

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 3 МАРТ 2017

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей
+ комментарии
экспертов**



На фото — наши
читатели
семья Хоршевых



**Как избавиться
от боли в спине
без лекарств** с. 44

**Прополис поможет
при отите** с. 27

**Очищение
кишечника
за 3 дня** с. 26

**Чтобы зубы
были здоровыми** с. 4-9

ISSN 1995-2155



0 0 3 1 7 >



9 771995 215007



**Люцерна
против
диабета** с. 12



**Чесночный
мед повысит
иммунитет** с. 36

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

	ТЕМА НОМЕРА.....	4
	"Лечение пародонтоза", с. 6	
	ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ	10
	Доктор ламинария, с. 10	
	ОБСУДИМ ПОДРОБНО.....	18
	Здоровые ароматы, с. 18	
	ВАША ОЧЕРЕДЬ	20
	Если болит желудок, с. 20	
	ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР	22
	"Я вылечила цистит с помощью меда", с. 24	
	СПЕШИМ ПОМОЧЬ	26
	"Мягкий и легкий способ очищения кишечника", с. 26	
	НАШИ ДЕТКИ	28
	Вся правда о ветрянке, с. 28	
	ЗДОРОВОЕ ТЕЛО	32
	"Гимнастика для женщин", с. 32	
	АПТЕКА НА КУХНЕ	34
	Березовый сок, с. 34	
	ВКУСНО И ПОЛЕЗНО	38
	Меню для красоты, с. 38	
	СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ	40
	"Домашние средства от сосудистой сеточки", с. 40	
	КРИК ДУШИ	42
	ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	44
	ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ	46
	ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:	
	Коллекция лекарственных растений	15
	Лунный календарь здоровья.....	47
	Зарядка для ума	48
	Анонс	49
	Купон, анкета	50

Фото: UsedomCards.de/Fotolia.com; Legion-Media; Ю. Третьякова

Наши эксперты



**Виктор
Розная**
хирург-
стоматолог



**Ирина
Дорош**
врач-гинеколог



**Евгений
Соничев**
врач-
фитотерапевт



**Наиля
Насыбуллина**
специалист
в области
фармтехнологий



**Марина
Ерина**
врач-терапевт,
физио-
терапевт



**Оксана
Терсина**
врач-
гастроэнте-
ролог



**Ирина
Кузнецова**
кинезitera-
певт,
валеолог



**Анна
Крюкова**
врач-
дерматолог,
косметолог



**Юлия
Шпонько**
педиатр,
гомеопат



**Владимир
Стародуб-
цов**
врач-гастро-
энтеролог



**Гаяне
Мирзоян**
ведущий
юрисконсульт



**Инна
Власенко**
практикую-
щий семейный
психолог

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 60, "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**



Чтобы зубы были здоровыми

НАШ ЭКСПЕРТ



**Виктор
Алексеевич
Рознай,
хирург-сто-
матолог**

Нам с детства твердят, что если правильно ухаживать за зубами, то они не будут болеть, а улыбка всегда будет белоснежной. Но все ли, вырастая, следуют этим советам? Напомним еще раз. По-взрослому.

Зубам нужен качественный уход. Тогда они останутся здоровыми на долгие годы. Для этого обязательно иметь дорожные зубные щетки, пасты и ополаскиватели. Достаточно

4 Домашний доктор

придерживаться простых правил, которые позволяют содержать ротовую полость в порядке.

Первое правило: посещайте стоматолога 2–3 раза в год. Даже если ничего не беспокоит, даже если не повреждена эмаль. Ведь невидимые глазу бакте-

рии никуда не деваются и после чистки самыми-самыми разрекламированными пастами. Они исправно выполняют свою работу,

предписанную природой: питаются той же пищей, что и человек, и оставляют после себя продукты своей

жизнедеятельности: налеты, зубной камень, воспаление десен и так далее. Поэтому регулярный своевременный осмотр стоматолога поможет обнаружить самые незначительные повреждения зуба и провести санацию до того, как эти маленькие разбойники разрушат эмаль или повредят десну.

А если уж ощутили, что зуб ноет, то ни в коем случае не откладывайте визит к врачу!

Второе правило: по возможности

чистите зубы и полощите рот после каждого приема пищи, но не меньше двух раз в день — после завтрака и перед сном.

Правильно чистить зубы нужно таким образом. Сна-

**Кислота
разрушает
эмаль, поэ-
тому соки нужно
пить через
соломинку**

чала чистим внешнюю поверхность зубов вертикальными движениями, от десны к жевательной части. Так же поступаем с внутренней поверхностью. Горизонтальными движениями очищаем жевательную поверхность зубов. Круговыми движениями проводим массаж десен.

Третье правило. Щетку нужно менять раз в три месяца и обязательно после санации ротовой полости, потому что бактерии, которые остаются на зубной щетке, снова вернутся "на старые квартиры": в межзубное пространство, в карманы десен и прочие укромные уголки рта.

Четвертое правило. Труднодоступные для зубной щетки места — между зубами — очищайте от остатков пищи с помощью зубной нити. Ею можно пользоваться уже с 9-летнего возраста.

Дополнительные средства ухода за зубами.

Яблоки. Съедая даже одно яблоко в день (желательно твердое), вы не только укрепите десны, но и предотвратите образование зубного камня, который самостоятельно снять нельзя. Это может сделать только специалист. Кроме того, эти фрукты богаты железом,

которое так необходимо для крепости зубов.

Кальций. Употребляйте ежедневно молочные продукты. Одного стакана кефира уже достаточно для восполнения суточной потребности в кальции.

Травы. Перед сном не мешает прополоскать рот настоем или отваром коры дуба, шалфея, ромашки (1 ч. ложка сырья на 1 стакан кипятка). Это укрепит десны, устраним кровоточивость.

Диета. Чтобы зубы были здоровыми, в ежедневном рационе обязательно должны быть продукты, богатые кальцием, фосфором и фтором: молочные продукты, орехи, бобовые, крупы и морепродукты. Важное значение имеют овощи и фрукты, особенно твердые: они содержат клетчатку, необходимую для здорового питания, стимулируют выделение слюны, которая смывает налет и нейтрализует действие кислот. Ну и снабжают витаминами. Особенно для десен важны такие витамины: А, С, D (яйца, рыба, шпинат, цельнозерновые продукты, мясо птицы, сухофрукты).

На здоровье зубов негативно влияют несбалансированные диеты, которые могут привести к развитию кариеса, воспалительных



процессов и даже к потере зубов. Употребление сладостей, мучных продуктов не только портит фигуру, но и разрушает эмаль, способствует развитию кариеса и заболеваниям десен. Сладости — отличная питательная среда для бактерий, помните об этом.





"Уменьшаем зубную боль с помощью трав"



Шалфей лекарственный



Если у вас возникла зубная боль, конечно, нужно сразу обратиться к врачу. Но я хочу рассказать про то, как уменьшить или даже временно снять острую зубную боль с помощью лекарственных трав.

- Взять 1 ст. ложку листьев шалфея лекарственного на 1 стакан воды, прокипятить 1 минуту, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром несколько раз в день.

- Залить 1 ст. ложку травы барвинка 1 стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить. Полоскать рот теплым отваром несколько раз в день.

6 Домашний доктор

- Настаивать траву мелиссы на 70%-ном спирте (1:5) в течение 1 недели в теплом месте, процедить. Смочить ватку и положить на больной зуб.

- Нарезанные листья мяты положить в стеклянный сосуд, залить 2 ст. ложками хорошего винного уксуса и настаивать 3 дня. Затем полоскать рот 2 раза в день.

- Взять 1 ст. ложку коры дуба на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить. Делать теплые полоскания несколько раз в день.

Наталья Цапенко,
по e-mail

"Лечение пародонтоза"



Болезни десен — пародонтоз, пародонтит — сейчас встречаются все чаще и чаще. Для их лечения необходимо сначала пересмотреть свое питание. Надо исключить из рациона сахар и крахмалсодержащую пищу. Включить в меню больше овощей и фруктов.

Когда чистите зубы, делайте массаж десен зубной щеткой. А также применяйте эти несложные рецепты для лечения пародонтоза.

1. Растворить 1 г мумие в 0,5 стакана кипяченой теплой воды и полоскать рот по 2 минуты 4 раза в день.

2. В чашку с теплой водой капнуть по 1 капле лимонного или чайного масла. Полоскать рот 3 раза в день в течение 3 дней.

3. Если есть небольшие нарывы, применяйте солевые полоскания: 1 ст. ложка соли на 1 стакан воды. Полоскать после еды по 1–2 минуты 3 раза в день.

Валентина Чечкина,
Краснодарский край

ДД

Перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом, чтобы поставить точный диагноз.