

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

Ваш совет поможет всем!

# ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 3 МАРТ 2018

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы  
от читателей**

**+ комментарии  
экспертов**



На фото — наши  
читатели  
семья Корсаковых



**Боремся  
с весенней  
аллергией** с. 27

**Как избежать  
варикоза** с. 27

**Гимнастика  
для гибкости  
суставов** с. 26

## Очищение крови

- Фитотерапия
- Советы врача
- Народные рецепты с. 4–9



**Гибискус  
против  
простуды** с. 12



**Улитки  
омолаживают  
лицо** с. 18

**ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!**

# В НОМЕРЕ:

## ТЕМА НОМЕРА ..... 4

Травы, которые разжижают кровь с. 4

## ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ .....10

"Травяной сбор от бессонницы", с. 12

## ОБСУДИМ ПОДРОБНО .....18

Улиткотерапия, с. 18

## ВАША ОЧЕРЕДЬ ..... 20

Весенняя слабость в ногах, с. 20

## ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР .....22

На вопросы отвечает гинеколог, с. 22

## СПЕШИМ ПОМОЧЬ .....26

"Гимнастика для гибкости суставов", с. 26

## НАШИ ДЕТКИ ..... 28

"Аденоиды. Стоит ли удалять", с. 28

## ЗДОРОВОЕ ТЕЛО .... 32

"Упражнения при опущении почек", с. 32

## АПТЕКА НА КУХНЕ .....34

Самая полезная каша, с. 34

## ВКУСНО И ПОЛЕЗНО .....38

Витаминные блюда, с. 38

## СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ .....40

"Мандариновая маска", 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: IVAN, deviddo/Fotolia.com, Ю. Третьякова

# Наши эксперты



**Валентина Степанова**  
врач-гинеколог



**Татьяна Пятковская**  
психиатр, физиолог



**Евгений Соничев**  
врач-фитотерапевт



**Наила Насыбуллина**  
специалист в области фармтехнологий



**Марина Ерина**  
врач-терапевт, физиотерапевт



**Оксана Терсина**  
врач-гастроэнтеролог



**Оксана Ски-талинская**  
врач-диетолог



**Лана Пантелеева**  
руководитель проекта по ахатинам



**Екатерина Спекторенко**  
врач-педиатр



**Владимир Стародубов**  
врач-гастроэнтеролог



**Гаяне Мирзоян**  
ведущий юрисконсульт



**Ольга Родионова**  
психолог, гештальттерапевт

## 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**



# Травы, которые разжижают кровь

## НАШ ЭКСПЕРТ



**Наиля Насыбуллина  
специалист  
в области  
фармтехнологий,  
профессор**

**В**сем известно, что организм человека (да и животного) не может существовать без такого необходимого и составляющего элемента, как кровообращение, связанное с кровью. Именно кровь циркулирует по человеческому организму, транспортируя необходимый нашему телу кислород ко всем органам, отвечая за их жизнедеятельность. Кровь состоит из жидкой плазмы и форменных элементов, к которым относятся лейкоциты,

**4** Домашний доктор

тромбоциты, эритроциты. Плазма вместе с остальными элементами поддерживает оптимальный баланс крови. Если количество элементов превышает норму, а количество плазмы уменьшается, то кровь густеет. Густая кровь может спровоцировать ряд заболеваний, так как более тяжело движется по сосудам. Застойные явления в органах приводят к тому, что продукты распада не выводятся из организма, вследствие чего в организме человека образуются тромбы, наличие которых может привести к таким заболеваниям, как тромбоз, тромбофлебит, гипертония, инсульт.

Когда анализ крови выявил повышенную густоту, то ее нужно снижать, для чего целесообразно использовать лекарственные растения, разжижающие кровь.

Существует множество народных рецептов, однако, прежде чем рассматривать травы для разжижения крови, необходимо помнить,

что, каким бы безопасным ни казался рецепт, использование лекарственных растений предварительно необходимо обсудить с лечащим врачом.

Их можно заваривать и пить как чай по 1 стакану в день.

**Вяз-  
кость крови  
уменьшают  
кипрей, дон-  
ник, мелисса,  
шалфей**

## Гинкго билоба



Гинкго билоба — растение, расширяющее кровеносные сосуды, повышающее эластичность их стенок. Помимо этого гинкго билоба борется с воспалительными процессами. Препараты из этого растения показаны при аритмии, инфаркте миокарда, бронхиальной астме и атеросклерозе. Гинкго содержит незаменимые флавоновые гликозиды, которым присуще мощное антиоксидантное свойство. Растение снижает уровень холестерина, снимает отечность и нормализует метаболические процессы. Настойка гинкго билоба. Взять 50 г листьев, поместить в стеклянную посуду, залить 0,5 л водки и настаивать в течение 14 суток, процедить и принимать по 20 капель 3 раза в день перед едой. Длительность лечения — 1 месяц. После недельного перерыва курс повторить.

## Кора ивы белой



Ива белая (верба) известна своими противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами. Это природный аспирин, используемый в качестве противотромботического средства. Кору ивы собирают весной, высушивают и готовят настойки, отвары или добавляют в чай. Отвар: взять 1 ст. ложку высушенной и измельченной коры, залить ее 1 стаканом кипятка, затем поместить в посуду и поддержать на огне на водяной бане еще 15 минут, после чего настаивать 45 минут и процедить. Принимать отвар по 2 ст. ложки за 30 минут до еды.

Фото: nixki, M. Schuppich, Roxana, papava/Fotolia.com

## Конский каштан

Эскулин, содержащийся в конском каштане, стимулирует выработку вещества, предотвращающего образование тромбов. Для разжижения крови можно использовать настойку. Взять 50 г кожуры каштана, залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 2 недель в прохладном, темном месте. Профильтровать и принимать по 30 капель, разбавляя небольшим количеством воды. Принимать настойку утром и вечером перед едой. Курс лечения — 20 дней.



## Таволга

Таволга вязолистная разжижает кровь и укрепляет стенки сосудов. Кроме салициловой кислоты содержит жирные масла, флавоноиды, витамины. Борется с вредным холестерином, повышает прочность капилляров, а также является великолепным лечебным средством при варикозе. Настой: взять 1 ч. ложку травы таволги, залить 1 стаканом кипятка и оставить для настаивания в течение 1 часа. Процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Таволгу не стоит применять при индивидуальной непереносимости.

## Тимьян (чабрец)

Обладает противовоспалительным, антиспазматическим, болеутоляющим эффектом. Способен поставить на ноги человека после инсульта. Тимьян можно заварить как чай, а можно добавлять его в качестве специи в блюда.





## "Древнеегипетский рецепт от анемии"



Барбарис



Несколько лет назад мне поставили диагноз "анемия". Это произошло после кровотечения. Прописали таблетки. Они помогли, но при этом я еще соблюдала специальную диету и принимала пищевые добавки и плоды барбариса. Поделюсь несколькими рецептами с читателями.

В поисках информации о том, что и как нужно есть, я узнала факт, что еще **в древнем Египте умели лечить анемию**. Оно и понятно, в частых битвах и при различных травмах древние египтяне тоже теряли много крови. И как следствие — имели анемию. Так вот в Египте при раскопках были найдены глиняные таблички, на которых ученые расшифровали такой текст: "Хвала барбарису за то, что он чистит и восстанавли-

**6** Домашний доктор

вает кровь". Поскольку на даче у меня растет барбарис, я с радостью взялась за него. Сухие и свежие плоды барбариса добавляла в блюда: плов, каша, овощное рагу. Варила компот из них или добавляла ягоды в компоты из сухофруктов.

Отыскала еще один необычный рецептик из барбариса, но не из ягод, а из корней и листьев. Взять одну часть смеси листьев и корней (промытых) барбариса, залить пятью частями спирта или водки. Настаивать 14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Принимать настойку по 15 капель 3 раза в день в течение 21 дня.

**Еще можно пить сок из плодов барбариса.** Но делать его достаточно сложно, поэтому я довольствовалась пюре из его мякоти. Если

добавить совсем немного сахара или меда, получается кисло-сладкая смесь — вкусная и полезная.

Недавно знакомая предложила мне спирулину в таблетках. Эта пищевая добавка готовится из не-зеленых водорослей, в которых много железа и витамины группы В. Принимать нужно натошак по 6 таблеток. Я уже год принимаю спирулину, чувствую себя отлично.

**Для гемоглобина очень полезен мед** и продукты пчеловодства. Если нет аллергии, то чайная ложка пыльцы с медом каждый день — отличное средство для кроветворения.

**Тамара Грачева,**  
по e-mail

**ДД**

После исследований учеными было установлено, что цветочная пыльца увеличивает количество эритроцитов на 25–30%, гемоглобин повышается на 15–20%. Врачи рекомендуют принимать цветочную пыльцу (в зависимости от возраста) по 1–2 г 2–3 раза в день во время еды.