

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

СЛОВО ВРАЧУ

Внимательно читаю в вашей газете статьи об очень тяжелой болезни — туберкулезе. Я как врач хочу рассказать еще о некоторых дополнительных причинах возникновения этого недуга.

В последнее время почему-то стало модным пить напитки на улице и прямо из горлышка. А отхлебнув из одной бутылки, принято тут же угощать своих товарищей и даже детей. Пили на улицах и раньше — квас, лимонад, газированную воду, но пили из кружек или стаканов, которые промывали в проточной воде. Пить из горлышка общей бутылки — прямой путь к заражению туберкулезом.

Горожане должны знать, что урны, стоящие на улицах, предназначены для сбора сухих бумаг, окурков, а не для того, чтобы туда плевать и сморкаться.

Еще для предупреждения заражения необходимо в читальных залах пользоваться влажными поролоновыми губками, чтобы при перелистывании страниц газет, журналов, книг не смачивать пальцы слюной.

Меня как врача поражает неприглядная картина, которую я наблюдаю каждую пятницу на центральном телевидении, когда ведущий передачи "Поле чудес" пьет привезенное ему молоко прямо из банки, облизывает при этом пальцы и угощает откусанными кусками пирогов своих ассистентов.

Людей надо воспитывать, а для этого регулярно устра-



ивать беседы о том, как вести себя в обществе, на улице. И начинать надо с малышей еще в детском саду. Конечно, все это прописные истины, но тем не менее о них необходимо постоянно

напоминать. Особенно нужны фильмы о том, как не заразиться туберкулезом, кто находится в группе риска. Если наши государственные программы по борьбе с туберкулезом будут проводить

все мероприятия и учитывать все мелочи, то Россия перестанет терять большое количество людей из-за этой коварной болезни.

Людмила ВЕНЕДИКТОВА.
Врач.

ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ



МАТЬ-И-МАЧЕХА

На Руси издревле от многих болезней лечились мать-и-мачехой. Это одно из первых растений, которое "готово к употреблению" уже ранней весной.

ОТ КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ

Мать-и-мачеха действует как отхаркивающее средство. Она в основном и применяется в этом качестве. Но если превысить терапевтическую дозу, то возникает боль в животе, тошнота и рвота. При заболеваниях дыхательных органов, катаре верхних дыхательных путей, воспалении легких, бронхиальной астме, ангине пьют настой или отвар. Одну столовую ложку сухого измельченного сырья заливают стаканом кипятка, заваривают 20 минут, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды и перед сном.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Свежеотжатым соком листьев лечат гноящиеся раны, язвы и новообразования кожи. Мать-и-мачеха благоприятно действует на сухую экзему. 2 — 3 раза в день нужно растереть пораженные места свежеотжатым соком, и через десять дней состояние кожи заметно улучшится. Но помните, что при "мокнущей" форме экземы мать-и-мачеха еще более усугубляет заболевание. Зудящие волдыри от укусов насекомых проходят, если растереть между пальцев листья мать-и-мачехи и потереть места укусов.

ПРИ НАСМОРКЕ

Сок из свежих листьев мать-и-мачехи закапывают в нос по 2 — 3 капли в каждую ноздрю 3 — 4 дня утром, днем и вечером.

ПРИ ЧАСТЫХ ПРОСТУДАХ

Цветы мать-и-мачехи собирают в полдень солнечного дня и готовят спиртовую настойку. Для этого свежесорванные цветы и алкоголь берутся в равном объеме. Настаивать не менее 7 дней в темном месте. Принимать до 30 — 40 капель незадолго до еды утром и вечером.

ПРИ ДОЛГО НЕЗАЖИВАЮЩИХ РАНАХ

Сок мать-и-мачехи смешивают с водкой в пропорции 1:1,5. Протирают места нагноений и ран вплоть до полного заживления.

ПРИ ЦИСТИТЕ И ПОЧЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Одну столовую ложку цветочных корзинок настаивают в литре кипятка и принимают по полстакана 4 раза в день при обострениях вплоть до облегчения.

ДЛЯ КРАСОТЫ И ПЫШНОСТИ ВОЛОС

Цветы и листья мать-и-мачехи обладают свойством придавать волосам пышность и шелковистость. Для этого специально собранные в начале июня и высушенные кустики растения заваривают кипятком и ополаскивают волосы после мытья.

САЛАТ "ПЕРВОМАЙ"

Морковь — 50 граммов, мать-и-мачеха (листья) — 13 граммов, кефир — 30 граммов, соль.

Очищенную сырую морковь натирают на крупной терке. Перебранные и промытые в нескольких водах листья мать-и-мачехи мелко нарезают. Заправляют кефиром, солят.

САЛАТ "ЗЕЛЕНЬ-ЗЕЛЕНЬ"

Листья салата — 100 граммов, листья мать-и-мачехи — 30 граммов, свежий укроп — 30 граммов.

Зелень мелко режут, заправляют лимонным или уксусом. Подают к горячим острым блюдам в качестве одного из гарниров.

ПЫЛАЮЩЕЕ ВИНО

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

С древних времен вино считали "напитком богов", и это звание оно заслужило за множество полезных целебных свойств. Конечно, это верно только для вин натуральных, без красителей и ароматизаторов.

Вино является прекрасным антисептиком, раньше им пользовались на полях сражений как средством для пропитывания повязок, да и внутрь его воины были не прочь принять для дезинфекции. И сегодня врачи советуют пить вино, разведенное пополам водой, в районах с сомнительной обстановкой, с точки зрения инфекционных заболеваний. Белые вина помогают выводить излишки жидкости из организма, а вина типа кагора и каберне способны выводить из нашего организма радиацию.

Вино является хорошим средством от тромбоза и атеросклероза, а если его сочетать с чесноком, то получится мощное антисклеротическое средство. Разотрите головку чеснока и залейте его 0,7 литрами кагора. Дайте настояться неделю в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимайте по 1 — 2 столовые ложки 3 — 4 раза в день перед едой.

Разумеется, нельзя употреблять вино детям и подросткам, а также беременным женщинам. Не рекомендуется прием "красного эликсира" людям, не знающим меры в питье, и тем, кто принимает какие-либо лекарственные препараты. Вместо красного вина

можно пить простой виноградный сок.

И еще хотелось бы поделиться одним рецептом лечебного напитка, который называют "пылающим вином" и пьют его в холодное время года или во время простудных заболеваний. Речь идет о классическом глинтвейне, другими словами, — горячее вино с сахаром и пряностями. Горячие алкогольные напитки практически всегда готовятся со специями, которые сами по себе сильно действуют на организм, поэтому при лечении глинтвейном соблюдайте принцип "все хорошо в меру".

Основой классического глинтвейна является вино, и наилучшие из них — красные сухие или некрепкие полусухие вина. В зависимости от желаний и возможностей, а также от лечебного действия, которое глинтвейн должен оказать на ваш простуженный организм, вы можете добавить в глинтвейн такие ингредиенты, как мед, анис, гвоздика, имбирь, корица, кардамон, мускат, кусочки яблок или апельсинов, лимонную или апельсиновую цедру. Из всего перечисленного в напиток всегда кладите корицу, обладающую согревающими свойствами (так же, как имбирь), и гвоздику, которая согреет и уничтожит микробы.



Мед и цитрусовые при болезни тоже очень хороши, но имейте в виду, что кардамон имеет вкус лимона с эвкалиптом, поэтому в случае использования этой пряности лимонную цедру уже не кладите. А во всем остальном полагайтесь на свой вкус и экспериментируйте. Хорошо, если в готовом напитке будут плавать кусочки фруктов.

Для сохранения пользы лекарства и его вкусовых качеств нельзя допускать закипания глинтвейна при его приготовлении. Температура нагрева должна составлять около 70 градусов. Чтобы определить момент для снятия напитка с огня, следите за пеной, которая появилась в начале нагревания: как только она исчезла — пора убирать ваше лекарство с плиты. Никогда не нагревайте глинтвейн второй раз и не используйте металлическую посуду, исключение может составить серебряная мисочка.

Полезный и простой глинтвейн вы можете приготовить таким образом: смешайте 200 мл яблочного сока и 300 мл сладкого кагора, добавьте по вкусу лимонной цедры, имбиря, гвоздики и корицы и медленно доведите до необходимой температуры.

● Прежде чем использовать домашнее средство, посоветуйтесь с врачом.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ПЕТРУШКА ОТ ЦИСТИТА

Есть хорошее средство от хронического и острого цистита. Сейчас самое время им воспользоваться. Возьмите 30 граммов измельченных листьев петрушки (можно и корешков), залейте стаканом воды и под закрытой крышкой подержите на медленном огне минуты четыре. Остудите, процедите и пейте по 2 столовые ложки три раза в день.

А. ИВАНЕНКО.
г. Орел.