

АЛЛЕРГИЯ

Лето — прекрасная пора: тепло, солнечно, растут цветы, травы. Но для аллергиков это время года не предвещает ничего хорошего. Зуд в глазах, заложенность носа, приступы чихания — первые признаки аллергии, при возникновении которых ни в коем случае нельзя заниматься самолечением.

"Не занимайтесь самолечением. Сразу же обращайтесь к врачу!" — советует Александр Борисович Карпенко, заведующий ЛОР-отделением орловской областной клинической больницы.

Для начала необходимо определить, какой именно аллерген вызывает реакцию, и, конечно, правильно назначить лечение. Кожные пробы производятся в лабораторных условиях. Чем южнее регион, тем богаче список растений, вызывающих аллергию.

У нас на Орловщине аллергенами являются почти все злаковые в период цветения. Часто вызывают аллергическую реакцию ольха, береза, тополь. А лет пять назад на орловской земле прижился переселенец из южных регионов — амброзия, очень сильный аллерген.

Это высокая трава, уничтожить которую довольно трудно, так как растет и распространяется она с большой скоростью. Период активного цветения — с середины июля до начала сентября. На ранних этапах появления амброзии в Орловской области



АМБРОЗИЯ АТАКУЕТ

были зарегистрированы случаи аллергических реакций со смертельным исходом. К счастью, на данный момент период возникновения и развития аллергии на амброзию тщательно изучен и при помощи медикаментов аллергические симптомы снимаются полностью.

Если у вас аллергия на определенное растение, заведующий ЛОР-отделением Александр Борисович Карпенко рекомендует в период цветения аллергена не стесняться ходить в марлевой

повязке, на окна следует повесить смоченную водой марлю и ежедневно делать влажную уборку помещения, но лучше всего — уехать на время в другую климатическую зону, хотя для многих такой вариант просто нереален.

Не только пыльца растений может вызывать аллергию, часто причиной заболевания становится бытовой клещ, населяющий наши ковры, мягкую мебель и шерстяные вещи. Научкой доказано, что при контакте с этим микроорганизмом у человека мо-

жет появиться воспаление слизистой носа аллергического характера. Если воспаление не лечить, оно может перерасти в бронхиальную астму или полипы (новообразования в носу). Для того что бы предотвратить размножение бытового клеща, нужно чаще выбивать ковры, чистить мебель и стирать шерстяные вещи.

Могут быть аллергенами и продукты питания. В нашем регионе наиболее распространена аллергия на мед, клубнику и цитрусовые. В большинстве случаев мы лишь ограничиваем употребление этих продуктов, однако этого явно недостаточно. Необходимо пройти курс лечения, в ходе которого четко выполнять все рекомендации врача, иначе из-за ослабленного иммунитета могут появиться новые аллергические реакции на другие продукты питания.

Любой курс лечения аллергии направлен на полное выведение продуктов аллергической реакции из организма, но если курс не помог, не надо отчаиваться, врач назначит другой, более подходящий вам препарат.

По словам Александра Борисовича Карпенко, число аллергических заболеваний с каждым годом возрастает. Причин множество: ухудшение экологического фона, употребление модифицированных продуктов питания, снижение иммунитета. Для того чтобы обезопасить себя, надо вести здоровый образ жизни, употреблять качественные продукты питания (лучше те, что растут в нашей климатической зоне и к которым мы привыкли), а в случае подозрений на аллергию срочно обращаться к врачу.

Вероника ЗВОНЕНКО.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

ОВЧИННАЯ ТЕЛОГРЕЙКА НА ГОЛОЕ ТЕЛО

Наши предки хорошо знали, что шерсть животных наделена целебными свойствами. Нам тоже не следует об этом забывать и вместе с медицинскими препаратами, которые выписал врач, не надо отказываться и от помощи живой природы.

ОВЧИННАЯ ШЕРСТЬ

Это первое средство при простуде. Намочите шерстяные носки в горячей воде с добавлением соли (десертная ложка на стакан) и, досуха выжав, наденьте на ноги. Сверху можно намотать пакеты, а потом надеть еще одни носки. Не обязательно лежать с таким коконом всю ночь — не каждый легко переносит подобные процедуры. Можно прервать лечение, когда появится желание, или делать эту процедуру днем. Помогает при простудных явлениях.

СОБАЧЬЯ ШЕРСТЬ

Отличное средство при болях в спине, при радикулите, остеохондрозе, заболевании почек. Шерсть оказывает колющее действие на кожу, что способствует обильному притоку крови к больному месту. Кроме того, шерсть собак содержит активные вещества, которые проникают через кожу и нейтрализуют отрицательные электрические заряды на поверхности тела. Пояс из собачьей шерсти лучше прикладывать к голому телу.

КОЗИЙ ПУХ

Наверное, в каждом доме есть старый платок из козьего пуха. Не надо его выбрасывать, он поможет бороться с простудными заболеваниями. Во время болезни надо натереть грудь и спину салом или спиртом и тут же надеть рубашку из хлопка, ситца, льна или фланели. Сверху рубашки надо замататься платком из козьего пуха.

ВЕРБЛЮЖЬЯ ШЕРСТЬ

В наших краях достать ее сложно, но целебными свойствами она тоже обладает. Верблюжья шерсть воздействует на нервные окончания, способствуя глубокому прогреванию и обильному притоку крови к больному месту. Помогает при простудных заболеваниях, радикулите, неврите, ревматизме, мочекаменной болезни.

По материалам
медицинской прессы.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

ПРОСТЕНЬКИЙ, НО КАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ!

Когда появляется молодая свекла, я сразу начинаю свой курс лечения. Беру сырую свеклу (обязательно сырую, а не вареную) и натираю на терке (мелко или крупно — дело вкуса, мне нравится покрупнее), добавляю любое яблоко, мелко нарезанное или натертое, порезанный лук, репчатый или зеленый. Все перемешиваю, заправляю лимонным соком или растительным маслом. Салатик простенький, но зато какой полезный! И пищеварение налаживает, и кровь улучшает.

Нина ИЩЕНКО.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ОБЛЕПИХА В ГОЛОВУ

После первых родов у меня стали сильно выпадать волосы. Мама посоветовала мне воспользоваться облепихой (в ту осень ее было очень много). Возьмите 2 столовые ложки плодов, залейте 2 стаканами кипятка. Пусть постоит настой в плотно закрытой посуде около часа. Плоды разомните и процедите. Пейте этот настой по 150 граммов два раза в день утром и вечером. И этот же настой втирайте в кожу головы на ночь. Напиток я принимала две недели, а настой втирала в течение месяца. И сильное выпадение волос прекратилось.

А. КОВАЛЕНКО,
36 лет.

Не в почете у нас сельдерей. И напрасно. Ведь это не только ароматное растение, но и отличное лечебно-диабетическое средство. В листьях и корнях сельдерея содержатся витамины, аминокислоты, соли калия, кальция, магния, железа. Он усиливает физическую и умственную работоспособность, благоприятно действует на сон, эндокринную и нервную системы. Сельдерей улучшает пищеварение, способен поднимать общий тонус организма.

■ При ревматизме, подагре, болях в суставах. Одну столовую ложку свежих корней сельдерея (корни можно засушить на зиму) залить 2 стаканами кипятка и настаивать 4 часа в закрытой посуде. Потом процедить и пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ При болезнях почек, аллергии, дерматитах. Принимать по одной чайной ложке отжатого сока корня сельдерея 3 раза в день за полчаса до еды.

■ При сердечно-сосудистых заболеваниях. Одну столовую ложку измельченных корней сельдерея залить стаканом горячей воды, настоять 4 часа в закрытой посуде, процедить и принимать перед едой по трети стакана три раза в день.

■ При сахарном диабете. Мелко порезанные листья сельдерея (две столовые ложки) залить стаканом воды и



СЕЛЬДЕРЕЙ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

протомить на слабом огне минут 10. Пить в остывшем виде по полстакана 3 раза в сутки.

■ При цистите. 2 столовые ложки нарезанных корней залить стаканом холодной воды, настаивать 2 часа. Выпить всю дозу в течение дня.

■ При лечении ожирения. Приглушить чувство голода поможет легкий, практически бескалорийный салат. Нарежьте листья сельдерея в обычную тарелку и добавьте сваренный вкрутую желток. Сбрызните лимонным соком. Для профилактики ожирения используют свежие листья, сырые или вареные корни сельдерея, добавляя их в супы и овощные смеси каждый день.

■ При импотенции и заболеваниях нервной системы. Одну столовую ложку корня измельченного сельдерея настаивать 4 часа в стакане воды комнатной темпера-

туры, процедить и выпить за три приема в течение дня.

■ Для поднятия тонуса организма. К столовой ложке порезанного корня сельдерея добавить стакан томатного сока и лед. Освежающий и тонизирующий напиток готов. Измельченный корень выбросить.

В свежем виде лучше всего сельдерей сочетается с морковью и яблоками. Также его можно отваривать, запекать, тушить, жарить, готовить пюре с добавлением сливочного масла.

Но сельдерей противопоказан кормящим мамам, так как способствует снижению выделения молока. Не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

● Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.