

# МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ

О том, что животные могут лечить своих хозяев, известно давно. Древние китайские мудрецы считали, что кошка — это животное холода. Она может забирать на себя болезни тепла, то есть те, которые сопровождаются воспалительными реакциями. Собаки — животные тепла. Они действуют на болезни холода, такие, как, например, рак, цирроз печени, артриты. Сегодня анималотерапия — лечение животными — стала в мире официально признанной наукой.

Исследователи из Кембриджского университета обнаружили, что уже через месяц после того, как в доме появляется кошка или собака, у хозяев отмечается значительное снижение случаев недомогания. Проведенное в Австралии обследование около шести тысяч пациентов показало, что у тех, кто держит дома животных, ниже кровяное давление, меньше уровень холестерина в крови и, как следствие, меньшая предрасположенность к инфаркту. Американские ученые установили, что владельцы домашних животных составляют большинство среди тех, кто остался в живых спустя год после инфаркта.



Факторы целительного воздействия животных могут быть разными в зависимости от человека и ситуации. Например, гипертоников животными, особенно кошки, успокаивают. А старенькую бабушку кошка избавляет от одиночества и поддерживает, потому что забота о более слабом существе придает ее жизни смысл. Но животные помогают не всем. Результат будет, только если у

человека есть душевное тепло по отношению к животному.

Многие медики убеждены, что домашние животные могут принести пожилым людям гораздо больше пользы, чем таблетки.

Кто человеку нужнее — кошка или собака, зависит от типа его жизненной активности. Если ему не хватает самостоятельности и способности жить в одиночестве, психологической опорой ему по-



служит кошка с ее независимым характером.

Особенно тесный контакт с животными устанавливается у детей с нарушениями физического или психического развития. Общение с животными оказывает благоприятное эмоциональное воздействие практически при всех заболеваниях в психиатрии, от депрессии до аутизма.

Именно животные могут стать главным источником эмоциональной поддержки. Люди, которые по своему характеру не умеют быть откровенными, проявлять любовь или заводить друзей, часто изливают привязанность на домашнее животное. Балуют своих любимцев или зависят от них, мало кто станет оспаривать мнение специалистов из Всемирной организации здравоохранения о том, что живые существа рядом с нами приносят нам огромную пользу.

По материалам  
медицинских изданий.

## Домашние средства

### МАСКА ДЛЯ... РУК

В зимнее время нашим рукам достается. И мерзнут, и краснеют, а поэтому забота им нужна особенная. И дело тут не в красоте, а что гораздо важнее, в здоровье рук.

● Если после мороза руки сильно замерзли и покраснели, не надо сразу лезть под горячую воду. Лучше погреть руки в теплой воде, а еще лучше — в слабом настое ромашки, чистотела, морской соли или отваре картофеля. А потом смажьте руки жирным кремом.

● При шершавых руках помогут ванночки из сока квашеной капусты или обертывания тканью, смоченной в соке. После процедуры не забудьте про жирный крем.

● Если кожа рук загрубела, надо провести несколько процедур. Сначала распарьте руки в горячей воде. Потом легкий пилинг. И не обязательно для этих целей покупать дорогой скраб, подойдет любая соль, смешанная с маслом (растительным или сливочным), сметаной, майонезом или использованная кофейная гуща. Возьмите этот домашний скраб в кожу и тщательно смойте водой. Теперь маска для рук. Подойдет любая питательная или смягчающая, которую вы применяете для лица. Например, медово-желтковая или масляно-фруктовая. После смыва маски надо смазать руки жирным кремом.

● Если у ребенка появились "цыпки", подойдет этот же способ, но вместо скраба достаточно просто потереть руки мочалкой.

● При ломких ногтях растворите в воде три капли йода, чайную ложку подсолнечного нерафинированного масла и подержите в таком растворе руки минут 15. А еще полезно втирать в ногтевые пластины растительное масло или лимонный сок.

● При слоящихся ногтях устраивайте им соленые ванночки — столовая ложка на пол-литра воды. Только соль нужна морская, а не пищевая. Хорошо дважды в неделю смазывать ногти ватным тампоном, смоченным в йоде.

● Когда ногти начинают слиться по непонятным для вас причинам, возможно, в организме не хватает некоторых микроэлементов. Это может быть кальций (молочные продукты, растительное масло, апельсиновый и морковный соки, инжир, финики), железо (желток, красное мясо, бобовые, гранаты), цинк (свежая рыба), магний и марганец (бананы, рис, лучше неочищенный). Еще для состояния ногтей полезны желатиновые блюда: мармелад, заливное, холодец.

И. ФИЛИНА.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### ПРОСТОЕ СРЕДСТВО

Не помню, кто рассказал мне про это народное средство, помогающее при слабости мочевого пузыря, — я им периодически пользуюсь. Делается очень просто: надо смешать в равных пропорциях любой мед, протертый лук (а не отжатый сок) и яблоко средних размеров. Полученную смесь ешьте три раза в день по столовой ложке. После недельного курса сделайте перерыв, потом повторите. Но такое средство долго не хранится, каждый день надо готовить новую порцию.

Г. ЧАБИНА.  
г. Орел.

Главное в меню сердечника — ограничить потребление соли (до 2—4 г в день) и жидкости (до 1 л в день), есть 5—6 раз в день небольшими порциями, не использовать в пищу продукты, задерживающие жидкость в организме.

## Добрый совет

### МЕНЮ СЕРДЕЧНИКА

#### МОЖНО ЕСТЬ:

Хлеб: пшеничный, серый, с отрубями, вчерашней выпечки или подсушенный.

Супы вегетарианские: овощные и крупяные, молочные, нежирный мясной суп (раз в неделю).

Мясо, птица и рыба: нежирная говядина, телятина, курица, нежирная рыба (судак, щука, треска и другая) в отварном или паровом виде.

Яйца: белковый омлет (4—5 яиц в неделю).

Овощи: винегреты и салаты с растительным маслом, картофель, цветная капуста, помидоры, кабачки, огурцы, тыква. Ограничиваются грибы, фасоль, редис.

Каши: манная, гречневая, овсяная.

Фрукты и ягоды: любые, особенно черная смородина, персики, кизил, абрикосы, бананы, вишня, виноград.

Молоко и молочные продукты: нежирные творог, кефир, простокваша, сыры, с ограничением — сметана, сливки.

Жиры: сливочное масло — не более 20 граммов в день, растительное масло — 30 граммов в день.

Сладости: мед, сухофрукты — курага, изюм, финики, чернослив, инжир.

#### НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ:

Жирные блюда из мяса и рыбы, свиное и говяжье сало, бараний жир, сдобное тесто, мозги, печень, почки, легкое, рыбью икру, острые и соленые закуски, консервы, шпикат и щавель, алкоголь во всех видах, крепкий кофе и чай, какао, шоколад.

По материалам  
медицинской прессы.

Считается, что умственные способности даются человеку от природы, но в наших руках гораздо больше возможностей, чем мы думаем.

Первые зачатки того, что произойдет с мозгом, точнее, с центральной нервной системой, появляются на 16-й день после зачатия. В дальнейшем это образование растет с поразительной скоростью: 350 тысяч новых клеток нейронов в минуту. И этот процесс продолжается пять с половиной месяцев.

Мозг шестимесячного плода имеет уже все нейроны, которые ему будут нужны на протяжении всей жизни. Затем начинается фаза формирования отростков, связывающих нейроны. И благодаря этим "шупальцам" клетки мозга общаются между собой, что и составляет основу процесса мышления.

И вот с этого момента стимуляция не только желательна, но может реально влиять на развитие ребенка. Поскольку решать задачи с неродившимся малышом не получится, лучшее, что можно ему предложить — это классическая музыка. Она непостижимым, чудес-

ным образом влияет на умственное развитие маленького существа.

Процесс формирования отростков, начавшийся за три месяца до рождения, идет интен-

## Консультация

### НА 16-й ДЕНЬ

сивно первые три года жизни. И именно в эти первые три года человек получает 80 процентов той информации, которую он воспринимает в течение всей своей жизни. Информация эта постигается с помощью пяти органов чувств, поэтому малышу необходимо широкое поле деятельности: пусть он копается в песке, плещется в воде, нюхает цветы, трогает и пробует предметы, слушает стихи и песни, знакомится с разными ритмами и мелодиями. Но в повседневной жизни мы ча-

сто наблюдаем обратное — массу запретов.

А что дальше? Ребенку для полноценной умственной активности нужна не только духовная пища. Требуется в достаточном количестве всевозможные дары природы. Особенно полезны бананы, цитрусовые, земляника, черника, морковь, арбузы, дыни, зелень, орехи, мед. На Востоке с

древних времен молоко и творог считались пищей богов. Не надо забывать и о морепродуктах.

Так уж устроен организм человека, что клетки мозга ежедневно погибают. И чем старше мы становимся, тем с большей скоростью происходит этот процесс. Всем знакома фраза "нервные клетки не восстанавливаются", но сегодня ученые готовы с этим спорить.

В некоторых отделах мозга, отвечающих и за память, клетки постоянно обновляются. Иссле-



дования показывают: чем дольше человек выполняет интеллектуальную работу, тем больше сохраняется нервной ткани. А поэтому мозг нужно тренировать, как и тело. Основные тренеры — это книги и всевозможная другая информация.

Но даже умному книжному затворнику нужно живое общение. Это тоже одно из важнейших условий здоровой активности мозга.

Алла ИВАНОВА.  
Врач-методист областного  
врачебно-физкультурного  
диспансера.