

АЛЛЕРГИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

ФИТОТЕРАПИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Весна продолжается, а вместе с ней продолжается основной сезон сбора и заготовки лекарственных растений. Но как потом их использовать, чтобы получить максимальную пользу? Оказывается, это знают далеко не все.

Если человек покупает целебные сборы в аптеке, все понятно: на упаковке каждой пачки написано, как необходимо готовить растительное лекарство.

Когда же вы собираете лечебные растения самостоятельно, нужно знать хотя бы основные правила приготовления препаратов из них. Лекарственные растения используют и в свежем виде, но чаще из них готовят более удобные для применения формы: настои, отвары, настойки, мази. Настои обычно получают из листьев, почек, цветков, стеблей, а отвары — из корней, корневищ, коры, клубней. Вот основные правила их приготовления.

НАСТОИ И ОТВАРЫ

Растения измельчают и помещают в стеклянную, эмалированную, керамическую или фарфоровую посуду (травы нельзя варить в алюминиевой или другой металлической посуде, так как может произойти реакция с металлом). Заливают водой, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню, часто помешивая. Настои нагревают на медленном огне 15 минут, отвары — 30 минут. Приготовленные препараты охлаждают до комнатной температуры. Содержимое процеживают через марлю или неплотную хлопчатобумажную ткань, а остаток сырья отжимают. Готовые препараты доливают кипяченой водой до нужного объема.

Обычно настои и отвары готовят в соотношении 1:10 (примерно это 1 столовая ложка сырья на стакан воды), для группы растений, содержащих сильнодействующие вещества, — 1:20.

Более точная дозировка указывается в конкретном рецепте.

Хранят настои в темном прохладном месте не более 2 суток, перед употреблением обязательно подогревают или разбавляют горячей водой.

Отвары можно приготовить и таким способом: растительное сырье насыпают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают холодной водой, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром настоянную траву ставят на огонь, кипятят под крышкой 5—7 минут, настаивают еще полчаса, процеживают и доливают кипяченой водой до требуемого объема.

Почему мы чихаем и кашляем весной?

весной?

Поллиноз — аллергическая реакция на пыльцу или споры растений. Это заболевание сезонное, проявляется весной и летом — во время цветения растений. Проявляется чаще всего в виде раздражения слизистых оболочек. Самые распространенные симптомы:

- аллергический ринит (насморк),
- воспаление придаточных пазух носа, что вызывает заложенность,
- воспаление глаз (веки краснеют, глаза слезятся),
- першение в горле.

Чем защищаться от сенной лихорадки?

— Принимать противоаллергические лекарства. Если вы водите машину, имейте в виду, антигистамины старого поколения (димедрол, супрастин) вызывают сонливость. Препараты третьего поколения (кестин, кларитин, телфаст и т. д.) не влияют на вождение.

— Желательно не выхо-



дить на улицу с 11 до 18 часов в сухую ветреную погоду — в воздухе слишком много пыльцы.

— Ежедневно делать в квартире влажную уборку. При проветривании защищать окно марлевой занавеской.

— Придя с улицы, промывать нос и носоглотку водой.

Что такое диета аллергика?

Аллергенные продукты (копчености, красные фрукты-овощи, морепродукты) могут усилить реакцию на пыльцу. Страдающим поллинозом на время цветения лучше перейти на гипоаллергенное меню. В него входят:

— кисломолочные продукты: кефир, йогурты, творог и т. д.;

— супы: крупяные или овощные на говяжьем бульоне, вегетарианские;

— гречка, рис, пшено;

— свежие огурцы, укроп, отварной картофель, яблоки;

— отварная нежирная говядина, телятина, свинина;

— чай без фруктовых добавок, а кофе ограничить.

Кто находится в группе риска?

По данным Института иммунологии, у большинства людей впервые аллергия на пыльцу растений проявляется между 11

и 16 годами либо между 30 — 35 годами. Во взрослом возрасте поллиноз может возникнуть, если изменились условия вашей жизни (ремонт, переезд), работы, вы перенесли тяжелую инфекцию и снизился иммунитет, а также после тяжелого эмоционального потрясения.

Если аллергия подкосила вас один раз, то, скорее всего, ее вспышки будут повторяться и дальше. Важно выяснить, на что именно реакция, сделать пробы с аллергенами и подобрать схему лечения.

Пыльцы каких растений опасаться в мае?

Каждый год аллергологи составляют примерный календарь цветения (пыления) растений с учетом погоды. В этом году в средней полосе России все зацвело примерно на 7 — 10 дней раньше обычного. Итак, в мае продолжат цвести тополь, береза, ива, вяз и начнут пыление ольха, лесной орех, рожь, бузина, сосна.

Что нужно знать о перекрестной реакции

Есть аллергия на пыльцу	Следует ожидать ее на:		
	Пыльцу, листья стебли растений	Пищевые продукты	Лекарственные растения
березы	Лещина, ольха, яблоня.	Березовый сок, яблоки, черешня, слива, персики, лесные орехи, морковь, сельдерей, картофель, киви.	Березовые почки и листья, ольховые шишки.
злаковых трав	—	Пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень, и др.), щавель.	Настойки и сборы с овсом и прочими злаковыми травами.
полыни	Георгин, ромашка, одуванчик, подсолнечник.	Цитрусовые, цикорий, подсолнечное семя (масло, халва), мед.	Полынь, ромашка, календула, череда, девясил, мать-и-мачеха.
лебеда	—	Свекла, шпинат.	—
амброзии	Подсолнечник, одуванчик.	Подсолнечное семя (масло, халва), дыня, бананы.	—

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Личный разговор

К любопытному выводу пришли калифорнийские исследователи. Они выяснили, что справиться с кризисной ситуацией человеку может помочь... разговор.

Причем совершенно неважно, с кем говорить — с подругой, воображаемым собеседником или с самим собой. По словам специалистов, выражение гнева, досады и разочарования при помощи слов успокаивает сектор головного мозга, который отвечает за эмоции и позволяет человеку быстро справиться с последствиями конфликтов.



ДЕТИ И РОДИТЕЛИ Природа замыслила детей здоровыми

Кто мешает им быть таковыми? Зачастую — мы, взрослые! Вот обычная картина: за столиком в кафе сидит дама и с умилением наблюдает, как ее сынишка уплетает картофель фри и гамбургер с колой. Если так и дальше пойдет, то к четырнадцати годам у ребенка нарушится обмен веществ, появятся лишний вес и болезни, которые раньше считались признаком пожилого возраста.

Откуда приходят болезни?

Опасностей у современных детей много. Это не только вирусы, бактерии, паразиты, но и медикаменты и наследственность. Это отсутствие в питании нормальной чистой воды и присутствие разных токсических жидкостей (искусственных соков, «газировки», молока с антибиотиками из магазина). Это огромный выбор красиво упакованных «химических» сладостей, которые уже можно отнести к оружию замедленного действия.

Это психология разрушения, выраженная в компьютерных «стрелялках», которые разъедают неокрепшую детскую душу не хуже, чем кола — слизистую желудка. Чтобы обезопасить детей, мы истребляем микробы везде и всюду. Мы купаем детей в душистых пенах, моем их антибактери-



альным мылом и стремимся окружить идеальной чистотой. Для этого есть огромный арсенал моющих и чистящих средств, активно рекламируемых по ТВ. В итоге уже к трем годам жизни ребенок становится аллергиком. Его иммунная система работает в постоянном напряжении, распознавая все новые и новые химические соединения. А то, что находится в хроническом стрессе, легко дает сбой.

Голос разума и природы

Пока ребенок еще маленький, его очень легко приучить правильно питаться. Сухофрукты и орехи на вкус не хуже конфет, а простая чистая вода лучше газировки.

Хотите, чтобы у ребенка были крепкие зубы, нормальное пищеварение, здоровое состояние нервной системы? Не приучайте его к бутербродам с колбасой, пиццам и чипсам, пирожкам и пирожным, консервам и бульонным кубикам! Ничего этого его организму не нужно! Это только нагружает и отравляет его желудок, печень, кишечник.

Разумеется, контролировать этот процесс очень сложно при засилье всевозможной рекламы. Следует доходчиво и терпеливо объяснять, что яркие, веселые мультяшки никак не связаны с истинным качеством продукта, иначе мы вырастим поколение нездоровых потребителей.