

**БЫТЬ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ. БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНО!**

**Информационный орган  
Школы Активного Долголетия.  
Издаётся с 2002 года.**

# **Здоровье**

# **Сила Красота**

**Выпуск  
03/2006**



**Весна пришла**

*Художественная почтовая карточка. СССР, Моск. печ. ф-ка Гознака. 1959.*

## **В номере:**

- **Жизнь  
внутри нас**
- **Почему болят  
стопы**
- **Говорят ногти**
- **Зеленая аптека -  
Аир болотный**
- **Как лечили  
"давление" наши  
деды**

# Паразитарные формы жизни внутри человека

Опыт развития медицины в последние десятилетия показывает, что в современных условиях соблюдения самых строгих санитарных норм развитых стран паразитарные заболевания получают второе рождение и становятся при этом даже более опасными, чем были ранее. Почему так происходит? Основная причина заключается в том, что защитные силы организма современного человека значительно слабее, чем его предков, живших пятьдесят и более лет назад. Поэтому нашествие "старых" паразитов на человечество, может привести к последствиям значительно более тяжелым, чем те, которые эти паразиты вызывали в прошлом. Вторая причина кроется в том, что паразиты тоже хотят жить, их действия против нашего организма становятся более изощренными и согласованными. Последнее не опечатка, а констатация научного факта. Микроорганизмы могут образовывать колонии и синхронизировать свои действия с целью выживания и дальнейшего размножения. Среди различных паразитов населяющих человека, пожалуй, самыми загадочными и мало изученными являются гельминты или в просторечье глисты.

Гельминты (от греческого *helmins, helminthos* - червь, глист) - паразитические черви, относящиеся к четырем типам животного царства: плоские черви (сосальщики и ленточные черви), круглые

черви, скребни (колючеголовые черви) и кольчатые черви. У человека встречаются преимущественно первые два типа гельминтов, насчитывающие в общей сложности 150 видов. В России ежегодно выявляется 2 млн. больных гельминтозами, однако с учетом поправочных коэффициентов истинное число их может составлять не менее 22,1 млн.

У подавляющего большинства врачей и населения в целом доминирует мнение, что глисты - это заболевание "немытых рук", возникающее, как правило, в детском возрасте или в условиях крайней антисанитарии. В нормальных условиях глисты "уйдут" через год сами по себе без всякого лечения. Насколько ошибочно такое мнение показывают приведенные ниже факты\*.

## Аскариды

### - опасность недооценена

Аскариды - один из наиболее крупных червей-паразитов, относится к типу круглые черви. В течение 2,5-3 месяцев самка достигает длины 24-44 см. Она имеет вытянутый хвостовой конец, снабженный коническим придатком и двумя крупными сосочками (присосками) на внутренней стороне тела. Самцы достигают длины 15-25 см. Ежегодно в мире аскаридами заражаются около 650 миллионов человек.

Жизненный цикл и развитие аскарид. Согласно классическим представлениям, инвазионная личинка, попав в кишеч-

ник, освобождается от яйцевых оболочек. Далее, внедряясь при помощи зубовидного образования в стенку кишечника, проникает в кишечные вены и совершает сложную миграцию. Из кишечных вен личинки попадают в воротную вену, а через нее - в печень. Из печени - в печеночные вены и далее, с током крови, заносятся в нижнюю полую вену, а затем в правую половину сердца. Из сердца мигрирующие личинки попадают далее в легочную артерию и в капилляры легких, где активными буравящими движениями разрывают стенки капилляров и проникают в альвеолы, а затем в бронхиолы. Благодаря движению мерцательного эпителия бронхов и собственной активности, личинки достигают трахеи. Через трахею личинки мигрируют (чаще по ночам) в глотку и попадают в ротовую полость, откуда часть из них удаляется со слюной и погибает на воздухе. Остальные же заглатываются со слюной и снова попадают в кишечник. Личинка, вновь попавшая в кишечник, созревает во взрослую особь. Одновременно в человеке может паразитировать от одной до многих сотен аскарид. Продолжительность их жизни в организме человека обычно составляет около года. Однако в результате повторных заражений инвазия может длиться годами.

Уже через 8 часов после заражения личинки попадают в печень и максимально накапливаются в ней примерно на четвертые сутки. В легких личинки накапливаются постепенно: единичные проникают уже че-

\*Сегодня медицинская общественность признает, что роль паразитов и их влияние на здоровье человека в современных условиях были ошибочно занижены.

рез сутки после заражения, максимальное же количество накапливается к концу 7-х суток. В течение первых 5 суток миграции личинки питаются за счет собственных питательных запасов, а затем - кровью хозяина. В зависимости от их количества они могут "отъесть" у человека до 0,5 литров крови в сутки (выделяя в соответствующем количестве продукты жизнедеятельности!). За время миграции личинки несколько раз линяют и усиленно растут.

Многие врачи еще со студенческой скамьи запомнили "Схему миграции аскарид", поняв ее буквально: "Кишечник - печень - правое сердце - легкое - трахея - глотка - уходят...". То есть, мигрируя, они проходят, не задерживаясь, ни в печени, ни в сердце, ни в легких, ни в полости глотки и рта. Своеобразный "легкий променад без последствий".

На самом же деле личинки, совершенно оправданно следуя инстинкту, стремятся равномерно распределиться в организме и внедряются в человеческие органы на "пути следования". Это может приводить к очень серьезным изменениям последних: гепатитам, циррозу печени, перерождению клеток печени, эндокардиту, изменениям в сердечной мышце (миокарде), бронхитам, пневмониям, тонзиллитам, гайморитам, отитам и многим другим заболеваниям. То есть личинки аскарид не только оседают в тех отделах и системах организма, по которым проходят, но и проникают в ткани, и мигрируют по разным протокам, поражая железы и жизненно важные органы.

### **Что делать, чтобы не допустить развитие паразитов в собственном организме?**

Прежде всего, надо пройти диагностику на присутствие

гельминтов в организме. Наверное, все помнят как в детстве и юношестве - в детском саду, школе и даже в институте - мы ежегодно относили спичечную коробочку в медицинскую лабораторию для исследования на яйца глистов. Однако мало кто обращал внимание, что при таком методе диагностики редко у кого находили гельминтов, выявлялись только отдельные случаи, когда размножение глистов переходило все мыслимые границы. А яйца такого распространенного вида паразитов как трихинеллы вообще не могут быть обнаружены, так как трихинеллы являются живородящими гельминтами, а значит, яиц они не откладывают.

К счастью всё изменилось, современные методы медицинской диагностики в течение часа могут дать ответ на вопрос о присутствии гельминтов в организме. А, что дальше? Лечиться, избавляться от гельминтов.

Большинство современных методов лечения глистов основано на фармакотерапии, то есть пациент принимает внутрь лекарства, создающие в организме условия не пригодные для жизни паразитов. Как правило, курс лечения продолжается от месяца до года.

Что касается самих антигельминтных препаратов, то их можно условно разделить на три группы: искусственно синтезированные химические вещества, препараты растительного происхождения и гомеопатические средства.

**Химические вещества.** К их достоинствам можно отнести быстрый результат (1-2 месяца), но их отравляющее действие распространяется не только на гельминты, но и на весь организм в целом. К тому же гельминты достаточно быстро адаптируются к химическим веществам, и действие препаратов основанных на одном хи-

мическом агенте может оказаться не эффективным вообще.

**Препараты на основе растительного сырья.** Как правило, это травяные сборы или экстракты растительного сырья, которые принимаются внутрь. В результате в организме создаются концентрации растительных ядов, непереносимые гельминтами и те покидают своего хозяина. Растительные препараты также усиливают и собственные защитные силы организма. Данные препараты более безопасны для человека, чем препараты на основе химических веществ, к тому же гельминты очень плохо адаптируются к растительным препаратам. Срок лечения гельминтозов растительными препаратами от месяца до года.

### **Гомеопатические препараты.**

Их действие, как предполагают ученые, основано на создании невыносимой для гельминтов энерго-информационной среды, в результате чего они покидают организм хозяина. Срок лечения гельминтозов гомеопатическими препаратами от трех месяцев до года. Главным препятствием на пути широкого применения гомеопатических средств является тот факт, что результаты лечения очень сильно зависят от правильности подбора гомеопатических лекарств, то есть квалификации врача. Незначительные упущения в подборе препарата или в схеме его приема приводят практически к нулевому результату лечения.

Сегодня на российском рынке всё большее распространение получают антигельминтные гомеопатические средства и препараты на основе растительного сырья. Их номенклатура постоянно расширяется, а качество и эффективность улучшаются.

В большинстве случаев лечение гельминтозов происходит по следующей схеме. На

первом этапе пациент принимает растительные препараты горечи. В результате в человеческом теле, в местах наибольшего скопления паразитов создается непригодная для них среда обитания. Как правило, в состав этих препаратов входят такие растения как корень одуванчика, тысячелистник, корень аира и др. Препараты растительного происхождения представляют собой сложные многокомпонентные системы, это обеспечивает широкий спектр их антипаразитарного действия. Кроме того, сложный химический состав растительных препаратов не дает возможности паразитам адаптироваться к ним. Обычно растения подобраны так, чтобы максимально эффективно воздействовать на определенный класс или группу паразитов. Если человек инфицирован несколькими видами

паразитов, то врач назначает пациенту одновременный прием нескольких препаратов, каждый из которых губительно действует на определенный вид.

Еще раз отметим, что многие антигельминтные растительные препараты можно применять достаточно долго до 2-3 месяцев без ущерба для организма, чего нельзя сказать о препаратах, основу которых составляют искусственно синтезированные химические вещества.

Следующий этап лечения - это прием препаратов, содержащих важнейшие витамины и микроэлементы, а также иммуномодуляторы растительного происхождения. Дело в том, что сами паразиты отнимают у человеческого организма очень много питательных веществ и еще больше их расходуется во время восстановительного процесса. Вышеназванные препа-

раты назначают для того, чтобы восполнить образующийся дефицит витаминов и микроэлементов, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, а также укрепить защитные силы организма в целом.

В заключение отметим, что освобождение организма от паразитов, это не такая простая задача как это кажется на первый взгляд. Обычно лечение продолжается от одного до трех месяцев, в этот период желательнее всего один раз в месяц посещать врача для внесения корректировок в процесс лечения.

В дальнейшем, чтобы избежать повторного заражения, необходимо соблюдать элементарные правила гигиены и тогда вы ощутите свежую энергию жизни без паразитов.

*Материал подготовил  
фармацевт Ильин В.А.*

## ТЕСТ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГЕЛЬМИНТАМИ

1. Купаетесь Вы в реках, прудах, затонах.
2. Употребляете сырую воду из непроверенных источников, например, на даче из скважины или из колодца в деревне.
3. Удобряете огород навозом.
4. Употребляете в пищу домашнее сало с прожилками мяса.
5. Употребляете в пищу малосольную рыбу из пресноводных водоемов.
6. Употребляете в пищу свежеприготовленный шашлык из свинины.
7. Употребляете в пищу "дикое мясо", например, медвежатину.
8. Употребляете малосольную икру собственного или заводского приготовления.
9. Употребляете невымытые овощи прямо с грядки.
10. Употребляете невымытые фрукты и ягоды прямо с грядки (например, клубнику).
11. Употребляете упавшие фрукты (яблоки).
12. Храните морковь в песке, взятом во дворе.
13. Не моете руки перед едой с мы-

лом в теплой воде.

14. Не обдаете всю зелень кипятком перед приготовлением салатов.
15. Употребляете сырые куриные яйца или яйца всмятку.
16. Не моете бананы, апельсины, мандарины перед употреблением.
17. Гуляете босыми ногами по траве.
18. Ранее в семье были замечены глистные инвазии. Например: острицы у ребенка.
19. В семье имеется собака или кошка.

**Результаты теста.** Да - 2 балла, Иногда - 1 балл, Нет - 0 баллов.

Если Вы набрали от 0 до 5 баллов, то возможность заражения гельминтами у Вас скорее теоретическая, чем практическая. Мы поздравляем Вас с тем, что Вы тщательно соблюдаете правила личной гигиены. У гельминтов практически нет шансов найти Вас, как промежуточного или окончательного хозяина. Продолжайте себя вести так же.

Если Вы набрали от 6 до 12 баллов, шансы встретиться с яйцами гель-

минтов становятся более реальными. Вам надо усилить правила собственной гигиены, пересмотреть некоторые аспекты питания, отдыха с целью повысить степень своей защищенности от проникновения гельминтов в Ваш организм. Если Вы набрали от 13 до 25 баллов, Вы имеете абсолютно реальные шансы стать промежуточным или окончательным хозяином около 150 видов гельминтов. Вы являетесь для них желанным объектом, потому что либо не имеете достаточной информации о способах и методах заражения гельминтозами, либо не придаете ей достаточного значения.

Если Вы набрали более 25 баллов, то Вы лучший друг гельминтов. Будет удивительно, если при превентивной (профилактической) дегельминтизации, Вы у себя не обнаружите, покидающих Вас гельминтов. Вам необходимо полностью пересмотреть свои взгляды на личную санитарную безопасность. Освежить в памяти информацию о вреде, наносимом нам гельминтами.



Эффективные Препараты Школы Активного Долголетия

# Противопаразитарный комплекс на основе растительных компонентов

## Рецептура №901

Эта рецептура классический противопаразитарный комплекс. В его состав входят семена расторопши, корень одуванчика, плоды фенхеля, листья мяты перечной, имбирь, гвоздика, трава тысячелистника, корневище аира, эстрагон.

Растительные компоненты подобраны так, что они действуют более чем на сто видов паразитов, причем как на зрелые особи, так и на

их яйца.

При гибели и разложении паразитов образуется большое количество токсинов. Их нужно обезвредить и удалить. Растительные компоненты, входящие в состав этой рецептуры улучшают работу печени, способствуют отделению желчи, обладают мягким мочегонным действием. Все это улучшает процесс выведения токсинов из организма.

Даже при отсутствии паразитов 1-2 месячный курс рецептуры №901 окажет мощное очищающее действие на организм.

**Рекомендованная розничная цена 370 рублей**

*Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № № 77.99.23.3.У.7451.12.04*

## Рецептура №902

Эта рецептура - растительный противомикозный комплекс общеукрепляющего действия, улучшающий функциональное состояние желудочно-кишечного тракта, дополнительный источник витамина С.

В состав фитокомплекса входят следующие

растения: кора крушины, тимьян, орегано, семена шамбалы, лист подорожника, плоды кориандра, листья розмарина.

Основные показания к применению: кандидозы, урогенитальные инфекции (кольпит, вагнит, вульвит, молочница), пародонтит, афтозный стоматит, а также различные программы очищения организма.

**Рекомендованная розничная цена 370 рублей**

*Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 004988.Р.643.12.2002*

## Рецептура №1101

Эта рецептура - растительный общеукрепляющий фитокомплекс, содержащий важней-

шие микроэлементы и витамины. Входящие в его состав растения (аир болотный, куркума и имбирь) являются растительными антиоксидантами, усиливающими действие микроэлементов.

**Рекомендованная розничная цена 370 рублей**

*Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.862.2.05*

### Схема Приема

**Первый этап.** Прием Рецептуры №901 по 1-2 капсуле утром для избавления от паразитов - глистов (круглые черви, ленточные, сосальщики и др.) и простейших (амёбы, лямблии, токсоплазмы, уреоплазмы и др.) - плюс прием Рецептуры №902 1-2 капсулы в обед для избавления от грибковой инфекции (микозов). Курс

приема 1-2 месяца.

**Второй этап.** Прием Рецептуры №1101 по 1-2 капсулы в день для поддержания антиоксидантной защиты и укрепления иммунитета. Курс приема не менее 1 месяца.

*Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом для уточнения схемы приема.*

## Места продаж

- Заказ через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru)
- Заказ по почте: 119435, Москва, а/я 33, ЗСК.
- Доставка по Москве и наложенным платежом по России, тел. (495) 782-28-60, 514-40-42.
- Розничная продажа (м. ВДНХ)
  - ВВЦ, павильон "Здоровье" (есть возможность получить консультацию врача) 1 и 2 этажи, телефоны: (495) 743-81-85, (901) 782-57-87.
  - ТЦ «Останкино», телефоны: (495) 782-28-60, 514-40-42.

# БОЛИ В СТОПАХ

Боли в области пяток, которые обиходе часто называют "пяточными шпорами", как правило, начинают беспокоить после 30 лет.

Происхождение этих болей может быть вызвано самыми разными причинами, от банальной физической перегрузки ног до серьезного заболевания. Ниже мы постараемся рассказать о возможных причинах появления пяточных болей.

Во-первых, необходимо уяснить, что боли в пятках не являются следствием вырастания каких-либо нарывов или костных новообразований. Главная причина болей в области пяток - поражение и воспаление сухожилий стопы. Если это ахиллово сухожилие и его сумки, тогда боль будет возникать над пяткой по задней поверхности ноги. Если поражены сухожилия подошвенных мышц, то в этом случае боли возникают в

пяточной области со стороны подошвы.

Пораженное сухожилие может аккумулировать в избытке соли кальция, и тогда действительно на рентгенограмме будут видны "шпоры". Впрочем, как ни странно, на рентгеновских снимках "шпоры" обнаруживаются и у 3-5% людей, не жалующихся на пяточные боли, то есть этот признак не всегда является отражением болезни. Иногда это просто индивидуальная особенность человека, характерная именно для его обмена веществ. Такой человек живет нормально, не испытывая дискомфорта и болей, а обнаружение на рентгене "шпоры" может быть случайной диагностической находкой.

Итак, мы выяснили, что пятки болят вследствие поражения сухожилий, а не новообразования в виде "пяточных шпор". Для того

чтобы справиться с этим недугом надо выяснить, почему вдруг сухожилия воспалились, т.е. определить причинное заболевание. Поэтому, если есть возможность, желательно получить консультацию у врача-специалиста. Наиболее грамотную консультацию могут дать врачи, следующих специализаций - артролог, ревматолог или ортопед. Когда определено причинное заболевание, можно подобрать соответствующую схему лечения. Подавляющее число случаев пяточных болей возникают при следующих заболеваниях.

## Перегрузка или травма сухожилия

Именно эту наиболее обширную группу чаще всего выделяют под обобщающим названием "пяточные шпоры".

Здесь относится травматизация сухожилия (например, его

## Эффективные Препараты Школы Активного Долголетия

### Болят ноги, мышцы, суставы **ЕСТЬ СРЕДСТВО!**

### Рецептура №802

Рецептура №802 обладает выраженным противовоспалительным, обезболивающим, противоотечным и согревающим эффектом. Улучшает лимфо- и кровообращение. Рецептuru №802 применяется в качестве наружного средства при радикулите, остеохондрозе всех отделов позвоночника, при мышечных болях, артрите, артрозе, варикозном расширении вен.

В состав этой рецептуры входят экстракты чабреца, донника белого, коры дуба, хмеля, пиона, солодки холмовой, дягиля, шалфея, мяты, бадана, ромашки, крапивы, мать-и-ма-

чехи, эфирные масла пихты и эвкалипта, облепиховое масло, бензоаты, терпеноиды.

### Рекомендации по применению

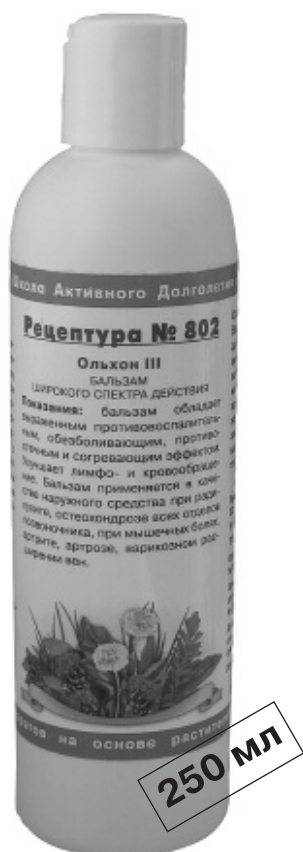
При остеохондрозе и варикозном расширении вен рецептuru втирается в кожу небольшими порциями.

При болях в суставах и радикулите рекомендуется накладывать на 40-50 минут согревающие компрессы. При профилактике мастопатии рецептuru №802 используют для смачивания и аппликаций без растираний и согревания.

### Рекомендованная розничная цена 105 рублей

Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042

Товар сертифицирован, сертификат соответствия № РОСС RU.ПК08.В05580



надрыв или растяжение), перегрузка сухожилия вследствие ходьбы в обуви на высоком каблуке, перегрузка сухожилия во время длительной ходьбы при наличии выраженного плоскостопия, а также ушиб пяточной кости с последующим воспалением окружающих тканей (например, вследствие прыжка с высоты на пятки).

Больные этой группы чаще всего жалуются на жгучие боли в нижней поверхности пятки, определяемые, как ощущение "гвоздя", которые усиливаются при попытке наступить на пятку.

Лечение больных этой группы требует соблюдения полного покоя в течение двух-трех недель, при этом для снятия боли и воспаления можно использовать противовоспалительные препараты. Для коррекции плоскостопия надо использовать ортопедическую обувь или стельки. В серьезных случаях лечение проводится под наблюдением врача.

### Инфекционное поражение

При некоторых видах инфекций, особенно половых (например, гонорее, хламидиозе и т.д.), протекающих порой скрыто, возможно, инфекционное воспаление пяточных сухожилий. Подсказать, что это именно инфекционное поражение, помогут имеющиеся в некоторых случаях воспаления глаз, неприятные ощущения в области половых органов, а также результаты анализов на эту группу заболеваний.

В этих случаях лечение направлено в первую очередь основную инфекцию.

### Воспалительные заболевания суставов

Воспаление пяточной области зачастую бывает следствием воспалительных суставных болезней, болезни Бехтерева, псориазического артрита, или подагры - заболевания, связанного с нарушением обмена веществ, возникающего чаще всего у

людей, склонных к употреблению спиртного или чрезмерно увлекающихся мясной пищей.

В некоторых случаях воспаление пяточных сухожилий является первым проявлением вышеуказанных болезней, но чаще возникает уже в их разгаре - после предшествующего воспаления суставов или позвоночника. Здесь требуется длительное упорное лечение, направленное на борьбу с основным заболеванием.

Во всех перечисленных случаях можно рекомендовать специальные физические упражнения для укрепления мышц и сухожилий стопы. Очень полезен и дает великолепные результаты регулярный самомассаж стопы (1-3 раза в день). Для снятия болевых приступов самомассаж стоп можно проводить с применением согревающих и обезболивающих средств (например с Рецептурой №802).

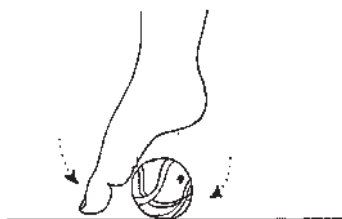
## ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП

**Упражнения для стоп необходимо выполнять при плоскостопии, артрозах нижних конечностей и заболеваниях позвоночника.**

**Здоровые стопы являются хорошими амортизаторами, и за счет этого при ходьбе гасят часть толчков, оберегая от них межпозвоночные диски и суставы ног.**

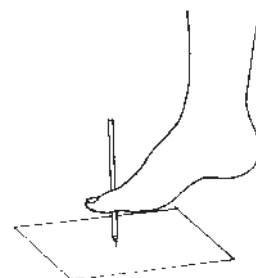
**Для достижения положительных результатов очень важна регулярность выполнения упражнений, желательно делать их ежедневно.**

- Сделайте 10-15 подъемов на носках максимально вверх. Походите на носках.
- Сделайте 10-15 подъемов на пятки, пальцы вверх. Походите на пятках.
- Осторожно попробуйте пройти 3-10 метров на внешних краях стоп - внутреннем и наружном.
- Встаньте босыми ногами на толстую книгу так, чтобы пальцы свисали, и попытайтесь достать пальцами пол.
- Попробуйте стопой ухватить и поднять небольшой гладкий мяч (например, для



собак или для большого тенниса). Скорее всего, ваши попытки окажутся неудачными, но это не принципиально. Покатайте мяч каждой стопой вперед-назад, вправо-влево. Время упражнения для каждой стопы 3-7 минут.

- Захватите пальцами ног карандаш и попытайтесь написать слова. На начальном этапе занятия чистописание не требуется - важны попытки.
- Катайте обеими стопами гладкую скалку диаметром 4-5 см в течение 3-7 минут.



# Повысилось давление!

## - не спешите принимать таблетки

**Попробуйте скобчатые аппликаторы КВ. В большинстве случаев за 10-20 минут Вам удастся снизить артериальное давление и устранить связанные с повышенным давлением неприятные симптомы - головную боль, головокружение, шум в голове.**

### Причины гипертонии

Согласно представлениям современной медицины в 95% случаев причина повышенного артериального давления - это избыточный тонус мелких артерий и артериол, в результате чего происходит их сужение.

Сужение микрососудов увеличивает сопротивление току крови, в итоге, для того чтобы обеспечить органы и ткани организма достаточным количеством крови, сердце должно интенсифицировать свою работу, что влечет за собой увеличение артериального давления.

Когда повышение артериального давления носит систематический характер, сердце уже не может обеспечить полноценный кровоток для всех органов организма, а это приводит к нарушению нормального кровоснабжения их тканей, то есть к ишемии. Острый дефицит кислорода и питательных веществ провоцирует массовую гибель клеток - инфаркт органов, причем не только сердца (инфаркт миокарда) или головного мозга (ишемический инсульт), но и других органов.

### Что предлагает современная медицина?

Первоначально вплоть до конца 60-х годов прошлого века для снижения артериального давления широко и достаточно успешно использовались успокаивающие средства общего действия (настойка валерьяны, препараты брома и др.). Их действие опосредовано приводит снижению тонуса сосудов и соответственно к снижению артериального давления.

Начиная с 70-х годов прошлого века по настоящее время, современная медицина использует комбинированную лекарственную терапию, включающую диуретики (мочегонные средства) и бета-блокаторы, а также препараты других фармацевтических групп. Эффективность комбинированной лекарственной терапии достаточно высока, однако также велико и количество побочных эффектов, которые хорошо знакомы каждому, кто пьёт "таблетки от давления"

Что касается немедикаментозных средств, то

в последнее время для снижения артериального давления стали очень популярны различные дыхательные тренажеры и комплексы дыхательной гимнастики. Бесспорно, это очень хорошо, когда человек прикладывает волевые усилия для спасения своего здоровья. Но справедливости ради необходимо сказать, что ощутимые результаты по снижению АД достигаются только через три-четыре месяца регулярных занятий, что признают и сами авторы этих методик.

На наш взгляд, одним из самых эффективных немедикаментозных средств для снижения артериального давления и профилактики гипертонической болезни являются скобчатые аппликаторы КВ. Их лечебный эффект подтвержден регистрационным удостоверением № 2005/1448 министерства Здравоохранения РФ.

### Устройство и принцип работы скобчатых аппликаторов КВ

Многие наверное слышали об аппликаторах или иппликаторах, что по сути одно и то же. Эти устройства позволяют существенно упростить древний китайский метод иглорефлексотерапии и сделать его доступным миллионам.

Первым аппликатором, получившим в нашем народе широкую известность, был аппликатор И.И. Кузнецова. Но по эффективности воздействия аппликаторы КВ даже нельзя сравнить со старым добрым аппликатором Кузнецова.

Почему аппликаторы КВ эффективнее других аппликаторов? Иглы аппликаторов КВ выполнены в виде П-образных скоб, поперечное сечение которых запрессовано в гибкую диэлектрическую пластину. Окончания игл не острые, они не проникают под поверхность кожи, но при этом образуют устойчивый электрический контакт между парами точек на ее поверхности. Как показали исследования, проведенные при получении аппликаторами КВ регистрационного удостоверения Минздрава России, в момент прикладывания аппликаторов КВ к телу, в системе "кожа-скобка" начинают протекать весьма сильные гальванические токи, это приводит к значительному разд-



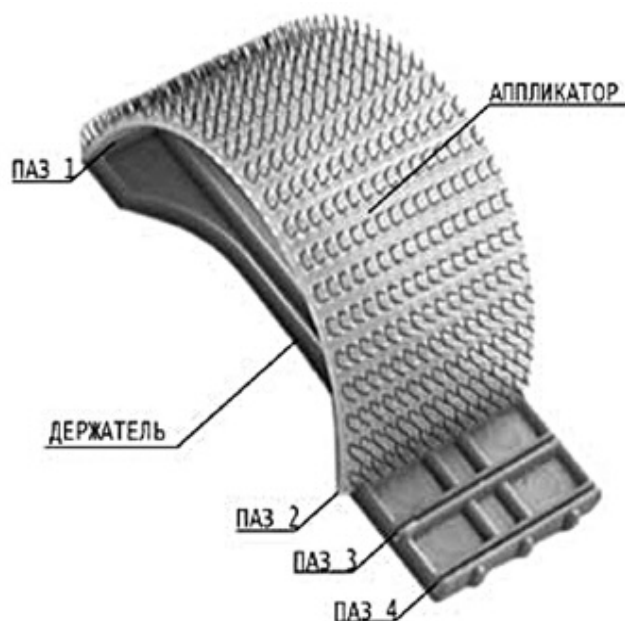
ражению нервных окончаний и соответственно к стимуляции работы внутренних органов.

С позиций восточной медицины скобчатая упорядоченная структура аппликаторов КВ является своеобразной антенной, которая улавливает недостающую жизненную энергию (прану, как её называют в восточных религиях). Эффективность такой антенны определяется как материалом и размером скобок, так и свойствами подложки, в которую эти скобы вмонтированы. При использовании скобчатых аппликаторов нормализуется энерго-информационное поле человека и происходит подпитка его праной.

### Методика применения аппликаторов КВ для нормализации артериального давления

При повышенном артериальном давлении больных чаще всего беспокоят головные боли в области затылка, нарушения сна, снижение работоспособности и другие неблагоприятные симптомы. Для снижения тонуса сосудов области затылка рекомендуется прижать к области затылка и задней стороны шеи аппликатор 20x20 см или 20x10 см. Рекомендуемое время воздействия от 4 до 25 минут (не более!).

С профилактической целью при повышенном тонусе сосудов лучше использовать аппликатор 40x20 см, который поочередно прикладывают на различные участки верхней части тела. Более подробные рекомендации даны в инструкции, прилагаемой к аппликатору в разделе "Нейроциркуляторная дистония".



Одна из самых продаваемых моделей скобчатых аппликаторов КВ-100ДС КНЯЗЬ СЕРЕБРЯНЫЙ. Его иглы сделаны из медицинской нержавеющей стали с имплантацией атомов серебра.

Этот аппликатор можно использовать для воздействия на рефлекторную зону, как за счет веса собственного тела, так и используя держатель за счет усилия рук. Специально обработанные концы игл не травмируют кожу, даже при сильном надавливании.

Рекомендованная розничная цена 260 рублей. Цена наложенного платежа - 280 рублей, включая доставку.

## Попробуйте новое немедикаментозное средство для борьбы с повышенным давлением и головной болью.

**Цена простейшей модели скобчатого аппликатора КВ-100 — 150 рублей.**

### Аппликаторы КВ можно купить

- Заказ через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru)
- Заказ по почте: 119435, Москва, а/я 33, ЗСК.
- Доставка по Москве и наложенным платежом по России, тел. (495) 782-28-60, 514-40-42.
- Розничная продажа (м. ВДНХ)
  - ВВЦ, павильон "Здоровье" 1 и 2 этажи, тел. (495) 743-81-85, (901) 782-57-87.
  - ТЦ «Останкино», т. (495) 782-28-60, 514-40-42

Товар сертифицирован. Регистрационное удостоверение МЗ РФ №2005/1448

# Как боролись с повышенным давлением 150 лет назад

Многие из нас не задумываются над тем, что еще 150 лет назад такого понятия как повышенное артериальное давление просто не существовало. А метод измерения кровяного давления с помощью стетоскопа и манжеты с манометром (на этом принципе работают все бытовые измерители АД) был предложен русским ученым Коротковым только в 1905 году. Тем не менее, наши деды и бабушки довольно успешно боролись с этим недугом и доживали до весьма преклонных лет.

Ниже мы предлагаем отрывок из книги "Лечение болезней" известного во второй половине прошлого столетия лекаря из Замоскворечья Матвея Просвирника. По названным выше причинам там нет упоминания о повышенном кровяном давлении, а схема лечения предлагается исходя из симптомов недомогания. Приведенные ниже описания "меланхолии", "головокружения" и "старческого головокружения" сильно напоминают состояние людей, страдающих гипертонической болезнью.

## МЕЛАНХОЛИЯ

У одного моего пациента от переутомления появились следующие страдания: шум в ушах, тяжесть в голове, ослабление памяти и умственных способностей, мрачное настроение духа, так что он принужден был бросить работу. Часто страдал бессонницей. Силы заметно уменьшились, он похудел.

Этого человека, страдавшего меланхолией, я лечил следующим образом: верхние обливания, обливания спины, хождение по воде, 2 обертывания и 1 испанский плащ в неделю и внутрь - полынные капли, частью отдельно, частью в смеси с арникой и тысячелистником. Этим каплям он приписывает особенно целебное действие.

Через 2 месяца он почувствовал себя совершенно здоровым и способным к работе; бодрость духа вернулась, а меланхолия совершенно прошла. Вес тела увеличился на 10 килограмм.

## ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Другой мой пациент почувствовал в расцвете лет упадок сил и слабость, особенно в ногах. С большим трудом мог он ходить около 1/4 часа и при этом чувствовал сильное головокружение, так, что, находясь в открытом месте, должен был непременно опираться о какой-нибудь предмет. Желая повернуться, вынужден был держаться за что-нибудь. Когда головокружение ослабевало, он чувствовал давление в груди и стеснение, как будто при ударе. Минеральные воды и лекарства применялись безуспешно. Выглядел он неплохо, аппетит был сносным, но спал он мало.

Лечение. Оставив службу недели на три, он ежедневно ходил босиком (по мокрой траве, камням и в воде по колени). Ему делали ежедневно сначала 2 обливания верхней части тела и одно - спины, затем полуванны во время потения. В конце лечения он ходил 4 часа и нисколько не утомился. Совершенно выздоровев, он бодро принялся за свои занятия.

## СТАРЧЕСКОЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Один господин 74 лет рассказывал мне: "У меня часто бывают головокружения и сильная тяжесть в голове, мои ноги часто холодеют, а когда голова не болит, я постоянно чувствую боли в животе. Никогда нет стула без помощи слабительных. Вот я и подумал: а возможно ли в моем преклонном возрасте излечиться при помощи воды? Если нет - я покорюсь своей участи, если да - примусь за процедуры, как молодой".

Через 3 недели он так поправился, что сожалел

## Как Лечились Наши Деды

об отказе от работы. Назначено ему было вот что:

Первый день: утром - верхнее обливание водой с уксусом, затем обливание коленей; вечером - теплая ножная ванна (с золой и солью) на 15 минут.

Второй день: утром - верхнее обливание из лейки и сейчас же 5 минут ходьбы по мокрым камням; после обеда на 1 минуту - холодная сидячая ванна.

Третий день: утром - 2 минуты ходьбы по воде, после этого держать в воде руки до плеч; после обеда - верхнее обливание, к вечеру - сидячая ванна.

Четвертый день: утром - 3 минуты ходить по колону в воде; затем 2 минуты держать в воде руки до плеч; после обеда - обливание спины.

Пятый день: утром - обливание спины, после обеда - полуванна (1 минута). В таком порядке продолжалось применение воды. Головокружение исчезло совсем, стул урегулировался, газы были устранены, общий теплообмен восстановлен, словом - машина приведена в порядок. Старик стал юношески свеж и весел.

Может показаться странным, почему этому глубокому старику мы прописали только одно теплое применение воды.

Причина проста - он был еще достаточно силен, имел запас тепла в теле; иначе нужно было бы увеличить это количество тепла обмываниями (ночью с постели) теплой водой или водой с уксусом.

Когда количество тепла в организме поднято, после теплых обмываний переходят к холодным; старые люди с удовольствием меняют теплую воду на холодную, считая ее действие лучшим и более приятным.

Один 78-летний священник, довольно плотного телосложения, испытывал такое головокружение, что не мог ни стоять на ногах, ни даже смотреть вверх. Казалось, будто бедный старик потерял все в организме. Несмотря на преклонные годы, он посвежел, головокружение прошло, словом, уподобился угасающему светильнику, в который добавили масла.

Вы можете спросить: "Как же это случилось с ним?" А вот как.

В первый день: обертывание всего тела до подмышек в холст, намоченный в горячий отвар сеной трухи (1,5 часа); после обеда - очень теплое обмывание всего тела водой с уксусом.

Второй день: утром - ножная паровая ванна (20 минут), сейчас же за тем короткое обливание свежей водой; после обеда - полное обмывание, как в первый день.

Третий день: головные пары (20 минут) и сейчас же верхнее обливание.

Четвертый день: утром - холодное обливание верхних частей тела и колен; после обеда - мокрая рубашка (на 1,5 часа).

Пятый день: утром - теплая ножная ванна (с золой и солью); после обеда - обливания верхнее и колен.

Потом холодные применения, попеременно: утром обливания - верхнее и колен; через 2 часа - держать в воде руки и ходить по воде; после обеда - только верхнее обливание.

Так продолжалось около недели, причем было сделано ночью 1 или 2 полных обмывания прямо с постели (и опять в постель). Дома для продолжения лечения достаточно раза 2 в неделю ходить по воде и держать в воде руки до плеч; 1 раз в неделю - сидячая ванна (можно и теплую). Внутрь - настой из укропа, тысячелистника и шалфея.

### РАСТИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

При лечении лекарственными травами гипертонической болезни улучшение наступает через 2-3 недели. Улучшается сон; снижается уровень артериального давления, улучшается самочувствие, уменьшаются головные боли. Стойкий эффект наступает, как правило, при длительной лекарственной терапии в течение 8-10 месяцев, а иногда и года.

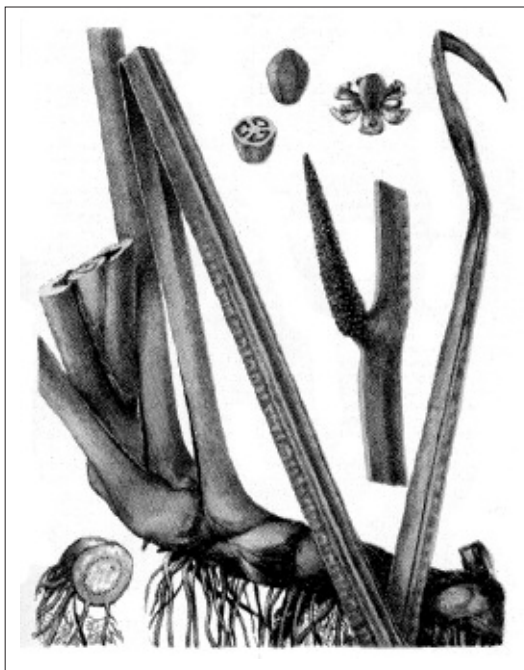
Рекомендуется через каждые полтора месяца при достижении положительных результатов, выражающихся в наступлении удовлетворительного самочувствия, снижении артериального давления, делать перерывы между приемами лекарственных трав 5-7 дней.

#### Рецепты

- 3 столовые ложки цветков боярышника колючего, 2 столовые ложки буквицы лекарственной - на 3 стакана воды, довести до кипения, настоять 4-5 часов, пить по 3/4 стакана 3-4 раза в день за час до еды.
- Народная медицина рекомендует в начальной стадии гипертонической болезни принимать длительно настой измельченных плодов шиповника по полстакана 3 раза в день.
- При гипертонии рекомендуется следующее средство: 1 чайную ложку цветочных корзинок арники горной настоять 2 часа в 1,5 стаканах кипятка, в закрытой посуде, процедить и принимать по 1-2 столовых ложки 3 раза в день.
- Сок свеклы обыкновенной смешанной пополам с пчелиным медом, употреблять по 1-2 столовых ложки 3 раза в день.

# АИР БОЛОТНЫЙ

Аир - род многолетних трав из семейства ароидных. На территории России встречается один вид, аир болотный. Он распространен почти по всей Европейской части России, на Кавказе, в Сибири. Растет по берегам рек, ручьев, водных бассейнов с илистой почвой и на заболоченных местах. Иногда образует заросли. Высота этого растения 60-70 см. Корневище толстое, внутри белое, губчатое, ветвистое, ползучее, усаженное снизу многочисленными корнями. Цветочный стебель трехгранный с желобками с внутренней стороны. Листья ярко-зеленые, собранные отдельными пучками на окончаниях разветвлений корневища. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в початок. В условиях России плоды обычно не вызревают, и растение размножается исключительно вегетативно. Цветет с конца мая до июля.



пользуется для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, он входит в состав многих препаратов.

В тибетской медицине корневище применяется как тонизирующее и противоглистное средство, входит в состав пластырей для лечения некоторых поражений костей. В китайской медицине применяется также как тонизирующее, возбуждающее, противопаразитарное средство и при метеоризме; кроме того, назначается при ревматизме. Настойка, по мнению китайских врачей, улучшает зрение и слух. Корневище вместе с листьями используется в качестве жаропонижающего средства, наружно в виде горячих ванн. В Польше аир используется как отхаркивающее, противовос-

палительное средство; при заболеваниях желудка, приступах кашля. Наружно - при выпадении волос.

Корневище аира является официальным растительным сырьем в России и ряде других стран мира.

В Болгарии корневище аира используется как одно из лучших желудочных, горьких средств, которое возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, а также оказывает анестезирующее действие на слизистые оболочки. Корневище рекомендуется принимать при ахилии желудка, болях в области желудочно-кишечного тракта, при повышенной секреции, а также при поносах: 3-4 г измельченного корневища заварить 250 мл кипятка, дать остыть, принимать за полчаса до еды в теплом виде. Суточная доза 500 мл. В болгарской народной медицине корневище используется при анемии, заболеваниях желчного пузыря, почек, нарушении менструального цикла. Эфирное масло используется при истерии, желудочных коликах и др.

**Химический состав.** В корневище аира найдены эфирное масло (до 4.8%) сложного состава: эвгенол (до 6%, азориновый альдегид (носитель запаха), трициклический спирт, алкалоид каламин, каламенол, пальмитиновая кислота и др. Кроме эфирного масла, в корневище обнаружены горький гликозид акорин, аскорбиновая кислота до 150 мг%, дубильные вещества, камедь, крахмал. В листьях найдены эфирное масло, дубильные вещества.


**Действие и применение.** Содержащийся в аире акорин повышает аппетит и усиливает отделение желудочного сока. По этой причине отвар из корневища аира рекомендуют употреблять больным с пониженной секрецией желудочного содержимого.

Установлено, что экстракт из растения обладает обезболивающим действием и снижает артериальное давление. Спиртовой экстракт проявляет антимикробные свойства, кроме того, имеет успокаивающее действие. Экстракт применяется в качестве ароматической горечи для повышения аппетита и улучшения пищеварения, а также как тонизирующее средство при угнетении центральной нервной системы. В последнее время порошок корневища аира ис-

пользуется при истерии, желудочных коликах и др.

Во Франции корень аира находит меньшее применение, чем в Германии и Швейцарии, где он широко употребляется как возбуждающее, тонизирующее желудочно-кишечный тракт, противовоспалительное и ароматическое средство. Применяется в виде настоя, отвара (8-10 г на 1 литр воды. Принимать по 150 г перед едой).

Корень аира можно настаивать на вине: 8 г на 1 л вина и употреблять как противорвотное средство по 20 г перед появлением рвотного рефлекса.

В русской народной медицине корневище аира употребляется для возбуждения деятельности желудочно-кишечного тракта, как болеутоляющее, отхаркивающее, дезинфицирующее средство, 



# ГОВОРЯТ НОГТИ

Иногда ногти сигнализируют нам о заболеваниях организма.

Белые пятна на ногтях прежде считались счастливой приметой. Но у этой тайны, оказалось, есть вполне конкретные причины. Пятнышки могут возникать, если в результате неквалифицированного отодвигания кожицы металлическими инструментами происходит повреждение корня ногтя. В ногтевую пластинку проникают небольшие пузырьки воздуха, они образуют полости, которые, увеличиваясь, превращаются в белые пятна. Причинами внутреннего происхождения могут быть лихорадка, малокровие, нарушения функции печени и почек, гормональная перестройка в период созревания и в старости.

Поперечные бороздки появляются из-за нарушения кровообращения в ногтевом ложе. В этом случае может замедлиться рост ногтевой пластинки. Причиной появления бороздок могут стать и тяжелые заболевания или отравления, и чрезмерное увлечение диетой, перенесенные операции, беременность или тяжкие душевные потрясения.

Продольные бороздки часто свидетельствуют о заболеваниях поджелудочной железы, диабете и других нарушениях обмена веществ. Однако нередко их причина кроется в недостатке витамина А и неправильной работе желудка и кишечника. От таких бороздок можно быстро избавиться, если есть больше моркови, поми-

дор, шпината, молока, яичного желтка, печени и изделий из муки грубого помола.

Ломкость ногтей в большинстве случаев бывает вызвана снижением способности входящего в их состав кератина (белкового вещества, выполняющего покровные и защитные функции) связывать воду. Кератин образуется в корне ногтя и постепенно затвердевает на пути к открытой части ногтевой пластинки. Под влиянием органических и механических факторов биохимический процесс ороговения может нарушиться.

Если ногти трескаются и ломаются, в этом виноваты внешние факторы: выщелачивающие химические растворы, агрессивные средства для чистки, низкосортные средства для удаления лака с ногтей или неумелое использование металлических инструментов для ухода за ногтями. Резиновые перчатки, средства для удаления лака, содержащие масло, и легкий маникюр могут помочь в устранении этого дефекта.

Однако причиной ломкости ногтей может быть недостаток в организме витаминов и железа, а также гормональные расстройства. Разнообразное и полноценное питание, сопровождающееся приемом препаратов, которые рекомендованы врачом, через сравнительно короткое время стабилизирует структуру ногтей. Хлеб из муки грубого помола, свежие фрукты, рыба и молочные продукты помогают лечению.

Растрескивание ногтей лишь в исключительных случаях является признаком внутренних расстройств. Обычно в результате ранения корень ногтя или ногтевое ложе повреждаются настолько, что ноготь не может расти как единый элемент. Дерматолог часто полностью удаляет такой ноготь, чтобы на его месте вырос здоровый, однако полной гарантии здесь быть не может - все зависит от степени поражения. И еще. Если продольное растрескивание отмечается у нескольких ногтей, можно предположить, что это является признаком сахарного диабета или нарушения функции щитовидной железы.

О значительных изменениях в организме говорят ногти выпуклой формы. В этом случае центральная часть ногтевой пластинки становится похожей на часовое стекло. Такая форма может быть и наследственной - и тогда не считается болезнью. Однако если она появляется внезапно, то это свидетельствует о тяжелом нарушении сердечной деятельности и системы кровообращения или о заболевании легких. Следует немедленно обратиться к врачу.

Вогнутый ноготь напоминает ложку: в центре его образуется ложбинка. Это может быть типичным признаком профессионального заболевания и, кстати, нередко наблюдается у парикмахеров. Такая аномальная форма ногтей возникает при работе в теплой и влажной среде и в постоянном контакте со щелочными растворами. Часто она сопровождается заболеваниями желудка и кишечника, малокровие.

а также при цинге (полоскание рта спиртовой настойкой), при подагре, золотухе, рахите и др. При изжоге корневище применяется в виде порошка внутрь. Наружно им посыпают раны и гноящиеся язвы. При различных женских болезнях применяется в виде сидячих ванн. В глубокую старину корневище жевали при эпидемии холеры, при сыпном тифе и гриппе. При альвеолярной пиорее рекомендуется жевание порошка или полоскание отваром (порошок по 0,2-0,3 г 3 раза в день). Настойку готовят так: 20 г корневища и 100 г спирта настаивают 8 дней в теплом месте. При-

нимают по 20 капель 3 раза в день до еды.

Отвар корневища часто рекомендуют для устранения неприятного запаха изо рта.

Корневище аира в качестве пряности используют в ликероводочном производстве, в рыбной промышленности, в кулинарии его используют вместо лаврового листа. Эфирное масло применяют при изготовлении косметических изделий.

*Материал подготовил  
фармацевт Ильин В.А.*

**Врач нашей поликлиники рекомендовал мне каждый день съедать кусочек столетника для избавления от запоров. Можно ли это делать?**

**О.П. Мохнач,  
г. Бердск**

Столетник (алоэ) традиционно используется в медицине для борьбы с запорами. Из сока алоэ изготавливают сабур (выпаренный, сгущенный и затвердевший сок алоэ) - известное слабительное средство. Ежедневное "поедание" столетника в небольших дозах (несколько грамм) не принесет вреда организму, однако всегда надо принимать во внимание индивидуальные особенности своего организма.

**У меня появился неприятный запах изо рта. К какому врачу обратиться за помощью?**

**Шумилин П.А.,  
г. Конаково**

Причины, вызывающие неприятный запах изо рта, могут быть различными. Чаще всего это больные кариозные зубы, разрушенные корни. В открытых дуплах, десенных карманах скапливаются остатки пищи, которые, разлагаясь, дают неприятный запах. Он может появиться также при воспалении десен или других участков слизистой оболочки полости рта (стоматит).

Неприятный запах часто бывает вызван заболеваниями носоглотки, в частности хроническим тонзиллитом, когда в щелевидных углублениях глоточных миндалин образуются так называемые гнойные пробки.

В некоторых случаях гнилостный запах изо рта сопровождает заболевание бронхов, легких, он также может появиться и при

расстройстве деятельности органов пищеварения.

Однако замечено, что наиболее частая причина неприятного запаха изо рта - кариозные зубы и воспаление околозубных тканей. Вот почему прежде всего следует обратиться к стоматологу.

Для предотвращения появления неприятного запаха изо рта очень важно соблюдать гигиену полости рта: чистить зубы не менее двух раз в день - утром и вечером, а желательно и после приема пищи. Также можно рекомендовать полоскания специальными эликсирами или отварами ромашки, шалфея.

**В аптеке много разного аспирина, какой лучше?**

**А. Беспалова,  
г. Тверь**

Действующее начало всех "аспиринов" одинаковое - ацетилсалициловая кислота, поэтому и характер действия их на организм одинаков. Однако, некоторые практикующие врачи отмечают, что у отечественного аспирина сильнее выражены жаропонижающие свойства, в то время как у импортного - дезагрегационные (разжижение крови). Эта небольшая разница в свойствах объясняется различными добавочными компонентами, используемыми при производстве таблеток, и микропримесями, которые зависят от способа синтеза ацетилсалициловой кислоты.

**Отчего бывают заусеницы и как с ними бороться?**

**Петренко Ю.К.,  
г. Киров**

Вокруг ногтя имеется так называемое околоногтевое ложе,

окруженное тонкой кожей. При травмировании она надывается, причем у некоторых людей из-за индивидуальных особенностей это происходит при малейшем воздействии. Образующиеся надрывы-заусеницы иногда бывают очень болезненными. А главное, любое нарушение целостности кожного покрова - это входные ворота для патогенных микробов. Нередко именно заусеницы становятся причиной воспаления ногтевого валика (паронихия) или всего пальца (панариций).

Чтобы предотвратить появление заусениц, надо правильно ухаживать за кожей рук. Тем, у кого кожа сухая или кому часто приходится мыть руки, лучше чаще менять сорта мыла. Обязательно надо насухо вытирать руки! Вечером же после очередного мытья теплой водой полезно втирать во влажную кожу рук какой-либо жирный крем, растопленное внутреннее свиное сало, гусиный жир.

Ногти рекомендуется мыть специальной щеточкой и не реже раза в неделю подстригать, кожуцу околоногтевого ложа обычно удаляют, когда делают маникюр. Можно срезать ее и дома маленькими ножницами, предварительно приподняв кожуцу маникюрной лопаточкой.

Образовавшиеся заусеницы ни в коем случае нельзя срывать или скусывать зубами. Их тщательно обрезают с помощью маникюрных ножниц или щипчиков, а затем смазывают ссадину дезинфицирующим средством. При глубоких надрывах хорошо помогает дерматоловая мазь.

*На Ваши вопросы отвечала  
врач Изабелла Андреева*

**Уважаемые читатели ЗСК!**

**Присылайте нам свои вопросы**

**Наш почтовый адрес: 119435, Москва, а/я 33, ЗСК**

## Прошу Совета

### ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ И ДАВЛЕНИЕ

В 50 лет у меня эндометриоз с множественными узлами, киста яичника, гипотиреоз, узлы в щитовидке, внутричерепное давление. Кто может помочь, напишите.

**Адрес: Соловьевой Л. Н., 241902, Брянская обл., п. Белые Берега, ул. Ленина, д. 10, кв. 35.**

### ФИБРОМИОМА И ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

Вот уже два года болею, врачи обнаружили фибромиому матки и неспецифический язвенный колит. Говорят, что это неизлечимые болезни, на всю жизнь. Мне 35 лет. Я очень сильно похудела. Очень прошу откликнуться людей, которые вылечились народными средствами.

**Адрес: Лебедевой Валентине Валентиновне, 425454, Республика Марий Эл, Сернурский р-н, п/о Калево.**

### ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Дочери 40 лет, она страдает

пониженным артериальным давлением. Это сопровождается слабостью, головокружениями, тошнотой, рвотой. Помогите советом.

**Адрес: Ивановой Лидии Павловне, 243400 Брянская обл., г. Почел, 2-й пер. Мира, д. 17, кв. 3.**

### ЭНУРЕЗ И КАРБУНКУЛЫ

Очень нужны работающие рецепты от энуреза и карбункулов.

**Адрес: Касимовой, 432030 Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Зои Космодемьянской, Д. 66.**

### МНОЖЕСТВЕННЫЕ АТЕРОМЫ

Сыну 20 лет, множественные атеромы на мошонке. Врачи говорят, что в области мошонки у него не работают сальные железы. Посоветуйте, делать?

**Адрес: Бондаренко Наталье Федоровне, 692900, Приморский край, г. Находка, ул. Дзержинская, д. 7, кв. 15.**

### ГАСТРИТ И ХОЛЕЦИСТИТ

Страдаю от эрозивного гастрита желудка (повышенная кислотность), холецистита. Лечилась препаратами, травами, но постоянно, что бы я ни поела, у меня изжога и горечь во рту. Может, кто-нибудь мне посоветует хорошее средство?

**Адрес: Ишмуратовой Ф.З., 460004, г. Оренбург, ул. Тамбовская, д. 10, кв. 71.**

### ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ

Маме 52 года, давно болеет сахарным диабетом, уже 4 года делает уколы инсулина. Прошло зрение на 90%, и лекарства не помогают. Просим откликнуться тех, кто знает, как вернуть зрение народными средствами, хоть немного.

**Адрес: Журбиной Галине, 393749, Тамбовская обл., Мичуринский р-н, с. Заворонежское, ул. Строителей, д. 13, кв. 5.**

## Эффективные Препараты Школы Активного Долголетия

# Помоги Своей ПЕЧЕНИ! Рецептура №301



Рецептура № 301 предназначена для нормализации работы печени. Её основным действующим компонентом является комплекс флаволигнанов (силимбин).

Рецептура №301 улучшает обменные процессы в печени, повышает её устойчивость к неблагоприятным воздействиям, ускоряет восстановление её функций при различных повреждениях, в том числе после перенесенных инфекционных заболеваний, облегчает последствия алкоголь-

ных интоксикаций. Рецептuru №301 также может быть рекомендована как профилактическое средства для нормализации работы печени и желудочно-кишечного тракта.

### Рекомендации по применению

Взрослым по 2 капсулы в день за 2 приёма во время еды. Продолжительность приема 1-1,5 месяца, перерыв между повторными курсами не менее двух недель.

**Рекомендованная розничная цена 270 рублей**

Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042

Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.7472.12.04

Рецепт Номера

## ПРОСТОЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Он состоит в том, что больной садится в таз, наполненный холодной водой (однако не слишком), каждый вечер, перед сном, на пять минут. (Женщинам этот способ не рекомендуется.)

С трудом верится, что подобный способ совершенно излечивает геморрой, но, возможно, некоторого облегчения протекания болезни все же можно добиться. Народные лекари советуют продолжать лечение три недели подряд, каждый вечер.

Это метод очень похож на другой, при котором надо делать холодные обмывания после каждого испражнения. Затем - накладывать холодный компресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс одну минуту, три-четыре раза в день, не считая обмываний после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от трех недель до полутора месяцев в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздерживаться от спиртных напитков, от работы в стоячем положении. Продолжительный отдых лежа значительно способствует лечению.

# Товары Почтой

## Уважаемые читатели ЗСК!

Если у вас возникла необходимость в товарах для здоровья, представленных на страницах нашего издания, вы можете заказать их по почте наложенным платежом. Указанные цены окончательные, включают доставку и почтовые сборы. Оплата производится на почте при получении товара.

### Антипаразитарные препараты

- Рецепт: 901 (60 капсул) - 370 рублей.
- Рецепт: 902 (60 капсул) - 370 рублей.
- Рецепт: 1101 (60 капсул) - 370 рублей.
- Антипаразитарный набор /PN№901 (1 банка)+PN№902 (1 банка)+PN№1101(1 банка)/ - 1010 рублей.

### Артериальное давление нормализация

- Скобчатый аппликатор KB-100 (10x20 см, пластмассовая основа, скобы нерж. сталь) - 170 рублей
- Скобчатый аппликатор KB-100P (10x20 см, резиновая основа, посеребренные скобы) - 410 рублей.

### Боли в спине, радикулит

- Рецепт №802 - 140 рублей
- Скобчатый аппликатор KB-400 (20x40 см, пластмассовая основа, скобы нерж. сталь) - 605 рублей.
- Скобчатый аппликатор KB-400C (20x40 см, пластмассовая основа, посеребренные скобы) - 945 рублей
- Скобчатый аппликатор KB-400P (20x40 см, резиновая основа, посеребренные скобы) - 1620 рублей.

### Печень нормализация работы

- Рецепт №301 - 270 рублей.

### Заказы принимаются:

- По почте 119435, Москва, а/я 33, ЗСК
- По телефонам: (495) 782-2860, 514-4042
- Через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru)

## Уважаемые читатели ЗСК!

Принимайте советы других читателей после тщательного анализа состояния собственного организма или консультации с лечащим врачом.

Самостоятельно следуя той или иной рекомендации,

Вы берете на себя полную ответственность за состояние собственного здоровья.

**Ждем Ваших писем!**

**119435, Москва, а/я 33, главному редактору ЗСК Борисову А.В.**

«Здоровье. Сила. Красота» - информационное издание. Цена свободная. Рег. свид. ПИ № 77-11743. Гл. редактор Борисов А.В. Учредители: частные лица. Издатель: ООО "Школа Активного Долголетия". Юр. адрес. Москва, Посланников пер., 3, стр. 1. Телефон редакции: (495) 514-40-42. Подписано в печать 12.02.06. Отпечатано в ООО "Красногорская типография". Тираж 10.000. Заказ 367.