распознал, посоветовал попить витамины.

Время шло, появились боли в суставах кистей, особенно рабочей правой руки. Для меня это стало большой проблемой, так как я художник. Обратилась в одну из самых дорогих клиник города. Там травматолог-ортопед сразу заподозрила неладное и отправила на рентген. Так мне и поставили диагноз: деформирующий артроз 2-й степени с образованием остеофитов на тазобедренных, лучезапястных и суставах больших пальцев рук. Помимо общего лечения, физиотерапии и обкалывания озоном, мне назначили три процедуры плазмолифтинга правого тазобедренного сустава (он проблемнее). Плазма содержит факторы роста — биологически активные вещества, которые стимулируют процессы восстановления тканей. При введении в сустав они «будят» клетки хрящей, заставляя их заживать. В ортопедии эта процедура показана при травмах, артрозе, артрите, остеохондрозе, бурсите и др. Противопоказаний практически нет. Особых указаний мне не давали, даже натошак приходилось было не обьязательно.

Сначала взяли кровь из вены, поместили в центрифугу, где плазма отделяется от крови. После мы с врачом-ортопедом перешли в кабинет УЗИ. С помощью аппарата УЗИ врачи определили место прокола (обходя нервы и крупные кровеносные сосуды). Сам прокол по ощущениям напоминал укол в вену, больнее становилось по мере продвижения иглы к суставу. Самые неприятные ощущения были, когда начали вводить плазму — будто сустав распирает изнутри. Сразу после процедуры можно вставать. Ходить понемногу, не торопясь, чтобы плазма разошлась по суставной сумке. Все три процедуры мне провели с промежутками в пять-семь дней. Но положительный эффект я почувствовала только после второй инъекции — видимо, из-за запущенности воспалительного процесса. Сейчас, после трех процедур, сустав перестал опухать, улучшилась подвижность. Теперь я могу спокойно ходить, сидеть, лежать. Мне еще предстоят уколы в суставы кистей, и я верю, что эти инъекции помогут моим рукам.

Елена, г. Москва

Березовый деготь вернул гибкость коленям

Мой диагноз — деформирующий артроз коленных суставов. Особенно трудно спускаться по лестнице. Знакомые подсказали, что в этой ситуации поможет березовый деготь. Стала капать пять-семь капель в стакан горячего какао на молоке (чтобы перебить немного вкус и запахи субстанции) и пить натошак утром. Спустя пять дней перестала чувствовать коленки при ходьбе, а по лестнице уже могу не просто сходить, а даже сбегать. Но дальше принимать я побоялась, потому что не исключены побочные явления типа камней в почках, мочевом пузыре, тромбов в сосудах и др.

Татьяна, г. Пермь

Комментирует биохимик, фитолог Мария Зиновьевна ПОВНАЯ (г. Киев)

В народной медицине приемом дегтя внутрь лечили все болезни дыхательной системы (от простуды до туберкулеза), циститы, изгоняли круглых глистов. Возможно, и на суставы он окажет противовоспалительное и болеутоляющее действие. Могу лишь предупредить:

1 принимать можно только настоящий березовый деготь;
2 перед приемом внутрь развести пять капель субстанции в 0,5 ч.л. масла, крема или вазелина и нанести на сгиб локтя. Если в течение суток появится покраснение, раздражение, сыпь, одышка, кашель, насморк — пить деготь нельзя!

3 длительное применение дегтя (и внутрь, и наружно) повышает онкологический риск.

Облегчить боли в суставах можно и другими препаратами, например, на основе листьев и почек березы. Настой. Свежие молодые листья

промыть холодной кипяченой водой, измельчить. 2 ст.л. сырья залить 1 ст. горячей (40-50 градусов) кипяченой воды, настоять три-четыре часа, отжать, настой выдержать еще шесть часов, отделить от осадка. Пить по 50-100-200 мл три раза в день перед едой (дозу подбирать индивидуально).

Чай. 2 ст.л. измельченных сухих листьев заварить 1 ст. кипятка, после остывания добавить соду (на кончике ножа), настоять еще шесть часов. Выпить в два приема с паузой в четыре часа.

Настойка. Сухие листья залить 50-90%-м спиртом 1:4, настоять на солнце два месяца, процедить. Принимать по 1-2 ч.л. с 50 мл воды два-три раза в день за 30 минут до еды. Помогут также компрессы из растертых свежих или распаренных сухих листьев, ванны с крепким отваром листьев.

Витамины для спасения хряща

? В Интернете попался рецепт восстановления суставов. 8 ст. л. семян льна, 4 ст. л. семян кунжута, 3 ст. л. изюма, 2 ст. л. желатина, 40 г семян тыквы, 200 г меда измельчить в блендере до однородной массы и хранить в холодильнике. Съедать по 1 ст. л. смеси ежедневно. Действительно ли такое средство поможет при артрозе? Да и растворится ли желатин в меде?

Надежда ТОПОЛЕВА, г. Барановичи

Отвечает биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

Артроз — заболевание тяжелейшее и на сегодня, к сожалению, неизлечимое, можно только затормозить развитие патологии. В числе методов лечения — диета, включающая продукты, богатые коллагеном, витаминами и микроэлементами, с ограничением простых углеводов. Предложенная смесь соответствует этим требованиям (коллаген, микроэлементы, витамины), кроме двух ингредиентов — изюма (в нем много глюкозы — недавно ее называют виноградным сахаром) и меда (он представляет собой смесь простых углеводов, глюкозы и фруктозы). Одна столовая ложка

в день — не очень много, если ограничиться только этой ложкой, исключив из рациона сахар, кондитерские изделия, сухофрукты. Но есть люди, которым вообще нельзя ни меда, ни изюма, несмотря на их бесспорные целебные свойства. Желатин полезен для суставов. Это частично денатурированный коллаген. Конечно, он не поступает непосредственно в суставы, а расщепляется в пищеварительном тракте, давая организмусырье для синтеза своего коллагена. В меде он не растворится, но тонкий порошок желатина (как его сейчас производят), размолотый блендером, в принципе,

доступен для пищеварительных ферментов. Желатин — продукт хоть и пищевой, но все-таки несколько искусственный. Есть другой источник коллагена, даже более полезный при артрозе, — крепкий, непременно с костями и хрящами бульон и студень из курицы или индейки. Смесь из молотых семян льна, кунжута и тыквы очень полезна, и не только при артрозе — ее желательно употреблять всем после сорока лет. Просто глотать, запивая водой, или добавлять в блюда, рекомендованные при артрозе — в тот же студень, салаты с зелеными и цитрусовым соком, тертые свежие фрукты.

Уважаемые читатели, свои вопросы и рецепты лечения вы также можете присылать на электронную почту svetlana.goncharova@toloka.com

Комплекс упражнений для больных остеоартрозом

для коленного сустава

1 И.п. — лежа на спине, ноги вытянуты. На счет 1-2 согните ногу в колене до максимума, стопа скользит по подстилке. 3 — согните ногу в тазобедренном суставе и руками прижмите колено к туловищу (спину от пола не отрывайте). 4-5 — удерживайте ногу. 10-15 повторений.

2 И.п. — лежа на спине. Выпрямленную ногу поднимите на высоту 20-30 см от пола и удерживайте в таком положении несколько секунд, затем опустите. 20-30 повторений на каждую ногу.

3 И.п. — лежа на спине, ноги вытянуты. Вытяните руки вперед и постарайтесь поднять голову и верхнюю часть туловища на высоту 20 см от пола. 10 повторений.

4 «Большой велосипед». И.п. — лежа на спине. Имитация езды на велосипеде, приподняв ноги над полом. От 20 до 50 и более повторений. Упражнение полезно и для тазобедренных суставов.

5 И.п. — лежа на животе. Поочередно сгибайте ноги в коленях, стараясь достать пяткой ягодицу, не отрывая бедра от пола. 20-50 повторений.

6 И.п. — сидя на полу, ноги выпрямлены. Максимально наклонитесь вперед, не сгибая коленей, обхватив руками стопы. Задержи-

тесь в этом положении, сколько возможно. Вернитесь в и.п. Ноги встряхните. 3-5 повторений.

для тазобедренного сустава

1 Вариант «позы лягушки». И.п. — лежа на спине. Обе ноги согните в коленях до максимума, не отрывая стопы от пола. В таком положении максимально разводите колени в стороны и сводите, постепенно увеличивая амплитуду движений. 10-15 повторений.

2 «Ножницы». И.п. — лежа на спине. Приподнимите над полом одну ногу и водите ею горизонтально из стороны в сторону с максимальной возможной амплитудой, стараясь не сгибать в колене. То же самое выполните другой ногой. Или выполняйте скрещивающие движения одновременно обеими ногами. 10 повторений.

3 И.п. — лежа на спине. Поднимите выпрямленную ногу на максимально возможную высоту, затем опустите. Повторите 10 раз, затем смените ногу.

4 И.п. — стоя, одну ногу поставьте на невысокую подставку, другой ногой совершайте махи вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Затем поменяйте положение. Позже можно добавить движения ногой в сторону. 15 повторений.

Ирина АГИШЕВА, ревматолог, г. Казань

Когда суставы нуждаются в поддержке

Страдающие от артроза в первую очередь стараются унять боли, которые проявляются и при ходьбе, любом движении, и даже в покое. Однако важно не только снимать боль (это не лечение, так процесс все равно прогрессирует), но замедлять разрушение хрящевой ткани. Не надейтесь вылечить артроз народными методами — без применения медицинских препаратов улучшить свое состояние и продлить период активной жизни невозможно.

Это говорю вам я, человек, у которого артроз коленных суставов был подтвержден в 2013 году. Мои ровесники по возрасту (мне под 80) или по давности заболевания уже передвигаются с палочками, а то и на костылях, а я по-прежнему хожу в лес по 13–15 км, работаю в саду — безо всяких палок или иных приспособлений, без болей, потому что сразу начала принимать хондропротекторы (хотя сейчас многие убеждают в их неэффективности), делать лечебную гимнастику и снижать свой вес — все это способствует улучшению состояния.

ПЕРВОСТЕПЕННЫЙ ВОПРОС: ЧТО ЕСТЬ?

При артрозе из питания следует убрать продукты, способствующие набору веса (белый хлеб, сдобную

выпечку, сладости, алкогольные и безалкогольные газированные напитки, жирную рыбу и мясо, сосиски, колбасы, сардельки, шпикачки), а также провоцирующие усиление боли (копчености, соленья, маринады, подсолнечное масло, крепкий кофе, шоколад).

Наоборот, рекомендуются продукты, не повышающие массу тела, но обеспечивающие все потребности организма (овощи, фрукты, зелень, каши, блюда из бобовых, ржаной и отрубной хлеб, нежирное мясо, холодец, заливное из рыбы), а также снижающие боли (льняное и оливковое масло, богатые кислотами Омега-3, грецкие орехи, рыба и рыбий жир, бананы, имбирь, куркума, молочные продукты с небольшим содержанием жира, но не совсем обезжиренные, овсяная каша, блюда из коричневого риса, вишня, смородина, крыжовник).

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- ◆ Не сидите в позе нога на ногу — при этом пережимаются кровеносные сосуды, питающие суставы.
- ◆ Не носите тяжести, даже в рюкзаке — нагрузка все равно скажется.
- ◆ Не делайте приседания даже в комплексе утренней гимнастики (в случае артроза коленных суставов) и не работайте стоя на коленях.
- ◆ Контролируйте вес тела.
- ◆ Не проходите длительные расстоя-

ния без перерыва и не делайте резких движений большими суставами.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА — ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Лечебная гимнастика при артрозе (особенно крупных суставов) — необходимый элемент лечения. Она укрепляет мышечно-связочный аппарат сустава, улучшает кровообращение в нем, позволяет сохранить и улучшить его подвижность.

СРЕДСТВА ФИТОТЕРАПИИ Обезболивающие настойки для применения наружно

◆ Наполните рыхло банку или бутылку цветочными головками одуванчика, залейте водкой до верха, дайте настояться в темном месте три-четыре недели и, не процеживая, натирайте больные суставы полученной настойкой один-два раза в день (обязательно на ночь). Когда настойка закончится, цветки можно залить повторно, но уже половинным количеством водки.

◆ 50 г сухих корней сабельника болотного (аптечную упаковку) залейте 0,5 л водки, дайте настояться в темном месте две недели, периодически взбалтывая, процедите. Настойкой пропитывайте кусок хлопчатобумажной ткани и делайте компрессы на больные суставы на ночь.

◆ Литровую банку наполните перегородками грецкого ореха до плечиков, залейте водкой до верха. Дайте настояться две недели в темном месте, периодически взбалтывая, процедите (перегородки можно залить повторно половинным количеством водки). Растирайте суставы настойкой на ночь.

◆ Измельченный стручок острого перца залейте 1 ст. водки, после недельного настаивания процедите. Втирайте в больные суставы на ночь.

Обезболивающие составы для приема внутрь

◆ Смешайте в равных частях измельченные сухие цветки липы, бузины черной, траву фиалки трехцветной, хвоща полевого и плоды можжевельника. 2 ст.л. сбора залейте 0,5 л кипятка, снова доведите до кипения, дайте настояться два-три часа, процедите. Пейте по 0,5 ст. настоя четыре раза в день за полчаса до еды.

◆ Смешайте в равных частях измельченные сухие цветки календулы, кору ивы белой, листья березы и крапивы. 1 ст.л. сбора залейте 1 ст. кипятка, дайте настояться два часа, процедите. Пейте по 1/4 ст. настоя четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — два месяца.

Дина БАЛАСОВА,
фитотерапевт, диетолог, г. Москва

Гиалуроновую кислоту нельзя вводить в сустав, пока не пройдет воспаление — а на это может уйти несколько месяцев.

Пять важных шагов для спасения суставов

Процессы дегенерации хряща являются возрастными, однако мы можем затормозить их и поддержать хорошую работу наших суставов в любом возрасте.

Важно помнить, что хрящ — это разновидность соединительной ткани. Все меры, работающие на улучшение синтеза коллагеновых и эластиновых волокон, ускоряют регенерацию хряща. Для этого важно обратить внимание на следующие аспекты.

1 Для синтеза коллагена очень важно достаточное поступление белка из продуктов питания. Именно белок разлагается на те «кирпичи», из которых строятся эластиновые и коллагеновые волокна. С пищей должно поступать примерно 1-1,7 г белка на килограмм идеальной массы тела.

Питание должно быть богато источниками белка (мясо, рыба, яйца, орехи, творог). Но чем старше человек, тем больше проблем с усвоением белка. При проблемах с поджелудочной железой подключайте пищеварительные ферменты, которые улучшат этот процесс.

Желательно ввести в свой рацион белковые коктейли, которые бу-

дут дополнительным материалом для строительства и регенерации хрящевой ткани. Например, 350 мл молока (коровье можно заменить растительным) и пачку обезжиренного творога смешать в блендере, добавить 1 ст.л. семян льна.

2 Курсами принимать комплекс витаминов B₁, B₆, B₁₂, PP и фолиевой кислоты (они необходимы для строительства любых клеток, в частности коллагена).

3 Очень рекомендую вводить в свой рацион костные бульоны медленной варки из мяса и костей животных травяного откорма. Хотя бульон можно делать из любых костей: говядина, баранина, птица (курица, перепелка, индейка) и

даже рыба. Важно покупать такие продукты (кости, хрящи) у проверенных фермеров или частников, иначе в бульоне будет слишком много ненужных/вредных элементов.

1 кг костей залить 2 л воды и добавить 1-2 ст.л. яблочного уксуса. Дать постоять час. Поставить на огонь, довести до кипения, снять пенку. После того как вся пена будет снята, варить на малом огне под крышкой от 8 до 12 часов. Добавить специи, травы, овощи по вкусу, соль (важно!) — в самом конце варки.

Очень удобно готовить бульон из телячьих колен. Мясо с этих суставов не нужно кропотливо отделять, как например, в случае с курицей. Переварива-

ние такой формы белка (в виде костного бульона) в разы быстрее, потому что ферментам проще «достать» белковые частицы и расщепить их до конечных аминокислот.

Костный бульон содержит необходимые минералы (кальций, магний, фосфор, калий) в удобной для всасывания форме электролитов. Они важны для поддержания здорового кровообращения, плотности костной ткани и функционирования нервной и пищеварительной систем.

4 Ограничить углеводы в рационе (простые — сахар, варенье, конфеты, сладости — убрать вообще). Процесс гликации (отвердевание соединительной ткани под воздействием сахара) — самый важный процесс в разрушении коллагена.

5 Пить достаточное количество воды и делать лечебную физкультуру — без этого питание хряща не улучшится.

Инна МИХАТОВА,
нутрициолог, г. Москва
аккаунт в «Инстаграм»
@mikhatova_inna

При запущенном артрозе инъекции не эффективны

Все началось с того, что однажды мама упала на колени. С той поры ее стали беспокоить боли. Сначала не сильно, поэтому внимания особо не обращали. Потом все больше и больше. Тогда в ход пошли таблетки, уколы, мази, компрессы. Шли годы. Ходить маме становилось все сложнее. Лишь после поездки на море приходило облегчение, но, увы, ненадолго.

И вот однажды рентген показал деформирующий артроз 4-й степени. Тогда маме впервые предложили внутрисуставные инъекции. Сначала была гиалуроновая кислота — не по-

могло. А стоило все это недешево. Через пару лет уже другой врач предложил поставить в коленные суставы уколы натрия гиалуроната (протез синовиальной жидкости). Позже было обкалывание озоном. Потом вводили гормон. Некоторые специалисты пишут, что он, наоборот, разрушает сустав. По крайней мере маме никаких улучшений это не принесло.

Так что если дело касается запущенного артроза, инъекции уже не эффективны и такое вторжение в сустав может лишь усугубить ситуацию.

Татьяна, г. Воронеж

Средство от боли

Смешиваю желток куриного яйца, 1 ст.л. яблочного уксуса, 1 ч.л. аптечного терпентинного масла (скипидар) и втираю на ночь в больное колено. Обматываю теплым шер-

стяным платком и держу как можно дольше. Потом все смываю теплой водой. Применяю эту мазь раз в три-четыре дня. Хорошо обезболивает.

Ольга СУХОВА, г. Орша

Солевые обертывания при коксартрозе

? У мужа определили коксартроз 2-й степени. Нашла такой совет. Сделать 10%-й раствор соли (на литр горячей воды — 100 г грубой соли). Намочить хлопчатобумажное трико и носки в горячем растворе, отжать и быстро надеть. Поверх — теплые вещи (полиэтилен нельзя!). Тепло укутаться. Делать так на ночь 10 дней подряд. Обязательно выпивать в день до двух литров негазированной воды. Даже если больно, совершать прогулки по 30 минут дважды в день. Хотелось бы услышать мнение специалиста относительно такого лечения.

Валентина ЕГОШКИНА, г. Мстиславль

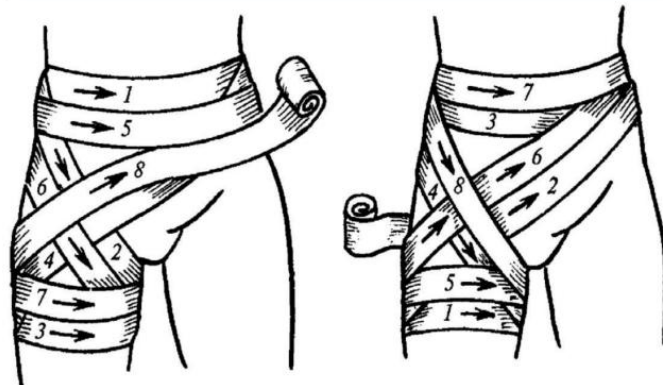
Отвечает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Солевые обертывания, компрессы, примочки, ванны — это действенные и полезные процедуры при артрозах (в том числе и при коксартрозе), артритах, остеохондрозе. Они очищают очаг воспаления от токсинов и улучшают обмен веществ в области сустава. Солевой гипертонический раствор, как известно, способен оттягивать на себя жидкость. Поэтому у больного спадает отек, уменьшается воспаление в суставе, проходит боль. Кроме того, патогенные микробы, оказавшиеся в зоне действия гипертонического солевого раствора, утрачивают свою активность.

Вот только техника выполнения солевого обертывания, которая приведена в рецепте читательницы, весьма опасна. Во-первых, ни в коем случае нельзя надевать трико (нижнее белье), смоченное в горячем гипертоническом растворе. Тонкая кожа гениталий и области промежности чрезвычайно восприимчива к ги-

пертермии и гипертоническим растворам. Горячее трико, пропитанное солевым раствором, приведет к повреждению кожи половых органов и болевому синдрому. Во-вторых, поверх солевого примочки кутаться не нужно. Примочка (повязка, обертывание) должна быть рыхлой, то есть воздухопроницаемой, без каких-то дополнительных слоев одежды. Патологическая жидкость, которую оттягивает соль, заполняет марлю, вытесняя из нее воздух. Если же примочка плотная и многослойная (более восьми слоев), лечебный эффект от нее будет незначительным.

Солевое обертывание или примочка (повязка) на тазобедренный сустав при коксартрозе производится только со стороны ягодиц. На верхнюю наружную поверхность ягодиц (в области проекции тазобедренного сустава) накладывают марлю, сложенную в шесть раз и смоченную в теплом (не более 45-50 градусов)



10%-м растворе соли. Примочку закрепляют широким бинтом с помощью колосовидной повязки (см. рис.). Длительность процедуры — семь-восемь часов, лучше выполнять на ночь.

Противопоказания: период обострения суставной патологии, острые боли в суставе, травмы и инфекционные заболевания кожи, повреждения кожных покровов, высокая температура тела.

Двигательная активность (прогулки), а также лечебная физкультура, плавание при коксартрозе — действенный метод борьбы с ограничением подвижности и снижением мышечного тонуса. Благодаря дозированной нагрузке на мышцы, окружающие тазобедренный сустав, удается увеличить амплитуду движений, избежать атрофии мышц и значительно уменьшить выраженность болей. Для каждого пациента индивидуально специалист (ортопед, физиотера-

певт, хирург) разрабатывает план двигательной активности (прогулки, посильный физический труд, ЛФК). При этом принимает во внимание степень разрушения тазобедренного сустава, уровень физической подготовки больного, сопутствующие заболевания.

Увеличение количества выпиваемой жидкости способствует выведению токсинов, но важно следить за тем, чтобы не было побочных эффектов — повышения давления и появления отеков. Предпочтение лучше отдавать негазированной питьевой воде, кисломолочным продуктам (кефир, простокваша, йогурт без сахара и др.), ягодным и фруктовым морсам и сокам (разбавленным). Некоторым пациентам с заболеваниями суставов необходимо особенно осторожно подходить к вопросу питьевого режима. Это, прежде всего, касается больных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой патологией.

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ

Ольга МОРОЗ, косметолог, г. Москва

Почему одни люди выглядят моложе своих лет, а другие — состарившимися без времени? На преждевременное старение кожи огромное влияние оказывают солнечные лучи, загрязненный воздух, пыль, неблагоприятные климатические условия, резкие перепады температуры. Еще одна причина раннего увядания — неправильный уход. Если использовать средства, не соответствующие вашему типу кожи, это может негативно отразиться, травмировать или не давать ей должного увлажнения. Питание влияет на кожу не меньше, чем внешние факторы. Для ее эластичности необходимы витамины, белки, углеводы и клетчатка в правильном соотношении. Для полноценной работы организма и нормального состояния кожи нужен восьмичасовой отдых и правильное положение во время сна. Если вы спите на животе, то вынуждены поворачивать голову набок, тем самым растягивая кожу и провоцируя преждевременное старение.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Крем для глаз нужно наносить за 1-2 часа до сна. В противном случае с утра вы можете проснуться с отеками. От мелких морщинок вокруг глаз яичный желток

смешайте с 1 ст.л. жирной сметаны и сделайте маску под глаза на 10 минут. Отлично подтягивает кожу маска из настоя льняного семени.

Домашняя косметика — самая лучшая!

Раз в четыре дня делаю маску из листьев пеларгонии. Измельченные в кашицу свежие листья смешиваю в равных частях с овсяными отрубями. Выкладываю на лицо на 15 минут, смываю водой и вместо питательного крема наношу козьи сливки.

Утром и вечером протираю лицо огуречным или гераниевым лосьоном. Огуречный лосьон для жирной кожи. Натереть свежие огурцы на крупной терке. Половину стакана огуречной массы залить таким же количеством водки, плотно закрыть и дать настояться две недели. Процедить, развести наполовину кипяченой водой.

При сухой и комбинированной коже лосьон разбавлять водой 1:2 и добавлять еще 1 ч.л. глицерина.

Очищающий тоник для нормальной кожи. 2-3 ст.л. измельченных свежих листьев пеларгонии залить 1 ст. кипятка, дать настояться 30 минут. Полученный тоник перелить в емкость и плотно закрыть крышкой. Хранить в холодильнике.

А еще раз в неделю очищаю лицо содой — наношу порошок на увлажненную кожу и энергично массирую. Оставляю на 15 минут. Смываю и наношу сливки из козьего молока.

Ирина ЗУБЕНКО,
пгт Петровка Луганской обл.

Три простых способа сохранить кожу упругой

1 Увядающей коже нужна влага. Наносите увлажняющий крем или маску на лицо сразу после умывания, пока поры еще раскрыты.

2 Витамин С питает сухую и проблемную кожу. Он помогает освежить цвет лица, улучшая кровообращение в капиллярах. Кроме того, повышает выработку коллагена, замедляя образование морщин. Лимонная кислота очищает поры от грязи и жира, а также удаляет омертвевшие клетки кожи. Отожмите сок из половинки лимона, слегка разбавьте водой и протирайте

кожу с помощью ватного диска. Если кожа чувствительная, можно добавить больше воды. Но эту процедуру нельзя делать перед выходом на улицу (возможно появление пигментных пятен), лучше перед сном.

3 Женьшень замедляет старение кожи, поддерживает ее эластичность. Чайный пакетик с порошком женьшеня заварите в чашке кипятком, дайте настояться до остывания. Смочите в чае ватный диск и протрите кожу.

Оксана ПАВЛЮК, косметолог, г. Одесса

Очищающий лосьон и маски

1 ст.л. сухих цветков ромашки аптечной заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю полчаса, процеживаю. Добавляю 50 мл водки и 1 ч.л. глицерина.

ПОДТЯГИВАЮЩАЯ ЯБЛОЧНАЯ

Раз в неделю делаю подтягивающую маску. Пару яблок очищаю от кожуры и натираю на мелкой терке. Отжимаю сок, смачиваю в нем марлю, сложенную в два слоя, и накладываю на лицо на полчаса.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЯИЧНО-ТВОРОЖНАЯ

Также раз в неделю делаю питательную маску. Смешиваю в равных частях творог и яичный желток, наношу на лицо на 20 минут, потом смываю водой.

для сухой кожи

Если кожа очень сухая, поможет творожная маска с льняным маслом или витаминизированным рыбьим жиром (1 ст.л. творога и 1 ч.л. масла или жира). Нанести на 20 минут и смыть водой. Можно протирать сухую кожу рыбьим жиром (из капсул), если нет аллергии на этот продукт и мед.

Валентина БАТАЛЬЩИКОВА,
х. Кудиновский Волгоградской обл.

Экспресс-уход накануне торжества

Совсем скоро Новый год, поэтому с удовольствием делюсь рецептами масок для лица, которые помогут отлично выглядеть на праздничной вечеринке.

◆ К 5-6 ст.л. квашеной капусты добавляю 1 ч.л. жирной сметаны или сливок, нанесите на очищенное лицо на 15 минут, смойте теплой водой. Если не хочется возиться с капустой, можно просто протереть кожу рассолом, потом смыть. Потрясающий цвет лица гарантирован!

◆ Или 3 ст.л. капустного рассола смешайте с 1 ст.л. пекарских дрожжей. Оставьте в теплом месте, чтобы объем массы увеличился в два раза. Нанесите на чистое лицо на 30 минут, смойте водой. Маска напитает кожу витаминами, подтянет контур лица. Желательно делать ее два-три раза в неделю.

◆ Смешайте желатин с молоком 1:6, подогрейте на водяной бане, пока не растворится, дайте остыть и нанесите на лицо на 15 минут. Когда застынет, снимите пленку и умойтесь холодной водой. Кожа очистится и разгладится.

◆ Еще один вариант омолаживающей желатиновой маски для обезвоженной и морщинистой кожи. 1 ч.л. порошка желатина залейте 6 ч.л. теплой воды и оставьте до набухания. Добавьте 2 ч.л. теплого сливочного масла и тщательно разотрите получившуюся смесь. Нанесите ее на лицо на 20 минут, после чего осторожно сотрите косметической салфеткой или ватным диском и умойтесь водой.

Валентина ДОРОГОВА, г. Добруш

«Крем молодильный, крем всесильный...»

Женщине свойственно желание оставаться молодой и привлекательной как можно дольше. Предлагаю свой рецепт омолаживающего крема.

К 25 мл оливкового масла (можно любого другого растительного) добавляю 2 ч.л. вазелина и держу на водяной бане, пока смесь не станет однородной. Снимаю с огня и добавляю свежесжатый сок двух средних морковок. Взбиваю миксером. Храню в холодильнике. Наношу на очищен-

ную кожу лица и шеи перед сном на полчаса, предварительно трижды наговорив на него: «Крем молодильный, крем всесильный! Красоту мою сохрани, молодость подари. Быть мне теперь молодой, красавицей роковой!»

Надежда ХАНАЕВА,
с. Кошмановка Полтавской обл.

Овощные средства у меня в приоритете

Одна из любимых масок — картофельно-тыквенная. Две-три чисто вымытые картофелины и кусок тыквы натираю на мелкой терке и накладываю смесь на лицо на 10-15 минут. Эта маска хорошо тонизирует кожу и подходит для всех типов. Морковная улучшает цвет лица, делает кожу

более ровной и гладкой, упругой и увлажненной. Кстати, маски для лица делала Мэрилин Монро. Натирала на мелкой терке три морковки и смешивала с 1 ч.л. растительного масла и взбитым яичным желтком, наношу на лицо на 20 минут, смываю теплой водой. Перед применением

ем маски лицо очищаю скрабом, чтобы избежать окрашивания кожи в оранжевый цвет. Скраб тоже готовлю с морковью. 2 ст.л. тертой моркови смешиваю с 1 ст.л. манной крупы. Наношу на лицо массирующими движениями, смываю теплой водой.

Татьяна КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской обл.

Для увлажнения кожи вокруг глаз вареную картофелину разомните в пюре, добавьте немного жирных сливок и нанесите смесь на область вокруг глаз на 10 минут.

ОСТРЫЙ ТОНЗИЛЛИТ

Ольга НИКОЛАЕНКО, педиатр, г. Киев

Ангина (острый тонзиллит) начинается внезапно, остро. Температура тела поднимается до 39–41 градуса, появляется сильная боль при попытке проглотить слюну. Нередко она отдает в голову или уши, сопровождается гулом, чувством давления в области висков, затылочной части. Возможно появление сыпи, фолликулита, налета, изъязвлений.

Заболевание опасно тем, что инфекция может распространиться на головной мозг или другие внутренние органы.

В среднем острый период длится семь–десять дней. Если лечение проведено успешно, от болезни не остается и следа.

В 80% случаев возбудителем заболевания является стрептококк, поэтому основное лечение — прием антибиотиков пенициллинового ряда (исключение составляют грибковая и вирусная ангины) и применение антисептиков (растворы для полоскания, аэрозоли для орошения горла, леденцы для рассасывания). Кроме того, дополнительно могут быть назначены витамины, иммуностимулирующие, противовоспалительные, жаропонижающие препараты, физиопроцедуры.

ФАКТЫ

При остром тонзиллите налет лучше не трогать, иначе инфекция проникнет в кровоток и возникнут осложнения. Минда-

лины очистятся сами. Полезно полоскать горло отваром кожуры граната, а также гранатовым соком.

Заговоренная водица поможет исцелиться

На убывающей Луне после заката солнца приготовьте смесь: 3 ст.л. измельченной в порошок сухой травы хвоща полевого и 4 ст.л. меда. Томите ее на водяной бане 15 минут, помешивая и читая наговор, и после три раза перекрестите отвар безымянным пальцем.

«Ложусь спать (имя), помолясь и благословясь. На окиян-море лежит камень алатырь, возле него стоит престол Пресвятой Богородицы, возле того престола стоит дерево суховерхо, на этом дереве сидит птица – железный нос, булатны когти. Щиплет, тербит

жабу сухую и мокрую, болячку свербящую и томящую. Ныне и при-сно и во веки веков. Аминь».

Полощите горло этим составом пять раз в день в течение двух недель.

Лидия КРАВЦОВА, биоэнергет, г. Бендеры, Молдова

Пресекаю воспаление на корню

Это средство помогает стопроцентно, а главное — очень быстро. Смешиваю по 2 ч.л. ротокана (аптечная смесь настоек ромашки, тысячелистника и календулы) и раствора люголя. Наматываю бинт на указательный палец, смазываю его в этом составе и смазываю горло (гланды) сначала с одной стороны, затем — с

другой. Готовить смесь нужно непосредственно перед применением, не хранить!

Если горло только-только начало болеть, достаточно двух-трех смазываний. Ангина (даже тяжелая) проходит после пяти-шести процедур.

Галина СНОПКОВА, г. Пермь

Полощите горло лавровым отваром

При ангине 10 измельченных лавровых листьев залейте 1 л кипятка, варите на малом огне 10 минут, про-

цедите. Полощите горло теплым отваром три раза в сутки.

Мария РОВНАЯ, биохимик, фитолог, г. Киев

Если болит горло, полощите его несколько раз в день соком тыквы до выздоровления.

Топ лучших фитосредств от тонзиллита по версии Интернета

Рецепты комментирует методист-консультант по традиционным системам оздоровления Оксана Валерьевна ПАНКОВА (г. Липецк)

1 ЧАСТЫЕ ПОЛОСКАНИЯ

Самый простой, но эффективный способ купировать неприятные ощущения — теплые полоскания три раза в день после еды. Например, по 0,5 ч.л. соли и соды на 250 мл теплой воды. Можно полоскать горло свежевыжатым соком каланхоэ, разведя 1 ст.л. в стакане теплой кипяченой воды.

Самые популярные растения с противовоспалительными и обезболивающими свойствами для полосканий — мелисса, шалфей, мята перечная, ромашка аптечная, календула (20-30 г сухого сырья залить 1 л горячей кипяченой воды и настаивать минимум час; ежедневно готовить свежие настои для полоскания). Быстро избавиться от болезни помогает полоскание отваром почек и хвои сосны — 20 г сырья на 200 мл воды.

Комментарий. Я вполне согласна со всеми этими рекомендациями. Издавна известно, что соль является мощным антибактериальным средством. Это дешевый ингредиент, который всегда под рукой. Умеренное добавление пищевой соды усиливает эффект от полоскания. И каланхоэ, и все перечисленные травы (можно использовать и другие: подорожник, эвкалипт,

хвощ полевой) обладают также антибактериальным, противовоспалительным, заживляющим свойствами. Соответственно, их использование в данном случае дает положительные результаты. Устраняются возбудители инфекции и болевой синдром.

2 СОГРЕВАЮЩИЕ КОМПРЕССЫ НА ГОРЛО

1 ст.л. сухих цветков ромашки аптечной залить 1 ст. кипятка, подержать в настое хлопчатобумажную салфетку пять минут, отжать и приложить к горлу, утеплить.

Комментарий. Компрессы на горло также оказывают положительное воздействие, поскольку усиливают приток крови к миндалинам, обеспечивая транспортировку кислорода к тканям. Я бы порекомендовала водочные компрессы — они более эффективны. Но делать тепловые процедуры можно только при отсутствии температуры и проявлений гнойных процессов. Если нагноение миндалин подогрето компрессом, то не исключена вероятность распространения инфекции по организму. Нельзя накладывать компресс на горло в той части шеи, где находится щитовидная железа!

3 ХРЕНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Разжевывать две-три штучки гвоздики (пряность) и медленно пить пригодный и для полоскания коктейль: к стакану теплой воды добавить 1 ст.л. тертого свежего корня хрена и по 1 ч.л. тертого чеснока и меда.

Комментарий. Гвоздика, хрен, чеснок, обладающие антибактериальными, противовирусными, болеутоляющими свойствами, широко используются для лечения разных заболеваний носоглотки, бронхов, легких и др. Но, несмотря на полезные свойства хрена, такой коктейль я бы использовала только для приема внутрь (не для полосканий) или все отложила на потом, когда острый период заболевания пройдет, так как хрен оказывает еще и раздражающее действие.

4 ЧАИ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ

Перед сном заварить, как чай, тертый имбирный корень, добавить по вкусу мед и лимон.

Другой вариант заварки — по 2 ст.л. сухих лепестков розы или шиповника, листьев мяты и 1 ст.л. травы тысячелистника залить стаканом холодной воды, довести до кипения, настоять час и перед сном выпить горячим (но не обжигаящим!).

Также полезны и другие согревающие травяные чаи, горячий чай с лимоном или теплое молоко с медом.

Комментарий. Питье теплых чаев, настоев целебных трав, конечно, пойдет на пользу. И рецептов великое множество!

Гвоздика при ангине — незаменимая помощница

Всегда держу эту пряность про запас именно с лечебной целью.

В детстве у меня часто случалась ангина, один раз родители уже думали, что она меня задушит: воспаленные гланды увеличились настолько, что невозможно было сделать глоток воды. А какое в деревне лечение?! Соль да сода... Это потом уже кто-то подсказал, что ангину хорошо лечить гвоздикой. С тех пор храню эти рецепты в своей специальной тетрадке.

15 сухих бутончиков пряности измельчить в порошок. Размешать в 100 мл теплой воды, добавить 10 г морской соли (можно и обычной крупной). Полоскать смесью больное горло два раза в день.

Или 30 гвоздичек залить 1 ст. кипятка, варить три-пять минут и оставить в термосе на 12 часов. Готовый отвар процедить и полоскать горло три-четыре раза в сутки.

Очень эффективны и ингаляции. 1 ст.л. бутонов гвоздики залить 1 л кипящей воды. Добавить 1 ст.л. соды. Укрыться полотенцем и дышать парами, пока раствор не остынет. Процедуру проводить на ночь, так как эфирное масло гвоздики действует успокаивающе.

Нина СУХОВАРОВА, г. Могилев

Массажный коврик с каштанами

Из хлопчатобумажной ткани сшила чехол по размеру кровати, прострочила его вдоль, чтобы получились узкие кармашки шириной в диаметр плода каштана. Заполнила их

каштанами и зашила свободный край. Получился своеобразный массажный коврик. Сплю на нем, когда болит спина.

Светлана СЛЯДНЕВА,
г. Пружаны

Сельдерей с лимоном понизит сахар в крови

Поделюсь своим рецептом, как нормализовать уровень сахара в крови. Шесть лимонов с кожурой, но без косточек, и 0,5 кг корня сельдерея пропустить через мясорубку, поставить на водяную баню в посуде

с плотной крышкой на два часа. Полученное снадобье перелить в банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси утром до еды, пока не закончится.

Татьяна БОРТНИК,
г. Барановичи

Если кандида добралась до стоп

Смешать 3 ст. л. измельченного корня хрена, 1 ст. л. сухого порошка горчицы и 6 ст. л. меда (лучше липового). Смазывать стопы три-четыре раза в день на начальном этапе кандидоза, когда отмечаются только участки покраснения и шелушения.

При появлении белесых пятен, межпальцевых эрозий смешать в равных частях свиной нутряной жир и березовую золу. Наносить на стопы два раза в день — утром и вечером.

Алла КИРЩЕНЯ,
фитотерапевт, г. Минск

Эфирное масло пихты — универсальный лекарь

Издавна люди принимали ванны с отваром пихты для восстановления сил, укрепления здоровья и лечения кожных заболеваний. Но особую популярность пихтовое масло получило благодаря хорошей проникающей способности в организм при проведении сеансов лечебного массажа. Его применяют для лечения суставов, заболеваний нервной системы, снятия приступов стенокардии (несколько капель масла втирают в грудь — и боль проходит), используют для дезинфекции ран, гнойничков, заживления трофических язв и мокрой экземы.

С помощью пихтового масла можно за день вылечить грипп. Достаточно четыре-пять раз в течение дня массировать все тело его спиртовым или масляным раствором (не более 5 мл на сеанс).

Ингаляции. Две-три капли масла добавить в горячую воду и дышать парами семь-десять минут.

Для приема внутрь. Две-три капли на чайную ложку меда два раза в день.

Ванны. Пять-семь капель масла смешать со столовой ложкой эмульгатора и вылить в теплую воду. Длительность приема ванны — 15-20 минут. **Массаж.** Пять-семь капель на 10 мл растительного масла.

При простуде и гриппе два-три раза в день протирать пихтовым маслом ладони, стопы и грудную клетку. При



артрите и невралгии пять-семь капель масла втирать в больные места. **Аппликации.** Пихтовое и базовое масла брать в равных частях.

Компрессы. От нарывов, грибка стоп и ногтей 10 капель пихтового масла смешать с таким же количеством оливкового или масла абрикосовых косточек. Прикладывать два-три раза в день на 20-30 минут.

Для полосканий горла брать одну-две капли масла на стакан воды.

Для обогащения косметических средств — пять-шесть капель на 5 г основы.

Противопоказания к применению: язва желудка, острое воспаление почек и беременность.

Ирина ЧУДАЕВА, натуропат, г. Москва

Одно из особых мест на земле, обладающее мощнейшей энергетикой, — греческий полуостров Афон. По преданию, сама Пресвятая Богородица проповедовала здесь веру во Христа и получила от Бога эту землю в свой Удел. Потому полуостров еще называют Уделом, или Садам Пресвятой Богородицы.

Многие века монахи, ушедшие от мирской суеты, совершают здесь непрестанные молитвы. И эту особую благодать ощущает каждый, кто попадает сюда — в величественное МЕСТО СИЛЫ.

Считается, что не только сами подобные места, но даже их фото подзаряжают энергией, когда человек болеет, чувствует себя ослабленным и опустошенным. И вы можете стать обладателем такого фото!

КАЛЕНДАРИК НА 2021 ГОД С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ГОРЫ АФОН ПОЛУЧАТ ВСЕ, КТО:

- 1 Подпишется на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на 1-е полугодие 2021 года или на год на любое из этих изданий.
- 2 Отправит в редакцию до 25 декабря 2020 года ксерокопии подписных абонементов, а также малый конверт с маркой и обратным адресом.

ВНИМАНИЕ!

Ваш конверт ОБЯЗАТЕЛЬНО должен быть подписан в правильном порядке: ФИО; название улицы, номер дома, корпуса, квартиры; название населенного пункта, района, области, индекса. Календарик будет отправлен до 1 марта 2021 года.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Народный доктор», с пометкой «Календарик».

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210). Реклама

ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
П1203 (на полугодие),
П8181 (на год) «Почта России»;
80122 (на полугодие),
24972 (на год) «Почта Крыма».

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»
П1200, П8173 (на год)
 «Почта России»,
12680, 12681 (на год) «Почта Крыма».
Или подпишитесь по промокоду
«ЗИМА» на сайте toloka24.ru
СО СКИДКОЙ 15%!

Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Цветок», «Наша кухня», «Делаем сами», «Кухонька Михалыча», «Сваты», «Тетя Соня», «Волшебный», «Психология и Я», «Домашний», «Садовод и огородник», «Домашние цветы», «Народный доктор», «Живу с диабетом», «Сваты. Заготовки», «Оригами: 25 простых идей», «Мегапостеры».

Гороскоп здоровья на январь 2021 года

1, 2 января — опасно перевозбуждение, чрезмерное употребление алкоголя, шоколада. Вредно бодрствовать в состоянии усталости. Берегите сердце, остерегайтесь избытка впечатлений.

3, 4 — удачное время для разгрузочной диеты, планирования оздоровительных мероприятий на длительный период.

5, 6 — в эти дни эстетические удовольствия прибавят вам сил. Избегайте всего некрасивого, создавайте гармоничную обстановку дома. Хорошее время для укрепления волос, лечения зубов.

7, 8 — подходящий период для чистки организма. Дайте ему отдохнуть, откажитесь от любых напитков, кроме воды, посидите на фруктово-овощной диете. Самое время перейти на здоровый образ жизни.

9, 10, 11 — хорошие дни для отказа от вредных привычек, активного лечения болезней обмена веществ и органов дыхания, различных операций на груди и пальцах рук.

12, 13 — лечите болезни органов пищеварения, избегайте перенапряжения и переохлаждения, старайтесь вести размеренный образ жизни.

14, 15 — мечты о будущем, далеко идущие планы должны улучшить самочувствие. Приятное общение с друзьями тоже придаст сил.

16, 17 — очень полезно больше спать, вести размеренную жизнь. Удачные дни для операций на брюшной полости, начала строгой диеты, регулярных занятий плаванием.

18, 19, 20 — подходящее время для косметических процедур и операций, лечения органов мочеполовой системы, начала работы по избавлению от лишнего веса.

21, 22 — в эти дни возможны проблемы со здоровьем из-за избытка углеводов, поэтому замените сахар медом, а печенье — сухофруктами. Хорошее время, чтобы активно лечить хронические недуги.

23, 24, 25 — удачный период для отказа от вредных привычек, лечения заболеваний печени и крови, а также любых болезней, которые возникли как осложнение после инфекции.

26, 27 — откажитесь от чая, кофе, алкоголя. Поберегите нервы в эти дни. Полезно пить отвары успокоительных растений, отказаться от активности в темное время суток.

28, 29 — займитесь водными процедурами, ешьте плоды с кожурой желтого и оранжевого цвета. Откажитесь от приема сильнодействующих лекарств и процедур, связанных с кровопотерей.

30, 31 — лечите нервные болезни, займитесь аутотренингом.

Елена МАЗОВА, астролог, г. Москва

Главные темы январского выпуска:
трахеит, аднексит, аденома простаты

Мой рецепт

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) _____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) _____

Контактный телефон (с кодом) _____

Серия и номер паспорта _____

Кем и когда выдан _____

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду _____

ИНН, если он есть _____

Число, месяц, год рождения _____

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№ 12, 8 декабря 2020 года

Свидетельство о регистрации № 010-05/2017-21738 от 08.08.2005, выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

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

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

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

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
www.toloka.com
E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы (по почтовым индексам):
П1200 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»

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

Распространитель **ООО «Толка»**
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: lub@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: lub@toloka.com

Средняя цена. Подписано в печать 27.11.2020 г. в 12.00

Тираж 32 100 экз. отпечатан в ООО «Возрождение», РФ, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: (8-495) 662-92-18, (8-800) 615-56-07.
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые приписки в свой адрес, поступающие от читателей и подписчиков. Факт передачи редакции прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За нарушение авторских прав, при отсутствии отказа от получения, выплачивается денежная компенсация (гонорар), размер которой устанавливается редакцией.

После выплаты авторского гонорара — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес, регистрация и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрационного), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

При напечатании авторских данных последующий рабочий день, месяц, публикация материалов осуществляется страховой редакцией.

Предоставление персональных данных выдает автор согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Выходит с января 2006 г.
Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет 12 января 2021 года

Успей подписаться до 21 декабря на 1-е полугодие 2021 года!

индекс **ПР502**

сэкономь **10%**

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

А на сайте **toloka24.ru** действует скидка **15%** по промокоду **«ЗИМА»**

Подарок от ведического астролога!

Календарь-памятка советов на каждый день недели от ведического астролога **Светланы БОРОВЛЯН**, г. Москва, — каждому! Ведический астролог расскажет, когда следует планировать операцию, когда стоит отказаться от дальних поездок, чего можно ожидать в тот или иной день в зависимости от планеты-управителя.

Подарки отправим не позднее 1.02.2021 г.

Для получения подарка:

1 Подпишитесь на 1 полугодие 2021 года на издания «Давление в норме 120/80» и «Тетя Соня» по экономным индексам:
* «Тетя Соня» **ПР114**
* «Давление в норме 120/80» **ПР502** (со скидкой 10%!)*;

2 До 31.12.2020 г. пришлите копии подписных квитанций по адресу: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200 или по электронной почте: **ts@toloka.com**, **dvn@toloka.com**

* «Почта России» ** Для первой тарифной зоны

ВНИМАНИЕ!

Двойная выгода при подписке на год! Подписавшиеся на весь 2021 год дополнительно в подарок получат ведический оберег — Перунов Цвет, обладающий мощными целительными свойствами.

Тел. для справок (4812) 64-75-65

Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толка» Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210.



ВНИМАНИЕ! МАСШТАБНАЯ АКЦИЯ!



Забудьте о болях в суставах с «ОГНЕННЫМ КОРНЕМ»

По социальной программе от завода-изготовителя «Здоровая Семья» проводится акция* по оздоровлению граждан.

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ?

- ▶ Повреждена хрящевая ткань сустава.
- ▶ Воспалительные процессы в суставной сумке.
- ▶ Недостаточно синовиальной жидкости - внутрисуставной смазки.
- ➡ Это приводит к нестерпимым болям и хрусту.
- ➡ Боли ограничивают подвижность и ухудшают качество жизни.
- ➡ Вы вынуждены пробовать новые препараты, кремы и мази, но раз Вы читаете эти строки, значит, используемые средства не помогают

ДАЖЕ ПРИ ЗАПУЩЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ С СУСТАВАМИ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!

ОГНЕННЫЙ КОРЕНЬ капсулы+крем –
НАТУРАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ ХОНДРОПРОТЕКТОР

ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПЛЕКСА:

- ☑ Способствует улучшению кровообращения
- ☑ Способствует устранению болевых ощущений
- ☑ Препятствует дальнейшему разрушению хряща
- ☑ Способствует уменьшению скованности в движениях
- ☑ Крем дополнительно имеет согревающий эффект
- ☑ Изготовлен только из натурального сырья, без консервантов и вредных химических компонентов.



WWW.ZS-ALTAY.RU

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ*

действует только до 20 ЯНВАРЯ 2021 г.

1 Позвоните по телефону горячей линии:
8-800-100-24-91 (звонок бесплатный)

2 Назовите уникальный промокод акции **2187**

3 Получите 2 упаковки «Огненный корень»
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Доставка «Почтой России» за счет производителя

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

*Организатор акции ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779. Реклама