

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 6 ИЮНЬ 2016

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей**

**+ комментарии
экспертов**

На фото — наши читатели
семья Чумаковы



**Как очистить
кровь в домашних
условиях** с. 26

**Лучшие средства
от изжоги** с. 26

**Исцеление
с помощью
магнитотерапии** с. 27

Здоровье щитовидки

с. 4-9



**О пользе
лесной
земляники**

с. 12



**Минус 3 кг
за неделю
с огурцами**

с. 36

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

ТЕМА НОМЕРА..... 4

Здоровье щитовидки, с. 4

ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ10

Левзея дарит молодость, с. 10

ОБСУДИМ ПОДРОБНО.....18

Целебные сказки, с. 18

ВАША ОЧЕРЕДЬ20

Едим на ночь и худеем, с. 20

СПЕШИМ ПОМОЧЬ26

"Как очистить кровь в домашних условиях", с. 26

НАШИ ДЕТКИ28

"Как уберечься от гельминтов", с. 28

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО.....32

"Летняя диета: начните с огурцов!", с. 32

АПТЕКА НА КУХНЕ34

О пользе яиц, с. 34

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО38

Меню для долгожителя, с. 38

КРИК ДУШИ42

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ44

Как стать сыроедом, с. 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



Элеонора Суходольская

врач общей практики



Татьяна Пятковская

психиатр, физиолог



Евгений Соничев

врач-фитотерапевт



Наиля Насыбуллина

специалист в области фармтехнологий



Марина Ерина

врач-терапевт, физиотерапевт



Оксана Терсина

врач-гастроэнтеролог



Ирина Кузнецова

кинезитерапевт, валеолог



Ольга Родионова

психолог



Олеся Бутузова

врач-педиатр



Владимир Стародубцов

врач-гастроэнтеролог



Гаяне Мирзоян

ведущий юрисконсульт



Инна Власенко

практикующий 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, "ПОЧТА РОССИИ" — 11446



НАШ ЭКСПЕРТ



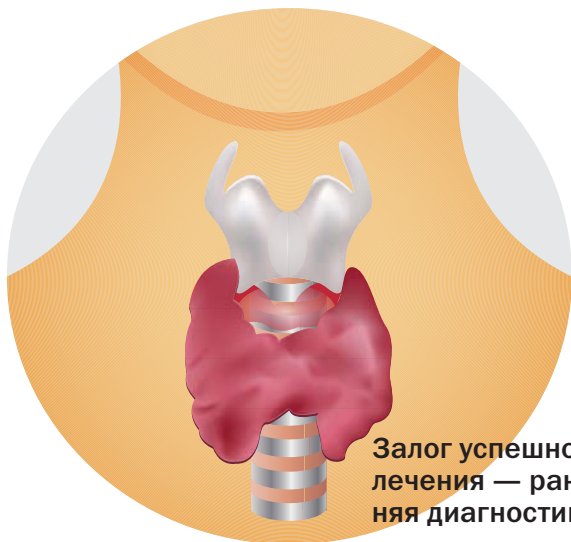
**Элеонора
Станисла-
вовна Сухо-
дольская,
врач общей
практики**

Щитовидная железа вырабатывает гормоны, которые контролируют обмен веществ (метаболизм). Одной из основных причин развития заболеваний щитовидной железы является йодный дефицит. Важную роль играют также генетические факторы, психоэмоциональные перегрузки, несбалансированное питание, неблагоприятная экологическая и радиационная обстановка, инфекции, хронические заболевания, прием лекарственных препаратов, влияющих на щитовидную железу, и др.

Среди различных заболеваний щитовидной железы можно выделить три группы: гипотиреоз, гипертиреоз, аутоиммунные.

Гипотиреоз выражается в снижении активности щитовидной железы. Ему особенно подвержены представительницы прекрасного пола. При этом заболевании замедляется

4 Домашний доктор



**Залог успешного
лечения — ран-
няя диагностика**

Здоровье ЩИТОВИДКИ

метаболизм, белковый, углеводный, жировой и водно-солевой обмен.

Первичный гипотиреоз приводит к увеличению щитовидной железы. Его причины: тиреоидит Хашимото, частичное или полное удаление щитовидной железы, лечение радиоактивным йодом, недостаток йода в питании.

Вторичный связан с нарушением функции гипофиза

и встречается редко. Третичный гипотиреоз встречается еще реже.

Симптомы гипотиреоза развиваются очень медленно, заболевание может протекать скрытно.

Наиболее распространенные симптомы: утомляемость, слабость, снижение работоспособности, ухудшение памяти, зябкость, отечность, быстрая прибавка в весе, сухость

**Народ-
ные сред-
ства при лече-
нии щитовидки
только допол-
няют основ-
ные**

кожи, тусклость и ломкость волос, нарушения пищеварения, фазы сна и бодрствования. Частым симптомом гипотиреоза является депрессия. Такие состояния вполне можно спутать с симптомами других заболеваний.

Тиреотоксикоз (гиперфункция) приводит к ускорению всех метаболических процессов в организме.

Для этого заболевания характерны: раздражительность и вспыльчивость, снижение массы тела (при повышенном аппетите), учащенное сердцебиение, нарушение сна, постоянная потливость, повышение температуры тела.

Увеличение щитовидки (появление зоба) может быть как при гипо-, так и при гипертиреозе. Различают диффузный и узловый зоб.

При зобе

Применяются: касатик болотный, подмаренник цепкий, зюзник европейский, коричник узловатый.

● Настоянную на 70%-ном спирте траву касатика болотного принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день.

● Настой подмаренника (2 ст. ложки на 2 стакана кипятка) принимают по полстакана 3 раза в день.

Диагностика

УЗИ щитовидной железы позволяет определить объем железы, структуру ее ткани, выявить узлы. Функция железы определяется путем проведения анализа крови на гормоны щитовидной железы Т4 и Т3, а также определения уровня тиреотропного гормона (ТТГ). При появлении узлов применяется биопсия.

Лечение

Залог успешного лечения заболеваний щитовидной железы — раннее выявление болезни, а также полный запрет самолечения. Гормональные нарушения лечатся медикаментозными химиопрепаратами. Большинству людей с гипотиреозом необходимо принимать гормоны щитовидной железы в течение всей жизни. Оперативное вмешательство, как правило, используется при злокачественных новообразованиях, наличии кист, узлов, величина которых превышает пять миллиметров в диаметре, а также при затруднении глотания и дыхания.

Народные средства

Народные средства хорошо применять как дополнение к основному лечению. В древние времена зоб лечили с помощью морепродуктов, морских водорослей и морской соли. Большое количество йода содержат также фейхоа, барбарис (корни, ягоды, листья), клюква, лук, лук-порей, спаржа, свекла, печень трески, дыня, грибы, зеленый горошек, редис, редька, клубника, помидоры, репа, грецкий орех, чеснок, яичный желток, бананы, шпинат, ревень, картофель, горох, семечки яблок, темные ягоды.

Организму также необходимы и цинк, молибден, ванадий, цирконий. Много молибдена содержится в капусте, моркови, зернах овса, редьке, рябине, чесноке. Цинка много в пшеничных отрубях, пророщенной пшенице, барбарисе, валериане, женьшене, крапиве, малине, моркови, петрушке, редьке, черной смородине, щавеле, крыжовнике, бобовых, печени животных. Ванадий и цирконий можно получить из таких пищевых продуктов, как огурцы, дыни, арбузы. Широко известные успокоительные мята и Melissa также имеют в составе ванадий и цирконий.



"Лечение щитовидной железы корой вишни"



Цветки вишни



Хочу рассказать вам о народном средстве от узлового зоба щитовидной железы. Со мной этим рецептом поделилась случайная женщина в поезде. Ее дочка страдала узловым зобом, и она привела ее здоровье в норму всего за одно лето и теперь ехала к врачам просто за тем, чтобы рассказать им об этом чудесном средстве.

Мне этот рецепт тоже помог! **Размер моей щитовидной железы уменьшился в 2 раза!**

● Заполнить корой усохшей вишни литровую банку наполовину и долить до краев водки. Настаивать в темном месте 3 недели — желательное ежедневно взбалтывать.

6 Домашний доктор

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Принимать до излечения щитовидки.

● Еще я пью настой, который помогает мне поддерживать здоровье в нормальном состоянии, и обхожусь без операционного вмешательства. В трехлитровую банку налить по 1 стакану сока моркови, свеклы, черной редьки, 1 стакан подогретого меда и 1 л водки. Размешать все и поставить в холодильник, чтобы настоялось. Спустя 2 недели, не взбалтывая банку, осторожно слить настой. Принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Ирина Ильяшенко,
по e-mail**

"Волшебная" каша"



Хочу поделиться с читателями секретом лечения гипотиреоза. Несколько лет я потратил на лечение разными способами, но толку было мало, пока не узнал про "волшебную" кашу. После этого работа органа нормализовалась, и мое самочувствие улучшилось.

А помогла мне в этом обычная гречневая каша. Делюсь рецептом: 100 г гречки, 1 ч. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу. Сначала варю гречневую кашу — как обычно. В самом конце добавляю куркуму и морскую капусту, соль по вкусу и перемешиваю. После этого томлю ее еще 3 минуты и выключаю. Вкусное лекарство готово!

Такую кашу я готовил себе на завтрак в течение месяца, хотя есть ее можно столько, сколько вы сами этого захотите! Будьте здоровы!

Выглядит каша очень аппетитно — она привлекательного ярко-оранжево-желтого цвета — и очень вкусная. Кстати, эта каша улучшает и работу ЖКТ.

**Дмитрий Харчевкин,
г. Брянск**

Фото: Legion-Media.