

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 8 АВГУСТ 2016

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей**

**+ комментарии
экспертов**

На фото — наши читатели
семья Белоцерковец



**Лучшие средства
от укуса
насекомых** с. 27

**Как укротить
радикулит** с. 27

**Бодифлекс:
правильно дышим
и худеем** с. 32

**Чтобы кожа
была здоровой** с. 4-9



**Ягодные
секреты
красоты**

с. 41



**Квас, морс,
компот — что
полезнее?**

с. 34

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

**ТЕМА
НОМЕРА**4

Кожа и лето, с. 4

**ЗЕЛЕНый
ЛЕКАРЬ**10

Слабительная сила
крушины, с. 10

**ОБСУДИМ
ПОДРОБНО**18

Секреты аюрведы, с. 18

**ДЕЛИКАТНЫЙ
РАЗГОВОР**22

"Лечение эрозии
шейки матки и кольпита
народными средствами", с. 24

**СПЕШИМ
ПОМОЧЬ**26

"Поднимаем гемоглобин", с. 26

**НАШИ
ДЕТКИ**28

О пользе грудного молока, с. 28

**ЗДОРОВОЕ
ТЕЛО**32

Бодифлекс, с. 32

**АПТЕКА
НА КУХНЕ**34

Чем утолить жажду, с. 34

**ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО**38

"Нет" гипертонии!", с. 38

**СЕКРЕТЫ
КРАСОТЫ**40

"Огуречная косметика", с. 40

**КРИК
ДУШИ**42

**ПРОВЕРЕНО
НА СЕБЕ**44

**ОТВЕЧАЕТ
АДВОКАТ**46

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
Суходоль-
ская**

врач общей
практики



**Татьяна
Пятковская**

психиатр,
физиолог



**Евгений
Соничев**

врач-
фитотерапевт



**Наиля
Насыбуллина**

специалист
в области
фармтехнологий



**Дарья
Пятковская**

эксперт
по похудению



**Оксана
Терсина**

врач-
гастроэнте-
ролог



**Ирина
Кузнецова**

кинезитера-
певт,
валеолог



**Анна
Крюкова**

врач-
дерматолог,
косметолог



**Олеся
Бутузова**

врач-
педиатр



**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!

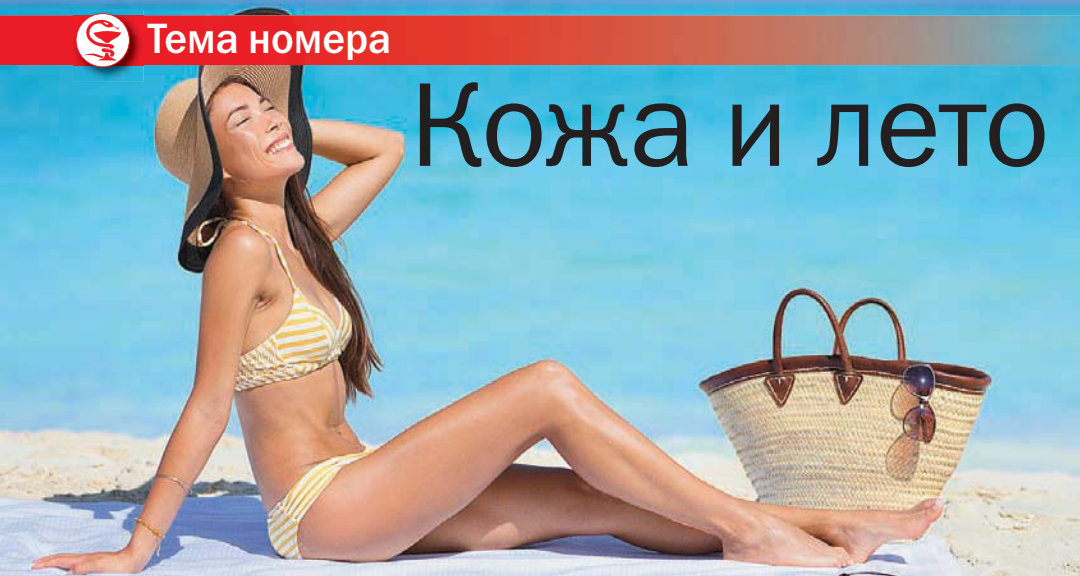
Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 50.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

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



Кожа и лето



НАШ ЭКСПЕРТ

**Анна Владимировна
Крюкова,
врач-дерматолог,
косметолог**

Летом наша кожа подвергается активному воздействию негативных факторов в виде солнца, ветра, пыли и аллергенов. Именно поэтому нередко возникают проблемы, о самых распространенных из которых мы и расскажем в нашей статье.

Солнечный ожог

Ожоги возникают под воздействием ультрафиолетового излучения. Чаще всего, безусловно, страдают дети с их тонкой и чувствительной кожей, однако нередко с такой проблемой сталкиваются и взрослые. Солнечный ожог развивается в течение первых суток, его интенсивность варьируется от покраснения и шелушения кожи до отека, сильной боли и появления волдырей.

4 Домашний доктор

Рекомендации:

- Полное противопоказание посещения пляжа и солнечных мест до полного выздоровления.
- Чтобы уменьшить неприятные ощущения, можно использовать примочки с холодной водой или охлажденный настой ромашки.
- Тщательно соблюдать рекомендации доктора по использованию противоожоговых средств, жаропонижающих препаратов, витамина Е и других средств, способствующих восстановлению кожи.
- Ни в коем случае нельзя протыкать волдыри и смазывать кожу растительным маслом.
- При появлении воспаления и гнойничков важно обратиться к доктору. Он назначит противомикробные или антибактериальные препараты для борьбы со вторичной инфекцией.
- Как при солнечном ожоге, так и при тепловом ударе очень важно значительно расширить питьевой режим за счет воды без газа, легких компотов и морсов.

Пигментные пятна

К сожалению, летние солнечные лучи могут наносить серьезный, а часто и долгосрочный вред нашей коже — пигментные пятна.

Пигментные пятна представляют собой участки повышенной пигментации кожи. Основным фактором возникновения пигментных пятен, разумеется, является воздействие ультрафиолета. Однако существует ряд дополнительных факторов, повышающих вероятность появления этого эстетического дефекта. К ним относятся гормональные нарушения, а также заболевания печени и органов желудочно-кишечного тракта.

Пигментные пятна могут быть единичными или многочисленными. Они являются эстетической проблемой и сигналом о том, что в работе внутренних органов имеются неполадки. В борьбе с пигментными пятнами

Лучшее средство — крем и лосьон с высокой SPF-защитой (30–50)

активно используются отбеливающие кремы и маски. Эффективны пилинги, аккуратно снимающие верхние слои кожи. За несколько процедур можно выровнять цвет лица и избавиться от некрасивых пятен. Также популярна и эффективна лазерная шлифовка.

От пигментных пятен

Народная медицина также не остается в стороне и пытается помочь решить проблему незстетичных пятен.

Например, считается эффективным такой рецепт: рекомендуется 2–3 раза в день наносить на кожу касторовое масло, а лицо смазывать соком петрушки или лимона.

Потница

Потница представляет собой сыпь на коже, возникающую в ответ на перегревание организма. Конечно, в большинстве случаев она возникает у детей, но нередко поражает и взрослых, особенно тучных людей.

Проверенное средство от потницы

Для борьбы с потницей эффективны компрессы из раствора соды. Для его приготовления вам понадобится стакан воды комнатной температуры и 1 чайная ложка соды.

Хорошенько все перемешайте, смочите в получившемся растворе марлю, сложенную в несколько слоев, отожмите и поместите на зудящую кожу. Как правило, такая процедура приносит облегчение.

Потница представляет собой россыпь розовых пятнышек или пузырьков, которые чаще всего располагаются на спине, шее, в паховых и подмышечных впадинах. Нередко сопровождается зудом, что создает определенный дискомфорт и может спровоцировать расчесы (которые, в свою очередь, могут впоследствии воспалиться).

Если потница не проходит, несмотря на все вышеперечисленные воздействия, рекомендуется обратиться за помощью к доктору. Он назначит соответствующее лечение: цинковую мазь, кремы с экстрактом алоэ или ромашки, антигистаминные средства.

Если на потницу наложилась инфекция и пузырьки воспалились, то применяются антисептические мази или присыпки, а в тяжелых случаях даже антибактериальные средства.



"Настойка прополиса, изюм, йод и клюква помогут избавиться от лишая"



Прошлым летом мы с пятилетним сыном гостили у бабушки в деревне. Естественно, мальчик играл там с домашними животными. И хоть я старалась ограничивать его контакты с кошками и собачками, следила за чистотой рук, но он все же умудрился заразиться лишаем. На ногах сына стали появляться шелушащиеся пятна. Я запаниковала, хотела уже ехать обратно в город (больницы в деревне нет). Но бабушка успокоила меня, заверив, что народные средства помогут справиться лучше, чем медицинские. Она достала какую-то заранее приготовленную настойку и смазывала пятна. Через несколько

дней от этой болячки не осталось и следа. Вот рецепт этого средства.

Возьмите 200 мл спирта и положите в него 50 г прополиса. Настаивайте в течение недели и потом храните в темном прохладном месте. При необходимости этим лекарством смазывайте больные места.

Есть и другие действенные средства против лишая. Рецептами, о которых мне рассказала бабушка, я хочу поделиться.

Самое доступное и простое лечение — **смазывание пораженных участков кожи обычным йодом.** Эффект не заставит себя долго ждать, если вы приняли меры сразу и болезнь не успела сильно распространиться.

Очень хорошо **помогает темный изюм без косточек.** Нужно разрезать ягодки пополам и натирать ими пораженные участки кожи и кожу вокруг них.

Дело в том, что в изюме имеются грибки, которые убивают всех грибков-паразитов, при этом они совсем безвредны для человека. Народные целители не зря утверждают, что изюм способен заменить самое лучшее медицинское средство.

Очень эффективно действие клюквы. Сегодня достать ее можно даже в тех районах, где она не растет, — можно просто купить ее в магазине и разморозить. Соком этой ягоды натирают пораженные лишаем места. Чем чаще это делать, тем скорее будет виден результат.

Всем известно, что бродячих животных трогать не следует. Но и даже самое ухоженное домашнее животное может подцепить лишай. Внимательно следите за состоянием шерсти и кожи своих питомцев, чтобы болезнь не передавалась людям. Если заметите небольшие пролысинки (в основном на холке, голове), а возможности сразу обратиться к ветеринару нет, то воспользуйтесь вышеописанными средствами. Они эффективно помогают и животным. Помните: лишай никогда не проходит сам по себе, поэтому меры нужно принимать сразу.

**Валерия Ермолаева,
с. Шопино**

ДД

Возбудителем лишая могут быть и вирусы, поэтому пренебрегать осмотром врача не стоит.