

# Доктор Лекарев

№ 20 (171), 2015

Официальный каталог «Почта России»: индекс П1314  
Каталог МАП «Почта России»: индекс 11535  
Интернет-подписка на сайте: [vipishi.ru](http://vipishi.ru)

**ХРУСТ  
В СУСТАВАХ.  
Опасно или нет?**

**Фотография  
БЕЗ  
АТЕРОСКЛЕРОЗА**

**Что болит:  
ПОЯСНИЦА  
ИЛИ ПОЧКИ?**

**Синдром  
«СУХИХ ГЛАЗ»**

**Вареный рак —  
СПИРТНОМУ ВРАГ**

**Как успокоить  
ОДЫШКУ**

**Ольга Карповна  
Широкова:  
«Детей нельзя лечить  
солодкой!»**

**16+**

## ОТ РЕДАКТОРА

Очень давно я собиралась лично познакомиться с корифеем фитотерапии, академиком РАН Карлом Абрамовичем Трескуновым. Но годы берут свое, и в 96 лет Карл Абрамович уже никого не принимает. Зато его дело, разработанное им направление многокомпонентных растительных сборов, продолжают его ученики и дети. Мне посчастливилось познакомиться с дочерью и сыном Карла Абрамовича. Я и вас с ними познакомлю, дорогие читатели.

В этом номере у нас в гостях Ольга Карповна Широкова, офтальмолог, педиатр по образованию, все-таки ушедшая в сторону от официальной медицины или, скажем по-другому, пришедшая к лечению травами, к пониманию здоровья как согласия человека с Природой. Ольга Карповна расскажет о том, как сохранить женское здоровье с младых ногтей, как уберечь девочку и девушку от воспалений в гинекологической сфере или предотвратить осложнения и развитие болезни, если первые симптомы все же дали о себе знать. Конечно, мы говорили и о профилактике, и о лечении именно с помощью фитотерапии.

Довольно большая часть этого номера газеты посвящена детскому здоровью — мы не можем допустить, чтобы наши дети оказались слабыми, мы ведь хотим здоровых внуков и достойного поколения, которое продолжит наш род!

Ну а для того, чтобы вырастить наших внуков, и бабушкам с дедушками нужно чувствовать себя хорошо: атеросклероз обмануть, хруст в суставах остановить, боли в спине успокоить, высокое давление снизить, миому вылечить, пропавший голос восстановить... Сделать все это помогут советы специалистов и читателей, опубликованных на страницах «Доктора Лекарева».

Встречайте золотую осень с улыбкой!

Ирина Медведева

## Как вернуться в детство?

Психологи часто советуют вернуться мысленно в детство и почувствовать ту радость жизни, ту энергию через край, то любопытство к удивительному миру, то здоровье, которое тогда как раз и не замечалось. Почувствовать все это и забыть о депрессии, раздражительности, бессоннице и вечных болях то тут, то там.

Но как это сделать? Как снова вернуться в детство? Предлагаю достать фотоальбом со старыми фотографиями и полистать его.



А еще детство — это когда лошади по улицам города возили грузы, а не просто катали детей для потехи.



Юность — это когда можно было обменивать молочные бутылки на молоко или кефир. Без денег! Просто сдать бутылки и получить на них свежий молочный продукт, не испорченный антибиотиками для длительного хранения.

Молодость — это когда волосы были длинными и густыми. А для кого-то: волосы в принципе — БЫЛИ.



Вот, у вас уже появилась улыбка, уже глаза подобрели, уже уносит волной воспоминаний... Гоните грустные мысли, почувствуйте, что в сущности за эти годы и десятилетия ничего не изменилось, и вы остались таким же сорванцом или такой же кокеткой.

## Самодельная мазь «Легкость ног»

Почти каждый современный человек сталкивается с такой проблемой, как боли в ногах, усталость и варикоз. Я начала замечать ломоту в икрах ног, а затем увидела, как что-то происходит с моими венами — стала проявляться сеточка на поверхности кожи. Но надолго устранить все эти неприятности мне помогла очень хорошая мазь. Сделайте ее, пройдите курс лечения — и к вашим ногам вернется легкость.

### Вам понадобятся следующие ингредиенты:

- Свиное топленое сало — 1 столовая ложка;
- Мази Вишневского и иихтиоловая мазь — каждой по 1 столовой ложке;
- Жидкое хозяйственное мыло — 1 столовая ложка;
- Сок алое — 1 столовая ложка;
- Сок из репчатого лука — 1 столовая ложка;

● Натуральный мед — 1 столовая ложка.

Все ингредиенты для приготовления смешиваем в маленькой кастрюльке и ставим на небольшой огонь.

Нагреваем смесь, при постоянном помешивании, на небольшом огне и доводим до кипения. Но кипятить не нужно. Сразу снимаем кастрюльку с огня и остужаем мазь.

Приготовленную мазь наносим на больные ноги и обворачиваем чистой тряпочкой, бинтуем, но не туго. С этой повязкой нужно проходить целый день, а потом оставить ее на ночь. Утром накладываем свежую повязку с новой порцией мази. Делать лечебные процедуры, пока мазь, что вы приготовили, не закончится.

Елена Гундина,  
г. Челябинск

## Как быстро поднять гемоглобин

Многие слышали о большом содержании железа в обычной гречке — просто не все могут использовать гречку в лечении анемии. А ее лучше употреблять в необработанном виде, то есть в сыром. Таким образом?

1 ст. ложку гречневой крупы тщательно измельчить в кофемолке до пылеобразного состояния, так же измельчить 1 ст. ложку грецких орехов, перемешать, добавить 1 ч. ложку меда и съесть. Курс - две недели.

Р.Б.Харитонов, г. Вологда

## Бальзам от тахикардии



течение 3 недель — сердце не подводило.

● 1 стакан меда, 4 лимона, 18 штук миндаля, 16 листьев комнатной герани, 10 г настойки валерьяны, 10 г настойки боярышника и 6 зерен камфоры.

Настойки боярышника и валерьяны можно купить в аптеке или приготовить самим (на 1 часть сухих растений - 10 частей спирта, настоять 20 дней). Из очищенных лимонов выдавливаем сок и смешиваем его с медом. Измельчаем листья герани и миндаля в порошок. Все смешиваем с настойками валерьяны и боярышника. Зерна камфоры бросаем в получившийся состав. Полученную массу хорошо взбиваем. Принимаем один раз в день по утрам натощак по одной столовой ложке.

Н.Е.Базинчук, г. Воронеж

## На Кавказе нет туалетной бумаги



Кавказцы не пользуются бумагой для похода в туалет. Для личной гигиены этот народ использует прохладную воду из кувшина «кубана».

● **Рецепт прост:** после каждой дефекации нужно подмываться «холодянкой», кроме того, холодные примочки следует накладывать на шишки узлов до 4 раз за день на одну-две минуты.

Такая гигиена поможет вылечиться дома за три недели, если пациент откажется от вредных привычек и стоячей работы. Залогом успеха станет долгий отдых в горизонтальном положении, сидеть следует как можно меньше.

Также на Кавказе для лечения геморроя в домашних условиях с успехом применяются ледяные свечи (замороженный лед в форме свечей). Держать лед нужно до 30 секунд, постепенно увеличивая время до тех пор, пока свеча не растает сама.

М.Ю.Норовенко,  
Краснодарский край

**Вышли травы:** гармала, диоскорея, лапчатка белая, караган, ятырьник, княжик, окопник, морозник, кукольник, копытень, омела, софора, молочай Паласа красный корень, красная щетка, желтушник, боровую матку, грушанку, окопник, зимолюбку, астрагал шерстистоцветковый и перепончатый, корень подсолнуха, стевию, белое каменное масло, гinkgo билоба (кусочки), для похудения - гриб-трутовик.

**Есть настойки:** билиголов, аконит, Тоди-камп, сироп бузины черной.

**Большой выбор трав от различных заболеваний:** гинекологический, тибетский, сбор при сахарном диабете, гипертонии, миоме, мастопатии, стенокардии, ИБС, болезни печени, почек и мн. др.

**Репин Евгений Евгеньевич**  
**8 (8777) 5-65-68,**  
**8-918-688-48-83, 8-908-229-71-68**  
385000, р. Адыгея, г. Майкоп,  
ул. Майкопская, д. 53, кв. 6

Не является лекарственным средством, имеются противопоказания, необходимо проконсультироваться со специалистом

Меня тахикардия мучает временами, но я стараюсь поддерживать свое здоровье. Вот недавно открыл для себя неплохой рецепт, приготовил по нему снадобье. Принимал в

## Женское здоровье берегите смолоду

*Как назвать тех врачей, которые отходят от алгоритма лечения, предписанного нашим минздравом? Как назвать тех дипломированных узких специалистов, которые отказываются лечить только глаза, хоть они офтальмологи, а стараются найти отправную точку в сбое организма, увидеть, как недостаточная работа одного органа ведет к болезни другого, а тот по цепочке угнетает функции третьего?*



Если мы смотрим на таких специалистов глазами пациента, то можем назвать их Врачом с большой буквы, потому что результат их лечения долгосочен и стабилен. И сегодня хотелось бы познакомить читателей с одним из таких специалистов, врачом высшей категории, фитотерапевтом Ольгой Карповной Широковой, дочерью патриарха фитотерапии Карла Абрамовича Трекунова.

- Ольга Карповна, давайте поговорим о женском здоровье. Тема эта продиктована жизнью: я с ужасом узнала, что многие сверстницы моей дочери, подростки, уже столкнулись с гинекологическими проблемами. Какие советы можно дать девочкам и их родителям по профилактике и лечению таких заболеваний, как вагиниты, уретриты, циститы?

- И уретриты, и вагиниты часто возникают у девочек, потому что у них еще пока нет достаточного количества женских половых гормонов (до подросткового возраста) и флора во влагалище у них такая, что способствует довольно быстрому инфицированию.

У женщин такое строение половых органов, что уретра широкая и она практически открыта, поэтому туда очень легко попадает инфекция из влагалища или из прямой кишки при неправильном уходе (если, например, нерегулярно или неправильно подмывают девочку).

Тогда может возникнуть такое воспаление, и в дальнейшем — уретрит (воспаление мочеиспускательного канала), если инфекция пойдет выше — может развиться цистит с такими неприятными симптомами как резь при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание, кровь и гной в моче. Если запустить эту стадию, то инфекция может подняться еще выше и развиться пиелит или даже пиелонефрит. Это уже воспаление почечных лоханок, более серьезное заболевание, которое требует длительного лечения.

Поэтому к маленьким девочкам нужно относиться внимательно — соблюдать гигиену и приучать девочку к этому.

- **Можно ли порекомендовать что-то из фитолечения, когда подобное воспаление поймано на ранней стадии?**

- Когда симптомы воспаления только-только начинают себя проявлять, чаще всего для лечения применяются растения-сорняки. Потому что именно сорняки — самые сильные из всех растений противовоспалительные и противомикробные средства.

Мы с ними боремся на огородах, пытаемся их выкорчевывать, но они все равно продолжают расти. Это зверобой, лопух, подорожник, тысячелистник, донник, крапива...

Почему сорняки так упорно растут на наших огородах — тоже вопрос интересный. Я думаю, эти растения когда-то давным-давно люди выращивали вблизи своего жилья, чтобы делать из них салаты, добавлять в пищу и лечиться ими. Эти растения тысячелетиями привыкли расти рядом с человеком, чтобы оказывать ему помощь. Но современный чело-

век не понимает этого и борется с ними.

Удивительно еще и то, что растения сами не страдают воспалением, но почему-то вырабатывают такие вещества, которые борются с воспалением. Для чего? Для лечения людей и животных. Давно уже известно, что растения очень хорошо чувствуют энергетику человека и готовы нам помогать.

Итак, при ранних проявлениях заболеваний мочеполовой сферы внутрь надо давать такие травы, как подорожник, тысячелистник, зверобой, ромашку, календулу, лопух. Лучше делать сбор от 3 до 5 растений.

Травы эти доступны, можно их собрать в чистом месте или купить готовые и сделать простой сбор, применять внутрь в дозировке, которая зависит от возраста. Если взрослый человек — заваривается 1 ст. ложка травяного сбора на пол-литра и дается по полстакана 4 раза в день.

Если это маленький ребенок, дозировка в 2-3 раза уменьшается. Заваривается десертная или чайная ложка на стакан и дается по трети-четверти стакана (в зависимости от возраста).

Эти простые травы при правильной дозировке и правильном заваривании и употреблении практически не дают никаких побочных действий, благотворно действуют на весь организм на все внутренние органы.

Подобный простой сбор (у нас он разработан и идет под №10, мы называем его еще ОЖК - остро желудочно-кишечный) можно применять при очень многих заболеваниях и не только ЖКТ, но и почечных, и гинекологических. Его можно пить всем: от новорожденных до стариц.

• **Состав:** тысячелистник, зверобой — по одной части, мята, ромашка и подорожник — по две части. Смешивается и заваривается.

Сбор можно пить длительно, хоть всю жизнь. Он хорошо выводит токсины из организма. Является противовоспалительным,

## Из первых уст

противомикробным, спазмолитическим средством. Применяется при гастритах, дуоденитах, холециститах, панкреатитах, колитах, язвенной болезни, при гинекологических воспалительных заболеваниях, при почечной патологии, при циститах, уретритах, пиелонерфитах. Очень широкий круг действий, хотя там всего 5 компонентов.

Сбор универсальный. Если хотите просто поддерживать свое здоровье, можно пить его каждый день как чай.

**- Когда девочки превращаются в девушек, они хотят хорошо выглядеть, надевают не по погоде короткие юбки и тонкие колготки, а потом жалуются на боли внизу живота. Гинекологи ставят диагноз аднексит. Помогут ли в этом случае травы?**

- Аднекситы имеют инфекционную природу, но иногда это просто воспалительный процесс, связанный с сильным переохлаждением. В этом случае травы тоже могут хорошо помочь. Изначально можно применить сбор №10. Потом - подключить другие растения.

Когда только формируется менструальный цикл, могут быть ювенильные кровотечения, гормональные сбои, иногда формируются фолликулярные кисты. В этом случае можно добавлять к сбору кровоостанавливающие травы, такие как **тысячелистник, крапива, пастушья сумка, кровохлебка**.

Но с кровоостанавливающими травами надо быть аккуратными, потому что длительно их применять опасно. В составе сбора их действия компенсируются и можно более длительно их применять. Но если давать

одну **крапиву** (казалось бы, прекрасное витаминное средство) - длительно ее пить или кушать в салатах нельзя, потому что она повышает свертываемость крови. Если вы решили лечиться крапивой, добавьте к ней донник, который разжижает кровь — тогда действие крапивы будет скомпенсировано. Или применяйте такие кровоостанавливающие, которые не повышают свертываемость крови и никак на нее не влияют. Скажем, **тысячелистник** - это единственная трава, которая не вызывает повышенной свертываемости крови, но кровотечение останавливает.



этот момент резко падают, их практически нет в организме. На второй, третий и так далее дни постепенно эстрогены начинают расти. Пик содердания эстрогенов в организме достигает в период овуляции. На 14-15 день. Далее они начинают снижаться. И перед самым началом менструации происходит резкий подъем и резкий спад этого гормона.

● Итак, для нормализации гормонального фона у девочек в первой фазе цикла надо принимать травы с мягким эстрогенным действием: **ромашку, мелиссу, мяту, тысячелистник, зверобой**. Более сильное гормональное действие оказывает **клевер, шалфей, хмель**. Девочкам такие сильные эстрогенсодержащие травы все же не рекомендуются.

Второй гормон прогестерон начинает вырабатываться в женском организме только в середине цикла и постепенно, довольно медленно повышается к началу менструации и потом тоже резко падает.

Во второй фазе цикла, когда нам нужен прогестерон, понадобятся травы, которые его содержат — это **дягиль, девясил**. Эти травы надо принимать во вторую фазу цикла.

Таким образом мы сможем сформировать нормальный цикл, если есть в этом необходимость.

\*\*\*

Резюмируя нашу беседу, хочется сказать: очень важно обращать внимание на гинекологическое здоровье девочек, так как потом это может негативно повлиять на репродуктивную функцию, на будущую беременность. Поэтому лучше воспалительные заболевания пролечить вовремя.

Вопросы задавала  
И.Медведева

**Хочу предостеречь от употребления солодки, которая обладает выраженным гормональным действием. Детям до 18 лет вообще не рекомендуется употреблять солодку (даже от кашля, даже в составе грудного сбора). Солодка может вызвать у ребенка нежелательный гормональный всплеск.**

Если мы хотим нормализовать менструальный цикл, сделать его регулярным, мы должны сформировать этот цикл.

Когда наступают месячные — это первый день цикла. Эстрогены в

С О.К.Широковой можно связаться по тел. центра «Наш доктор» 8-800-775-65-02 (бесплатный по России) и 8-916-501-56-09.

На правах рекламы



## Раковые клетки «сгорают» на русской печке

*С каждым годом рак становится все ожесточеннее, охватывая все большие слои населения земного шара. И с каждым годом с ним бороться все труднее как официальной медицине, так и народной.*



Ученые утверждают, что **раковые клетки находятся внутри каждого из нас** и ждут только момента ослабления организма по самым разным причинам, будь то нервный срыв, простуда, травма и т.д. Тогда они выползают из своей норы и начинается обследование организма, выискивается самое слабое место, чтобы поселиться в нем. Сперва человек не обращается за помощью к врачам, связывая это недомогание с разными причинами: «Ну подумалось, простудился! Перенервничал, не впервые. С кем не бывает?!» И действительно, в начале помогают прогревания, успокоительные таблетки... Боли как будто отсутствуют. А между тем процесс лечения постепенно затягивается. И врачам становится все труднее поставить правильный диагноз.

Совсем плохо, если человек, узнав об онкологии тут же впадает в уныние, в панику, отчаяние, опускает руки и не делает попытки бороться за жизнь.

Мама, Мария Алексеевна, потомственная травница, швея по профессии, считала, что рак - это как хитрый злой дух. Если его боишься, он, как собачонка, почувствует этот страх и, наглея все больше, будет хватать тебя за разные места тела. Он нагл и

труслив одновременно. Если начинаешь бороться с ним, принимать против него меры борьбы, грозить ему, он затихает и хотя бы на время ведет себятише воды, ниже травы.

Мне припоминаются некоторые случаи, когда мама робкому онкобольному советовала впредь не бояться, а угрожать болезни разными способами лечения. Как-то знакомый журналист спросил меня: «Не считаю ли я рак наследственным заболеванием? Ведь не секрет, порой целые поколения вымирают от него». Да, ответила я. Но при этом один человек умирает от рака желудка, а другой - от рака легких, третий - от рака мозга и т.д. Эти факты красноречиво свидетельствуют о слабости в роду иммунной системы, начинать укреплять которую необходимо как можно раньше.

Я уже как-то приводила в пример нашего знаменитого полководца Суворова, до трехлетнего возраста бывшего слабым, беспомощным ребенком, а затем достигшего небывалых высот в воинском служении.

Иммунитет – это здоровье. Его необходимо укреплять всеми доступными методами.

Беседовала с некоторыми жителями деревень и узнала, что лет 6-7 тому назад у них признавали рак и назначали операцию на удаление злокачественной опухоли. «Бог мне помог! Обошлось и так, безо всякой операции». «Да чем же Вы лечились, какие лекарства пили?» – спрашивала я их, пытаясь открыть секрет выздоровления. Однако постепенно передо мной раскрывалась одна и та же картина. Деревенскому жителю нет времени ложиться на операцию: работа в совхозе. Дома хозяйство: корова, свиньи, куры, огород, детей семеро по лавкам и муж — то ли пьяница, то ли его совсем нет.

«Я сколько-то раз просила врачей отсрочить на время операцию, чтобы дома успеть все переделать, да там и оставалась. Болен ли ты, здоров ли – за хозяйством и детьми уход постоянный нужен. А к вечеру так бывало устанешь, что хоть в пекло лезь от боли. Истопишь с вечера нашу печку русскую, залезешь и приткнешься

на ней самым больным местом туда, где погорячее и вроде бы при этом основная-то боль постепенно заглушается. Уснешь, намаявшись за день. А меж тем печка-то все горячее становится. Наутро снова делаются. Так дни, недели, годы пролетают. Посчитай половину из них – на горячей печке провели. Это сейчас они редко у кого сохранились – батареи почти у всех в квартирах. Да только не заменяют они нашей русской печки. Раньше-то как бывало: никогда тебе болеть – лежи на печи».

**Комментарий: установлено, что хотя раковые клетки любят тепло, но уже при температуре 42 и выше градуса гибнут.**

На этом основаны многочисленные попытки ученых создать специализированные камеры для лечения онкобольных при температуре 42 градуса. Но никакого распространения они не получили (сердце не всякого, даже здорового человека способно выдержать подобное лечение). На мой взгляд, нужно целенаправленное лечение такой температурой определенного участка тела, пораженного онкологией.

К слову сказать, мы с мужем безо всякого опыта начертили и сделали у себя в деревне аналог русской печки с двумя лежанками и с дверцей в трубе для копчения рыбы, мяса. Некоторые знакомые затем переделали свои печи по нашему образцу и остались довольны результатом.

**Нина Васильевна Зугеева,  
травник-целитель, г. Нижний  
Новгород**

**К Н.В.Зугеевой обращайтесь  
по тел. 8 (831) 437-94-15.**

На правах рекламы

**От редактора.**

Заявленный метод из народа требует серьезных обоснований и обсуждений. Так что приглашаю наших уважаемых авторов и читателей высказать свое мнение по поводу воздействия на раковые клетки высоких температур от русской печки.

## Запивать ли таблетки настоями?

Если вы приняли решение лечиться только натуральными средствами, то лучше не сочетать их с «химией». Лечение фиточаями лучше всего дополнить самомассажем биологически активных точек, расположенных по боковым сторонам носа на середине от угла глаза до крыла носа. В эти точки можно втирать масла мяты, эвкалипта, лаванды, базилика, продаваемые в аптеке. Массаж проводят ежедневно по 1-3 минуты 2 раза в день. Одновременно с массажем желательно делать фитоингаляции с отваром хвои, мяты, мелиссы, эвкалипта. Обычно на одну ингаляцию берут 2 капли эфирного масла на 100 мл кипятка. Ингаляцию проводят в течение 2-5 дней.

Основная особенность таких чаев в том, что их нельзя подслащивать сахаром или медом. Полезные свойства природных веществ при этом, к сожалению, утрачиваются. Пить растительные смеси лучше горячими. Как правило, рекомендуемую порцию чая нужно принимать 3 раза в день в течение 3-7 дней. После приема желательно лечь в постель и полежать 20-30 минут.

При респираторных заболеваниях лучше использовать сбор, который включает, например, 3 части цветков липы, 1 часть травы багульника, 1 часть цветков черной бузины и 2 части цветков ромашки.

## Дрожишь, но на плаву держись

Медицина только нащупывает методы лечения такого страшного заболевания, как дрожательный паралич. Знаю, как люди цепляются хоть за какой рецепт, который способен хоть как-то улучшить состояние больного. Поэтому прошу опубликовать три совета.

• **Ванны для ног** при параличах и слабости ног. Нужно взять 3 столовые ложки измельченных корней шиповника на 1 литр кипятка, греть на малом огне или на водяной бане 30 минут. Принимать ванну два-три раза в неделю перед сном не более 40 минут при температуре 40 градусов.

• **Водный настой шикши.** Залить 2 ч. ложки травы шикши 1 стаканом

Одна часть равна одной столовой ложке травы.

Затем 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, накрыть и настоять в теплом месте 15-30 минут, процедить. Пить в теплом или горячем виде маленькими глотками по 100 мл 2-3 раза в день.

Как потогонное средство и для полоскания горла при ангине поможет сбор с цветками **липы**.

Цветки черной бузины оказывают противолихорадочное, противовоспалительное и мочегонное действие. Настой или экстракт из них применяют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

Очень эффективны сборы против кашля, содержащие траву **чабреца**. Она обладает дезинфицирующим и успокаивающим свойствами.

Хорошо себя зарекомендовал и лекарственный **алтей**. Алтайский корень обладает обволакивающим, противовоспалительным, общеукрепляющим свойствами. Он предохраняет слизистые оболочки носоглотки от различных раздражителей. А также способствует более длительному действию других лекарственных средств.

**Владимир Федорович  
Корсун, доктор медицинских  
наук, профессор, г. Москва**

## Смерть в ожидании коньяка

Узнав о том, что немецкий писатель Эрих Мария Ремарк потерял отца, в дом к писателю примчался репортер, надеясь хоть после такого горя увидеть весельчака Ремарка унылым и поникшим.

Писатель сказал опешившему журналисту: «Знаете, мой отец умер от сердечного приступа. В 83 года. Он простудился в церкви, потому что был без пальто. Он не надел пальто, чтобы не разочаровать свою подружку. Когда он вернулся домой, его знобило. Моя сестра спросила его: «Не хотел бы ты, папа, выпить коньяку?». Он кивнул и умер. Так есть ли смерть лучше, чем смерть в ожидании коньяка?»



**Ремарк и Марлен Дитрих. Их бурный роман продолжался около 10 лет, а разрыв погрузил писателя в депрессию, из которой он выбрался после женитьбы на известной американской актрисе Полетт Годар.**

**Н.Е.Загладина,  
г. Пенза**

## Чтобы вас слышали – говорите своим голосом

**Вы когда-нибудь слушали... себя? Похож ли наш истинный голос на наше собственное представление о нем? Попробуйте записать себя на диктофон и поставьте на воспроизведение: вы очень многое узнаете о себе. Тих он или громок, ваш голос? Приятен на слух или нет? Не торопитесь ли вы высказать все, что накипело? А может, ваш голос вял или, наоборот, речь энергична, глубока и проникновенна?**

Лично я отправилась к вокалотерапевту после высказываний своего мужа, утверждавшего, что он просто меня не слышит: дескать, я говорю неразборчиво. Я удивлялась: вроде бы старательно подбираю слова, строю предложения, чтобы однозначно доносить свои мысли, пожелания... Мне казалось, я говорю ясно, четко, в меру громко, и я никак не могла понять, на каком основании мне делали замечание.

И вот я у Ирины Кавылевны Темновой - специалиста в области человеческого голоса, преподавателя вокала, сотрудника НИИ психотравм личности и уфимского центра "Райдо". Делюсь с ней своими переживаниями, а она выставляет диагноз: "Юлия Михайловна, дорогая, у вашего мужа есть основания не слышать вас! Все дело в тембре вашего голоса: он высокий, голос зажат на уровне шеи, речь торопливая. Понимаете, мужчина несет ответственность за жену и подсознатель-

но все время контролирует ее по голосу!

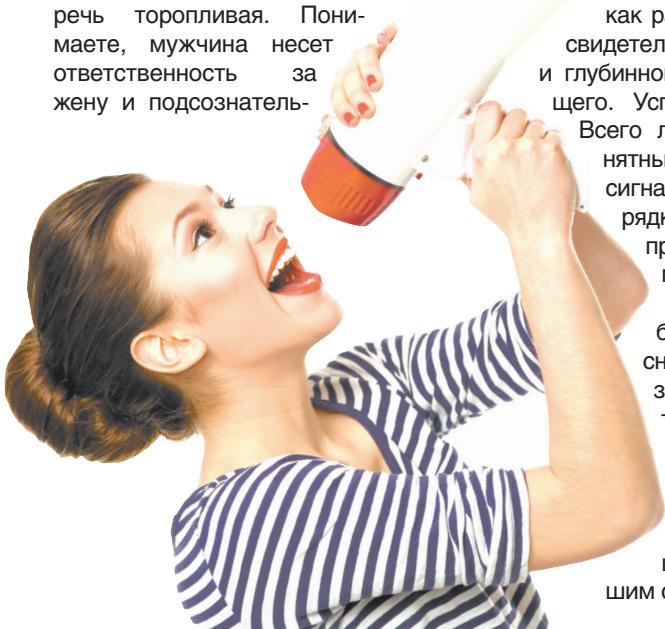
Если же она говорит верхним регистром, поверхностью, он расценивает это как сигнал тревоги. Для него это означает, что жена не уверена в своих действиях. Реакция мужчины однозначна: внимание! Я должен помочь! Мы же это называем: "Ну что он постоянно вмешивается в мои дела!" Также его "не слышу" вполне естественно в том случае, когда мы произносим гласные звуки - а ухо улавливает именно их — недостаточно долго. Мужчины лучше воспринимают женскую речь, если мы тянем гласные. И, конечно, важную роль в восприятии информации играет темп речи. Торопливая речь не только не позволяет передать эмоции и чувства. Глотание слов, звуков настораживает собеседника, тогда

как разумеренный темп речи свидетельствует об уверенности и глубинном спокойствии говорящего. Успокоить мужа просто. Всего лишь надо подать понятный для его подсознания сигнал о том, что все в порядке. А для этого нужно, произнося все то же самое, включить брюшное дыхание, расслабить голосовой аппарат, снизить тембр голоса, замедлить темп и протягивать гласные звуки. Донести до мужчины смысл своих желаний можно только в том случае, если интонация соответствует вашим словам".

Просто? Да не очень. У меня, например, стереотипы были железные. Голос прерывался, внутрь идти не хотел, и потребовалось пять занятий, чтобы поставить его на место. Зато потом пошло, как по маслу. Чудом для меня стало то, что и других людей я стала слышать намного глубже. Например, мне стало понятно, отчего один человек вялый и медлительный, а у другого огромный потенциал, хотя он зажат и не имеет выхода. А еще мне стал нравиться свой голос. Я читала вслух стихи, совмещая интонацию и смысл. Контролировала себя, записывая звук своей речи на диктофон. Работала над тем, чтобы мое представление о звучании голоса и истинный голос совпали. Второе чудо произошло, когда мне открылась... поэзия. Быть может, впервые в жизни я смогла так глубоко ее прочувствовать. Передо мной распахнулись иные миры.

Работая с голосом, выявляя его, позволяя ему взлететь, мы также сможем взлететь и в реальной жизни. Занимаясь с педагогом-вокалотерапевтом, я все время думала о том, как замечательно совмещается эта методика с фитотерапией. Занятия вокалом ведут к укреплению мышц и связок ротовой полости, носоглотки, гортани, усилиению дыхания. Ирина говорит, что наш голос является отражением того, кто мы есть. Он рассказывает о личности человека, его индивидуальности и самооценке. Чем эффективнее мы используем свой голос, тем большую силу и энергию обретает наше сообщение. По сути, владеть голосом - значит, владеть собой, знать, кто ты есть.

**Юлия Михайловна Гордеева, врач-фитотерапевт, редактор газеты «Красивая поляна», г. Уфа**



### Коньяк для голоса

• Вот один из любимых рецептов для восстановления голоса: 50 граммов коньяка нагреть, в него добавить 3 чайные ложки меда и 3 капли лимона. Выпить. Считается экстренным методом. Если только вы не упустили время, голос восстанавливается быстро.

• Знаменитый «Шаляпинский рецепт»: 2 яичных белка взбить с 2 чайными ложками сахара. Добавить 50 граммов коньяка. Каждый глоток коктейля запивать глотком теплой воды. Процедуру сделать на ночь, тут же лечь спать. К утру голос восстанавливается.

**Ирина Зайцева**

## Фотография без атеросклероза

Хотя сам по себе атеросклероз никаких трудностей не вызывает (он проявляется только при параличе, инфаркте, ангине пекторис, отказе почек), относится к нему равнодушно совершенно невозможно. Ведь некоторые его бесспорные признаки (холодные, синюшные конечности, частые сердечные затруднения, слабая память и концентрация внимания, усталость, раздражительность и т.д.) ощущаются человеком и постоянно напоминают ему о болезни.

Именно такие признаки наблюдались у Виктории, с которой мы однажды познакомились в электричке по пути в Сочи. В вагоне было душно, ей трудно было дышать, она постоянно отирала платком пот с лица, раскраснелась и выглядела измученной. К тому же, она была очень полная и страдала гипертонией. Мы о многом успели переговорить, в том числе и о фитолечении (я рассказала ей о подходящих для нее травах и рецептах). При расставании Виктория, воодушевившись разговором, попросила выслать на ее адрес что-нибудь для лечения ее недуга. Вернувшись из поездки, я тут же отправила Виктории все необходимые травы. Несколько месяцев она не отзывалась и, следовательно, я больше ничего о ней узнать не могла.

Лечение травами при атеросклерозе имеет широкий диапазон. Вот описание нескольких из них, которые рекомендуется принимать в

комплексе для борьбы с этим заболеванием:

- **омела белая** известна с древних времен. Врачи XIX века часто назначали ее при головокружении, апоплексии, истерии. Исследованиями установлено, что омела понижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы, действует как кровоостанавливающее, противосудорожное средство. Убирает в стенках сосудов неорганические отложения;

- **софора японская** очищает кровь, лечит гипертонию, диабет, склероз и многие другие болезни. Разрушает органические отложения стенках сосудов;

- **морозник кавказский** удаляет из организма всю грязь, химию, тяжелые металлы, шлаки и токсины. Нормализует обмен веществ и является прекрасным средством для похудения (ожирение, избыток веса), при сахарном диабете понижает уровень сахара, при гипертонии нормализует кровяное давление.

К комплексу советую подключить сбор трав «Атеросклероз» (в составе: боярышник, омела, шиповник, береза, хвощ, мать-и-мачеха, рябина, тысячелистник, девясил, смородина, амарант, топинамбур), рассчитанный на 3 месяца лечения, а также **диоскорею кавказскую**. Она применяется при инфарктах, инсультах,

рассеченному склерозе, шуме в ушах, гипертонии, а также при общем атеросклерозе сосудов головного мозга. Отвар диоскореи улучшает память, сон и работу сердца.

Что траволечение действительно приносит помочь больным людям, я убедилась и на примере с Викторией. Однажды среди стопки писем на одном из конвертов я увидела знакомую фамилию. Вскрыв его, вынула письмо и фотографию. Конечно, это была она, но как изменилась, преобразилась! Почти стройная фигура, четкий профиль, приятные черты (что прежде из-за излишней полноты вовсе не замечалось). Из подробного письма я узнала, что в Сочи ее настиг гипертонический криз, в связи с чем ей многое пришлось претерпеть (потому и не отзывалась). Вернувшись из санатория, она приступила к лечению травами, стала следить за питанием, весом тела, отдыхом, эмоциями - и результат не так быстро, но сказался (что подтвердило и фото).

Я нескажанно рада, что смогла помочь этой женщине. Поэтому я без сомнения предлагаю всем, кто обращается ко мне с атеросклерозом этот комплекс.

**Ольга Васильевна Белоброва,**  
травник-целитель, г. Майкоп

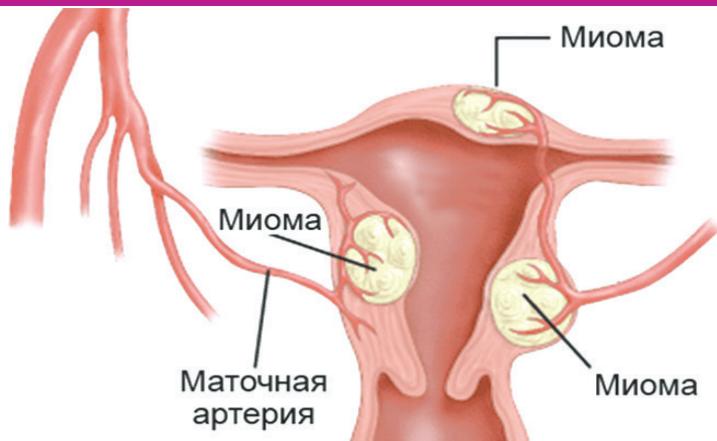
К О.В.Белобровой обращаться  
по тел. 8 (8772) 55-20-06; 385006,  
Россия, р. Адыгея, г. Майкоп-06,  
до востребования.

На правах рекламы

## Бальзам от миомы

Недавно у меня обнаружили миому, и врач назначила уколы. Но я помню, что моя бабушка-знахарка лечила деревенских женщин от этого недуга настоями трав. Вот и я решила сделать себе бальзам от миомы.

● Я собрала сочный молодой чистотел, прокрутила его через мясорубку и отжала сок. Потом его надо смешать в пропорции 1:1:1 с медом и водкой. Я брала стакан на стакан. Перемешайте смесь, слейте в плотно закрытую темную бутылку и храните на дверке холодильника. Пить (рассасывать во рту) этот бальзам надо 1 раз в сутки по 1 ст. ложке — полным людям, а худеньким — по 1 ч. ложке. Пейте бальзам натощак, пока он не закончится. Но если у вас проблемы с желудком



или печенью, то бальзам надо рассасывать не натощак, а через час после еды. Этот рецепт хорош не только для лечения миомы, но и для устранения

спаек и келлоидных рубцов после операции.

**Марина Алексеевна Терешкина,**  
Кемерово

## Хруст в суставах опасен или нет?

*Каждый человек независимо от возраста может столкнуться с такой неприятной проблемой, как хруст суставов. И судя по количеству поступающих вопросов на эту тему, людей таких много. «Звуковой эффект» может сопровождать активные и пассивные движения, однако это не обязательно свидетельствует о возникновении проблем со здоровьем.*

Сустав можно сравнить по принципу действия с дверным шарниром. Он содержит соприкасающиеся поверхности, которые при движении могут издавать различные шумы.

Благодаря особой анатомической форме чаще всего, при движении, издают звуки межпозвоночные и коленные суставы, а также суставы пальцев рук. Причины этого могут быть как вполне безобидными, так и требующими вмешательства врача.

Например, хруст в коленном суставе говорит о патологии менее чем в половине случаев, тогда как похрустывание в позвоночнике обязательно требует консультации специалиста.

### \*\*\*

- акустические феномены возникают в том случае, когда газ, растворенный в суставной жидкости, образует достаточно большой пузырек, который лопается. Такое явление называют кавитацией, оно совершено нормально и лечения не требует. Ха-

рактерной особенностью подобного хруста является отсутствие боли и любых других неприятных ощущений при движении в суставе;

- глухой, практически неслышный хруст возникает в том случае, когда растянутое сухожилие или связка сустава «соскальзывают» с костного выступа – такой хруст возникает в плече, бедре или запястье;

- гипермобильность суставов – при врожденной дисплазии пациент отмечает, что у него хрустит коленный сустав или плечо только при движениях с большой амплитудой. «Гуттаперчевый мальчик» эффектно описан в художественной литературе — на самом деле у пациентов с такой патологией вывихи и подвывихи суставов возникают гораздо чаще, чем у «обычных» людей. Кроме того, стоит помнить, что врожденная дисплазия соединительной ткани часто сопровождается врожденными пороками сердца, высокой вероятностью артрозов и артритов.

Для таких пациентов важны профилактические мероприятия – продуманный режим физических нагрузок, исключение перегрузок суставов, использование профилактических приспособлений, которые помогут предупредить травмы суставов.

### \*\*\*

- **артрозы и артриты** – при возникновении заболеваний соединительной ткани хруст суставов обычно сопровождается болью. Особенностью такого хруста становится его частое повторение (звук сопровождает каждое движение);

- **тендиниты и бурситы** характеризуются не только тем, что хрустит крупное сочленение (например, плечевой сустав), но появляется болезненность суставной сумки или мышц, проходящих рядом.

**Екатерина Вячеславовна  
Олейникова, фитотерапевт,  
г. Майкоп**

Продолжение следует.

## БЕСПРОИГРЫШНАЯ ЛОТЕРЕЯ!

Каждый подписчик, оформивший два и более полугодовых абонемента изданий ООО «Издательства «Арбуз», может стать участником беспроигрышной лотереи.

Условия: пришлите в издательство (адрес: 603152 г. Н.Новгород, а/я 38) копии двух и более абонементов изданий ООО «Издательство «Арбуз» и Вы примете участие в розыгрыше суперпризов:

Утюг



Тонометр



Блендер



Письма принимаются до 1 января 2016 года.

Результаты розыгрыша будут опубликованы в феврале 2016 г.

**СТАНЬ ПРИЗЕРОМ ЛОТЕРЕИ!!!!**

## Забытая панацея - дудник

**Тибетские монахи называют это растение «танкгуюн» и используют для лечения тромбофлебита, инсульта и его последствий, для нормализации кровообращения и улучшения памяти. Также его применяют для лечения артритов, ревматизма, мышечных болей, судорог. Китайские медики используют курай для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.**

Но более всего дудник известен как источник веществ, нормализующих гормональный баланс у женщин, не случайно в Китае и Японии его называют «женский женщень». С глубокой древности его используют для лечения болезненных менструаций, климактерических расстройств и других женских «немощей». Съев на природе всего один ароматный свежий стебель дудника или отварное соцветие, можно восполнить суточную потребность организма в железе.

Медвежий курай – сильное противонемическое средство. Ученые выделили из дудника вещества, нормализующие кровообращение в коре головного мозга и улучшающие память. Сок растения (тот самый, что вызывает временное раздражение губ) обладает противоопухолевой активностью, его используют для лечения витилиго и псориаза. Препараты из корней дудника повышают желчегонное отделение, секрецию желудочного и панкреатического сока.

## ВНИМАНИЕ!

**Дудник нельзя применять беременным, так как он стимулирует матку. Но вот при слабой послеродовой деятельности, для лучшего отхождения последа, при затянувшихся родах ему нет равных.**

- **Рецепт:** возьмите 50 г корня дудника на 0,5 л водки, настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день до еды. Этот рецепт применяется при болезнях органов пищеварения, бронхов, печени, при гриппе и других вышеуказанных заболеваниях.

- **Или такой рецепт:** возьмите 1 ст. ложку корней на 300 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 30 минут, доведите до прежнего объема, пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Дудник очищает печень и облегчает запоры, особенно у пожилых людей. Женщинам советую применять его параллельно с красной щеткой, боровой маткой; мужчинам – с красным корнем. Для лечения сердца его сочетают с диоскореей, желтушником, софорой, калганом – это позволяет избежать шунтирования!

Для лечения суставов применяют горячую водочную настойку в виде компрессов и примочек. Советую сочетать с адамовым корнем, который также считается сильнейшим средством от суставных болей. При опухолевых заболеваниях сочетают дудник с болиголовом или аконитом; при болезнях почек – с молочаем Палласа (мужик-корнем) или астрогалом; при мастопатии – со звездчаткой, витексом. При болезнях поджелудочной железы (панкреатит) используют его вместе с вербеной; при диабете – с манжеткой и корнем шелковицы; при болезнях печени – с володушкой. При болезнях легких дудник отлично сочетается с первоцветом и медуницей, а при коронарной недостаточности, язве желудка, спастическом колите, витилиго и раке молочной железы – с горичником (адамово ребро). Эти травы усиливают действие друг друга и хорошо сочетаются.

Ольга Викторовна Климова,  
травник-целитель, г. Анапа



К О.В.Климовой обращаться по адресу 353440, Краснодарский край, г. Анапа, главпочтamt, до востребования.

На правах рекламы

## Синдром «сухих глаз»



- Если вы ощущаете сильную сухость и усталость в глазах, воспользуйтесь соком из **картофеля** или же **укропа**. Хорошенько смочите в нем марлевый отрез и наложите его на глаза примерно на двадцать минут. После данной процедуры не напрягайте зрение в течение пары часов, отказавшись от просмотра телевизора и чтения книг.

- Отожмите сок из **моркови** и **петрушки**, соблюдая соотношение 2:1. Принимайте его вовнутрь в количестве половинки стакана. Повторяйте с утра и вечером.

- Отличный эффект в лечении синдрома сухого глаза оказывает **шелковица**. Просто отварите ее листки или корень, хорошенько процедите полученное средство и закапывайте его в течение дня в пересохшие глаза. За раз применийте по две-три капельки.

Рецепты прислала А.Вязенец,  
Костромская обл.

## Для снятия боли и напряжения в спине

- Делайте медленные повороты головы влево-вправо, вниз-вверх (по 10 раз).

- Очень медленно выполняйте круговые движения головой от левого плеча к правому, затем тоже самое в другую сторону.

- Наклоните голову к правому плечу, а левую руку положите на голову. Преодолевая сопротивление руки, очень медленно поднимайте голову, считая до 10. Отдых несколько секунд. Выполним упражнение в другую сторону.

- Опускаем голову вперед, а руки, сцепленные в замок, кладем на затылок. Считаем до 10 и поднимаем голову и разводим локти. Повторяем 5-10 раз.

## Что болит: поясница или почки?

**Пожалуй, каждому знакома ситуация, когда очень болит внизу спины, но точно определить, что конкретно болит - почки или поперек - очень сложно.**

Боль в пояснице может быть следствием различных заболеваний, однако, как утверждает статистика, в 90 случаях из 100 этот симптом сигнализирует о проблемах с позвоночником и мышцами спины. В 6 случаях из 100 боль в пояснице сигнализирует о болезни почек, и только в 4 случаях из 100 - это следствие заболевания других внутренних органов. Тогда как понять что болит: поясница или почки?

Для того чтобы определить, что является причиной болевого симптома стоит вспомнить, что **предшествовало возникновению этой боли**. Если накануне вы сильно замерзли, то вероятность того, что причиной является воспаление почек, возрастает. Предположить, что причиной боли является гломерулонефрит, можно в том случае, если за несколько недель до возникновения неприятного симптома вы переболели ангиной, гриппом, или другим острым респираторным заболеванием. Если же перед возникновением боли вы поднимали тяжести, отработали необычную тренировку или плодотворно и тяжело поработали на даче, то более вероятными будут проблемы со спиной.

И все же боль в пояснице не является единственным симптомом заболевания почек. Поэтому для скорейшего установления диагноза нужно обратить внимание и на другие неприятные симптомы:

- вялость, сонливость, утомляемость, слабость;
- повышается артериальное давление, возникает головная боль;
- повышение температуры, озноб и потливость;
- возникают проблемы с аппетитом, может возникать тошнота и даже рвота;
- утренние отеки на лице и голенях, которые к вечеру обычно разглаживаются;
- частое и/или болезненное мочеиспускание;
- боль не усиливается и не уменьшается из-за положения тела.

Кроме того, о заболевании почек может свидетельствовать изменения цвета мочи. Она может быть как насыщенного, темного цвета, так и становиться совершенно прозрачной, бесцветной. В моче можно заметить кровь, слизь или осадок.

\*\*\*

В установлении правильного диагноза определяющее значение име-



ет **локализация боли**. Признаком проблем с позвоночником является боль, которая локализуется четко посередине поясницы (она может быть и тянувшей, и стреляющей). При этом боль может отдавать и в руки, и в ноги.

Почекная боль чаще всего имеет односторонний характер - болит или справа, или слева от позвоночника. При этом боль может иррадиировать в такие участки:

- по ходу мочеточника;
- внутреннюю поверхность бедер;
- боковую поверхность живота и пах;
- наружные половые органы.

## Если в вашей семье есть онкобольной

«Не заболею ли раком я? Есть ли у меня предрасположенность к онкологии? Что мне делать, чтобы избежать этой ужасной болезни?» - все эти мысли не раз посещают родственников, у кого в семье кто-то болел и даже умер от рака. Опасения эти действительно небезосновательны. Но кто сможет их разрешить? Советуем вам обратиться к врачу-генетику или онкологу, чтобы рассчитать вашу предрасположенность к онкологии, но перед этим вам надо собрать информацию по меньшей мере о 3-х поколениях родственников:

● Тщательно проанализировать информацию о здоровье родственников как со стороны матери, так и со стороны отца, так как существуют генетические синдромы, которые наследуются как по женской, так и по мужской линии;

● Указать в родословной информацию об этнической принадлежности по мужской и женской линии, так как некоторые генетические изменения более часто встречаются среди представителей определенных этнических групп;

● Записать информацию о любых медицинских проблемах каждого родственника, так как даже те состояния, которые кажутся незначительными и не связанными с основным заболеванием, могут служить ключом к информации о наследственном заболевании и индивидуальном риске.

● Для каждого родственника, у которого было выявлено злокачественное новообразование, необходимо указать:

● дату рождения; дату и причину смерти; тип и локализацию опухоли, (если доступны медицинские

документы, то крайне желательно приложить копию гистологического заключения); возраст, в котором был установлен диагноз «рак»; воздействие канцерогенов (например: курение, профессиональные или другие вредности, способные вызывать рак); методы, которыми был установлен диагноз и способы лечения; историю других медицинских проблем.

Когда будет собрана вся доступная семейная медицинская информация, ее необходимо обсудить с врачом-генетиком. На основании этой информации он сможет сделать выводы о наличие факторов риска тех или иных заболеваний, составить индивидуальный план проверок здоровья с учетом присущих конкретному пациенту факторов риска.

О.Тимофеева

## И с одной ногой жизнь продолжается

После ампутации нижних конечностей занятия ЛФК необходимо начинать через несколько часов после операции (первый период). В занятия следует включать дыхательные упражнения и упражнения для рук, туловища и здоровой нижней конечности. Этим обеспечиваются активизация вегетативных функций, предупреждение осложнений со стороны легких, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения, тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, профилактика нарушений в гомеостазисе. Больной обучается элементарным движениям, необходимым при самообслуживании (поднимание таза, повороты на бок и пр.). С 3-5-го дня добавляются осторожные движения в свободных суставах культи, ритмически сменяемые напряжения и расслабления усеченных мышц (импульсная гимнастика) и мышц сохранившихся сегментов усеченной конечности и т. д.

Упражнения для культи способствуют уменьшению послеоперационного отека. С 5-6-го дня при отсутствии противопоказаний больному разрешают вставать. В занятия включают упражнения в равновесии, упражнения, подготавливающие здоровую конечность к предстоящим повышенным нагрузкам, упражнения, выполняемые в исходном положении стоя, упражнения на «осанку». Больной обучается ходь-

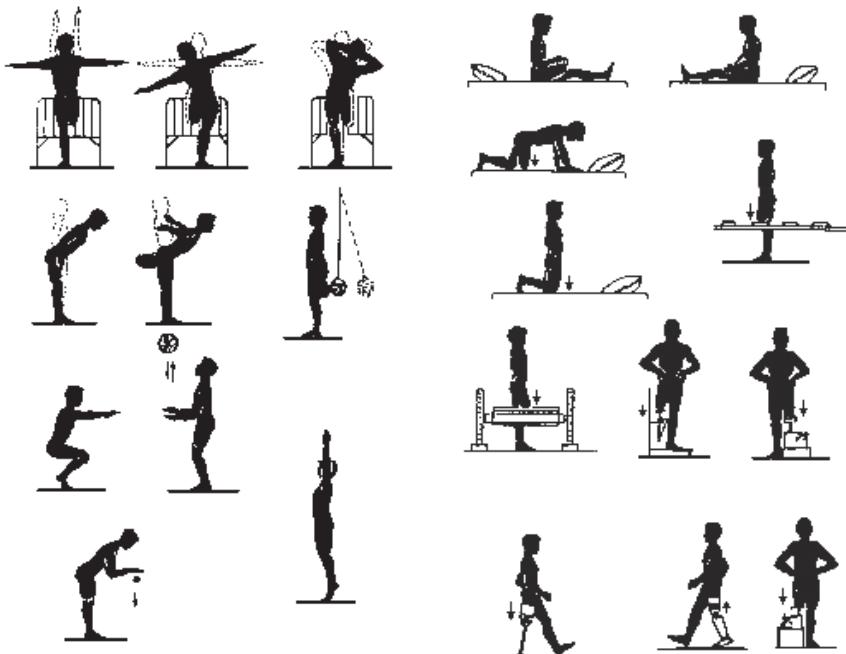
бе с двумя костылями. Движения во всех суставах усеченной конечности следует выполнять с предельно возможной амплитудой. В сочетании со съемными гипсовыми лонгетами, вытяжением, различными «укладками» культи эти упражнения предотвращают формирование контрактур.

После снятия швов (второй период) общую нагрузку (в занятиях и во время ходьбы с костылями) значительно увеличивают. Используют упражнения с постепенно воз-

растающим давлением на отдельные участки поверхности культи (за исключением дистального конца и участка, на котором расположен кожный шов) с целью подготовить кожу культи к давлению гильзы протеза. Широко применяют движения во всех суставах усеченной конечности для профилактики контрактур и выработки равновесия.

**Из учебника по лечебной физической культуре для инструкторов по ЛФК**

### Типовые упражнения во втором периоде занятий после ампутации нижних конечностей



### Почувствуй баланс!



**Тренируем вестибулярный аппарат, укрепляем мышцы спины, ног и рук.**

Исходное положение - встаньте на четвереньки.

1. Левую руку вытяните вперед, а правую ногу – на зад.

2. Постарайтесь удержаться в такой позиции в течение нескольких секунд.

3. Вернитесь в исходное положение.

4. Затем вытяните вперед правую руку, и левую ногу.

Удерживайте это положение около 20 секунд, вытягиваясь в противоположные стороны рукой и ногой, глядя вперед. Продолжайте глубоко дышать. Чтобы усилить эффект баланса, закройте глаза и сконцентрируйте внимание на поддержании равновесия, стремитесь зафиксировать неподвижное положение.

5. Вернитесь в исходное положение.

6. Опустите руку и ногу и выпните спину (округлите ее вверх, голову опустите вниз, подбородком к грудной клетке). Задержитесь в этом положении около 10 секунд, продолжая дышать.

7. Повторите, поменяв руку и ногу.

Повторите по 3 раза.

## Как успокоить одышку

Чаще всего одышка проявляется при сердечных заболеваниях, провоцирующих значительный застой крови в легочных венах: сердечной недостаточности, пороках сердца, заболевании миокарда.

На начальном этапе одышка возникает только при физической нагрузке, впоследствии больной начинает страдать от приступов удушья и в покое, особенно в горизонтальном положении.

Если затрудненность дыхания при заболеваниях сердца наступает резко, то такие приступы могут быть признаком сердечной астмы. Приступы удушья могут сопровождаться отеком легких или проходить без него. В случае отсутствия отека при одышке затруднен только вдох.

### Что делать при сердечной одышке

- Если одышка сильная и сопровождается болями - вызывайте врача или скорую помощь.
- Обеспечить приток свежего воздуха в помещение (открыть форточку, дверь).
- Усадить больного с опущенными вниз ногами (можно в теплую воду).
- Ограничить физическую активность больного: чаще всего одышка уменьшается, если больной находится в сидячем положении, можно положить подголовник или несколько подушек под спину.
- Помочь освободиться больному от плотной, стесняющей тело одежды.
- Если пострадавший проявляет признаки тревожности и страха, то можно дать успокаивающий настой — валерьяну или пустырник.
- Важно создать полный физический и психический покой и отвлечь больного от его состояния, переключая его внимание на что-то другое.
- Если одышка вызвана затруднениями отхаркивания мокроты, можно дать любое отхаркивающее средство.

О.Тимофеева

## Вареный рак — спиртному враг



Как-то ко мне обратился знакомый и попросил помочь в лечении брата. Его брат — золотой человек: умный, добрый, мастер на все руки. Но вот беда — начал пить. Причем, алкоголиком себя не считает, лечиться не желает. А когда выпьет, его словно подменяют: становится злым, раздражительным, агрессивным. Я дал своему знакомому корень копытня. Его отваром лечат от пьянства без ведома «страдающего». Но копытень действует не на всех, о чем я и предупредил знакомого. Увы, именно так получилось и с его братом. Я сказал, что средство это — далеко не единственное. Можно попробовать другие травы (и не только травы). Главное — не останавливаться, а искать то, свое, что поможет вытащить близкого человека из похмельного омута.

● Поэтому я посоветовал ему применить такой рецепт. Наловить обычных речных раков, сварить их, снять панцири, растолочь их в крошку, а затем в кофемолке измельчить в порошок. 2 ч. ложки этого порошка подмешать в пищу, предназначенную для алкоголика. Когда он будет «вкусить» эту еду, нужно до, во время или после трапезы поднести ему пару стопок водки. «И что будет?» — поинтересовался знакомый. — «Сам увидишь», — ответил я.

На другой день я выслушивал его эмоциональный рассказ о том, что

произошло. На ужин в семье подали котлеты и поставили бутылку водки, «сославшись» на какой-то повод. Две «особые» котлеты положили на тарелку больного. Первая котлета и первая стопка водки у него прошли хорошо. Но после второй рюмки у алкоголика началась такая рвота, что всем стало даже немного страшновато. На самого же алкоголика это «застолье» особого впечатления не произвело. Он решил, что просто-напросто выпил некачественную водку, от этого-то «самопального продукта» его, мол, и «вывернуло»...

Я сказал, что одной такой «атакой» никак нельзя ограничиться, следует проводить подобные «подкормки» не раз и не два. Нужно, чтобы ни одна пьянка не проходила для «алконавта» нормально. Когда столь тяжелая рвота повторится и во второй, и в третий раз, то на четвертый (или пятый... десятый) пить сорокаградусную вряд ли уже захочется.

Лечить таким образом именно этого конкретного человека пришлось около двух недель. На «финише» «раковой атаки» его стало тошнить уже от одного только вида и запаха водки. Сейчас он снова на радость жене, детям и всей родне стал нормальным человеком.

**Александр Владимирович Головков, травник, г. Армавир, Краснодарский край**

## Изящный способ снизить давление

Известный восточный способ снизить давление — сделать глубокий вдох, на высоте вдоха задержать дыхание, затем медленно выдохнуть, повторить несколько раз. С этого способа можно начать

все лечебные мероприятия, так как если давление поднялось в пределах обычных верхних границ, удается купировать кризис без дополнительных лекарств.

**Н.Новикова**

## «Детская» инфекция

Ротавирусная инфекция, симптомы которой ярче выражены у детей, имеет сезонный характер, и чаще выявляется в зимний период, т.к. этот вирус резистентный к низким температурам. Наиболее распространенный способ заражения - немытые руки и грязные продукты питания. Кроме грязных рук ротавирусная инфекция передается воздушно – капельным путем от больных детей и взрослых во все периоды болезни.

### Ротавирусная инфекция вызывается специфическим вирусом, который отличен по своему происхождению от вирусов гриппа и парагриппа.

В целом, заболевание длится около двух недель. Как правило, до пяти лет каждый ребенок, посещающий детский сад, успевает переболеть этой болезнью, формируя стойкую защиту. В дальнейшем ротавирус редко вызывает яркую симптоматику, и имеет легкое течение.

### И горло болит, и живот

Основными проявлениями у детей являются высокая температура (иногда до 39 и более), кишечная и респираторная симптоматика. По истечении 5 дней инкубации появляется сильная рвота и обильный понос. Затем присоединяются насморк, кашель и боль в горле. Ротавирусная инфекция, симптомы которой продолжаются не более 2-х недель, сопровождается резким упадком сил, сонливостью и отсутствием аппетита.

### В дополнение к назначениям врача

**Зверобой от поноса.** Для приготовления настоя из зверобоя столовую ложку этой травы заливают стаканом кипятка, и после процеживания принимают трижды в день перед приемом пищи до исчезновения симптомов. Зверобой благодаря своему вяжущему действию снимает воспаление в тонком кишечнике, и улучшает секрецию соков, стимулирует аппетит.

**Изюмный “компот” против обезвоживания.** Для восстановления водных запасов рекомендуют 100

г изюма добавить в литр кипящей воды, и проварить полчаса. Затем в компот добавляют по 5 г соли и сахара, а также немного соды. Компот пьют по стакану перед каждым приемом еды во время заболевания и несколько дней после выздоровления.

**Комплексный сбор.** Чтобы устраниить все симптомы одновременно можно смешать корневища лапчатки, корень крапивы и шишки ольхи в равных количествах, заварить, настоять, и пить перед каждым приемом пищи по полстакана.

Специалисты компании

«Хербес»,  
[ttp://herbes.ru/](http://herbes.ru/)



## Кашель. Аллергия? Бронхит? Коклюш?

**Когда больной коклюшем говорит, чихает и особенно кашляет, вместе с капельками слизи в воздух попадают сотни тысяч бактерий-возбудителей. К счастью, действуют они только на близком расстоянии (1–3 метра). Поэтому чаще всего коклюшем заражаются те, кто находится рядом с больным.**

Несколько заболеваний верхних дыхательных путей могут проявлять себя кашлем. Наиболее распространенным заболеванием из данного списка является ОРВИ, бронхит.

**Коклюш** – заболевание инфекционной природы.

**Кашель при аллергии**, в отличие от других заболеваний, редко сопровождается отхождением мокроты. Если мокрота и есть, то она с трудом покидает дыхательные пути, ребенку приходится прилагать для этого массу усилий.

- Перед приступом аллергического кашля ребенок может предъявлять жалобы на затрудненное дыхание, одышку. Эти симптомы возникают вследствие отека слизистой оболочки бронхов.

- Иногда внимательные родители замечают, что перед приступом кашля ребенок контактировал с определенными предметами. Это может быть пуховая подушка (отсюда могут быть приступы в ночное время), прогулка в парке (источники пыльцы), игра с домашним питомцем.

- Температура тела при аллергическом кашле практически никогда не отклоняется от нормы.

Заболевание носит сезонный характер и не зависит от температуры окружающего воздуха. \*

- Прием антигистаминных препаратов может купировать приступ кашля, а при бронхите и коклюше они не принесут никакого эффекта.

- При бронхите кашель сначала сухой и сопровождается чувством саднения, першения, заложенности в груди. Через 1-3 дня появляется светлая мокрота, тягучая, довольно вязкая, откашливается с трудом.

- Кашель при коклюше** сопровождается выделением мутной вязкой мокроты, иногда между кашлевыми толчками дыхание ребенка останавливается (это может быть опасно для жизни). Обычно кашель усиливается ночью.

Подготовила Н.Новикова

**Приступы коклюша начинаются серией коротких толчков и чередуются со свистящим вдохом, похожим на петушиный крик. По этому характерному звуку обычно и опознают болезнь; из-за него она получила свое название (“кок” по-французски — “петух”).**

## И клевер может спасти от кашля

В средине лета у нас в Сибири зацветают клевера: клевер красный (луговой), люпиновый и белый, которые украшают поля пестрым ковром. Особенно красивые яркие головки красного клевера, выглядывающие там и сям из зелени, словно говоря: «Сорви меня!»

Клевер красный выращивают как ценную кормовую культуру. Его надземная часть содержит витамины группы В, пигменты, смолы, алкалоиды, эфирные и жирные масла, гликоциды, аскорбиновую, кумариновую и салициловую кислоты, каротин.

Это делает его часто используемым и в народной медицине. Растение обладает антисептическим, вяжущим, отхаркивающим, кровоочистительным, кровоостанавливающим и мочегонным действием. Его спиртовая и водочная настойки, водный настой дают отличные результаты лечения больных атеросклерозом (препятствуют образованию

тромбов и бляшек, очищают сосуды).

Настои и настойки издавна применяют в селах при коклюше, туберкулезе легких, кашле, бронхитах, как отхаркивающее, при болезненных менструациях, шуме в голове и ушах, плохом аппетите, малокровии, головокружении и головной боли, в качестве мочегонного при отеках почечного и сердечного происхождения.

Измельченные молодые листья прикладывают к гнойным язвам или ранам. Распустившиеся головки сушат в тени, не допуская потемнения.

Соцветия можно заваривать и пить как чай, используя для ароматических целебных ванн и напитков при желудочных и простудных заболеваниях.

Настоем клевера промывают воспаленные глаза, используют его в виде примочек при ранах, ожогах, опухолях, простудах, ревматических болях и золотухе (одну чайную ложку соцветий залить одним стаканом

кипятка, настоять двадцать-тридцать минут, процедить).

Для приема внутрь при перечисленных выше заболеваниях из соцветий готовят настойку или отвар.

**Отвар.** Одну чайную ложку соцветий залить одним стаканом горячей воды, довести до кипения и варить на малом огне 5 минут, процедить и принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.

**Настойка.** Две столовые ложки с верхом цветков залить пол-литром водки, настоять десять дней. Пить по столовой ложке перед едой 3-4 раза в день в течение 3 месяцев с перерывами на десять дней через каждый месяц.

Белый клевер используют редко. Тем не менее его применяют при женских и простудных заболеваниях, как ранозаживляющее и общекрепляющее средство. Так же используют и клевер люпиновый.

**Лидия Федорова, травница,  
г. Северск, Томской обл.**

### Три ценных растения



Поделюсь очень эффективным рецептами от гепатита, рака легких, злокачественных опухолей, от разных инфекций, полипов, импотенции и др.

• Взять травы **водосбор** 1 ст. ложку, измельчить траву, на 0,5 л кипятка. Настоять 10 минут на водяной бане, принимать 170 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

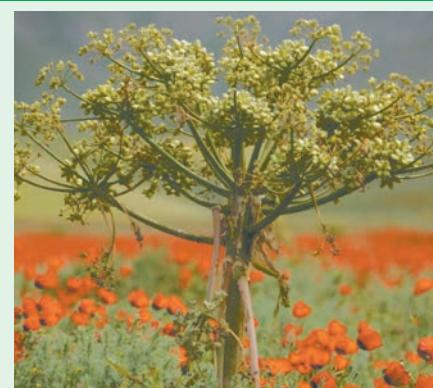
\*\*\*

Расскажу об эффективной траве **соссюрея иволистной**. Она лечит псориаз, кожные заболевания, обладает иммуномодулирующим действием, чистит печень и кровь, усиливает желчеотделение, усиливает обменные процессы и способствует сжиганию жиров. Положительно влияет на гормональный обмен как

у женщин, так и у мужчин, эффективна при лечении и профилактике различных форм лямблиоза и трихomonоза, малярии, дизентерии, расстройствах жкт инфекционной природы. Лечит туберкулез, эпилепсию, боли в суставах, доброкачественные новообразования (миомы, фибромиомы, мастопатию у женщин, простатит и аденому простаты у мужчин). Артрит, артроз, полиартрит, головные боли, головокружения и другие болезни лечат **соссюреей**.

• 40 г травки залить 0,5 л водки или спирта 50° и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 30 капель, разводя 50 мл воды за 30 минут до еды.

И смазывать этой настойкой больные места.



\*\*\*

• У кого бывают выкидыши, помогут корни **ферулы**: брать щепотку корней ферулы и поджарить в топленом масле, смешать с 0,5 л козьего молока с 1 ч. ложкой меда. Пить 2 раза в день, утром и вечером за 30 минут до еды.

**Анна Геннадьевна Грозина,  
травник-целитель, г. Рассказово,  
Тамбовская обл.**

**К А.Г.Грозиной обращаться  
по тел. 8 953 123 27 05, 393250  
Тамбовская обл.,  
г. Рассказово, а/я 15.**  
На правах рекламы

## Сибирский чай из красного корня

*Сегодня речь пойдет о растении под названием красный корень (copeechnik забытый), в народе называемым медвежьим корнем. А получил он название такое, вот почему...*



**“Это растение очень любит медведь, весной или во время болезни зверь выкапывает и лечится вүрыми корешками, поэтому люди называют его медвежьим корнем. Большую силу таит в себе это растение. Когда-то давно пришли на Алтай староверы искать Беловодье - рай на Земле, где текут медовые и молочные реки, где люди никогда не болеют и живут в мире и в согласии с собой и с Богом. Но послали на них Темные силы мор и немощь, непускают простых смертных к вратам Рая. Пришел тогда к людям Хозяин Гор - большой вүрый Медведь и принес им огромный травянистый куст с сочными зелеными листьями и красным корнем. Спас медвежий подарок людей, говорят, что самые смелые из них дошли-таки до Беловодья и живут там по сей день. А те, кому не хватило сил идти дальше, - расселились по Алтаю”.**

А жители Сибири еще с давних времен пьют чай из красного корня во время посещения бани, как обычный черный чай. Этот чай имеет очень приятный запах, нетоксичен, его применение помогает человеку справиться с многочисленными простудными заболева-

ниями инфекционного характера, а также он оказывает очень благотворное влияние на обменные процессы в организме.

• Для приготовления чая из красного корня необходимо взять 25 граммов сухого красного корня, поместить его в термос и залить двумя стаканами кипятка. Настаивать в течении часа, а затем пейте на здоровье.

Целебные свойства красного корня обусловлены его уникальным составом, он содержит в себе дубильные вещества, флавоноиды (которые и окрашивают корень в красный цвет), полисахариды, витамин А, фитоэстрогены, пектин, крахмал и свободные аминокислоты.

Красный корень обладает противовоспалительным, отхаркивающим, мочегонным, болеутоляющим, спазмолитическим, кровоостанавливающим действием.

Мы же из красного корня готовим настойку, которая используется в народной медицине как эффективное средство для лечения острого и хронического простатита, уретрита, аденомы и других урологических заболеваний, а также при половом беспиллии и бесплодии. А еще красный корень стимулирует центральную нервную систему, применяется при поносах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при малокровии, цистите, гинекологических заболеваниях, пиелонефrite и для снятия удушья при сердечной астме.

• Чтобы приготовить настойку из красного корня, возьмите 50 г корней и залейте 0,5 л водки, настаивайте 21 день (ежедневно помешивая). Затем процедите и применяйте по 20-30 капель на 50 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Сергей Николаевич Головко,  
травник-целитель,  
г. Майкоп**

**Заказать настойки, сборы трав,  
фитосвечи, бальзамы, мази  
можно по тел. 8-918-423-17-48,  
8-928-471-99-73; 385008, а/я-21,  
г. Майкоп, р. Адыгея.**

На правах рекламы

## Масло из календулы

Очень просто приготовить салат. Если нет желания, можно купить в аптеке.

• **Рецепт приготовления такого масла:** свежие цветки положить в стеклянную посуду (примерно на 3/4). Залить все хорошим оливковым маслом. Все закрыть крышкой. Поставить на 10 дней на холод. Обязательно периодически встряхивать содержимое. Затем масло процедить, перелить в емкость и хранить в холодильнике.

**Где применять масло?** При всех ранах, порезах, ушибах, синяках, ожогах, при проблемной коже. Если у вас грудные дети, то такое масло прекрасно подходит для них. Поможет избежать опрелостей. Также прекрасно таким маслом смазывать соски груди кормящей мамы. Особенно, если есть трещины.

При варикозном расширении вен и язвах на ногах — смазывать вены маслом, накладывать на язвы.

При гастрите, колитах, заболеваниях печени, при климаксе, при раздражительности — масло применять по 1 ч. ложке 2 раза в день за полчаса до еды.

**Ирина Зайцева irinazaytseva.ru**



## Крапивно-ивовый настой

Если болят суставы, если вам поставили диагноз «ревматоидный артрит», вам нужно будет взять 30 г коры ивы, столько же веса корня обыкновенной петрушки и еще по 30 г цветков черной бузины и листьев крапивы. Все эти травы нужно заварить кипятком и оставить настаиваться в теплом месте.

Крапивно-ивовый настой нужно принимать за полчаса до приема пищи три-четыре раза в сутки по полстакана за раз.

Этот настой лучше таблеток снижает воспаление, убирает отеки.

**Н.А.Ибрагимцева, г. Томск**

## Можно или нельзя пить молоко язвенникам?

Питание при язве желудка советует полностью исключить из рациона некоторые продукты. Наиболее обсуждаемой «жертвой» становится молоко: некоторые специалисты рекомендуют однозначно избегать его, мотивируя запрет тем, что молоко провоцирует рост кислоты в желудке, а не нейтрализует, как нередко считается.

Однако традиционно использующаяся в российской медицинской практике щадящая диета при язве рекомендует умеренно употреблять цельное молоко нормальной жирности и даже сливки, устанавливая ограничения для обезжиренных молочных продуктов и кисломолочных изделий — они не всегда на пользу, если болезнь развивается на фоне низкой кислотности желудочной секреции.

Однозначно в список запрещенных продуктов питания при язве желудка попадает любая острыя и пряная пища — она усиливает боль, раздражая ткани уже образовавшихся язв на стенках желудка. В то же время, если болезнь еще не развилась, острые пищи может, наоборот, помочь приостановить возникновение язвенных очагов — за счет того, что активные вещества острых специй (например, чили) убивают вредные бактерии.

Жирные продукты, кофе и алкоголь из питания при язве желудка тоже исключаются — для их переваривания необходимо большое количество желудочных кислот, а их образование провоцирует возникновение или обострение язвенной болезни.

Прислала Н.Новикова

## СПРАШИВАЙТЕ В ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ, КИОСКАХ «РОСПЕЧАТЬ» И У ЧАСТНЫХ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

Газета «Доктор Лекарев» зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций  
Свидетельство  
ПИ № ФС 77-33857 от 31.10.2008 г.  
Учредитель и издатель  
ООО «Издательство «Арбуз»  
Главный редактор-зам. ген. директора: Л.Р.Лобанова  
Редакционная коллегия:  
Редактор: И. Медведева  
Дизайн и верстка: М. Комиссаров  
Корректор: Е. Горбачева

№ 20 (171), 2015 г. Дата выхода 06.10.2015 г.  
Подписано в печать фактически и по графику  
22.09.2015 г. в 14-00 часов  
Официальный каталог «Почта России»: индекс П1314  
Каталог МАП «Почта России»: индекс 11535  
Интернет подписька на сайте: vipishi.ru  
Заказ № 2525 Тираж 4898 экз.  
Общий тираж изданий  
1 450 000 экз.  
Отпечатано в ООО «ВЕСКО», ООО «Печатный мир»  
г. Новгород, ул. Ларина, д. 7  
тел.: (831) 275-83-08

Адрес редакции  
и издательства:  
г. Н.Новгород, ул. Ларина, д. 7  
Адрес для писем: а/я 38,  
г.Н.Новгород, 603152

Цена свободная  
Приглашаем распространителей на  
взаимовыгодных условиях:  
(831) 275-98-66;  
Отдел рекламы: (831) 275-87-71  
E-mail: arbuznn.info@gmail.com

При использовании материалов ссылка обязательна.  
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Редакция вправе публиковать любые присланые в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересыпки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательство «Арбуз». Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией. Материалы и фотографии не возвращаются. Все зарегистрированные торговые марки принадлежат их правообладателям и взяты из открытых источников.

## Чего нельзя есть при цистите?

Люди, страдающие данным недугом, часто задаются следующим вопросом: «Чего нельзя есть при цистите?» Существует список продуктов питания и напитков, которые нужно полностью исключить из рациона пациентов.

Нужно убрать из употребления:

- Соленую, острую пищу, жаренную пищу и копчености.
- Кислую и консервированную пищу, соления и маринады, а также те виды продуктов, которые изготавливались с помощью красителей и консервантов.
- Кофе, чай, сладкие газированные напитки.
- Продукты питания, а также лекарства и витаминные комплексы, имеющие в своем составе сахар и сахарин.
- Острые продукты и специи — перец и другие приправы, лук, чес-

нок, хрень, редис, щавель, петрушку, редьку и другие.

● Выпечку и макароны, то есть продукты, приготовленные из очищенной муки.

- Алкоголь, пиво и энергетические напитки.
- Шоколад и какао.
- Помидоры и продукты, которые содержат томаты.
- Молоко, сметану, сыр и сладкий йогурт.
- Апельсины, лимоны и другие цитрусовые, а также соки, приготовленные из них.
- Уксус, соевый соус и майонез.
- Орехи и изюм.
- Бананы, кислые яблоки и кислый яблочный сок, вишню, персики, сливы, авокадо.
- Жирное мясо, рыбу и сало.
- Продукты питания, содержащие ГМО.

## Печеные яблочки с начинкой

Диетическое  
блюдо



Из яблок удаляем сердцевину и наполняем ее фруктами, цукатами или изюмом с орехами. Яблоки укладываются в подготовленную жаропрочную форму и заливаются красным вином так, чтобы из него выглядывали только верхушки яблок. Запекать следует до полной готовности.

После того, как печеные яблоки вынуты и остужены, их раскладывают по от-

дельным креманкам. Сверху можно полить фруктовым сиропом.

Внимание!



Конкурс  
для подписчиков!

«ЛЮБЛЮ

ЧИТАТЬ И СОЧИНЯТЬ!»

Только в период с 1 сентября по 31 декабря 2015 г.



Оформи заказ на подписку!  
Придумай классный стих -  
Получишь деньги в подарок!  
И купишь мечту на них!

Всего 3 шага к победе:

1. **ОФОРМИ ПОДПИСКУ** в любом отделении почтовой связи на издания, выделенные в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» 2016-1 значком ✓
2. **ВЫПОЛНИ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ -** придумай сочинение (эссе, стихотворение, частушку и т.п.) на тему: «Люблю читать и сочинять!». Сочинение должно содержать название, девиз (слоган), объем сочинения не ограничен.

**3. ОТПРАВЬ в ООО «МАП» заявку на участие в конкурсе, которая должна содержать:**

- ✓ копии подписных абонементов (СП-1)
- ✓ копию чека, подтверждающего оплату подписки
- ✓ сочинение
- ✓ номер мобильного телефона участника конкурса

**Заявку на участие в конкурсе можно отправить:**

- на e-mail: [manager@vipishi.ru](mailto:manager@vipishi.ru)
- или обычной почтой (одним почтовым отправлением) в адрес ООО «МАП» (РФ, 127994 Москва, К-51, ГСП-4, Цветной бульвар, 30, стр.1 с пометкой «конкурс»)
- срок приема заявок до 15.02.2016 г.

**Наградной фонд и форма отправления наград победителям:**

- Денежные награды от **4 000** до **25 000** рублей (24 шт.) – лиц-переводом
- Денежные награды в размере от **500** до **1000** рублей (76 шт.) - на мобильный телефон

**Победителями будут признаны 100 подписчиков**, выполнившие условия конкурса и набравшие наибольшее количество баллов за творческое задание конкурса.

**Результаты будут размещены** на сайтах [www.map-smi.ru](http://www.map-smi.ru), [www.vipishi.ru](http://www.vipishi.ru) - 15.03.2016 г.

На правах рекламы



Организатор конкурса: ООО «МАП».

Срок проведения конкурса с 01.09.2015 г. по 31.03.2016 г. Срок выдачи наград с 16.03.2016 г. по 31.03.2016 г.

Источник информации об организаторе конкурса, о правилах его проведения, количестве наград, сроках, месте и порядке их получения читайте на сайтах [www.map-smi.ru](http://www.map-smi.ru), [www.vipishi.ru](http://www.vipishi.ru)

# ВАШЕ ЛИЦО «ДО» И «ПОСЛЕ»

*Предлагаем провести эксперимент. Сфотографировать свое лицо крупным планом прямо сейчас. Затем месяц делать упражнения йоги для лица. Затем еще раз сфотографироваться и сравнить два изображения. Интересно, действительно ли морщины вокруг глаз подтянутся без ботокса и дорогих кремов, то есть совершенно бесплатно, только благодаря вашим стараниям?*

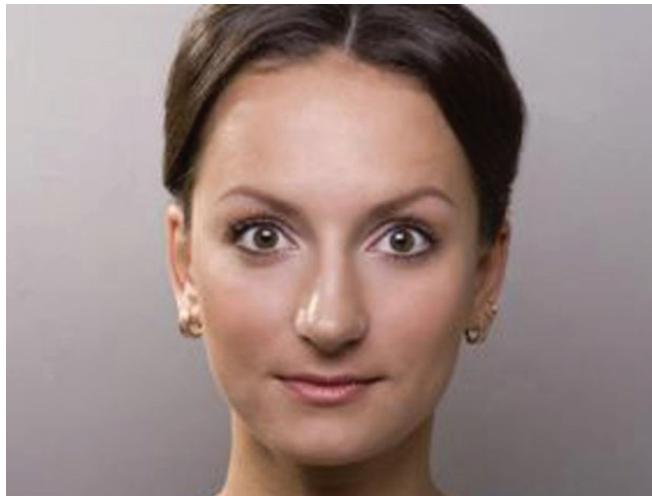


Итак, в основе упражнений – смена напряжения и расслабления для разных групп мышц лица. Важна и частота повторений. При напряжении нужно считать до пяти, затем необходимо расслабить мышцы. Поначалу достаточно повторять каждое упражнение пять раз, позже – до пятнадцати.

Выполняйте упражнения ежедневно – и уже через месяц вы сможете оценить результаты.

## Заставляем работать мускулы верхних век

Это упражнение помогает предотвратить опущение век. Подними верхние веки, насколько это возможно, оставив глаза открытыми. Убедись, что веки подняты настолько, что видна белизна глазного яблока над радужной оболочкой. При этом должно чувствоваться напряжение в мышцах верхних век, но оно не должно быть чрезмерным. Затем полностью расслабь лицевые мышцы. Повтори пять раз.



Положи указательные пальцы на внешний край глазной впадины и закрой глаза. Пальцы должны прижимать кожу, не смещая ее в стороны. Давление должно быть средней силы – не слишком мягким, но и не слишком сильным. Расслабь мышцы лица и сделай спокойный вдох – пальцы автоматически сместятся к центру. Не препятствуй движению мышц. Затем соверши медленный и спокойный выдох. Повтори пять раз.

## Держим веки в тонусе

Сожми кисти в кулаки, оттопырив большие пальцы, приставь кисти большими пальцами к наружным углам глаз, слегка надави. Устреми взгляд наверх. Попробуй удерживать глаза в таком положении. Убери руки, расслабь мышцы лица. Повтори пять раз.



## Избавляемся от «гусиных лапок»

Это упражнение укрепляет мышцы верхних и нижних век, помогая предотвратить морщинки вокруг глаз или уменьшить имеющиеся, даже глубокие.



## Поднимите мне веки!

Расположи указательные пальцы в подбровной зоне. Аккуратно надави пальцами вверх и немного в стороны. Зафиксируй брови в таком положении, слегка приоткрыв глаза. Надави бровями на пальцы и держи их в таком положении 5-7 секунд. Расслабь мышцы. Повтори пять раз.

