

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 12 ДЕКАБРЬ 2016

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей**

**+ комментарии
экспертов**



На фото — наши
читатели
семья Ковтун



**Чудо-компресс
от болей
в спине** с. 27

**Как укротить
изжогу** с. 26

**Скорая
помощь
при гайморите** с. 26

**Лечим печень
без лекарств** с. 4–9



**Рябина
против
гипертонии** с. 12



**Уникальные
свойства
бананов** с. 36

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

	ТЕМА НОМЕРА.....	4
	Лечим печень без лекарств, с. 4	
	ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ	10
	"Рябина против гипертонии", с. 12	
	ОБСУДИМ ПОДРОБНО	18
	Время встречи с собой, с. 18	
	ВАША ОЧЕРЕДЬ	20
	Укрепляем волосы, с. 20	
	ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР	22
	Питание при климатксе, с. 22	
	СПЕШИМ ПОМОЧЬ	26
	"Скорая помощь при гайморите", с. 26	
	НАШИ ДЕТКИ	28
	"Что делать при дефиците йода у детей", с. 30	
	ЗДОРОВОЕ ТЕЛО	32
	"Профилактика межпозвонковой грыжи", с. 32	
	АПТЕКА НА КУХНЕ	34
	И еда, и лекарство, с. 34	
	ВКУСНО И ПОЛЕЗНО	38
	Здоровый Новый год, с. 38	
	СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ	40
	"Осенние маски", 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: Legion-Media (2), Ю. Третьякова.

Наши эксперты



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



Ольга Родионова
гештальт-терапевт, психолог



Евгений Соничев
врач-фитотерапевт



Наиля Насыбуллина
специалист в области фармтехнологий



Марина Ерина
врач-терапевт, физиотерапевт



Оксана Терсина
врач-гастроэнтеролог



Ирина Кузнецова
кинезитерапевт, валеолог



Анна Крюкова
врач-дерматолог, косметолог



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,
"КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ" — 11446**



Фитотерапия важна
при застое желчи
и воспалениях

Лечим печень без лекарств

НАШ ЭКСПЕРТ



**Наиля На-
сыбуллина,
специалист
в области
фармтехно-
логий, про-
фессор**

Печень — самый крупный и сложный орган, выполняющий разнообразные функции по синтезу и разрушению различных веществ. При этом наиболее важными функциями являются обезвреживающая, выделительная и барьерная. Заболевания печени — острые и хронические воспалительные заболевания (гепатиты), лекарственные и алкогольные поражения печени, синдром почечной недостаточности, цирроз пе-

4 Домашний доктор

чени требуют осторожного назначения синтетических лекарственных средств, альтернативой которым может стать фитотерапия.

Для хронического гепатита характерны увеличение печени, боль, чувство тяже-

сти, полноты в правом подреберье, диспепсия, реже выявляются желтуха, кожный зуд, незначительное повышение температуры тела, которое требует лечения, в том числе растительными препаратами.

Профилактика

Для профилактики хронических воспалительных заболеваний печени полезны компрессы из семян льна. Поместить в небольшой мешочек из марли или хлопчатобумажной ткани около 200 г молотого льняного семени, тщательно завязать и повесить на 10 минут в кастрюлю с кипящей водой. Немного охладив мешочек, положить его на то место, где боль ощущается сильнее всего. Накрыть шерстяной тканью. Благотворное тепло, проникая в глубину тела, уменьшает самые интенсивные колики. Время процедуры — 30 минут. Такой компресс — хорошая поддержка основному лечению при гепатите и хронических заболеваниях печени.

Фитотерапия хронического воспаления в печени направлена на защиту печеночной ткани и ее восстановление, повышение продукции желчи и улучшение ее оттока.

Лучшим средством для печени является расторопша. Взять 30 г семян, размолотых на кофемолке в порошок, залить 0,5 л кипяченой воды и варить до выкипания этого отвара наполовину. После приготовления отвара, его надо процедить, сырье отжать и принимать по 1 ст. ложке каждый час.

Можно использовать также сухой порошок из семян расторопши (принимать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день за 30 минут до еды), запивая его водой.

Другим растением, рекомендуемым для лечения хронических гепатитов, является барбарис, из листьев которого готовят настой. Для этого взять: 10 г измельченных листьев (свежих или сухих) барбариса, залить 1 стаканом кипятка, 15 минут нагревать на водяной бане под крышкой. В течение 45 минут отвар охладить, процедить (сырье отжать) и добавить к настою воду, чтобы получился полный стакан. Принимать средство по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Фото: Legion-Media (4).

Печеночные сборы

1 Сбор из цветков бессмертника песчаного, травы тысячелистника, травы полыни, плодов фенхеля, листьев мяты. Все компоненты в равных количествах перемешать, затем 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить, принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

2 Сбор из травы зверобоя, цветков бессмертника — по 4 части, травы горца птичьего — 2 части, травы цикория, коры крушины — по 3 части, листья мяты — 1 часть. Взять 5 ст. ложек сбора залить 1 л воды, оставить на ночь, варить на водяной бане 7 минут. Настаивать 20 минут. Процедить, принимать горячим по 1 стакану 3 раза в день до еды.

3 Сбор из цветков бессмертника, травы чистотела, цветков ромашки, листьев вахты трехлистной, взятых поровну. Взять 1 ст. ложку растительного сбора, залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут в тепле, затем процедить и принимать теплым по 0,5 стакана утром натощак, через час после каждого приема пищи и на ночь.

4 Полезен также фиточай противовоспалительного и желчегонного действия, основными компонентами которого являются горечи. Например, для приготовления такого чая понадобится 35 г корня и стебля с листьями одуванчика лекарственного, по 15 г семян расторопши пятнистой и листьев малины, по 10 г стебля с листьями золототысячника обыкновенного и цветков тысячелистника обыкновенного, по 5 г цветков кошачьей лапки и корня дудника. Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут и принимать внутрь в виде чая. Терапия проводится длительно, курсами по 2–3 месяца, каждый раз со сменой состава сбора.





"Лечение лямблий в печени старинным рецептом"



Брусника обыкновенная



В большинстве семей, где держат кошек или собак, есть риск завести лямблий в печени от контакта с домашними питомцами. Не миновала такая участь и нашу семью. **Чтобы избавиться от этой нечисти, лечились по старинному рецепту.**

Я срезала восемь молодых липовых веточек длиной 20 см, оборвала листья и высушила их. затем сожгла, золу просеяла и хранила в стеклянной банке. Первые два дня, утром натощак и вечером перед сном нужно было съедать по 1 ч. ложке золы, запивая 0,5 стаканом теплого молока (кипяченого). В третий день и далее — принимать золу только утром.

6 Домашний доктор

На время лечения исключить сладкое (сахар, мед, конфеты, варенье и т.д.).

Через 6 дней я стала готовить настой брусничного листа (покупала в аптеке). Заливала 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка и настаивала до остывания. Пила по полстакана за час до еды 2 раза в день. Курс — 10 дней. После таких процедур печень очищается от лямблий и оздоравливается. Повторить их следует через полгода. Но помните, что фитопрепараты можно применять только как дополнение к основному лечению. И еще обязательно надо пролечить и домашних питомцев.

Наталья Гофарова,
пгт Любохна

"Для продления жизни печени"



Хочу поделиться с вами вкусным рецептом, с помощью которого можно подлечить печень. В свое время это лекарство помогло мне.

Для "продления жизни" печени, то есть ее способности очищать организм, нужен мед с орехами. Измельчить в мясорубке 1 стакан чищенных орехов и тщательно перемешать с таким же количеством меда. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак, а также перед сном, пока состав не закончится. Затем сделать перерыв на 10 дней. И так повторить еще дважды.

После трех курсов такого вкусного лечения я забыла, что такое утренняя горечь во рту, и меня перестали беспокоить боли в печени. Проводя такое лечение, избегайте продуктов, которые могут свести ваши усилия на нет.

Исключите из вашего меню жирное и жареное, не увлекайтесь специями и острыми приправами.

Также в это время желательно не переедать и придерживаться режима питания.

Светлана Петрова,
по e-mail

Фото: Legion-Media.