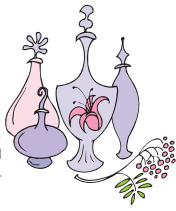




## Рецепты красоты

Ведущая рубрики — Ирина Климова.



По информации, представленной в рубрике, а также по вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. 72-77-80 — или по электронной почте: klimova@kpv.ru.

## Как научиться любить себя, а не еду!

Научите, как похудеть без вреда для здоровья? Не могу долго отказываться от еды и сидеть на диетах, все время хочется есть?  
Оксана Комарова, Воронежская область.

На ваши вопросы отвечает генеральный директор «Славянской клиники» Елена Валентиновна Морозова:



В первую очередь надо научиться различать чувство голода и аппетит. Он-то, аппетит, и губит нас. Есть люди, которые постоянно едят и всегда «голодны». Они ошибочно принимают сильное возбуждение желудка за голод, а это не что иное, как хронический гастроневроз. Потом надо научиться есть медленно и тщательно пережевывать пищу. Есть надо 5-6 раз в день и прекращать еду до наступления чувства полного насыщения.

шают, научат и помогут похудеть без вреда для здоровья. У нас под запретом голод и разгрузочные дни, нет диет! В «Славянской клинике» Вы комфортно и легко похудеете за 3 месяца до 18% от первоначального веса, съедая не менее 1,5-2,5 кг вкусностей и полезностей в день и запивая не менее 1,5 л воды. И никакого стресса и злости на окружающий мир, гармония с самим собой и никакой борьбы! Мы настолько уверены в своих результатах, что заключаем договор на эффективность похудения. Консультации психологов весь период похудения БЕСПЛАТНЫ.

Славянская Клиника

## Славянская Клиника

11 лет красивых и стройных результатов!

www.slavklin.ru ☎ (4732) 53-01-11, 53-20-02

Для исключения противопоказаний проконсультируйтесь со специалистом.

## ПОМОГИТЕ, ДОКТОР!



Моей дочери 29 лет. В последнее время очень часто простужается: температура максимум 37,2°С, болит горло, насморк, кашель. А потом в течение месяца эти же симптомы, но в более мягкой форме. С лета уже 3 раза так болела. Видимо, иммунитет ослаблен. Постоянно сидит на диетах, боится поправиться. Боюсь, как бы это не привело к более серьезным последствиям. Посоветуйте, что можно предпринять, чтобы поддержать иммунитет?

Екатерина Михайловна, г. Воронеж.

На вопрос отвечает аллерголог-иммунолог, врач высшей категории Вахтина Лариса Михайловна.

— Екатерина Михайловна, в первую очередь вашей дочери необходимо здоровое питание, в её рацион должны входить продукты, содержащие все нужные организму вещества, поэтому ни о каких диетах не может быть и речи.

Фраза «ослабленный иммунитет» означает, что организм человека не способен в достаточной мере противостоять различным бактериям, вирусам и другим факторам, которые могут вызывать болезнь. В системе иммунитета (биологической защитной реакции) принимают участие костный мозг, лимфатические узлы, селезёнка, кожа, ги-

пофиз, гипоталамус и другие органы. Полноценная работа каждого из этих органов невозможна без хорошей работы других органов, поскольку все они связаны сложнейшим системным взаимодействием, в результате чего и рождается реакция, главная задача которой — борьба за генетическое постоянство организма.

Если отношения внутри системы «человеческое тело» гармоничны, то вся система приобретает новое, более высокое качество иммунитета. При этом человек здоров и невосприимчив ко многим заболеваниям. Если же эта гармония нарушается, неизбежно начинаются болезни. И это не только банальный насморк и кашель, но и гораздо более серьезные за-

болевания. Так что при ослабленном иммунитете необходима консультация врача-иммунолога. Оценить состояние иммунной системы возможно при помощи исследования иммунного статуса. Для определения состояния иммунной системы, как правило, необходимо исследование крови на иммунный статус. По результатам этого анализа врач может судить о том, способен ли организм человека защититься от постоянно атакующих его бактерий и вирусов, достаточно ли в нём клеток и молекул, призванных поддерживать постоянство внутренней среды. И только после полного обследования может быть назначено соответствующее лечение (например, курс иммуностимуляторов).

Уважаемые читатели! Рубрику ведут врачи сети медицинских центров «MEDLine». Вопросы принимаются по адресу: info@nmtmed.ru или г. Воронеж, пр. Революции, 1/1.

## ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» тел. 555-220

**Диагностика • Консультации • Лечение**

- Гинеколог-эндокринолог
- Гинеколог-маммолог
- Акушер-гинеколог
- Ведение ЭКО

**Аллерголог**

**Иммунолог**

**УЗИ**

**Уролог-андролог**

**ВНИМАНИЕ!** В январе ознакомительный прием в центре «МЕДЛАЙН» проводит кандидат наук БЕСПЛАТНО. Запись по тел. 555-220

Лечение аллергии, иммунных нарушений, мужского и женского бесплодия, различных заболеваний репродуктивной сферы воспалительного, инфекционного и гормонального характера.

**НМТ**

55-22-20, пр. Революции, 11.

55-52-20, пр. Революции, 1/1.

24-16-92, «ЭСКУЛАП»

Больница «Электроника».

53-06-60, ул. Каляева, 19.

39-03-03, Московский пр., 1176.

В ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

# Камни из почек выводят кожурой картофеля



Продолжаем публиковать отрывки из книги нашего читателя Владимира Ильича АНАШКИНА «Сборник рекомендаций по лечению лекарственными растениями и народными средствами». На подготовку сборника Владимир Ильич потратил много лет. По его мнению, с большинством недугов человеческий организм в состоянии справиться самостоятельно, но иногда ему можно помочь растительными препаратами. Однако автор книги подчёркивает, что при любом самостоятельном лечении НЕОБХОДИМО СОВЕТОВАТЬСЯ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

Вы также можете присылать свои советы. Пишите нам по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, редакция «МОЁ!», «Народный лечебник» — или по электронной почте: otvet@kpv.ru. Будьте здоровы!



### Язва желудка

● При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также для снятия желудочных колик, при повышенной кислотности с изжогой и болями рекомендуется корень айры. 1 ст. л. измельчённых в порошок корней айры на 2 стакана кипятка, настаивайте 2 — 3 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● При язве желудка банку или другую посуду наполните почти доверху измельчённым зверобоем и залейте оливковым маслом чуть выше засыпанного зверобоя, кипятите на водяной бане 6 часов, процедите. Принимайте по 1 — 2 ст. л. за 30 минут до еды.

● Язву желудка и 12-перстной кишки рекомендуется лечить следующим составом: 0,5 кг мёда, 0,5 литра оливкового масла, сок 2 лимонов. Все составляющие тщательно перемешайте. Приготовленный состав годится только на первый курс лечения, а затем курс повторяют ежегодно — в начале весны, осени, зимы.



### Болезни почек и мочевыводящих путей

● При воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей рекомендуется хвощ полевой. 2 ст. л. измельчённой травы хвоща на 2 стакана кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте глотками тёплым в течение дня.

● Камни и песок из почек выводят кожурой картофеля. С чисто вымытых клубней картофеля снимите тонкий слой кожуры, 2 пригоршни свежей или сухой кожуры залейте водой и варите до тех пор, пока кожура размякнет, затем процедите. Отвар пейте тёплым по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день.

● При почечно-каменной болезни и хроническом воспалении мочевого пузыря рекомендуется спорыш (горец птичий), который способствует отхождению камней и песка из почек и мочевого пузыря. 1 ст. л. измельчённой травы спорыша на 1 стакан кипятка, кипятите на водяной бане 15 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 — 2 ст. л. 3 — 4 раза в день до еды.

● При частых позывах к мочеиспусканию, при наличии крови в моче рекомендуется кора дуба. 1 ч. л. измельчённой молодой коры дуба на 1 стакан кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 — 2 ст. л. 3 — 4 раза в день.

## ДОСТУПНО И КАЧЕСТВЕННО!

Медицинский центр ООО «Купавыч» предлагает широкий спектр медицинских услуг. Прием ведут опытные специалисты, участники российских и международных семинаров.

### ВПЕРВЫЕ В ВОРОНЕЖЕ!

### ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

### ГИНЕКОЛОГИЯ

- весь спектр услуг, подбор и назначение индивидуального лечения

### ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

импортными препаратами

### УЗИ всех органов

### КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА всего организма

по методу Р. Фолля на всех этапах заболевания.

### СТОМАТОЛОГИЯ

- европейский уровень.

### СУРДОЛОГ-ОТОЛАРИНГОЛОГ

подбор слуховых аппаратов, индивидуальные ушные вкладыши.

Бульвар Победы, 9, тел.: 72-76-47, 73-68-15

Время работы с 9.00 до 19.00

Предупреждаем о наличии возможных противопоказаний и необходимости получения предварительной консультации специалистов.



## ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

- ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМ В УШАХ
- ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ
- РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ГИПЕРТОНИИ
- ДЕПРЕССИИ, НЕВРОЗОВ, ЭНУРЕЗА
- ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ

Т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (ост. м-н «Линия») ПРИЕМ ВЕДУТ КАНДИДАТЫ И ДОКТОРЫ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, КОТОРЫЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ВАС О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ