

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 4 АПРЕЛЬ 2017

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей
+ комментарии
экспертов**



На фото — наши
читатели
семья Ганеевых



**Гирудотерапия:
как исцеляют
пиявки** с. 18

**Аллергия
не пройдет!** с. 31

**Овощные соки
помогут
при язве желудка** с. 27

**Все о здоровье
суставов** с. 4–9



**Одуванчики
полезны
для почек** с. 12



**Мед — самое
вкусное
лекарство** с. 37

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

ТЕМА НОМЕРА..... 4

Лечебное питание
для суставов, с. 4

ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ10

"Целебные свойства
одуванчиков", с. 12

ОБСУДИМ ПОДРОБНО.....18

Пиявки-целители, с. 18

ВАША ОЧЕРЕДЬ 20

Метеоризм, с. 20

ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР22

Подробно о климаксе, с. 22

СПЕШИМ ПОМОЧЬ26

"Снижаем уровень
сахара в крови", с. 26

НАШИ ДЕТКИ 28

Весенняя аллергия, с. 28

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО 32

"6 способов ускорения
обмена веществ", с. 32

АПТЕКА НА КУХНЕ34

Раздельное питание, с. 34

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО38

Постные блюда, с. 38

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ.....40

"Доступные рецепты
по уходу за кожей лица", с. 40

КРИК ДУШИ42

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ.....44

ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ46

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Коллекция
лекарственных растений15

Лунный календарь
здоровья.....47

Зарядка для ума48

Анонс49

Купон, анкета50

Фото: Legion-Media (2), Ю. Третьякова

Наши эксперты



**Ирина
Дораш**
врач-гинеколог,
к.м.н.



**Татьяна
Пятковская**
психиатр,
физиолог



**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



**Татьяна
Будник**
врач-
аллерголог,
нефролог



**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**



Лечебное питание для суставов

НАШ ЭКСПЕРТ



**Владимир
Анатолевич
Стародуб-
цов, гастро-
энтеролог
Орловской
больни-
цы им.
С.П.Боткина**

Деформирующий остеоартроз — одно из самых распространенных заболеваний суставов человека на планете. После 60-летнего возраста артрозом различной степени выраженности страдает более половины населения планеты, чаще женщины. Главная причина перенапряжения суставов — увеличенная нагрузка на них в связи с избыточным весом. Впрочем, тонкие механизмы повреждения

4 Домашний доктор

при артрозе официальной науке до сих пор не совсем понятны. Одна из ведущих гипотез и точек зрения — это аутоиммунное воспаление суставов, связанное с тем, что организм в силу массы обстоятельств и их сочетаний вы-

рабатывает иммунные антитела против самого себя, повреждая внутренние оболочки суставов, разрушая их. Низкокалорийная диета всегда поможет снизить массу тела, а следовательно, уменьшить нагрузку на больные суставы. Успешными при суставных недугах считаются курсы лечебного голодания.

Вредят суставам жареное, кислое, копчености, колбасы и полуфабрикаты, избыток поваренной соли и рафинированного сахара. Некоторые авторы рекомендуют на длительный срок (на годы) максимально

ограничивать в пище соль и сахар. Артрозы лечатся медленно, неуклонно постепенно прогрессируют, поэтому указанные диетические рекомендации необходимо соблюдать годами.

Вред

Суставам вредят любые спиртные напитки, сладкие газированные, химически

**Дие-
ту нужно
соблюдать
годами, тогда
будет эффект
от лечебного
питания**

обработанные продукты, консервы, сдоба, печенье, конфеты, сладости, рыбная икра. Они содержат агрессивные компоненты.

При артрозе нежелательны фасоль, горох, соя. Но небольшое количество чечевицы приветствуется.

Что можно

Таким образом, основное правило питания при артрозе — включать в рацион только самые свежие продукты: не кислые фрукты и ягоды, не обработанные консервирующими агентами яблоки, груши, чернослив, клубника, вишня, крыжовник, малина, черника, ежевика, абрикосы, облепиха, шиповник. В сезон — арбузы и дыни. Допустимы цитрусовые, киви, авокадо, бананы, ананасы.

Небольшое количество смородины, помидоров, орехов (фундук, миндаль) или винограда допустимо, но для каждого человека их минимальная безвредная порция может оказаться разной.

Что нужно

При болезнях суставов приветствуются все виды капусты, репа, редис, морковь, свекла, сельдерей, патиссоны, кабачки, огурцы. Преимущественно

О молоке

Нежирные и свежие молоко, кефир и творог способствуют улучшению кальциевых составляющих около-суставных структур. А вот жирные и сладкие молочные продукты (особенно сыр) принесут суставам больше неблагоприятных эффектов, чем пользы.

О болезнях

Болезни суставов — подагра, ревматоидный артрит, реактивные артриты — предусматривают дополнительные пищевые ограничения на период острой суставной ситуации. Об этом лучше посоветоваться с лечащим врачом, так как продукты могут ослаблять или усиливать действие лекарств. Особенно сложна диета при подагре, так как призвана свести к минимуму образование в организме мочевой кислоты путем ограничения доступа с пищей пуриновых аминокислот.

в сыром виде или же при минимальной термической обработке. Огородную зелень и лук можно есть без ограничений.

Хрящи куриные и говяжьи при употреблении внутрь могут стимулировать в организме синтез внутрисуставного коллагена.

Однако употребление мяса при артрозе лучше сократить до 2–4 раз в неделю, порциями по 50–70 г. В неделю допустимы 2–3 куриных яйца или 5–6 перепелиных. Рыба отварная содержит важные для суставов омега-кислоты, ее можно употреблять 2–3 раза в неделю.

Каши нужно готовить из круп самого грубого помо-

ла или из цельнозерновых, с оболочками. Полезны рис, гречка, перловка. Допустимо небольшое количество хлеба с большим количеством отрубей.

Растительные жиры можно употреблять в небольшом количестве.

А вот животные жиры следует максимально ограничивать.

Из напитков допустимы некрепкие натуральные кофе и чай, негазированная минеральная вода до полутора-двух литров в сутки, свежевыжатые соки в небольших объемах.

Если есть отеки, количество жидкости сокращается в соответствии с медицинскими рекомендациями.



"Лекарства из каштана, грецких и кедровых орехов"



Грецкий орех



С помощью этих несложных рецептов мне удалось избавиться от боли, хруста и воспаления в суставах.

1. Зеленые грецкие орехи залить оливковым маслом. Сосуд поставить на 40 дней в солнечное место. Этим маслом смазывать больные места.

2. Залить 1 стакан ядер грецких орехов с перегородками 250 мл водки и добавить 1 ст. ложку глицерина, настаивать 10 дней. Принимать внутрь по 1 ст. ложке ежедневно.

3. Заварить 1 ст. ложку сухих листьев грецких орехов 1 стаканом кипятка, настаи-

вать 10 минут. Пить как чай. Так снимается не только боль, но и воспалительный процесс.

4. Измельчить 10 зрелых плодов конского каштана и залить 0,5 л водки, настаивать в теплом месте 2 недели. Растирать больные места.

5. Взять 250 г кедровых орешков, очистить, снять пленку с ядер и залить 0,5 водки. Настаивать в течение 40 дней. Настойку пить, начиная с 5 капель в день, на следующий день — 10 капель, затем 15 и т. д., доведя до 25 капель. Затем все повторить, начиная с 5 капель в день. Пить в течение месяца.

**Антонина Захарьина,
с. Капыревщина**

"Настойка сабельника"



Когда у моей мамы заболели суставы, она приготовила себе настойку из сабельника. Через месяц у нее все боли прошли. Ведь сабельник — это отличное обезболивающее и противовоспалительное средство при радикулите, артрите и подагре.

Возьмите 50 г сухих корней сабельника, залейте 0,5 л водки, дайте настояться в течение 21 дня в темном месте. Затем делайте компрессы на ночь до улучшения состояния. Лечение хоть и длительное, но эффективное!

**Лидия Батура,
по e-mail**



Сабельник болотный

ДД

Нужно помнить, что применение сабельника болотного при лечении любого заболевания вначале вызывает обострение.