

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2018

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей**

**+ комментарии
экспертов**



На фото — наши
читатели
семья Старовойтовых



**Как обуздать
язву
желудка** с. 27

**Боремся
с гайморитом** с. 27

**Необычные
рецепты
от простуды** с. 26

**Главные секреты
похудения** с. 4–9



**Капуста —
зимний
витамин** с. 36



**Ромашка
снимет
воспаление** с. 12

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

ТЕМА НОМЕРА..... 4

"Как сбросить 3 кг за 3 дня", с. 6

ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ10

Чудодейственный дурнишник, с. 10

ОБСУДИМ ПОДРОБНО.....18

Что лечит баня, с. 18

ВАША ОЧЕРЕДЬ 20

Чем опасен креатинин?, с. 20

ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР22

Ненужные волосы, с. 22

СПЕШИМ ПОМОЧЬ26

"Рецепты от простуды", с. 26

НАШИ ДЕТКИ 28

Чем заменить грудное молоко, с. 28

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО 32

"Качаем пресс", с. 32

АПТЕКА НА КУХНЕ34

Волшебная спирулина, с. 34

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО38

Согревающие напитки, с. 38

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ.....40

"Локти требуют внимания", с. 40

КРИК ДУШИ42

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ44

ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ46

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Коллекция лекарственных растений15

Лунный календарь здоровья.....47

Зарядка для ума48

Анонс49

Купон, анкета50

Наши эксперты



Юлия Караневич
врач-терапевт



Татьяна Пятковская
психиатр, физиолог



Евгений Соничев
врач-фитотерапевт



Наиля Насыбуллина
специалист в области фармтехнологий



Марина Ерина
врач-терапевт, физиотерапевт



Дарья Пятковская
эксперт по похудению



Оксана Скиталинская
диетолог



Марина Степнова
врач-гинеколог



Олеся Бутузова
врач-педиатр



Владимир Стародубцов
врач-гастроэнтеролог



Гаяне Мирзоян
ведущий юристконсульт



Ольга Родионова
психолог, гештальт-терапевт

Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 52, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru

Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!

Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 50.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

"ПРЕССА РОССИИ" и "РОСПЕЧАТЬ" — 84682, "КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ" — 11446



Худеем правильно!

НАШ ЭКСПЕРТ



**Дарья Владимировна
Пятковская,
эксперт
по похудению**

Если вы всерьез решили похудеть, следуйте определенным правилам. Во-первых, начинайте свой день со стакана теплой воды с лимоном и ни в коем случае не пропускайте завтрак. Это самое важное принятие пищи за весь день! Даже если не успеваете, то съешьте хотя бы кусочек цельнозернового хлеба с маслом и сыром. У меня, например, для экстренных случаев всегда под рукой есть печенье

4 Домашний доктор

или батончик со злаками и сухофруктами.

Во-вторых, не ограничивайте себя в питании. Диета может быть полезной, только если она лечебная и от нее зависит ваше здоровье. Ешьте все, но маленькими порциями и 5–6 раз

в день. Разбейте прием белков, жиров и углеводов по времени. Утром заправьтесь энергией от каш, в обед отдайте предпочтение рыбе, мясу, вечер — идеальное время для салатов, любых овощей. Не забывайте о перекусах: яйцо вкрутую, орехи, творог, кефир, яблоки и т. д. Поверьте, если вы наладите

сбалансированное питание, то ни о каком чувстве голода и речи быть не может! Главное — питаться так постоянно. Не переживайте, через 21 день, как правило, здоровое питание войдет в привычку, и вы уже не сможете есть жир-

ного, жареного и чрезмерно калорийного.

И в-третьих, движение — это жизнь! Возьмите за правило делать по 8–10 тысяч шагов в день. Для подсчета можно приобрести простой шагомер. Вот увидите, уже через неделю активной ходьбы вы станете гораздо лучше себя чувствовать!

**Боди-флексом
можно заниматься даже
при заболеваниях суставов**

А еще я хочу рассказать об очень эффективной методике похудения — о бодифлексе. Это серия специальных упражнений, в основе которых лежит правильное дыхание. Оно нацелено на глубокое насыщение кислородом всех клеток организма. А когда клетки "сыты", начинает ускоряться метаболизм, и мы, в свою очередь, теряем лишние килограммы. Сразу хочу предупредить, если вы решитесь заняться этой техникой, то отступать нежелательно, иначе все объемы вернутся. На упражнения уходит 15–20 минут в день. И они прекрасно заменяют утреннюю гимнастику.

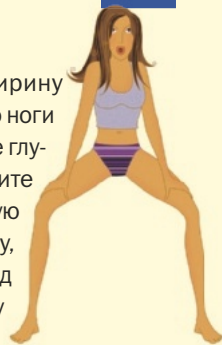
В бодифлексе есть 12 основных упражнений. Но, чтобы их правильно сделать, нужно научиться "дышать животом", перейти на глубокое диафрагменное дыхание. Делается оно в 5 этапов: выдох, вдох, сильный выдох, задержка дыхания. Опускаем голову (если упражнения делаются не лежа), втягиваем живот и, на задержке дыхания, остаемся в позе упражнения на 8–10 счетов.

Бодифлекс придумала американка Грир Чайлдс. Женщина после рождения детей набрала излишний вес, который долго, но безрезультатно пыталась сбросить.

Фото: iuliiawhite/Fotolia.com (3).

Поза "Лев"

Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину 30–35 сантиметров, руками обопритесь о ноги (2–3 сантиметра выше коленей). Сделайте глубокий вдох через нос, на выдохе задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Соберите губы в маленькую трубочку, откройте широко глаза и поднимите взгляд вверх. В это же время опустите трубочку и высуньте язык до предела, не расслабляя губ. Выдержите эту позу до восьми счетов. Выполните 5 раз.



Поза "Алмаз"



Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Или же сядьте в позу лотоса. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой руки, сведя руки перед собой. Локти нужно поднять до параллели с полом, спину можно немного округлить. Как можно сильнее упритесь пальцами одной руки в пальцы другой, локти не опускайте. Задерживаться в этом положении следует на 8 счетов. После вдохните и расслабьтесь.

Поза "Сейко"

Встаньте в коленно-локтевую позу, отставьте прямую ногу в сторону под углом 90 градусов к корпусу. Стопа стоит на полу. Сделайте дыхательное упражнение. Во время паузы поднимите прямую ногу вверх и держите так в течение 8 счетов. Опустите ногу и вдохните. Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую.



адаптировала сложные упражнения, добавив к ним правильное дыхание, и издала книги с описанием упражнений.



"Я выбрала обычную ходьбу в ускоренном темпе"



Когда передо мной встал вопрос срочного сброса лишнего веса, я растерялась. Не есть сладкого? Я и не ем по причине диабета. Не есть жирного и жареного? Не ем этого из-за проблем с желудком, печенью и поджелудочной железой.

Доктор приказал двигаться. Но тут уже сугубо "заохали": бегать, прыгать нельзя, силовые нагрузки под запретом. И я выбрала ходьбу. Обычную ходьбу, только в ускоренном темпе.

"Ходить нужно так, — посоветовал мне доктор, — как будто вы куда-то очень торопитесь, а не вразвалочку вокруг дома с подружками и разговорами о болячках". Попробовала. Сначала за-

дыхалась, и приходилось останавливаться. Потом узнала, что лучше не останавливаться, а переходить на более медленный темп.



Начала с походов в поликлинику — это две остановки от дома. Сразу почувствовала прилив сил.

Не было вокруг толпы, никаких конфликтов и словесных перепалок, которые

возникают в переполненном транспорте. Потом стала ходить в центр города пешком. Дорога в театр, например, занимает у меня около 45 минут. Но есть возможность подышать воздухом, идя по набережной Двины.

Иногда выезжаем с подругой в лес на пешую прогулку или прогулку на лыжах.

Через месяц я заметила, что исчезли складки на спине, стали крепче мышцы ног. Я могу подняться на свой 4-й этаж без лифта.

Вот так, без лишних трат на тренажеры или услуги тренера в зале, я понемногу избавляюсь от лишних килограммов. Попробуйте и вы, это легко!

**Валентина Виткова,
г. Архангельск**



"Как сбросить 3 килограмма за 3 дня"



Предлагаю экспресс-диету, которая помогает сбросить 3 кг за 3 дня.

1-й завтрак — 1 вареное куриное яйцо.

2-й завтрак — 200 г нежирного творога, чашка зеленого чая без сахара.

Обед — также 200 г творога и зеленый чай.

Все! Ужина нет!

Между приемами пищи — пить много воды. Обычной чистой воды без газа. Пить по 2–3 л.

Татьяна Даншина, по e-mail