

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# ПОНЧИК, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

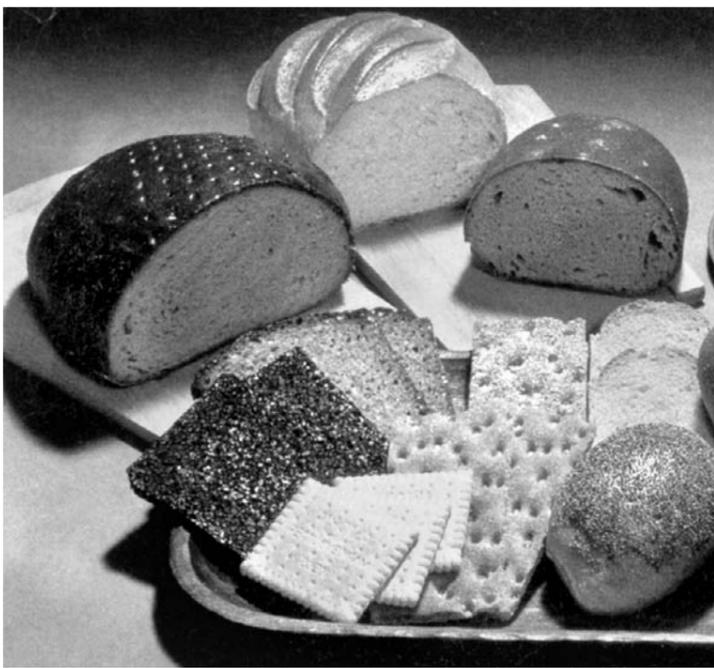
Панкреатит — это воспаление поджелудочной железы. Причиной этого заболевания чаще всего становится отравление низкосортными продуктами, например, пирожками, жареными в несвежем масле, но особенно — недоброкачественным алкоголем. Порой достаточно одного приема «левого» алкогольного напитка, чтобы разрушить поджелудочную железу — вплоть до летального исхода.

При лечении хронического панкреатита главное — это диета. В рационе ограничиваются жиры и все углеводы, но увеличивается количество белков. Нельзя перегружать организм большим количеством пищи, поэтому есть надо часто (каждые 3—4 часа) и небольшими порциями.

В течение пяти месяцев после приступа рекомендуется есть протертую, приготовленную на пару или вареную пищу. Исключаются крепкие бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, сырые овощи, копчености, пряности, маринады, изделия из сдобного теста, черный хлеб, грибы, бобовые, редис, редька,

крепкий чай, кофе, алкоголь, газированные напитки.

Из трав при панкреатите лучше всего подходят мята, ромашка, подорожник, лопух. Но отвары и настои из этих трав надо пить только по рекомендации врача.



СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

## АЛЛЕРГИКАМ — НИ ПУХА, НИ ПЕРА

Для большинства людей лето — это долгожданная пора, а для кого-то просто беда. Всё цветёт, всё колосится, всё благоухает, в том числе расцветает и аллергия. Конечно, надо принимать лекарства, которые рекомендуют медики, но существуют и общие правила для тех, кто склонен к аллергии.

Откажитесь хотя бы на теплый период от пуховых и перьевых подушек. В них заводятся микроскопические клещи домашней пыли. Это сильнейший бытовой аллерген. Кошачья и собачья шерсть не идет с ними ни в какое сравнение.

**Фильтруйте воду.** Приобретите домашний фильтр для её очистки, а лучше купите воду в бутылках. Хлор, которым обеззараживают воду, — сильнейший аллерген.

**Не задерживайтесь на автозаправках.** Особенно если вам за 50 лет. Если попали в автомобильную пробку, то лучше не открывать окна машины, но тогда у вас должен быть в салоне хотя бы вентилятор.

**Следите за прогнозом погоды.** Насторожитесь, если надвигается антициклон. В такие дни устанавливается малооблачная погода со слабым ветром, поэтому вредные вещества в воздухе сгущаются. Вернувшись домой, вымойте руки, умойтесь, промойте полость носа и прополощите горло теплой минеральной водой без газа или «морской» водой (половину чайной ложки соли и щепотку питьевой соды на стакан воды). Это поможет удалить аллергены с поверхности кожи и слизистой носоглотки.

**Не поддавайтесь депрессии.** Ученые установили тесную связь между аллергическими реакциями и плохим настроением. Черная меланхолия — самая вероятная причина всех видов аллергии, от нейродермита до астмы.

**Не принимайте лекарств без необходимости.** Очень часты аллергические реакции на пенициллин, сульфаниламиды, аспирин, кодеин, адефан, раунатин, капли интерферона и даже... сами средства от аллергии. Например, известны случаи появления сыпи на животе после приема телфаста.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## ДОМОХОЗЯЙКА ИЛИ НАХЛЕБНИЦА?

После замужества супруг настаивал, чтобы я сразу ушла с работы и стала домохозяйкой. Так я и сделала.

Сначала меня все устраивало, но в последнее время муж часто говорит: «Моя машина, моя квартира». Мне обидно это слышать, ведь я обеспечиваю мужу комфорт и уют, а с его слов получаю, что я нахлебница! Как дать понять мужу, что меня это обижает?

Анна, 30 лет.  
г. Орел.

Если муж не подчеркивает вашу финансовую зависимость и ни в чем не ущемляет вас, то в его словах, скорее всего, нет обидного подтекста. Попробуйте как можно чаще употреблять слово «наше», и, возможно, эта привычка вскоре перейдет и к вашему мужу.

Если муж не поймет намека, откровенно скажите ему о том, что вас обижает, тем более, что стать домохозяйкой вас просил именно он.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.

# ПОМОЖЕТ ВАМ ПЕТРУШКА КОРНЯМИ И МАКУШКОЙ

### ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

Это ароматное кудрявое растение годится не только для борща, при некоторых недугах им можно и лечиться.

**При хроническом гастрите с пониженной и нулевой кислотностью.** 3 ч. ложки сухих или свежих корней петрушки залейте стаканом кипятка, настаивайте часов 6 в закрытой емкости и затем процедите. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Каждый день настой делать новый.

**При отеках.** Зелень и корни петрушки мелко порубите. Половину стакана этой массы залейте стаканом кипятка, закройте крышкой и оставьте настаиваться до утра. Потом процедите, добавьте сок одного лимона. Принимать в день не более 2 ст. ложек, пить 2 дня подряд, потом сделать перерыв на 2 дня и опять пить пару дней. Если отеки не пройдут, надо подумать о более радикальных средствах. Настой хранится в холодильнике не более двух суток.

**При остром и хроническом простатите.** 4 ст. ложки сухих или свежих корней петрушки залейте 300 мл кипятка, настаи-



вайте 8 часов, процедите. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

**При цистите.** 30 г измельченной травы петрушки залейте

стаканом воды, доведите до кипения и проварите под крышкой 2 минуты. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

**При воспалительных процессах в мочевом пузыре.** 4 ч. ложки порошка из семян петрушки залейте стаканом кипятка, прокипятите минут 5 на слабом огне. Остудите, процедите и пейте отвар по 1 ст. ложке 6 раз в день.

**При укусах комаров и пчел.**

Если человек страдает аллергией на средства защиты от комаров, то помогут свежие листья петрушки, кото-

рые надо наложить на зудящие места.

\* Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## БОДЯГА С МАСЛОМ

Если появляется боль в спине, я использую такое народное средство. Порошок бодяги (продается в аптеках) смешиваю с подсолнечным маслом: на 1 часть порошка 20 частей масла (смешивать масло с порошком не очень просто, но надо постараться). Полученным составом натираю больное место, сверху кладу бумагу и укрываюсь чем-нибудь теплым. Бодяга содержит мелкие кристаллы кремния, которые своими иголками раздражают кожу, вызывая приток крови. Должно произойти глубокое прогревание, ощущение жжения и покалывания, но не боли, которая свидетельствует об ожогах кожи. Если кожа очень чувствительная и появляется сильное нетерпимое жжение, попробуйте уменьшить количество порошка бодяги.

А. МАКСИМОВА.  
г. Орел.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

## БОЛЬНОЕ ГОРЛО



Всем известно, что при простуде или ангине хорошо полоскать горло настоем ромашки. Я усовершенствовала рецепт: ст. ложку ромашки (свежей или сушеной — всё равно) заварить в стакане кипятка, добавить ст. ложку меда, настоять минут 20, процедить, полоскать горло в течение дня. Ромашка дезинфицирует, а мед смягчает горло. В результате к вечеру уже становится легче.

А. ФИЛИНА.