

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

Ваш совет поможет всем!

# ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 8 АВГУСТ 2017

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы  
от читателей**

**+ комментарии  
экспертов**



На фото — наши  
читатели  
семья Витебских



**Как повысить  
гемоглобин  
без таблеток** с. 26

**Чудо-средство  
от комаров** с. 26

**Чтобы волосы  
не пострадали  
в жару** с. 40

**Сохраним сосуды  
здоровыми**

12+



с. 4-9



**Кому нужна  
арбузная  
диета** с. 34



**Целебные  
свойства  
иссопа** с. 12

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

# В НОМЕРЕ:

 **ТЕМА НОМЕРА**..... 4  
Еда против атеросклероза, с. 4

 **ЗЕЛЕНЫЙ  
ЛЕКАРЬ** .....10  
Полезный медонос, с. 10

 **ОБСУДИМ  
ПОДРОБНО**.....18  
Вкусные сорняки, с. 18

 **ВАША ОЧЕРЕДЬ** ..... 20  
Как избежать  
солнечного удара, с. 20

 **ДЕЛИКАТНЫЙ  
РАЗГОВОР** .....22  
"Ярутка полевая —  
"любовная" трава", с. 24

 **СПЕШИМ  
ПОМОЧЬ** .....26  
"Как повысить гемоглобин  
без таблеток", с. 26

 **НАШИ ДЕТКИ** ..... 28  
Косметика для малышей, с. 28

 **ЗДОРОВОЕ ТЕЛО** .... 32  
"Упражнения, которые  
исправят осанку", с. 32

 **АПТЕКА  
НА КУХНЕ** .....34  
Арбузная диета, с. 34

 **ВКУСНО  
И ПОЛЕЗНО** .....38  
Полезные завтраки, с. 38

 **СЕКРЕТЫ  
КРАСОТЫ** .....40  
Правильный уход  
за волосами в жару, с. 40

 **ПРОВЕРЕНО  
НА СЕБЕ**.....42

 **КРИК  
ДУШИ** .....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: petrabarz, pilipphoto/Fotolia.com, Ю. Третьякова

# Наши эксперты



**Ирина  
Дорosh**

врач-  
гинеколог



**Елена  
Крылюк**

врач  
медицины  
катастроф



**Евгений  
Соничев**

врач-  
фитотерапевт



**Найля  
Насыбулина**

специалист  
в области  
фармтехнологий



**Марина  
Ерина**

врач-терапевт,  
физио-  
терапевт



**Оксана  
Терсина**

врач-  
гастроэнте-  
ролог



**Ирина  
Кузнецова**

кинезитера-  
певт,  
валеолог



**Татьяна  
Проценко**

дерматолог,  
трихолог, д.м.н.,  
косметолог



**Наталья  
Сыпченко**

провизор



**Владимир  
Стародуб-  
цов**

врач-гастро-  
энтеролог



**Гаяне  
Мирзоян**

ведущий  
юриисконсульт



**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**



# Еда против атеросклероза

## НАШ ЭКСПЕРТ



**Владимир  
Анатольевич  
Стародубов, гастро-  
энтеролог  
Орловской  
горболь-  
ницы им.  
С. П. Боткина**

**А**теросклероз, отложение холестериново-кальциевых бляшек в кровеносных сосудах преследуют человека с самого начала его существования на планете Земля. Вскрытая древние мумии возрастом в несколько тысячелетий, ученые обнаруживают в типичных местах их артерий точно такие же атеросклеротические бляшки, как и у современного человека.

Жировое (липидное) пропитывание стенок артерий

**4** Домашний доктор

как начальная стадия атеросклероза обнаруживается даже у новорожденных детей. Настоящие атеросклеротические бляшки можно обнаружить у детей в первые 10 лет жизни.

Здесь четко прослеживается наследственная генетическая предрасположенность. Если у родителей и дедушек-бабушек этих деток рано начал прогрессировать атеросклероз, в семейном анамнезе часты инфаркты и инсульты, то молодое поколение неизбежно имеет повышенный риск сосудистых катастроф.

Некоторые ученые считают атеросклероз отчасти аллергическим заболеванием. Атеросклеротические

бляшки у животных тоже обнаруживают. Реже, чем у людей, потому что животные по-другому питаются и гораздо интенсивнее двигаются.

Исследования показали, что самые здоровые кровеносные сосуды обнаруживаются у жителей... Африки.

Активный образ жизни, умеренное (если не сказать скудное) питание и даже недоедание приводят к тому, что у африканских аборигенов атеросклероз практически отсутствует.

**Пи-  
та-  
ние  
следует пла-  
нировать так,  
чтобы оно не  
обостряло  
болезни**

Более цивилизованные страны на разных континентах гораздо больше подвержены образованию бляшек в сосудах.

Человек, переехавший на постоянное место жительства из Африки в Европу или Америку, рискует получить резкое ускорение образования атеросклеротических бляшек в кровеносном русле. Считается, что разнообразных стрессов в современном урбанистическом обществе гораздо больше, чем в патриархальном консервативном социуме. А следовательно, сосуды жителей развитых стран страдают больше. Стрессовую теорию развития атеросклероза (есть и такая) никто не опровергает.

В настоящее время глобальная тенденция в трактовке методов профилактики и лечения атеросклероза такова: наблюдать и осуществлять контроль за поступлением холестерина в организм, измерять его уровень и по возможности снижать до целевых значений.

Есть множество препаратов, с помощью которых можно это делать, но самое доступное средство — питание. Наладив антихолестериновое питание, можно избежать атеросклероза.

## Что любят сосуды

Главная еда, профилактирующая атеросклероз, — та, которая не содержит холестерина. Это разнообразные **овощи и фрукты, зелень**. Причем какие угодно: сырые и термически обработанные. Главное, чтобы они не были загрязнены химикатами, веществами, которыми их пропитывают для более длительного хранения. Простейший способ уменьшить химическую нагрузку — удалять с овощей и фруктов кожуру и сердцевину. Килограмм различных фруктов и овощей в день — вот оптимальный рацион.

Рекомендуется периодически придерживаться нестрогого вегетарианского питания для профилактики резкого увеличения атеросклеротических бляшек. Хороши в этом отношении посты.

Далее по пользе для сосудов следует **рыба**, но не вся. Слишком жирная рыба может навредить печени и поджелудочной железе. В рыбе содержатся полезные для сосудов жирные кислоты омега-3 в сочетании с другими фракциями, которые менее полезны в плане профилактики атеросклероза. Рыбу рекомендуют есть 3–4 раза в неделю.

Речная рыба содержит существенно меньше омега-кислот, много костей и портится гораздо быстрее морской, но тоже должна присутствовать в полноценном рационе.

В качестве гарнира к рыбе рекомендуют **бобовые культуры**. Лучше есть горох и чечевицу, зеленые бобы, сырые или с минимальной термической обработкой, небольшое количество овсяной или гречневой каши без соли и сахара, так как сладкое и соленое реально повреждает сосудистую стенку.

Из напитков предпочтительнее простая **вода** — 1–2 л в день.

Отварная **куриная грудка** 1–2 раза в неделю, одно вареное куриное **яйцо** в неделю, капля натурального **растительного масла** в день. Вот перечень наиболее безопасных в плане развития и прогрессирования атеросклероза продуктов согласно современным научным воззрениям.

Вместо цельного молока лучше употреблять кисломолочные продукты с минимальной жирностью.



## "Простая профилактика атеросклероза"



 Атеросклероз — главное заболевание сосудов. Порой его первыми и, увы, последними симптомами становятся инсульт и инфаркт. Поэтому любой человек старше 40 лет должен регулярно проверять **уровень холестерина в крови (норма — до 5 ммоль/л)**. А если в семье были случаи ранних инфарктов и инсультов, делать это надо с 25 лет.

Хочу порекомендовать несколько простых рецептов, как помочь сосудам с помощью народной медицины.

- Хорошо подпитывают сосуды грецкие орехи. Для профилактики достаточно съедать в день 6–7 ядер.

- При необходимости 1 ст. ложка меда в день по-

**6** Домашний доктор

может очистить и расширить сосуды.

- Главные помощники сосудов — витамины Е и С. Так что включайте в свой рацион бобовые, зеленый лук, морковь, говяжью печеньку, яичные желтки, кукурузное и оливковое масло, зелень, цитрусовые, зеленый чай и шиповник.

**Марина Арнаутова,**  
по e-mail

**ДД** Грецкие орехи — самый известный продукт для очищения сосудов от холестериновых бляшек. Возьмите 1,5 кг орехов, измельчите ядра, храните в холодильнике. Ешьте по 1 ст. ложке орехов 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 1 месяц.

## "Природные лекари"



Зачем ходить в аптеки и покупать дорогие лекарства, если у нас под ногами растут природные лекари — плоды, травы и коры лекарственных растений.

Хочу рассказать про те средства, которые мне помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях.

**Для оздоровления сердца и сосудов** принимают отвар коры рябины. В 0,5 л воды положить 100 г коры, кипятить 15 минут, охладить, процедить и принимать по 1 ст. ложке за полчаса до завтрака. На протяжении 10–12 дней.

**При учащенном пульсе** заварить 1 ст. ложку крапивы, мяты и 10 г плодов боярышника в 1 стакане кипятка. Настаивать в термосе 2 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

**При шуме в ушах** принимайте настой цветков лугового клевера. Возьмите 2 ст. ложки сырья, залейте в термосе 2 стаканами кипятка. Пить 3 месяца по 1/3 стакана 3 раза в день. Перерыв 6 месяцев, затем курс можно повторить.

**Татьяна Новоженина,**  
пос. Энергетик,  
Оренбургская обл.

Фото: anaumenko/Fotolia.com.