

«СЕКСУАЛЬНАЯ» РЕВОЛЮЦИЯ ЦИТРУСОВЫХ

АЛЛЕРГИЯ

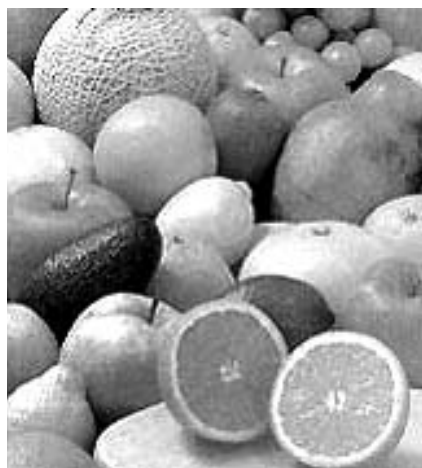
Первая зеленая травинка и первый весенний цветок радуют глаз и поднимают настроение. Но кому-то радость, а кому хоть на улице не выходи. Аллергия...

С наступлением теплого сезона неприятностей у аллергиков прибавляется. Чего следует опасаться особенно?

В мае объявляется "боевая тревога" по поводу активного воздействия березы на организм человека. А перед этим зацветут ольха и лещина, а потом ива и тополь. Следовательно, надо затянуть окна марлей или сеточкой, ограничить выходы на улицу или выходить только во время или после дождя. И, конечно же, держать под рукой антиаллергические препараты. Если вы не ходили к врачу и не знаете, какие препараты вам подходят, то спросите хотя бы совета в аптеке. В любом случае какое-то лекарство против аллергических реакций должно быть в вашей домашней аптечке.

Ограничьте воскресные прогулки по полям и лугам. С конца мая и до начала октября серьезную угрозу для аллергиков представляют те районы, где много полей: содержание пыльцы в воздухе обычно столь высокое, что не исключает вероятность возникновения приступов астмы. Питание тоже имеет большое значение в профилактике аллергии. Существует общий принцип: питаться тем, что традиционно ели ваши предки. Для нас — живущих в средней полосе России

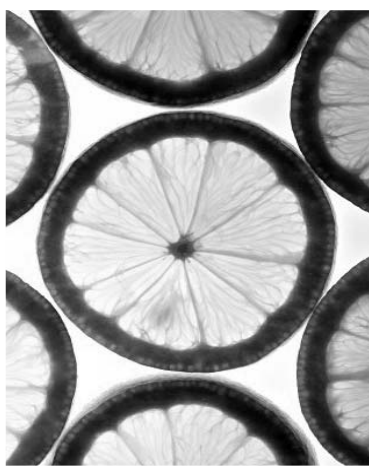
— это картофель, капуста, свекла, морковь, лук. Казалось бы, яблоки тоже наше родное лакомство, но и в этом случае аллергику надо быть настороже. Если зеленый сорт яблока, например ан-



можно, не понадобятся противоаллергические средства.

Комары — это тоже реальная угроза для человека, страдающего аллергией. Защищаться от комаров просто необходимо всеми возможными и невозможными способами. Но, к сожалению, отдых без этих зудящих насекомых в лесной зоне России просто немыслим. И особенно агрессивны комары в начале мая. Помните об этом.

Интересные исследования провели финские ученые. Они



определили, что слюна комара, выделяемая при укусе, является очень сильным аллергеном. Но далеко не все страдают этой формой аллергии, потому что...

Если вы все-таки не справились с соблазнами и съели продукт, от которого у вас случается аллергическая реакция, то сразу после застолья выпейте желчегонный чай (различные его сборы продаются в аптеках). От такого чая желчный пузырь расслабится, желчь выйдет в кишечник и поможет расщепить труднорастворимые жиры и белки. И воз-

тоновка, то опасений нет. А если кожура розовая или красная, то яблоко может оказаться не вполне безопасным. Если вы все-таки не справились с соблазнами и съели продукт, от которого у вас случается аллергическая реакция, то сразу после застолья выпейте желчегонный чай (различные его сборы продаются в аптеках). От такого чая желчный пузырь расслабится, желчь выйдет в кишечник и поможет расщепить труднорастворимые жиры и белки. И воз-

ция может быть очень серьезной. Иммунитет приобретать, конечно, надо, но с меньшими потерями. Лучше всего заблаговременно обработать репеллентами одежду. На кожу наносить их не стоит.

Место укуса надо смазать зеленкой, фукоцином или фенистилгелем (продаются в аптеке). Можно прикладывать содовые примочки либо холодный чай.

Химические средства защиты типа фумитокса нежелательны для аллергиков, так как входящие в них вещества могут спровоцировать приступ астмы.

Цветущие цитрусовые деревья нам не угрожают, так как у нас их нет, а вот тем, кто отправляется в Турцию или другую южную страну, где выращивают апельсины и лимоны, надо помнить об этой опасности.

Дело в том, что в Турции сегодня идет "сексуальная" революция цитрусовых — повсеместно скрещиваются и перекрещиваются лимоны с апельсинами, мандарины с лаймом, апельсины с мандаринами... Полученные гибриды цветут почти полгода без перерыва, превращая жизнь аллергиков в непрекращающиеся страдания.

Известно, что аллергиком может стать любой человек, независимо от пола, возраста и состояния здоровья. Аллергия может быть врожденной, приобретенной или может проявиться у вас по наследству в любом возрасте. Но все же предполагается, что если человек — наследственный аллергик, то к 25 годам аллергия у него, скорее всего, проявится. В дальнейшем она может усугубиться, а после 60 лет со снижением гиперреактивности иммунной системы, проявления болезни будут все менее и менее выраженными.

Хотя бы это предположение обнадеживает.

Светлана КУЗНИК.

СОСУДЫ КУРИЛЬЩИКА

В ПРОСВЕТЕ АРТЕРИИ

Идет по улице элегантный мужчина и вдруг останавливается из-за сильнейшей боли в ногах. На лице маска страдания. Но через несколько минут, как ни в чем не бывало, улыбается и продолжает путь. В чем может быть причина такой неожиданной боли?

Чаще всего из-за недостаточного кровоснабжения мускулатуры нижних конечностей, возникающего при нагрузке. В это время мышцам требуется гораздо больше кислорода, но артерии ног не справляются со своей работой. Кислород не поступает в должном объеме, и мышцы сигнализируют об этом болью.

Облитерирующий атеросклероз нижних конечностей... Название заковыристое, но курильщикам имеет смысл запомнить. Причина такого атеросклероза — всем известная атеросклеротическая бляшка: место скопления холестерина и других жиров. Атеросклероз — системный процесс, он поражает артерии во многих органах. Кроме нижних конечностей его "добычей" становятся головной мозг, сердце, почки.

Атеросклеротическая бляшка растет в просвете артерии, образуются тромбы, и кровоснабжение нижних конечностей резко ухудшается. Атеросклероз поражает, как правило, крупные сосуды: аорту, подвздошные артерии, отходящие от нее артерии бедра и голени. Чем выше ощущается боль, тем ближе к сердцу пораженная артерия, тем тяжелее протекает болезнь.

У атеросклероза свой "контингент" — мужчины старше сорока. Подавляющее большинство из них — курильщики.

Поскольку кровоснабжение тканей уменьшается, оставшиеся без кислорода клетки умирают, погибает, может начаться гангрена. И тогда неминуема ампутация — пальца, стопы, колена... Страшно. Особенно если учесть, что инвалидами становятся молодые, трудоспособные мужчины.

В чем еще проявляются заболевания артерий?

Возникают зябкость, покалывание, жжение в кончиках пальцев. Нога бледнеет, становится холодной на ощупь. Кожа стоп и голени сохнет, шелушится.

Чтобы уточнить причину боли, врач назначит обследование. Один из самых информативных методов диагностики заболеваний артерий — ангиография — рентген сосудов после заполнения их специальным контрастным веществом. Полученная информация даст врачу возможность определить тактику лечения, а главное — решить, нужна ли хирургическая операция.

Проверить состояние артерий можно самому.

- Сядьте, положив ногу на ногу. Если в икроножной мышце находящейся сверху ноги появляется боль, а в кончиках пальцев — онемение и ползают мурашки, значит, с вами не все благополучно.

- Поднимите вверх обе ноги — у той из них, где повреждены артерии, подошва побледнеет.

Как избежать прогрессирования болезни?

Обычно в таких случаях применяют средства, воздействующие на свертываемость крови.

Однако если во время лечения вы продолжаете курить, не сомневайтесь: вы впустую тратите силы и средства. Курение дало толчок вашим бедам, и если не остановиться, оно довершит разрушение ваших сосудов.

ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ

Весенние простуды, обострения хронических заболеваний — практически все весенние проблемы со здоровьем так или иначе связаны с ослаблением иммунитета, усталостью организма после зимнего периода, и в первую очередь с нехваткой витаминов. А между тем уникальный источник витаминов находится буквально у нас под ногами. Это крапива.

ОБЖИГАЕТ И ЛЕЧИТ

Крапива, пожалуй, одно из самых полезных для человека растений, особенно ее весенние побеги. Всего 100—150 граммов свежей крапивы обеспечивают человека почти всем суточным набором необходимых веществ.

Для укрепления организма используется в основном двудомная крапива, которая отличается от жгучей высоким ростом. А вот жгучая крапива известна способностью очищать организм и поэтому очень полезна при подагре. А также это эффективное средство от ревматизма, камней в почках, от аллергических проявлений, таких, как сенная лихорадка и кожная сыпь.

ПИЦЦА ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Современный человек вряд ли станет заваривать в чайнике крапиву, а между тем нежные соцветия крапивы истари использовались в качестве заварки.

Крапива — одно из немногих лекарственных растений, которые можно употреблять в пищу. Из нее легко можно приготовить и суп, и салат, и пюре. Особой популярностью пользуется крапива на Кавказе, всегда славившемся своими долгожителями — ее варят в молоке, начинают ею вареники и пирожки.

Как известно, чем свежее составляющие, тем вкуснее и полезнее получается блюдо. Если у вас есть желание поправить здоровье, улучшить настроение, наполнить свой организм витаминами и энергией, варите щи из крапивы и делайте салаты, используйте ее в качестве начинки для пирожков или готовьте омлет: поджарьте крапиву с луком и разбейте в зеленую смесь пару яиц. Только для всех этих блюд необходима самая молодая зелень — майская (берите только макушечные листья до четвертого листа). Старая (цветущая) крапива годится лишь для заготовки впрок.

СУП ИЗ КРАПИВЫ

МЕНЮ

Из молодой крапивы, которая по содержанию белка не уступает бобовым, готовят различные блюда. Ее закладывают в суп за 2—3 минуты до полной готовности.

Из свежих листьев можно сделать салат. Для этого два стакана мелко нарубленной крапивы варят в течение 2 минут (а можно и просто ошпарить крутым кипятком), затем размывают деревянной ложкой, смешивают с зеленым луком и кефиром (по половине стакана каждого). Блюдо украшают кружочками вареного яйца.

Из крапивы можно приготовить также биточки. Для этого 100 граммов крапивы отваривают минуты две и откидывают на сито, затем крошат мелко ножом и перемешивают с густой кашей, приготовленной из 200 граммов пшена. Добавляют соль по вкусу, поливают жиром и выпекают в духовке.

В Грузии из крапивы готовят вкусное и полезное блюдо пхали. Берется полкилограмма молодой крапивы, 3 столовые ложки топленого масла, три головки репчатого лука, четыре веточки укропа или петрушки, два яйца и соль по вкусу. Крапиву сначала отваривают в подсоленной воде, а затем смешивают с обжаренным луком и мелко нарезанной зеленью. Тушат, перед концом заливают взбитым яйцом и выдерживают до готовности.



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ

Настой из сушеной крапивы с давних времен применялся для лечения самых разных болезней. Поскольку в двудомной крапиве содержатся витамины С, К, железо, то настоем применяют при малокровии, ожирении, остеопорозе, различных кровотечениях. Он обладает и сахаропонижающим свойством — им лечат диабет легкой степени.

Настой из крапивы приготовить несложно. Две столовые ложки измельченной свежей или сухой крапивы заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Принимают по одной третьей части стакана в день до еды. Курс лечения — от двух недель до полутора месяцев. Затем двухнедельный перерыв. Если не наступает улучшения, то лечение повторяется.

Следует помнить, что двудомная крапива противопоказана для внутреннего применения в любом виде гипертоникам, беременным женщинам и при аллергической непереносимости. Также она строго противопоказана людям пожилым и с предрасположенностью к тромбозу и варикозному расширению вен, так как содержит большое количество витамина К, повышающего свертываемость крови.

Прежде чем использовать народное средство, надо посоветоваться с врачом.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.