

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

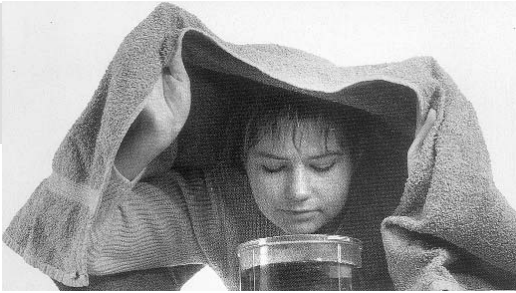
КАК БОРОТЬСЯ С НАСМОРКОМ

Эти советы особенно ценны для тех, у кого насморк не запущен. Но даже если заболевание перешло в хроническую форму — не ленитесь выполнять эти несложные рекомендации. Вместе с основным лечением, назначенным врачом, они принесут пользу.

- Больше времени проводите на ногах. Симптомы насморка наиболее остро проявляются по утрам из-за накопившейся за ночь слизи в носовых пазухах. Пребывание в лежачем положении в течение всего лишь 30 минут может увеличить отек на 20 процентов.
- Ешьте грейпфруты. В них содержится вещество, помогающее регулировать давление внутри носовых пазух. Неплохим ис-

точником этого вещества являются также апельсины, персики и картофель.

- Налегайте на хрен. Эта острая приправа содержит химическое вещество, которое входит в состав ряда лекарственных средств от насморка. Если вы не любите вкус хрена, просто подышите над ним.
- Откажитесь от курения. Это, наверное, самое трудно выпол-



нимое условие, но хотя бы уменьшите дозу сигарет на время болезни. От вдыхания дыма слизь становится более густой, и насморк обостряется.

- Массируйте нос перед сном. Перед тем как ложиться

спать, сделайте массаж носовых пазух. Для этого слегка придавите нос с обеих сторон большими пальцами, задержите на 30 секунд и отпустите. И так несколько раз. Эта несложная манипуляция усиливает ток крови, помогает снять боль и чувство давления.

- Не бойтесь пропустить "по маленькой". Умеренное питье препятствует размножению вируса и уменьшает воспаление в дыхательных путях. Это не значит, что надо выпить бутылку водки, но пара маленьких рюмочек в день не повредит.



ДАРИТЕ УЛЫБКИ

Круговерть сплошная. Дни только мелькают, и в какой-то момент понимаешь — сил больше нет, ни на что глаза не глядят. Хочется одного — уехать далеко-далеко, хотя бы на несколько дней.

Где же найти эффективное средство от бесконечных стрессов и усталости? Да и существует ли оно... Да, такое средство существует. Но это не лекарства, не таблетки, не наркотики. Негативные последствия можно снять двумя способами: слезами и смехом. Кому-то подобные "процедуры" покажутся неприемлемыми, а вы попробуйте.

Возможность выплакаться, не тая в себе накопившиеся обиды, облегчит жизнь. Но не будем о слезах. Лучше поговорим о смехе.

Каждое утро надо подойти к зеркалу и улыбнуться самому себе. Возможно, это не сразу получится, но пройдет несколько дней, и вы почувствуете, что без этой нехитрой процедуры вы не сможете обходиться. Не стесняйтесь, вы же наедине с зеркалом.

Психологи утверждают, чтобы сохранить здоровье, следует смеяться не меньше 15 раз в день. Под влиянием смеха улучшается

общее самочувствие, исчезает утомление, выравнивается давление, становятся менее выраженными болевые ощущения. Смех можно сравнить с бегом трусцой, что в свою очередь приводит к нормализации сна и обменных процессов.

Конечно, не всегда после напряженного рабочего дня можно отдохнуть и расслабиться. И тем не менее, на все перипетии нашего времени и своих проблем надо по возможности смотреть с достаточной долей иронии и смеха. Это своеобразная психологическая защита.

Старайтесь даже в сложных ситуациях дарить людям улыбки. Это не так сложно. Дарите, и все вернется к вам сторицей. Обязательно.

Александр ЕРОХИН.
Врач-психиатр.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ФРУКТОВЫЕ ЛАКОМСТВА

В зимнее время цитрусовые — самое доступное фруктовое лакомство. Зачастую они дешевле, чем яблоки. А главное — все цитрусовые: апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты — очень полезны.

ИЗЖОГА

Высушите кожуру грейпфрута, натрите на мелкой терке и принимайте по чайной ложке в день. Цедра хоть и мелко потерта, а все равно твердая, поэтому ее медленно разжевывайте, а потом глотайте.

УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА

Смешайте сок одного лимона, 2/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана свекольного сока (при пониженном давлении количество свекольного сока можно уменьшить). Такой напиток хорошо поднимает уровень гемоглобина. Принимают его ежедневно до еды, по половине стакана.

СТОМАТИТ

Приготовьте раствор для полоскания: в стакане воды растворите столовую ложку сока лимона и столовую ложку меда.

БРОНХИТ

Кашель смягчает отвар мандариновой кожуры: 2 столовые ложки измельченной кожуры залить 2/3 стакана кипятка, нагревать на медленном огне 10—15 минут. Отвар остудить, процедить и выпить в течение дня.



АТЕРОСКЛЕРОЗ, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Принимайте по четверти стакана свежевыжатого грейпфрутового сока за 20—30 минут до еды.

БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ

На ночь кладите на больные места тонкие полоски лимона, сверху прикройте полосками бумаги и забинтуйте.

БОРОДАВКИ

Приготовьте настой: измельченную кожуру 2 лимонов залейте 0,5 стакана 30-процентного уксуса, подержите в плотно закрытой посуде 8 дней. Периодически встряхивайте, затем процедите. Тампон, смоченный в настое, прикладывайте к бородавкам несколько раз в день.

Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.

ИНТЕРЕСНО

БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН

Жизнь наших российских мужчин — самая короткая среди мужчин, живущих в цивилизованных странах. Причем наши мужики в работоспособном возрасте умирают в 4 раза чаще, чем женщины. Получается, каждый год мы теряем по небольшой области представителей сильного пола. Такие факты прозвучали на всероссийском форуме, который состоялся в Москве в ноябре этого года. Среди основных причин мужской смертности названы бедность, безработица, плохое питание, а главное — постоянное напряжение и страх за будущее.

РАЗГОВОР, ДЛИНОЙ В ... 600 ЛЕТ

Во многих странах проходят исследования влияния сотовых телефонов на здоровье человека, а именно на мозг. Датчане считают, что связи между использованием телефона и развитием рака мозга нет. Американские ученые пришли к выводу, что заработать рак мозга можно лишь в том случае, если разговаривать по "мобильнику" в течение ... 600 лет. Но не так оптимистичны наши ученые. Результаты эксперимента показали, что воздействие радиоволн частоты 900 МГц способны повышать кровоток в коре головного мозга. Правда, этого не достаточно, чтобы вынести разговор "мобильнику" — слишком мал срок наблюдений.

В ДЕНЬ ПО ОДНОМУ ЯБЛОЧКУ

Всем известно, что яблоки полезны для здоровья. Это научно доказано. Но оказывается, совсем не обязательно обедаться яблоками, чтобы пополнить запас витаминов и железа. Достаточно одного плода в день, чтобы забыть о посещениях поликлиники. К такому выводу пришли исследователи из Нью-Йорка. В яблоках содержатся антиоксиданты, которые замедляют окислительные процессы в нашем организме, тем самым предотвращая повреждение клеток. Другими словами, люди, которые съедают хотя бы одно яблоко ежедневно, реже страдают заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной системы. Кроме того, яблоки — это эффективное профилактическое средство атеросклероза и болезни Альцгеймера.

И. ФИЛИНА.



КОНСУЛЬТАЦИЯ

ГИПОТОНИК БЛЕДЕН И СЛАБ

ПОРТРЕТ ГИПОТОНИКА

Гипотония — это пониженное давление. Ее признаки: вялость, апатия, ощущение общей слабости, рассеянность, пониженная работоспособность. Но эти симптомы зачастую не проявляются одновременно.

Гипотоники, как правило, бледны, худы, быстро утомляются, медленно восстанавливают силы. Они бывают раздражительны и эмоционально неустойчивы, они не любят общественный транспорт и очереди, зависимы от сезона и погоды. В холодные дни их состояние обычно лучше, нежели в жару.

С утра гипотоники чувствуют себя невыспавшимися, по-настоящему пробуждаются часа через два, днем вновь вядают и оживают ближе к вечеру. У мужчин при гипотонии может быть снижена половая потенция, а у женщин наблюдаются нарушения месячного цикла.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Все усилия по борьбе с гипотонией должны быть направлены на укрепление жизненного тонуса. В этом отношении для гипотоника главное — сон. Причем длительный сон в пределах 9—11 часов. Это жизненная необходимость для всех гипотоников. И не надо считать их сонями, не надо заставлять их рано вставать, смеяться над их желанием поспать днем. Это защитная реакция организма и лучшее лекарство при пониженном давлении.

И еще гипотоники должны знать, как после сна правильно вставать. Когда человек спит, кровь у него сосредотачивается в области желудка и возникает отно-

сительная недостаточность кровоснабжения мозга. Если в такой ситуации гипотоник резко встанет, он может потерять сознание. Поэтому, проснувшись, надо немного полежать, сделать легкую гимнастику лежа (посгибать кисти рук, стопы ног), потом сесть в кровати, посидеть и потихоньку вставать.

УТРЕННИЙ КОФЕ

Как правило, все гипотоники кофеманы, потому что с помощью этого напитка они поднимают себе давление. Многие люди, особенно женщины интеллектуального труда, начинают свой день с чашки кофе. Это правильно, если, конечно, не превращать одну чашку в десять. Кроме того, кофе лучше выпить с бутербродом. И есть в течение дня надо чаще, но небольшими порциями.

ТОНУС СОСУДОВ

При гипотонии хорошо действуют все растительные средства, которые повышают тонус сосудов и артериальное давление: настойка лимонника китайского, женьшеня, аралии, элеутерококка и другие. Правда, если организм оказывается очень чувствительным к этим препаратам, то принимать их надо с осторожностью.

Особенно тяжело переносить гипотонию будущим мамам, но все-таки им желательно от настоек отказаться. Всем остальным их надо принимать после консультации с врачом и только краткими курсами.

По материалам медицинской прессы.