

# Доктор Лекарев

№ 21 (172), 2015

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

Тест на  
ЗАШЛАКОВАННОСТЬ  
КИШЕЧНИКА

Успокаивающий  
МАССАЖ ГОЛОВЫ

Если экзема  
«БОИТСЯ» СЫРОСТИ

Как дышать  
НАД ХРЕНОМ?

Эти травы —  
НА ПЬЯНСТВО  
УПРАВА

Как бороться с гневом?  
НЕ «КОРМИ» ЕГО!

Вячеслав Трескунов:  
**«Лечить интерфероном ОРЗ  
очень опасно!»**

16+

## ОТ РЕДАКТОРА

Вы никогда не задумывались, почему существуют трудовые династии? Кто-то из предков «протоптал дорожку» в какое-либо ремесло — и по ней стало легче идти сыну, затем внуку. Или не хватает одной человеческой жизни, чтобы реализовать все свои грандиозные замыслы, поэтому их передают по наследству. Или секреты, которые так тяжело достались Мастеру, надо передать самим близким, дорогим людям, своим потомкам — и тем не отвертеться, грех не использовать уникальные знания на практике.

Так или иначе, дорогие читатели, но мы продолжаем знакомство с династией фитотерапевтов Трескуновых в этом выпуске «Доктора Лекарева». Академик Карп Абрамович сейчас отошел от дел, не ведет приемы пациентов в силу своего почтенного возраста (96 лет), но оставил достойных преемников своего метода — дочку, Ольгу Карповну Широкову, и сына, Вячеслава Карповича Трескунова, который любезно согласился для наших читателей рассказать об аутоиммунных заболеваниях.

Кроме того, на страницах этого номера мы обсудим вопросы, актуальные в холодный осенний сезон (простуда, кашель, насморк, головные боли), и проблемы, которые касаются практически каждого (гипертония, зашлакованность организма, атеросклероз, хруст в суставах), и довольно специфические темы (как питаться перед УЗИ брюшной полости, как помочь эпилептику во время приступа, как лечить экзему с помощью чистотела).

Надеемся, что для каждого, кто взял в руки нашу газету, мы сможем быть интересными и полезными собеседниками.

Ирина Медведева,  
редактор

## Высокое нижнее давление. Что делать?

«Обследоваться», — скажет вам любой врач. Однако причин тому может быть так много, что и года будет недостаточно, чтобы разобраться в них. Но вы-то себя чувствуете плохо здесь и сейчас. Что же делать?

Полезно будет заняться и укреплением стенок сосудов. Для этого, примерно за 30 минут до начала трапезы надо выпивать ровно 2 ч. ложки свежего свекольного сока.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы рекомендуется добавлять в чай лечебные травы (валериана, пион, пустырник). Примерно по 1 небольшой щепотке.

Также врачи советуют заниматься самостоятельным увеличением силы сжатия сердечной мышцы. С этой целью надо взять 2 ст. ложки пустырника и заварить в 1 стакане кипятка. Затем оставить настаиваться на 1 час. Непосредственно перед сном нужно выпивать строго по 2 ст. ложки полученного отвара.

Если же слабым органом являются почки, рекомендуется применять простые мочегонные травы. Надо заварить в 2 стаканах кипятка такую травяную смесь — зверобой (1 ст. ложку), шалфей (1 ст. ложку), душица (1 ст. ложку), пустырник (3 ст. ложки). Чай должен настояться примерно 20 минут. Надо употреблять такой напиток каждый день на протяжении 1 месяца ровно по 0,5 стакана.

О.Тимофеева



### Разрыв между верхним и нижним давлением

Идеальное артериальное давление — это давление, у которого показатели 120 на 80 мм, допустимым диапазоном минус/плюс считают 20 мм ртутного столба.

Измерение артериального давления дает возможность проверить работу кровеносной системы. Показатель верхнего давления (sistолического) показывает уровень давления крови в период, когда сокращается сердце, а нижнее давление (диастолическое) показывает сопротивление испытываемое кровью в момент прохождения по сосудам.

• Нормальная разница между нижним показателем давления и верхним должна быть 30-40 мм.

Маленький разрыв между давлением означает то, что сердце качает слабо кровь, в результате чего ткани организма насыщаются недостаточным количеством кислорода.

## Всем, кто хочет похудеть на 100%



**Ферула вонючая**

Поделюсь высокоеффективным рецептом от ожирения.

● Надо взять измельченные корни вонючей ферулы 40 г и залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, чаще встряхивать. Корни надо оставить до конца лечения в настойке. Принимать 2 раза в день: утром - 1 каплю, вечером — 2 капли. На другой день утром 3 капли, вечером — 4 капли и так далее. Прибавлять по 1 капле

каждый прием. Довести так до 20 капель и придерживаться 20 капель.

Месяц принимать, 2 недели перерыв. Капли надо разводить в 50 мл воды.

Очень хорошо помогает такая настойка от парализации, инсульта, от всех болей в суставах, подагре, при онемении рук, ног.

Пить такую настойку и натирать ей больные места, тепло укрывать, делать компрессы и на ночь смазывать позвоночник. Настойку на компрессы и натирки разводить с водой 1:1.

Будете себя чувствовать легко и комфортно.

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

**К А.Г. Грозиной обращаться по  
тел. 8 953 718 03 34; по адресу  
393 250, Тамбовская обл.,  
г. Рассказово, а/я 15.**

На правах рекламы

## Утром взбодрит, вечером убаюкает

Утром рекомендуется пить тонизирующий чай (дягиль, листья земляники, цветки и листья клевера, лимонник, лаванда, любистик и т.п.).

Вечером надо пить успокаивающие травяные чаи (зверобой, иван-чай, малина (листья), мята перечная, ромашка, мелисса, первоцвет, лист вишни и т.п.).

Зимой ранней весной желательно пить поливитаминные травяные чаи (листья малины, ежевики, черной смородины, крапивы, моркови, пло-



ды шиповника, рябины, барбариса, облепихи, черной смородины и т.п.).

**Ю.Д.Митинина, Тульская обл.**

## Если экзема «боится» сырости

Среди экзематозных больных есть такие, организм которых не переносит примочек, не переносит, как говорят в народе, «сырости». Этим людям не делают примочек, а 4 раза в сутки легко натирают больные места указанной ниже мазью, покрывают льняной тряпочкой и обвязывают бинтом.

**Состав и способ приготовления мази.** Корней лопуха - 10 г, цветов ноготков - 5 г, лепестков розы культурной - 5 г, травы мелиссы - 5 г, цветов цмина - 5 г, листьев грецкого

ореха - 5 г, травы будры - 5 г, хвоща - 5 г и дубовой коры - 5 г.

Все смешивают, доливают 250 г настоящего миндального масла и на слабом огне кипятят 15 минут. Снимают с огня, ставят в теплую духовку на целую ночь, а утром процеживают через марлю, сложенную вдвое-втрое и сливают в баночку. Такую мазь желательно заготовлять летом. Тогда берут свежие растения (листья, цветы, траву).

**Из книги М.Носаля, И.М.Носаля  
«Лекарственные растения»**

## Все на пользу тела!

### Ванны, скрабы, обертывания, борьба с целлюлитом и растяжками

“Ванна Клеопатры”: литр молока нагреть, но не доводить до кипения, потом добавить туда 3 чайных ложки меда и 3 чайных ложки оливкового масла! И все это вылить в ванну! Кожа после ванны, как у младенца.

Кофейная гуща + жирная сметана - прекрасный увлажняющий скраб для тела.

**Скраб для тела:** морская соль, размолотая в кофемолке не очень мелко, кофейная гуща, растительное масло + эфирное масло (иланг-иланг, апельсин, или манго) 2-3 капли., мед.

**Скраб для бедер и ягодиц:** 30 мл виноградного масла, 5 капель эфирного масла можжевельника, 2 капли эфирного масла лимона, 75 грамм кукурузной муки. Используйте скраб 2 раза в неделю для борьбы с целлюлитом и очищения кожи. Можно использовать для смягчения мозолей на стопах.

**Во время беременности** смазывать живот маслом какао во избежание появления растяжек.

**Приготовьте антицеллюлитное масло:** смешайте 120 мл виноградного масла, 5 мл масла из ростков пшеницы, 10 капель эфирного масла можжевельника, 5 капель эфирного масла лимона, 5 капель эфирного масла фенхеля. Наносите смесь ежедневно после принятия ванн на бедра и ягодицы, втирая ее в кожу сильными круговыми движениями.

**Мария Вячеславовна Веселова,  
специалист Российского  
травничества, г. Майкоп**

**Вышли травы:** гармала, диоскорея, лапчатка белая, калган, ятрышник, княжик, окопник, морозник, куколник, копытце, омелла, софора, молочай Паласа красный корень, красная щетка, желтушник, боровую матку, грушанку, окопник, зимолюбу, астрагал шерстистоцветковый и перепончатый, корень подсолнуха, стевию, белое каменное масло, гinkgo билоба (кусачка-ми), для похудения - гриб-трутовик.

**Есть настойки:** болиголов, аконит, Тоди-камы, 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 (87777) 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

РЕКЛАМА

## «Отец уговорил меня стать фитотерапевтом»

*Одним из первых, кто с научной точки зрения стал изучать в России травы, активно пользоваться ими в лечении в условиях больницы, составлять многокомпонентные сборы, пропагандировать фитотерапию, является Карп Абрамович Трекунов.*

Рассказывает Ольга Карповна Широкова (Трекунова)



*Отец мой занимался фитолечением с конца 60-х годов. До этого лечил обычными лекарственными препаратами.*

Мой пapa мечтал стать врачом, хотя был из очень бедной много-детной крестьянской семьи, где ребенок в 13 лет считался уже взрослым — выпускался в самостоятельную жизнь.

Отец поступил в медицинский педиатрический институт в Ленинграде. После первого курса его призвали в армию. Кто-то посоветовал ему тогда подать заявление в военно-медицинскую академию. Так что из армии его направили туда. Но не успел он дочиться год — началась война.

В первые месяцы войны отец и другие студенты Ленинградской Военно-Медицинской академии ночами дежурили на крышах и тушили зажигательные снаряды, сбрасываемые на Ленинград фашистами. Уже стягивалось кольцо блокады и студентов военных медиков решено было вывести в Ставрополье доучиваться экстерном за 3 года, без каникул и выходных. И в 43-ем Карпа Абрамовича отправили на фронт, и попал он сразу в «мясорубку» - на Курскую дугу. До конца войны он был постоянно на передовой во Второй танковой бригаде при батальоне автоматчиков.

Победу встретил в поверженном Берлине. Очень много жизней он спас в войну.

● Вспоминает, как присвоили ему **Орден боевого красного знамени**. Армия отступала. Но человек 20 раненых оставалось в большой избе, потому что их не на чем было увозить. Карп Абрамович их не бросил. Вместе с фельдшером нашли они лошадей, запрягли их в повозки, погрузили раненых и стали переправлять в тыл. Медикаментов у них с собой не было. Тогда деревенские дети стали им подсказывать, как можно остановить кровотечение травами. Раненых тогда удалось вывезти и спасти.

С этого эпизода Карп Абрамович стал понемногу использовать травы в своей практике. После войны служил в Германии, потом в Бресте, женился, родился сын, Вячеслав Карпович. Потом семья переехала в Калининград, здесь родилась я.

А начал травами лечить Карп Абрамович уже будучи кандидатом наук, когда защитил работу по дуоденально-гормональной недостаточности.

Мамина мама, Анна Францевна, из Саратова прислала Карпу Абрамовичу письмо, где спрашивала, можно ли ей попить сбор из трех трав (ромашки, зверобоя и мяты) от язвы желудка. Она лежала в больнице, и соседке по палате такой сбор хорошо помог.

Карп Абрамович не знал, что ей ответить, потому что травы тогда не изучал. Но поразмыслив, отписал своей теще: «Попробуйте, вреда не будет». Бабушке стало лучше после лечения травами, а Карп Абрамович после этого случая стал искать в литературе информацию о целебных свойствах растений.

Сначала составлял самые простые сборы. Из трех трав. И увидел, что они эффективны, что помогают людям. Он делал даже дуоденальное орошение травами, когда раствор их вводили через зонд в желудок и двенадцатиперстную кишку. Это было тоже очень эффективно.

А потом, когда Карп Абрамович переехал в 70-х годах под Москву, в город Черноголовку, там встре-

тил ученого, кандидата физико-математических наук, у которого бабушка была известной травницей. Вдвоем они начали изучать фитотерапию. **Обрабатывали результаты наблюдений на первых ЭВМ-машинах**, составляли огромные таблицы. Сравнивали, какая трава наиболее эффективна при определенном симптоме. Какая быстрее всего действует. Потом написали несколько статей, а затем появилась и первая книга. Называлась она просто - «Фитотерапия».

Позже Карп Абрамович издал «Записки фитотерапевта» в 4 частях, где очень подробно описывал и свою жизнь, и фитотерапию, и приводил очень живые клинические примеры.

Вспоминаю эпизоды из книги: как ребенок погибал от внутреннего кровотечения в реанимации — и ему помогли травы. Как другого ребенка со стафилакковой инфекцией буквально удалось вытащить с того света с помощью фитотерапии. Папа ходил, заваривал травы прямо в реанимации и поил ребенка. И таких историй было очень много.

Медицинские случаи всегда обсуждались дома в нашей медицинской семье, и все это было мне крайне интересно. Мама фель-



Карп Абрамович Трекунов,  
академик ЕАН и РАН, к.м.н.

дшер, папа врач, брат стал врачом. Так что и у меня с детства мыслей других не было - я тоже закончила педиатрический московский институт, интернатуру по офтальмологии. Работала в педиатрии, и в больнице, и на участке, и офтальмологом работала.

**Отец смог меня уговорить попробовать лечить с помощью фитотерапии.** Он мог разжечь интерес. Он военный человек и часто был на службе, но если приходил домой — много занимался с нами, детьми. И никогда не наказывал нас, не повышал даже голоса. Все игры, на лыжах, шалаши — все это было с ним.

Он как-то смог меня уговорить, чтобы я хотя бы попробовала лечить травами. Сначала я ему помогала вести приемы. Потом начала самостоятельно принимать. С 98 года работаю как фитотерапевт. И мне это очень нравится. Когда к нам приходят тяжелые больные (а к нам часто именно такие больные и приходят, которые испробовали уже все и потом только обратились к фитотерапии), когда ты видишь результат, эффект при таких тяжелых случаях — это дает внутреннюю радость жизни. Дает толчок к дальнейшей деятельности.

Но не всегда для выздоровления достаточно только пить травяные отвары. Приходится очень много работать над собой внутренне. Пересмотреть свою жизнь, отношение к окружающим, к близким, к миру. Главными принципами жизни должны стать — **добро и милосердие**, умение прощать, не копить обиды, не вредить никому. И это касается не только окружающих людей, но и всех живых существ.

Бережное и милосердное отношение к природе и ко всему живому очень важно для полноценного духовного и нравственного развития человека и для процесса его ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ! Сейчас пересмотр отношений ЧЕЛОВЕК — ПРИРОДА обсуждается главами государств на ассамблее ООН и звучит настолько остро, что становится вопросом жизни и смерти для всего человечества!

## Неправильный иммунитет

В каждом из нас постоянно образуются онкоклетки с измененной генетикой. Почему же тогда мы все подряд не болеем раком? Благодаря иммунной реакции, которая уничтожает и выводит такие клетки из организма.

Но когда иммунный ответ становится слишком агрессивным и направленным на разрушение клеток и органов организма хозяина, начинают формироваться такие заболевания, как аутоиммунный тиреоидит, ревматоидный артрит, гломерулонефрит, витилиго, астма или волчанка... Заболеваний аутоиммунного характера сейчас становится все больше и больше. В чем причина? Можно ли уберечь себя от них? Об этом мы спросим у врача-иммунолога-аллерголога, кандидата медицинских наук, **Вячеслава Карповича Трескунова**.

### - Почему так часто сейчас выявляют аутоиммунные заболевания?

- В первую очередь потому, что окружающая среда стала агрессивной: мы ее засорили тяжелыми металлами, радиационными отходами. Не секрет, что в Сибири есть озера, где не живет ни одно живое существо, где радиоактивный фон не позволяет даже просто находиться поблизости без ущерба для здоровья. Чернобыль сыграл большую роль в росте заболеваемости. В Москву, например, завезли много радиации вместе с пострадавшими. А радиация выводится очень долго, некоторые виды изотопов существуют миллионы лет. Иммунитет у людей ослаб. У москвичей к тому же дефицит йода в питьевой воде — отсюда многочисленные случаи заболевания щитовидной железы, в том числе и аутоиммунный тиреоидит, обнаруживаются почти у всех москвичей в той или иной степени.

### - Если такое заболевание проявилось — можно ли его вылечить?

- К сожалению, вылечить нельзя. Исходя из теории иммунитета, аутоиммунные заболевания — врожденные. Некий клон иммунокомпетентных клеток формируется у эмбриона и никуда не исчезает в процессе жизни человека. Этот клон, при определенных условиях, о них мы поговорим далее, начинает работать против

клеток своего организма, вырабатывая антитела или формируя, так называемые, клетки киллеры.

**- Но ведь этот клон начинает свою подрывную деятельность не с самого рождения человека? Что может послужить пусковым механизмом для активации аутоиммунных заболеваний?**

- Иногда аутоиммунные болезни могут проявляться с самого рождения. Но если такого не произошло, то толчком к развитию заболевания могут послужить факторы, воздействующие на иммунитет. Например, **действие вируса, стрессовые ситуации**, которые приводят к дисбалансу иммунитета, **переутомление** (физическое и психическое).

Чаще всего аутоиммунное заболевание начинает себя проявлять после тяжелого нервно-психического стресса. Потому что в процессе психического и физического перенапряжения страдает нормальный иммунитет, мобилизуются все возможности противостоять стрессу, при этом возможна активация запретных клонов, которые в обычной ситуации не проявляют свою функциональную активность. При наличии генетической предрасположенности — они начинают работать против хозяина, формируя болезнь.

### Аутоиммунное заболевание возникнет, если...

1. Есть иммунокомпетентные клетки и киллеры, разрушающие собственный организм.
2. Возникла вирусная инфекция, либо стресс, нервное или физическое перенапряжение.

Толчком к развитию аутоиммунных заболеваний может послужить чрезмерная **стимуляция иммунитета**. Сейчас в аптеках продается очень большой ассортимент препаратов, которые называются **иммуностимуляторами**. Например, стимуляторы выработки интерферона.

**Интерферон** — это гормон иммунитета, который воздействует очень сильно на иммунные клетки. Если лечить интерферонами такие естественные для человека болезни, как острую вирусную инфекцию, то мож-



На фото И.Медведева  
и В.К.Трекунов

но внести сильный дисбаланс в иммунный ответ.

Принимать иммуномодуляторы можно лишь по строгим медицинским показаниям, так как эти препараты способны разбалансировать иммунные реакции и вместо выздоровления получить новые проблемы со здоровьем. С помощью иммунных препаратов возможно вы на первых порах иногда добиваетесь успеха в лечении ОРЗ, уничтожаете вирус, но жизнь продолжается и организм может ответить на такое вмешательство в дальнейшем ослаблением иммунитета, его дисбалансом. Отскок таких «качелей» чреват не только аутоиммунными заболеваниями, но и опухолями, потому что в нашем организме ежедневно, ежечасно формируются чужеродные клетки, из которых потом может вырасти опухоль и их надо постоянно убирать, ликвидировать, в связи с чем иммунные органы должны быть всегда начеку.

**- А растительные иммуностимуляторы (женьшень, левзея, эхинацея и пр.) тоже могут спровоцировать опухоли и аутоиммунный тиреоидит?**

- Фитопрепараты не дают такой сильной стимуляции, поэтому откат будет не сильным или вообще его не будет. Фитопрепараты имеют не только стимулирующее действие, но еще и уменьшают избыточную воспалительную реакцию, действуют мягче и поэтому более безопасны.

Но представьте себе, вы вводите в организм интерферон — клеточный стимулятор иммунитета. Как вы можете отрегулировать его дозу? Вы же не знаете, сколько ваш организм сам производит интерферона. Сколько его будет достаточно, чтобы простимулировать иммунный ответ. То есть вы наносите сильный удар по иммунитету, действуя наугад, вслепую.

Поэтому за границей никто не применяет интерферон для лечения ОРЗ, там вообще существуют строгие показания для его использования в терапии: как правило, это определенные разделы онкологии, тяжелые врожденные иммунодефициты.

**- Вы специализируетесь на лечении астмы. Это тоже аутоиммунное заболевание? Можно ли его лечить травами?**

- Астма есть двух видов — эндогенная (автоиммунная) и экзогенная (возникает при попадании аллергенов).

Аллергия — в переводе означает неправильная реакция организма. В какой-то степени аутоиммунные реакции тоже относятся к неправильным. Но аллергические реакции бывают разные: если астма экзогенная — это, как правило, 1 тип аллергических реакций (то есть попал аллерген — сразу развилась реакция), а эндогенная форма астмы связана с иммунными клетками и с иммунными комплексами. Это совершенно другая песня. Тип аллергической реакции где-то уже запрограммирован в генотипе.

Считается, что клетки Т-лимфоциты бывают двух типов: 1 и 2. У больных с аутоиммунной бронхиальной астмой чаще всего страдает Т-клетки 2 типа. Пока окончательно ученые не пришли к какому-либо мнению, но считается, что дисбаланс между Т-хелперами 1 и 2 типа приводит к аутоиммунной астме. Тут фитотерапия не имеет точки приложения. Если у человека есть врожденный дисбаланс, то вы уже его не с помощью фитотерапии, ни с помощью интерферона не исправите. Можно только ослабить воспалительную реакцию, которая возникает при такой ситуации, и вот для этой цели действительно применяют фитопрепараты.

**- Как я поняла, краеугольный камень в развитии аутоиммунных заболеваний — это стресс. Как снизить воздействие стресса на организм человека при помощи фитопрепаратов?**

- Есть отвары, которые действуют на иммунные клетки. Прежде всего это сборы, которые снижают уровень стресса, усталость человека. У нас разработан сбор №5, он применяется при лучевой болезни, различных иммунодефицитах, стимули-

рует образование иммунных клеток, оптимизирует иммунный ответ.

**● Состав сбора №5:** тр. тысячелистника обыкн. и зверобоя прородявл., лист лопуха большого, лист подорожника большого и бересы белой, тр. горца птичьего, кр. лапчатки прямостоячей, кор. одуванчика лек., цв. пижмы обыкн., ромашки лек., тр. крапивы двудомной, тр. донника лек., горца почечуйного, плоды шиповника майского, цв. календулы лек., лист и ветки облепихи крушиновидной, тр. медуницы лек., лист мяты перечной, кр. девясила высокого, тр. душицы обыкн.

Этот сбор достаточно безопасен. При его назначении, как и при назначении фармакопрепаратов, обязательно надо учитывать спектр аллергии у больного, особенно — не-переносимость растительных препаратов. Эффект у сбора №5 не такой быстрый, как у интерферонов и других иммуномодуляторов, но зато не имеет таких серьезных осложнений. Терапевтический эффект фитопрепаратов гораздо шире, чем у иммуностимуляторов. Поэтому одновременно в процесс оздоровления вовлекаются многие системы организма больного. Этот сбор можно посоветовать для профилактики и лечения ОРЗ и онкологических заболеваний.

**- Можно ли с помощью трав улучшить состояние больного аутоиммунным тиреоидитом?**

- Есть сбор трав, который направлен на лечение аутоиммунных заболеваний (в том числе — аутоиммунного тиреоидита) — 21 сбор. Он направлен на то, чтобы смягчить аутоиммунные реакции, если они находятся в избытке. Есть фитохитодезы, которые применяют при гипертиреозе.

Однако окончательное решение в тактике применения фитопрепаратов принимает только специалист, так как в каждом конкретном случае нужно индивидуально подбирать схемы и дозы лечения, чтобы достичь терапевтического эффекта и не навредить больному.

Вопросы задавала  
И.Медведева

С В.К.Трекуновым можно  
связаться по тел. центра  
“Наш доктор” 8-800-775-65-02  
(бесплатный по России)  
и 8-916-501-56-09.

На правах рекламы

## Эти травы — на пьянство управа

Пьянство — страшная беда. Оно разрушает семьи, лишает счастья матерей и жен пьющих людей, а у самих пьяниц забирает возможность прожить нормальную человеческую жизнь. Но бороться с этой напастю можно. Я хочу рассказать об универсальном средстве, которое можно давать и с согласия пьющего, и можно безопасно лечить алкоголика тайком от него самого.

Рецепт этого средства разработал известный травник П.Т.Борбат. Это лекарство вызывает равнодушие к алкоголю, а также лечит печень и оказывает общеоздоровительное воздействие на весь организм. Рецепт такой.

● Взять в равных весовых долях следующие девять высушенных трав: дягиль (корень), зверобой (трава), левзея (корень), мятя перечная (трава), можжевельник (ягоды), полынь горькая (трава), черная смородина (лист), тысячелистник (трава), чабрец (трава).

Компоненты перемешать и залить водкой в соотношении 1 к 15 (то есть на 10 грамм смеси — 150 г водки). Настаивать в темном месте 2-3 недели, процедить. Растворительные остатки (смесь трав) не выбрасывать, а залить кипятком в соотношении 1 к 5, и настаивать еще 2 дня. Процедить и смешать с водочной настойкой. После этого использованную смесь трав выбросить. Получившуюся настойку хранить в холодильнике. Принимать по одной чайной ложке на стакан теплой воды или чая (кофе, компота и так далее) 2-3 раза в день. Курс приема — около двух месяцев.

Эту настойку с чаем вы можете пить вместе со своим пьяница — чтобы он поверил, что здесь никакого подвоха нет. Эту настойку можно пить всем людям, страдающим заболеваниями печени, желудка и кишечника, а также людям, страдающим расстройствами нервной системы. И вам от этой настойки будет заметная польза, и алкоголик будет знать, что вы ему даете не что-то неизвестное. Эту настойку можно добавлять и в водку — по одной чайной ложке на 100 г водки (настойка улучшает вкус водки), когда ее добавляешь в водку, она дает такой же эффект — оздоровление печени и всего организма и исчезновение тяги к спиртному. Через какое-то время после начала приема водки с этой настойкой ваш пьяница сам (добровольно) начнет сокращать прием спиртного — настойка начнет оказывать свое действие, и к спиртному будет проявляться равнодушие. Когда этот эффект появляется начнет, то вместо водки надо пить чай с этой настойкой.

Эта настойка обладает приятным запахом и аппетитным горьковатым вкусом. Я не встречал еще ни одного человека, которому не понравился бы чай с добавлением этого средства. Кстати, эту настойку можно давать и закодированному (для снятия тяги к спиртному и для очищения организма, который так долго отравлялся спиртным). Ежедневная доза водки в этом сборе слишком мала, чтобы как-то повлиять на кодировани.

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

## Сердечный привет от адониса



Отличное средство от аритмии и вообще от нарушений сердечного ритма — это адонис. Единственное предостережение — точно измеряйте дозировку. Я использую для этого мини-весы.

Налить в кастрюлю 1/4 л воды и вскипятить. Как только закипит, убавить огонь. Всыпать 4 г травы адониса. Кипятить на медленном огне не более 3 минут. Потом накрыть крышкой и поставить в теплое место на 20 минут. Процедить и выбросить траву. Пить три раза в день по столовой ложке. Улучшение наступает после нескольких дней лечения.

**Ольга Батлушкива,  
г. Томск**

## На Данте нападала сонливость

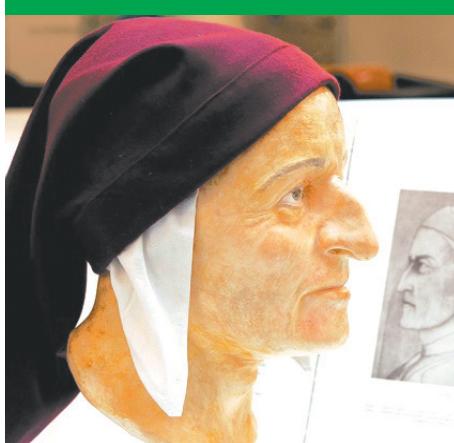
Внешность Данте Алигьери — великого итальянского поэта, мыслителя, богослова, автора «Божественной комедии» была реконструирована в 2007 году.

Ученые отметили, что его знаменитый изогнутый нос хоть и напоминает по форме орлиный, все же уступает по размерам тому, который традиционно приписывали поэту.

Основой для воссоздания внешности знаменитого флорентийско-

го изгнанника стал гипсовый слепок черепа, который был выполнен в 1921 году антропологом Фабио Фрассетто.

Полагаясь на антропологические данные некоторые ученые склоняются к мнению, что поэт страдал от нарколепсии — специфического заболевания нервной системы, при котором человек подвержен состоянию сонливости и внезапного засыпания.



## Семейное достояние



**Высылаю проверенные рецепты.**

При обострении гастрита - 1 ст. ложку цветов календулы залить 200 мл холодной воды. На слабом огне довести до кипения, настоять полчаса, процедить и сварить кашу на отваре - манную или овсянную, без соли, сахара и масла. Кашей завтракать ежедневно, 10 дней подряд - ваши боли утихнут.

Если держите корову, то надо пить ежедневно по 0,5 л 3 раза в день на голодный желудок теплую сыворотку и есть по 100-150 г свежего творога, но при этом нельзя ни кислого, ни жирного, ни острого. Пить сыворотку 10-15 дней подряд, потом проверить кислотность.

Перед едой и после еды раздавите зубами 1-2 ягодки калины и запейте глотком воды.

Этими нехитрыми рецептами мой брат вылечил свой гастрит, а у него была 100% кислотность.

**От трещин на пятках и при шпорах** - привязывайте ломтики соленого или маринованного огурца к пятке. Наденьте полиэтиленовый пакет, замотайте, сверху - бинт-сетку, чтобы не сползла повязка.

Можно на тонкий ломоть соленого свиного сала наложить толстый слой давленого чеснока, сделать такой компресс и с ним ложиться спать в толстых шерстяных носках. А утром все смыть водой с мылом, соскоблить лишнюю кожу и смастить питательным кремом.

**Мария Алексеевна Терешкина, г. Кемерово**

## Еловый чай

У меня, городского жителя, нет возможности уехать за город, да и в свои 70 лет, я уже не очень много путешествую.

● На стакан кипятка взять 50 г еловых веточек. Заваривать еловый чай, нужно как обычный. Пить такой чай нужно свежим. Один курс длится в течение 2-3 недель. Затем нужно сделать перерыв на 1 месяц. Вы возможно, заметите улучшение сразу в первый курс лечения, но лечение зависит от индивидуальных особенностей, и степени запущенности полипов в бронхах или пищеводе. Мне

понадобилось для полного излечения 5 таких курсов.

Еще в старину говорили: коли изба елова – сердце здорово. Еловая хвоя обладает противоспазмическим, противомикробным, потогонным, обезболивающим, желчегонным, мочегонным и противозапотеванием действием. В старину и в военные годы из хвои или ели готовили концентрированный витаминный напиток. Попробуйте заварить еловый чай. Бросьте еловую ветку в кастрюлю, прокипятите и пейте на здоровье – такой чай регулирует обмен веществ, улучшает кроветворение, в нем полный набор витаминов.

**Е.Б.Кольшева, г. Нижний Новгород**

## Как дышать над хреном?

Натрите хрен на терке, сложите его в банку и плотно закройте крышкой. Через 15 минут откройте, вдохните ртом полнее, задержите дыхание на 3 секунды и выдохните

через нос. Повторяйте столько раз, сколько сможете без усилий. После таких ингаляций никакой насморк или гайморит вам не страшен.

**Р.О.Сибирцев, г. Владимир**

## Вернуть годы возможно!

Женщины всегда мечтали омолодить кожу. Это возможно: 1 столовая ложка манжетки, 1 столовая ложка окопника и 1 столовая ложка розмарина на 1 бутылку белого вина (алиготе 0,7 литра), все положить в эмалированную кастрюльку и проварить на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить, хранить в банке или бутылке (темной) в холодильнике. Это - лучший лосьон для кожи лица. Наносить на чистую кожу утром и вечером.

Еще один дополнительный секрет омоложения: принимать внутрь белое каменное масло, 3 грамма на 3

литра теплой кипяченой воды, отстоять 2 дня и пить по 100-150 мл 3 раза в день за 40 минут до еды. Этим же настоем смазывать лицо 1 раз в день.

Эффект увидите уже через 1 месяц! Вы и немного похудеете, и наладится работа всего желудочно-кишечного тракта, у кого климакс - Вы его и не ощутите, приливов не будет, вернется хорошее настроение. Мягко организм очистится от шлаков, нормализуется обмен веществ.

**Ольга Викторовна Климова, травник-целитель, г. Анапа**

## При первых признаках простуды

Всю семью при первых признаках простуды, насморк я лечу вот уже который год маслом багульника.

Для приготовления масла багульника на 100 г оливкового или подсолнечного масла берут 1 ст. ложку с верхом измельченного багульника. Настаивать 21 день в

темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю в первый раз. Потом закапывать по 1 капле 3-4 раза в день. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

**Анастасия Юдина, г. Самара**

## Как экзему чистотелом вылечить

### Мазь из чистотела

Свежие или засушенные листья чистотела мелко нарезать и смешать с ланолином и вазелином в пропорции 2 : 1 : 1. Хранить мазь при комнатной температуре.

Наносить мазь на пораженные места 3-4 раза в день.

### Настой для внутреннего применения

Вместе с наружным применением сока и настоев из чистотела нужно принимать внутрь травяные настои и чаи.

#### Рецепт № 1

Смешать 1 ст. ложку травы чистотела, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложку травы череды трехраздельной, 1 ст. ложку корня валерианы. Все тщательно перемешать, взять 2 ст. ложки смеси и залить ее 2,5 стакана кипятка. Поставить на водяную баню на 30 минут. Остудить при комнатной температуре в течение 20 минут и процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт № 2 (средство использо-

вать при сильной или запущенной экземе)

Настой готовить как в предыдущем рецепте. Но травяной сбор будет другой. Смешать 5 ст. ложек травы чистотела, 1 ст. ложку цветков пижмы обыкновенной, 2 ст. ложки цветков фиалки трехцветной, 2 ст. ложки корня одуванчика, 2 ст. ложки кукурузных рыхльцев и 1 ст. ложку корня цикория. Можно приготовить сбор без цикория.

Все тщательно перемешать, приготовить настой и принимать его по 1/2 стакана 3 раза в день.

### Профилактический чай

Этот напиток очень эффективен для профилактики экземы при едва заметном покраснении кожи и факторах, провоцирующих ее начало (стрессе, нарушении диеты).

Смешать 2 ст. ложки травы и корня чистотела, 4 ст. ложки череды трехраздельной, 1 ст. ложку фиалки трехцветной, 1 ст. ложку цветков бузины черной, 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного и 4 ст. ложки листьев яснотки белой. Все тщательно перемешать и пересы-

пать в стеклянную банку с плотно завинчивающейся крышкой или холщовый мешочек.

Приготовить чай. Для этого 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипятка, дать настаиваться 10-15 минут, процедить. Добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Из книги Н.Башкирцевой  
«Чистотел от ста болезней»



## 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!!!!**

# Хруст в суставах - опасен или нет?

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО В №20.

## Ситуации, грозящие проблемами в будущем

● недостаточный объем физических нагрузок, приходящихся на суставы – если у человека, который ведет малоподвижный образ жизни, сильно хрустят суставы, то причиной возникновения звукового феномена становятся атрофические изменения, затрагивающие мышцы, связки и сухожилия. Именно поэтому врачи говорят, что минимальный объем физических нагрузок необходим даже в период восстановления после переломов. Они выполняются под наблюдением врача, а при отсутствии травм начальным этапом тренировок могут становиться обычные прогулки. Здоровому же человеку разумные физические нагрузки жизненно необходимы;

● чрезмерные физические нагрузки, приходящиеся на сустав – микротравмы хрящевой ткани имеют неприятное свойство накапливаться и могут спровоцировать болезни опорно-двигательного аппарата в будущем;

● травмы, возникающие на фоне дисплазии – доказано, что после вывихов, которые были успешно вылечены, возникает ослабление поврежденного участка суставной капсулы, и развиваются «привычные» вывихи.

Если у вас после вылеченной травмы хрустят суставы, на это следует обратить особое внимание и выяснить причину.

## Профилактика проблем с суставами

Профилактические меры подразумевают особый рацион питания. Включение в него большого количества фруктов и овощей, курицы, телятины, рыбы, оливкового или растительного масла; исключение жирного молока, жирных сортов мяса, жирных сыров. В день следует выпивать не менее 6 стаканов воды.

Ешьте больше витамина С! Его много в шиповнике, лимоне, яблоках, смородине, облепихе, капусте, петрушке, укропе, перце.

Следите за режимом дня. Не сидите в одной позе более 40 минут. При сидячей работе, можно



ходить по помещению, сделать повороты, потягивания, чтобы нагрузить суставы шейного и плечевого отделов, тазобедренный сустав.

Необходимо научиться снимать стресс и расслабляться, прекрасно для этой цели подходят медитации. Периодически следует проходить курсы массажа, не допускать переохлаждения организма.

Никогда не щелкайте суставами пальцев! Эта вредная привычка приводит к тому, что суставы постепенно травмируются, возрастает риск развития артоза.

Если при хрусте в суставах отмечается боль и отечность, необходимо срочно обратиться к врачу. Подобные симптомы могут свидетельствовать об изменениях в суставах, требующих медицинского вмешательства.

Лучшая профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата – это активный образ жизни: занятия плаванием, ездой на велосипеде, йогой. Страйтесь не поднимать тяжести, если сидите за столом, опирайтесь на спинку стула, следите за своим весом. Откажитесь от вредных привычек. Страйтесь вести здоровый образ жизни, а в случае малейшего дискомфорта в суставах, связках или мышцах прибегайте к своевременному лечению и всегда доводите его до конца.

Если же профилактическими мерами вам уже не обойтись, и вы точно знаете, что причина хруста – заболевание, на помощь вам придет фитотерапия.

## Травы – в помощь

Ниже я дам вам несколько эффективных советов для лечения:

1) Очень эффективен чай из крапивы двудомной.

Для его приготовления заливают стаканом кипятка 1 столовую ложку сухой травы, настаивают 10 минут, процеживают и выпивают. Пьют по стакану 3 раза в день в течение месяца.

Противопоказано лечение крапивой при повышенной свертываемости крови, гипертонии, атеросклерозе и кровотечениях, вызванных полипами, кистой, опухолями яичников и матки. Особую осторожность нужно соблюдать при заболеваниях почек. Нельзя применять крапиву при веснушках и пигментных пятнах на коже, так как повышается чувствительность к солнечным лучам.

2) Со своей стороны могу предложить вам готовые варианты лечения. Например, эффективные комплексы лечения: - “Полиартрит, артрит, артроз, подагра” и “Остеохондроз”.

Сборы трав способствуют устранению воспалительных процессов в соединительной ткани и очищению суставов от шлаков и солей. Оказывают сильнейшее противовоспалительное, обезболивающее, анти-

микробное, кровоочистительное и мочегонное действие. Во время приема трав уходит скованность движений и боли в суставах.

Для усиления лечебного воздействия применяйте их вместе с комплексом "Для компрессов (при полиартрите, артите, артрозе, подагре)".

**3)** Очень эффективно убирает отечность, улучшает кровообращение и устраниет боль растирание больных суставов настойкой **белой акации**. Таким же действием обладают и компрессы из нее.

**4)** Не обойдите вниманием **сабельник болотный**, один из лидеров в лечении заболеваний суставов. На нашем сайте ему посвящена отдельная статья, в которой вы найдете эффективные рецепты.

**5)** Великолепным средством для лечения суставов является **Маклюра оранжевая**. Ее применяют в виде настойки, а наружно используют масло и мазь Маклюры при полиартрите, артрозе, подагре, остеохондрозе.

**6)** **Окопник лекарственный** обладает ярко-выраженным противовоспалительным и солевыводящим действием и применяется при любых костных и суставных патологиях. Для внутреннего применения используют настойку окопника, а наружно - целебную мазь "Окопник и живица".

**7)** Улучшению кровообращения, ослаблению болезненных ощущений при артрозе способствуют десятиминутные компрессы со смесью подогретых **масел розмарина и лаванды**, взятых поровну. Однако во время обострения болезни они противопоказаны.

Также нужно почаще принимать ванны с температурой воды 37 С, добавляя в нее различные травяные отвары.

**8)** **Лавровые листья** используют не только как приправу, но и в лечеб-

ных целях. При ревматоидном артрите 30 г измельченных листьев лавра заливают стаканом растительного масла, оставляют на 10 дней в теплом месте, затем процеживают и втирают настой в больные суставы.

\*\*\*

Подагра - результат нарушения белкового обмена, точнее, обмена так называемых пуриновых оснований, входящих в состав нуклеиновых кислот белков. В переводе с греческого термин «подагра» означает «капкан». Это довольно полно отражает основное проявление болезни — приступообразную боль в суставах. Значительно улучшает состояние употребление в день не менее 1 л обыкновенной чистой воды.

Очень полезно при подагре есть много рыбы, а из мяса можно употреблять только куриную и индюшиную грудки. Помогает больным подагре втирание в проблемные места ароматических масел розмарина и можжевельника.

### Вкусные лекарства от подагры и артрита

Интересно, что с глубокой древности подагру лечили виноградом. Для этого рекомендовали в течение трех месяцев есть его свежие ягоды.

Начинать лечение следует с 200 грамм в день, постепенно доводя суточную норму до 2-х килограмм. При этом кожицу и зерна употреблять не следует. Через 3 месяца проводят курс лечения виноградным соком. Его принимают перед едой. Первые 3 дня по 1/4 стакана, потом 5 дней по 1/2, следующие 5 дней по 3/4, еще 5 дней по стакану и последние 5 дней выпивать за раз по 1,25 стакана сока. Во время лечения нужно избегать жирного, соленого, свежего и кислого молока, сырых овощей и фруктов, спиртных напитков и гази-

рованной воды, в том числе минеральной.

Считается, что если точно соблюдать рекомендации, то про подагру вы забудете раз и навсегда.

**Противопоказан виноград** при сердечной недостаточности, гипертонии, дискинезии желчных путей, дизентерии, язве желудка и 12-перстной кишки, бронхэкстракической болезни, абсцессе и туберкулезе легких, а сладкие сорта нельзя употреблять диабетикам и склонным к ожирению.

Нельзя есть только что сорванный виноград, он должен полежать 2-3 дня после сбора.

Очень полезно при подагре и артрите пить в сезон 3 раза в день по 1/3-1/2 стакана свежевыжатого **вишневого сока**.

Учтите - свежие плоды вишни и компоты с ней **противопоказаны** при обострении эрозивного гастрита, язве желудка и 12-перстной кишки, гастроэнтерите и кишечных колик.

Ценнейшая ягода - **брусника**. Употребление ее тонизирует сердце, нормализует артериальное давление, повышает прочность и эластичность кровеносных сосудов. Настой брусники принимают при инфекционном артрите, ревматизме и подагре.

**Не должны увлекаться брусникой** гипертоники, так как употребление настоя ее листьев и сока ягод быстро снижает давление. Нежелательно употреблять бруснику при холецистите, болезнях почек, язве желудка и 12-перстной кишки.

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

**К Е.В.Олейниковой обращаться по тел. 8 800 775 31 91, + 7 906 438 17 36.**

На правах рекламы

## Ногу – в кулак

Я каждое утро делаю упражнения — и мои артритные суставы на ногах начали двигаться лучше. Мне дочка эти упражнения прислала и сказала, что они очень хорошие. Действительно так.

● И.п. Лежа на спине, руки лежат свободно по бокам, ноги прямые, на ширине плеч.

Поочередно вытягивайте большой палец стопы (до максимально

возможного выпрямления), потом сгибайте его к себе опять же по максимуму, делая как бы вытягивающие движения пяткой. Вперед и назад. Можно вместе, можно поочередно каждой ногой.

● И.п. то же. Вращайте стопой по часовой стрелке и против, попеременно. Следите за большими пальцами ног и именно ими старайтесь чертить круги.

● И.п. то же. Максимально сожмите пальцы стоп, словно собираетесь схватить ими яблоко или мячик. Потом также максимально растопырьте пальцы, словно расправив ладошку.

Делайте упражнение 15-20 раз, пока не ощутите тепло в работающих суставах.

**Наталья Белагина, Калужская обл.**

## Глаукома: внутриглазное давление ни при чем!?

Потеря волокон зрительного нерва начинается задолго до того, как какое-нибудь изменение в полях зрения может быть обнаружено. 78.4% врачей полагают, что внутриглазное давление (ВГД) — единственный диагностический индикатор глаукомы. По правде, говоря, большинство (80%) людей с повышенным ВГД имеет глазную гипертензию на протяжении всей жизни, но у них никогда не возникают поддающиеся обнаружению симптомы глаукомы, хотя они и теряют 25-40% нервных волокон в зрительном нерве. В то же самое время, **60% людей с глаукомой имеют нормальное или даже низкое ВГД.** Глаукома может встречаться при ВГД 12 мм рт. ст., но в то же время зрительный нерв способен выдержать ВГД 24 мм рт. ст. без повреждения.

Считают, что глаукома с нормальным ВГД, которая протекает на фоне артериальной гипертензии, диабета, мигрени, простуды или сердечной болезни, вызвана уменьшением просвета кровеносных сосудов, обусловленным преходящим повышением тонуса сосудистой стенки.

А в 30% случаев повреждение зрительного нерва происходит по системным причинам, включая анемию, сердечную болезнь и артериальную гипертензию. Глаукома часто встречается, когда соединительная ткань и кровеносные сосуды глаза подвергаются процессам, подобным ревматоидному артриту и атеросклерозу.

Около 90% случаев глаукомы имеют первичный открытоугольный тип (ПОУГ), приводящий к снижению кровотока в зрительном нерве как при нормальным (15-21 мм рт. ст.) так и повышенном ВГД (более 21 мм рт. ст.). Около 10% составляют случаи глаукомы с низким ВГД (меньше 15 мм рт. ст.), при которой также снижен глазной кровоток.

- Потеря волокон зрительного нерва непосредственно связана со сниженной насосной функцией сердца. Сильные дефекты полей зрения замечены у 42% пациентов с глаукомой и у 70% пациентов с предсердной фибрилляцией (ПФ). У последних глаукома встречается в два раза чаще, чем у людей без ПФ.

## Тест на зашлакованность кишечника

1. У вас бывают головные боли?
2. Испытываете ли вы сонливость?
3. Ощущаете ли вы апатию?
4. Вас беспокоит неприятный запах изо рта?
5. У вас бывает обложеный язык?
6. Испытываете ли вы тяжесть внизу живота?
7. У вас бывает сыпь на коже?
8. Случаются ли у вас запоры?
9. Воспаляется ли у вас слизистая в полости рта?
10. Ощущаете ли вздутие, боли и урчание в животе?
11. Есть ли у вас папилломы («висячие» родинки) под мышками, на шее?
12. Есть ли у вас налет на зубах?

### ПОДСЧИТАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Если на большинство вопросов, вы ответили утвердительно, ваш кишечник сильно зашлакован. Причиной этого может быть неправильное питание, замедленный обмен веществ, стрессы и т. п.

Последствиями может стать появление и развитие серьезных болезней.

Поэтому необходимо срочно принять меры, а именно, избавиться от дисбактериоза, нормализовать стул и микрофлору кишечника.

## Заболевания, вызванные застоями и отложениями

К ним относятся кисты, опухоли, полипы, камни, ожирение. Обычно с такими заболеваниями обращаются к хирургам. Шлаки на этой стадии начинают уплотняться, формируя кисты, липомы,adenомы и т.д. Слизь тем временем копится в воздушных пазухах и полостях различных органов. Можно провести тестирование, насколько все плохо у вас:

- Надавите на точки под скулами, направляя пальцы вверх. Если ощущения неприятные, значит, в носовых пазухах полно слизи.

- Надавите на точки под мочками

ушей, если больно — слизь заполнила проходы внутреннего уха.

- Если кожа на щеках шершавая, с угрями и высыпаниями, это говорит о слизи в легких.

- Кстати, у женщин любовь к мороженому провоцирует к скоплению слизи в районе груди. У мужчин — в области предстательной железы. Об этом свидетельствуют высыпания в этих областях.

- Немного помассируйте ахиллово сухожилие, если есть неприятные ощущения — у вас слизь в области половых органов.

Таша, г. Тольятти, tasha-love.ru



## Успокаивающий массаж головы

Массаж улучшает кровообращение, укрепляет корни волос, размягчает кожу головы, способствуя лучшему проникновению биологически активных веществ, находящихся в лечебной эмульсии. Кроме того, массаж улучшает работу сальных желез, препятствуя появлению себорейных явлений.

● Массаж выполняется только на чистых влажных волосах с обязательным применением лечебно-профилактических препаратов.

Показания к массажу: плохая работа сальных желез, гипотония (пониженное давление). Массаж является также средством профилактики выпадения волос.

**Противопоказания:** наличие кожных заболеваний, сильное выпадение волос, гипертония (повышенное давление) нервные заболевания и травмы головы.

Курс массажа состоит из 15-20 сеансов, которые проводят через день или два раза в неделю.

**Технология массажа головы включает в себя следующие движения.**

● Прерывистое разминание в области надбровных дуг (рис. а). Производят восемь легких нажимов в направлении от переносицы к височным впадинам большим и указательным пальцами. Повторяют три раза.

● Непрерывное спиралеобразное растирание височной области и позади нее, которое заканчивают растиранием сосцевидного отростка (рис. б). Работают четыре пальца. Повторяют три раза.

● Прерывистое поглаживание лобной мышцы (рис. в). Выполняют по четыре движения двумя пальцами от бровей к линии роста волос на лбу, от переносицы к середине бровей, от наружного угла глаза к завитку ушной раковины; заканчивают разминанием области под мочкой ушных раковин. Повторяют три раза.

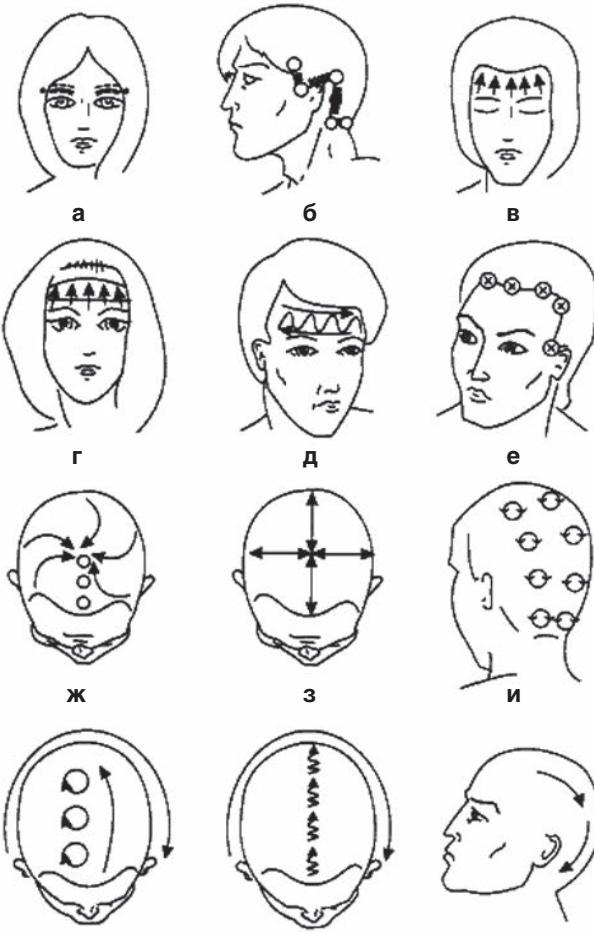
● Вертикальное поглаживание лобной и височной мышц (рис. г). Выполняют тремя пальцами от надбровных дуг к линии роста волос на лбу двумя руками по-переменно: от середины лба сначала в правую, а затем в левую сторону, и обратно. Выполнив три раза такое поглаживание, в четвертый раз его продолжают от середины лба до височных впадин, где производят легкий нажим.

● Волнообразное продольное поглаживание лобной мышцы (рис. д). Выполняют тремя пальцами — сначала правой рукой от правой височной впадины к левому виску и обратно, а затем левой рукой от левой височной впадины к правому виску и обратно. Повторяют три раза.

● Растирание лобных и височных мышц (рис. е). Выполняют двумя руками одновременно от височных впадин к центру лба по линии роста волос продольными, поперечными и круговыми движениями. Повторяют три раза.

● Поверхностное растирание корней волос воло-систой части головы (рис. ж). Производят по восьми радиальным проборам от краевой линии роста волос к наивысшей точке головы. Правую половину головы массируют правой рукой, а левую — левой. При этом свободная рука поддерживает голову. Выполняют один раз.

● Глубокое растирание кожи головы (рис. з). Широко расставленные пальцы обеих рук располагают над



ушными раковинами. Движением пальцев кожу головы сначала смещают к средней линии, а затем обратно, т.е. проводят растирание в противоположных направлениях. Такие же движения пальцев обоих рук производят от лба и нижней части головы к затылку. Повторяют три раза.

● Круговое разминание затылочной мышцы (рис. и). Выполняется в точках, показанных на рисунке. Движения кожи производят по часовой стрелке и обратно большими пальцами двух рук одновременно. Повторяют три раза.

● Поверхностное круговое разминание кожи головы (рис. к). Последовательно запястьем, пястьем и концевыми фалангами четырех пальцев производят круговые движения кожи по восьми радиальным проборам. С правой стороны — правой рукой, с левой — левой. Свободная рука при этом поддерживает голову. Выполняют один раз.

● Легкая вибрация кожи головы (рис. л). Производится так же, как в п. 10, только одной рукой. Выполняют один раз.

● Поглаживание кожи головы широко расставленными пальцами обеих рук (рис. м). Движения производят от лба к затылку через макушку. Повторяют три раза.

## Закашлялся до рвоты

Любой кашель усиливается в ночное время. Слизь, которая находится в носоглотке, плохо рассасывается. В результате ребенку становится трудно дышать. Начинается рефлекторный кашель, который очищает носоглотку от слизи.

● В лежачем положении замедляется кровообращение. Мокрота и слизь откашиваются сложнее, поэтому ночной кашель он длительнее и интенсивнее.

Кашель может быть физиологический. Он не является симптомом заболевания и вызван особенностями строения желудочного тракта у ребенка или другими факторами. Например: содержимое желудка может обратно выбрасываться в пищевод, провоцируя кашель.

Причиной интенсивного кашля ночью может стать и сухой воздух в помещении, который пересушивает носоглотку.

Нередко кашель возникает при дыхании ребенка ртом. Иссушение слизистой и замедление выработки слюны могут раздражать рецепторы и вызывать кашель.

● Педиатры считают, что серьезного повода для беспокойства кашель с рвотой не должен вызывать. Кашлевой и рвотный центры находятся близко друг к другу. Раздражение рецепторов одного из них может спровоцировать и рефлекс у другого.

**При сухом кашле ребенок чрезмерно напрягает мышцы шеи и лица. Его рвотный позыв может быть обусловлен напряжением в глотке и раздражением рвотного центра.**

Если у ребенка затяжной приступ сухого кашля с рвотой, то первым делом необходимо увлажнить воздух. Достаточно наполнить ванную парами горячей воды, чтобы ребенок несколько минут подышал влажным воздухом.

Нередко сухой кашель сопровождается першение в горле. Теплое питье позволит его устраниТЬ.

**Лариса Григорьевна Иванова,  
врач-педиатр**

## При запоре разотрите мизинец

### Упражнение 1.

Массируйте мизинец до полного расслабления. Мизинец принадлежит меридиану тонкой кишки, поэтому если он плохо воздействует на тонкий кишечник, то создается возможность запора, прострела, усталости и зябкости ног.

Меридиан тонкой кишки начинается от конца мизинца, проходит по боковой его стороне, по предплечью и входит в плечо.



Поза орла запор победит



аноректальный угол тупой и кишка выпрямляется

### Упражнение 2.

Сцепляют мизинцы перед грудью и тянут в противоположные стороны.

### Упражнение 3.

На стопы нанести гель или бальзам. Сидя на стуле, ноги поставить на деревянную круглую палку (в виде скакалки) и, нажимая ступней, перекатывать ее вперед и назад несколько минут; делать ежедневно. Подобный массаж ступней помогает и при бессоннице.

**Н.И.Трофимова, г. Иркутск**



сидячее положение усугубляет запор



аноректальный угол прямой и острый

## При воспалении кишки без клизм не обойтись

При лечении проктитов и парапроктитов трудно обойтись без лечебных клизм, они являются необходимой составной частью комплексного лечебного курса. Представляет интерес следующий рецепт. Одну чайную ложку семян лапчатки гусиной отваривают в течение 5 минут в стакане молока. После процеживания делят на два приема, утренний и вечерний.

Одновременно два раза в день делают лечебную клизму из отвара травы очанки лекарственной: 1 столовую ложку на стакан крутого кипятка, томить на водяной бане 15 минут. На одну клизму используется

50 мл отвара. После нее полежать полчаса на правом боку.

Любопытно, что лапчатка гусиная, относимая к вяжущим средствам, способна на обратные действия – противостоит запорам, которые крайне нежелательны при незаживающих трещинах прямой кишки. Что же касается очанки, она обладает сильным противовоспалительным, заживляющим действием и чаще всего используется при глазных болезнях, воспалениях век, слезных мешков, помутнении роговицы.

**Из книги Р.Б.Ахмедова  
«Одолень-трава»**

## Изюмный марафон

Прошлой весной у меня начались приливы. Но беспокоило даже больше не это, а то, что сердце как-то замирало и побаливало. Тогда я купила 2 кг изюма и по утрам ела на тончик по схеме: 1-ый день — 10 шт., 2-ой — 11 штук, 3-ий — 13 штук и т. д. До 40 шт., потом вниз 39, 38, 37 и т. д., дойдя до 10 шт. Оставшийся изюм есть по 10 шт. И так все 2 кг.

После такого лечения чувствовать стала себя намного лучше.

**Елена Варшавская, г. Саратов**



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:**

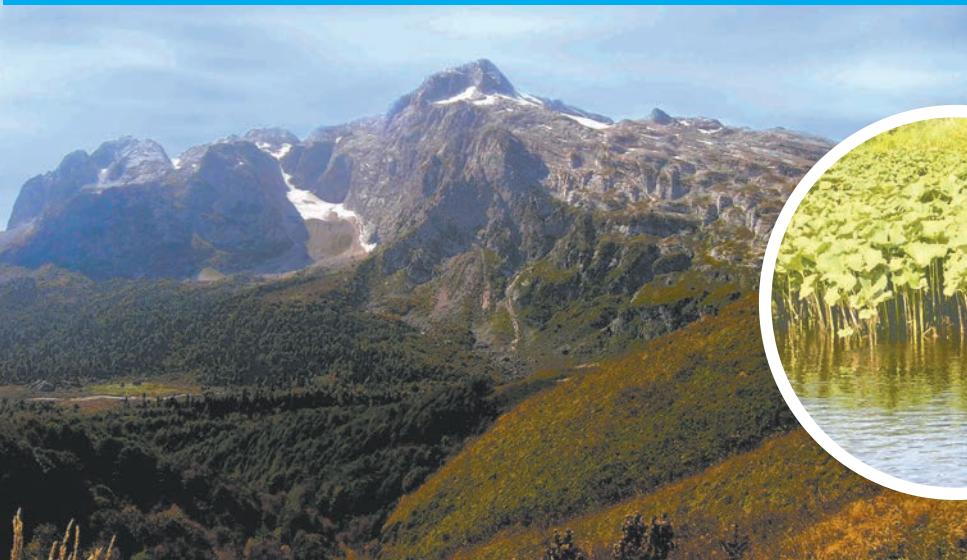
- Денежные награды от **4 000** до **25 000** рублей (24 шт.) – лиц-переводом
- Денежные награды в размере от **500** до **1000** рублей (76 шт.) - на мобильный телефон

**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

## Белокопытник в долине Лаго-Наки



Настоящие зеленые листья, образующие розетки, развиваются после цветения. Они очень крупные диаметром 50-70 см, округлые, снизу серовато-зеленые с толстыми черешками. Цветки трубчатые собраны в корзинки. Плоды - семянки с хохолком. Они созревают в мае.

Белокопытник растет по берегам рек и озер, а иногда просто на влажных местах. Лучшее время заготовки сырья (корневищ и листьев)

фаза отцветания начало интенсивного отрастания листьев. Сушат под навесом с хорошей вентиляцией. Сложный химический состав белокопытника объясняет его многообразное применение в народной медицине.

Применяют его как мочегонное, ранозаживляющее, противоастматическое и противоглистное средство. Более активы экстракты из корневищ. Листья в свежем виде используют как средство для заживления ран, а их отваром лечат кашель. Листья также входят в состав сбора Здренко, используемый в медицинской практике как симптоматическое средство для лечения некоторых злокачественных опухолей, язвы желудка и гастритов.

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

Мы живем в г. Майкопе - живописном месте Северного Кавказа. А большинство лекарственных трав и целебных растений собираем в горы Лаго-Наки, у самой границы Кавказского государственного Биосферного заповедника. На автомобиле доезжаем до поселка Хамышки, а дальше пешком в горы. Всегда испытываю тревожно-радостное чувство, когда случается возможность встретиться с природой. Ведь это великолепно: ты и девственная природа, эти потрясающие таинственные манящие горы; эти полные скрытой жизни леса; это разнотравье на солнечных полянах и сверкающие всеми цветами радуги струи звонких водопадов, речек, ручьев, многоцветье альпийских ковров, мерцающие искрами, переливающиеся волнами, под порывами ветра.

Много лет собираем мы целевые растения в этих горах, пора бы и привыкнуть. Но нет, невозможно привыкнуть к дымку костра, когда, находившись за день до изнеможения, сидишь и умиротворенно внимашь бульканью супа в котелке, что коптился на костре.

Разве можно привыкнуть к свежести утра в горах, когда выбираешься из спального мешка и буквально замираешь, до чего же хорошо жить на свете! Далекие скалистые вершины еще окутаны дымкой. На западе еще мерцают звезды. И тишина, такая тишина - слышно, как собственное сердце стучит. И вдруг солнечные лучи - россыпью по скалам, стрелами в крутые бока снежников и ледников - и запылали горы, заискри-

лись бриллиантами льды и вечные снега. Небо вспыхивает синью и луг, и лес словно засветились изнутри, а тишину взрывает многоголосый птичий хор...

\*\*\*

Около трех тысяч видов различных растений произрастает на Северном Кавказе. Об одном из них я расскажу подробнее: белокопытник лекарственный.

● Многолетнее корневищное травянистое растение. Цветочные стрелки высотой до 50-60 см, красноватые, шерстистоопущенные, усаженные стеблеобъемлющими листьями. Появляются стрелки рано весной да отрастания листьев (апрель), а в первой половине июня - после плодоношения отмирают.

### ОТ РЕДАКТОРА

Могу дополнить рассказ Ольги Васильевны конкретными рецептами из белокопытника, взятыми из нескольких справочников.

**При бронхите** возмите 2 ч. ложки измельченного корневища белокопытника, залейте стаканом отвара ячневой либо перловкой крупы. Кипятите в закрытой посуде на слабом огне 10-15 минут. Процедите, добавьте в состав одну чайную ложку натурального меда. Принимайте трижды на день по 1 ст. ложке снадобья.

**При подагре, ревматизме** возмите 2 ч. ложки сухих измельченных листиков белокопытника, залейте 250 мл кипятка. Настаивайте не менее одного часа. Затем процедите и принимайте 4 раза в сутки по 1 ст. ложке.

**Эффективным при болях в желудке** будет следующий напиток. Возмите пол столовой ложки измельченного корневища белокопытника, прокипятите в воде 2 минуты. Добавьте половину ст. ложки вина, ст. ложку тмина, половинку ст. ложки фенхеля. Напиток можно принимать через 15 минут горячим с медом.

**Против артрита, лихорадки, эпилепсии, астмы** засыпьте ложку измельченных корней растения в 250 мл воды, настаивайте 12 часов. Затем смесь процедите и нагрейте немного. Принимайте настой трижды в сутки до облегчения состояния здоровья.

## 7 рецептов из колючки

Все части дурнишника богаты йодом и пигментами. Благодаря йоду растение используется для лечения часто встречающегося заболевания щитовидной железы — зоба. Обладает оно также успокаивающим, потогонным и жаропонижающим действиями, стимулирует функцию мужских половых органов, благодаря чему дурнишник назначают при лечении ревматизма, простудных заболеваний, импотенции. Принимают отвар из корней и семян дурнишника также при поносах, дизентерии, заболеваниях мочевого пузыря, злокачественных новообразованиях. Свежеотжатый сок его пьют при крапивнице, угрях, фурункулезе, ангине, лишаях, раке, астме и спазмах в горле. Семена дурнишника курят при туберкулезе горла.

**Применение:** плоды дурнишника используют как болеутоляющее средство при злокачественных опухолях, лихорадке, а траву — как мочегонное средство. При дизентерии лучше готовить отвар из корня или семян дурнишника.

\*\*\*

**Рецепт 1:** для приготовления отвара нужно взять 1 столовую ложку сухой травы на 1 стакан (200 мл) воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 столовых ложки - 1/4 стакана 4 раза в день.



**Рецепт 2:** свежий сок травы пьют по 15-20 капель 1 раз в день.

\*\*\*

**Рецепт 3:** сок дурнишника можно консервировать спиртом, смешивая их 1:1. Доза приема такого сока составляет 2 мл (для онкологических больных) разводить 50 мл кипяченой воды, принимать 3-4 раза в день после еды.

Полоскать теплым настоем полость рта при стоматите, гингивите, пародонтозе, ангине.

\*\*\*

**Рецепт 4:** чайную ложку плодов дурнишника на 1 стакан воды стакан (200 мл), кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить.

\*\*\*

**Рецепт 5:** свежий сок, свежие листья или растертые незрелые плоды прикладывают к пораженным местам. Это прекрасное наружное средство при кожных заболеваниях: чесотке, экземе, дерматитах и противоядие при укусах змей и ядовитых насекомых. Из порошка сухих измельченных плодов и семян готовят мазь для лечения, кожных заболеваний и фурункулов, карбункулов.

\*\*\*

**Рецепт 6 (мазь):** 3 столовые ложки порошка травы и плодов дурнишника в соответствии 2:1 на 1 стакан (200 мл) растопленного свиного сала или гусиного жира, варить на слабом огне 10 минут, время от времени помешивая, затем дать остывть 2 часа.

\*\*\*

**Рецепт 7:** вдыхание дыма сжигаемых семян дурнишника — полезная процедура при раке гортани и туберкулезе горла.

Для проведения ее можно взять горсть семян, насыпать их в жестяной чайник, поставить на огонь, а когда появится дым — вдыхать его. Длительность процедуры — 3-5 минут. Можно также измельчить семена и курить их. Курс лечения — 2-4 месяца.

Татьяна Перфильевна  
Туманина, потомственный  
целитель, г. Горно-Алтайск

К Т.П.Туманиной обращаться по  
тел. +7 (923) 6650330,  
+7 (983) 5820091, +7 (983) 5820091.

На правах рекламы

## Вытянули репку!



Сейчас трудно объяснить маленьким детям, что такое репка — они думают, что это какой-то придуманный плод из сказки. А ведь раньше репка была очень популярна. Среди деревенских детей — вообще как лакомство.

Если бы наши праотцы видели, какой «химией» забыты наши магазины, они бы удивились, как мы все еще живы. Так что вспоминайте об исконных русских продуктах — ешьте их и лечитесь ими.

**При аритмии** поможет сок репы с медом (по вкусу), употребляют по 2 столовые ложки 3 раза в день.

**При кровоточивости десен:** 1 ст. ложка сухих листьев репы заливается 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут.

**При остром бронхите** 2 ст. ложки измельченной репы заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 25 минут. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

**При дискинезии желчных путей** принимать по полстакана сока репы со столовой ложкой меда 2-3 раза в день.

**При зубной боли** 2 ст. ложки измельченной репы отварить 15 минут в стакане кипятка. Отжатым отваром полоскать рот.

**От кашля** готовят отвар, как и при зубной боли, и пьют его по четверти стакана 4 раза в сутки. Или употребляют в пищу сырую репу.

**От экземы** взять 0,5 кг свежих или 150 г сухих листьев репы, залить 4 литрами воды, добавить горсть соли. Вскипятить. Делать ванны по 20 минут каждый день.

Сергей Давыдович Нефедов,  
г. Ульяновск

## Сухое варенье из черноплодной рябины



Полезно при гипертонии

**Ингредиенты:** 1 кг аронии (рябина черноплодная), 300 г сахарного песка, 5 г лимонной или аскорбиновой кислоты.

Аронию промыть бланшировать в течение 1 минуты в подкисленной воде (5 г лимонной или аскорбиновой кислоты на 1 л воды). Выложить на противень слоем 2-3 см, пересыпав сахаром, и поместить в духовку, разогретую до 200°С. После закипания массы по всей поверхности уваривать ягоды в течение 20 минут, затем охладить и выложить на пергамент или фольгу, обсыпанные сахарным песком, подсушить на воздухе при комнатной температуре.

## Коньяк из самогоня

**Ингредиенты:** самогон - 3 л; сахар - 3 ст. ложки; кора дуба — 2 ст. ложки; черный чай - 2 ст. ложки; шиповник — 2 г; зверобой — 2 ст. ложки; перец горошком - 5 шт.; корица — 0,3 ч. ложки; ванилин — 0,3 ч. ложки; лавровый лист — 2 шт.

Берем самогон и засыпаем в него все остальные ингредиенты. Стеклянную емкость плотно закрываем и оставляем в затемненном месте на три дня.

Готовый коньяк необходимо отфильтровать, разлить по бутылкам, хранить в прохладном месте.

**Людмила**

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

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

№ 21 (172), 2015 г. Дата выхода 20.10.2015 г.  
Подписано в печать фактически и по графику  
06.10.2015 г. в 14-00 часов  
Официальный каталог «Почта России»: индекс П1314  
Каталог МАП «Почта России»: индекс 11535  
Интернет подписка на сайте: vipishi.ru  
Заказ № 2769 Тираж 4898 экз.  
Общий тираж изданий  
1 450 000 экз.  
Отпечатано в ООО «ВЕСКО», ООО «Печатный мир»  
г. Н.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: arbuzn.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 пересылки 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.

## Как питаться перед УЗИ брюшной полости?

Для того чтобы УЗИ было максимально информативным, необходимо исключить из пищевого рациона продукты, вызывающие кишечный спазм, раздражающие кишечную слизистую оболочку и вызывающие процессы брожения в кишечном просвете. Подготовку следует начинать за 2-3 дня до процедуры УЗИ. Само ультразвуковое исследование проводится натощак.

предпочтение стоит отдавать белым сортам хлеба, а от черного ржаного нужно отказаться.

**4. Бобовые.** Фасоль, соя, горох, чечевица – все эти продукты содержат большое количество трудноусваиваемых полисахаридов, которые на промежуточной стадии расщепления в кишечнике выделяют большое количество газов.

**5. Овощи** – капуста любых сортов, лук, спаржа, кукуруза, картофель.

**6. Жирное мясо, рыба.** Жиры, как и некоторые углеводы, скапливаясь в кишечнике, приводят к усиленному образованию газов.

**7. Газированные напитки.** Углекислый газ, содержащийся в пузырьках, скапливается в кишечнике. Кроме того, многие синтетические ингредиенты, содержащиеся в прохладительных напитках – красители, консерванты, стабилизаторы – оказывают непосредственное раздражающее действие на кишечник.

**8. Перец, тмин, корица** и прочие пряности – раздражают кишечник.

Раздражающее действие на кишечник оказывает крепкий чай, кофе, которые также нежелательны перед проведением УЗИ. Все виды спиртных напитков на этот период – под запретом.

**Материал с портала «Узист»**



Прежде чем воспользоваться народными рецептами из нашей газеты, следует обязательно проконсультироваться с врачом.

## Как бороться с гневом? Не «корми» его!



Вредно давить в себе гнев и вредно выпускать его бесконтрольно. Буддийская традиция предлагает подойти к проблеме освобождения от гнева не тактически (тогда неизбежно его быстрое возвращение), а стратегически, с помощью глубокого осознания бессмысленности реакции гнева.

● На внешнем уровне лучше не выбрасывать гнев, а превращать его в вежливые сигналы - «мне не нравится, как ты себя ведешь».

● На внутреннем уровне наблюдать, как этот вулкан клокочет, отделяться от него и постепенно гасить. Наблюдать, понимать, осознавать бессмысленность гнева, относиться к нему как к постороннему существу внутри себя. А раз это посторонний, который занимает территорию внутри нас и периодически начинает диктовать нам свои условия, то нужно ограничить его влияние и по возможности победить полностью. Для этого нужно перестать его «кормить». **Как это делается?**

**Что такое вспышка гнева?** Это когда наше «гневное Я» расширилось, наполнило нас, и мы с ним отождествились. И сами стали гневом. И только гневом. То доброжелательное отношение, которое мы иногда испытывали к близким, мы в этот момент забыли. Все равно, что вошли в черную грозовую тучу. Как если бы мы летели на самолете по ясному небу, а потом вдруг вошли в тучу с искрящимися молния-

ми! И отождествились со вспышкой молнии, сами стали этой вспышкой. При этом, отождествляясь с гневом, мы подпитываем «гневное Я» энергетикой своего «положительного Я». Поэтому надо научиться смотреть на «гневное Я» в упор, как на некое облачко, которое к нам не имеет отношения. Нужно его отслеживать заранее еще на стадии приближения, как только заметите предгрозовые моменты.

Главное - научиться предотвращать конфликт на ранней стадии. Поэтому **нужно заметить гнев на ранней стадии у себя и у партнера, который вас провоцирует**. Предвидеть надвигающееся раздражение, как приближающуюся черную тучу, и мысленно говорить примерно в таком духе: **«Это не я! Это внешняя темная сила. Я непускаю ее в себя! Я не отождествляюсь с ней. Я спокоен, тверд, силен, уверен, я не хочу раздражаться. Я хочу сохранить чувство мира. Пойди прочь!»** Можете сократить слова, повторяя десятки раз: «Мир и спокойствие» или просто: «Спокойнее, спокойнее».

Надо не просто гасить в себе, а наблюдать эмоцию гнева в упор, не давая раздражению ни капли энергии. Если вы пристально в упор отслеживаете какую-то эмоцию, она растворяется. Так как ваша внутренняя энергия не попадает в эту эмоцию, и она остается без подпитки.

Алексей Альбертович  
Устименко, г. Тула

## Лгун

### Психологическая игра

Эта игра поможет вам лучше узнать друг друга в любой компании.

Подготовьте бланки в количестве, равном числу игроков. Бланки должны содержать примерно такие вопросы:

- Самое далекое место, где мне удалось побывать, это - ...
- В детстве мне запрещали делать ..., а я все равно делал.
- Мое хобби - ...
- Когда я был маленький, я мечтал стать ...
- Самое большое достижение в моей жизни это - ...
- У меня есть одна плохая привычка - ...

Листочки с этими вопросами раздаются каждому игроку, и каждый должен заполнить их, отвечая правдиво на все вопросы, кроме одного. Т.е. один ответ будет неправильным, ложным.

Потом, когда все готовы, игроки по очереди читают вслух свои ответы. Задача же остальных - угадать, где неправильный ответ. Если кто-то угадал, где ложный ответ, ему присуждают очко. А сам «лгун» получает столько очков, скольких людей ему удалось обмануть.

Выигрывает тот, кто набрал больше всех очков.

## Принцип 21-40-90

Психологи выявили закономерность при выработке привычек, его называют принцип 21-40-90. На начальном этапе привычки формируются за 21 день. 40 дней требуется для того, чтобы закрепить их. А если человек продержится 90 дней, то новая привычка станет его неотъемлемой частью. Это может помочь тем, кто стремится выработать полезные привычки — здоровое питание, занятия спортом и т.п.

# Помощь при эпилептическом припадке



**Эпилептический припадок условно можно разделить на две фазы:**  
**1) Судороги (активная фаза)** - во время этой фазы нужно только придерживать голову, для того чтобы пострадавший не причинил себе вред;

**2) Выход (фаза расслабления)** - примерно через 1-2 минуты (можно раньше) после прекращения судорог. Тогда **ОБЯЗАТЕЛЬНО** НУЖНО перевернуть пострадавшего в так называемое устойчивое положение на боку, в противном случае человек может погибнуть либо подавившись своим языком, либо рвотными масками.

Как это сделать правильно? Этому вас научат рисунки.



**Нужно:**

- Отследить длительность припадка
- Ничего не клать больному в рот
- Не фиксировать тело больного в припадке

