

О том, что метеоперепады влияют на самочувствие и поведение большинства людей, знают многие.

Врачи считают, что истинно метеочувствительными могут быть люди пожилые, больные тяжелыми хроническими заболеваниями, слабые, болезненные. Однако и совершенно здоровые граждане при сильной жаре, морозах, порывистом ветре, проливном дожде, резких колебаниях атмосферного давления порой чувствуют себя разбитыми, нервными, уставшими без других видимых причин.

Какие же факторы внешней среды влияют на самочувствие и почему?

### МАГНИТНЫЕ БУРИ

Российские ученые установили, что в эти дни или предшествующие им число инфарктов, инсультов, приступов стенокардии и прочих заболеваний возрастает примерно вдвое по сравнению с днями спокойного Солнца. Причина в том, что за сутки и двое до бури меняются свойства крови, ее ток замедляется. Клетки крови не могут свободно отдавать кислород тканям, и те начинают испытывать нечто вроде удушья. Бури могут сказываться на эмоциональном статусе, физической и интеллектуальной активности и здоровых людей, только они восстанавливаются быстрее.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Специалисты считают, что в этой ситуации всегда поможет самый обычный аспирин. Наиболее эффективен прием этого препарата накануне бури или в ее начале. О дозировке нужно посоветоваться со своим лечащим доктором. Но помните, что аспирин нельзя принимать при язве желудка и эрозивном гастрите.

### ВНЕЗАПНЫЕ СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ

Наш иммунитет обязан адаптировать организм к новым усло-

# Капризы погоды: прогноз или диагноз



виям внешней среды, в том числе и к изменению ее температуры. Если температура за окном меняется слишком резко, то делать это ему приходится в авральном порядке. На такую работу расходуется довольно много энергии. Вот почему в таких ситуациях нас познабливает, болит голова, кажется, что вроде начинается насморк — хочется закутаться в плед, попить горячего чая.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Чтобы помочь организму справиться с дополнительными нагрузками, в морозные дни стоит принимать комплексы витаминов и минералов, а также лекарства-адаптогены: настойку эхинацеи, настойку родиолы

розовой, а также стимуляторы типа лимонника и элеутерококка. Не забывайте, что стимуляторы лучше всего принимать с утра, так как вечером они могут нарушить сон. Хороши также крепкий сладкий чай с лимоном, сиропом шиповника, облепихой. Питание в эти дни может быть чуть калорийнее, чем обычно.

### МЕНЬШЕ КИСЛОРОДА

Зимой, особенно в морозы, нередко отмечается некоторое снижение доли кислорода в составе воздуха. И хотя оно чаще всего незначительно, все равно может несколько понизить артериальное давление. А для людей

с плохими сосудами, это может быть ощутимо.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

В такие дни врачи советуют снижать нагрузки. «Надышаться» поможет прогулка на свежем воздухе в спокойном темпе или даже поход на закрытый каток — там и свежо, и не очень холодно.

### МЕНЬШЕ СВЕТА

Попадающий в наши глаза поток световых импульсов необходим головному мозгу, чтобы быстро и продуктивно работать. Большинство из нас зимой весь световой день проводит на работе, уходя из дому затемно и возвращаясь по темени. К тому же именно под воздействием солнечного света в нашей коже образуется жизненно необходимый витамин D. Без него дети болеют рахитом, а взрослые — остеопорозом (повышенной ломкостью костей), так как именно этот витамин помогает усвоению кальция и формированию костной и хрящевой ткани.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Улучшить самочувствие в эти дни поможет прием витамина D — в комплексе с кальцием или в виде капсул рыбьего жира. Но не

забывайте, что его переизбыток может быть опасен.

А нехватку солнечного света восполняйте всеми доступными средствами. Повесьте на окна яркие желтые или оранжевые шторы, бросьте на диван такое же покрывало, купите лампу или торшер с ярким абажуром.

### НЕПОГОДА В ГОЛОВЕ

Многие сначала выглядят в окно, а уж потом начинают чувствовать себя неважно. Масла в огонь подливают услышанные неблагоприятные прогнозы погоды. Психологи считают, что это происходит с людьми внушаемыми, которые могут легко индуцировать у себя плохое самочувствие.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Сильным оружием против плохой погоды является оптимизм. Вспомните, замечали ли вы капризы природы, когда бывали влюблены, получали неожиданное повышение по службе или выигрывали в лотерею? Поэтому старайтесь в любой ситуации найти положительный момент.

Если и это не помогает, можно «перед бурей» принять простейшие успокоительные средства — валериановые капли, настойку пустырника. Помогают при метеочувствительности прогулка, расслабляющий массаж, душ со сменой температуры. После душа хорошо выпить чай с мятой или мелиссой. Но самое главное — погода в доме и в душе. Почаще напоминайте себе простую и верную строчку: «У природы нет плохой погоды...»



## ИЗ ПОЧТЫ «НЕ БОЛЕЙ!»

### РЕЦЕПТЫ ПРИ ЩИТОВИДКЕ

Хотела бы поделиться с читателями рецептом при щитовидке. Его еще моя мама в молодости записывала, давно это было, но, видно, в народе и тогда знали, что это за заболевание и как его лечить.

Возьмите по 100 г измельченных корней аира и сухих березовых почек, тщательно перемешайте и залейте литром водки. Настаивайте две недели при комнатной температуре, а потом настойку процедите — вот и готово лекарство. Принимала я эту настойку по 30—40 капель 3—4 раза в день. С этой же настойкой я делала компрессы на шею, в области щитовидной железы — на 20 минут перед сном. Кончилась настойка и успокоилась моя щитовидка.

Т. ЕГОРОВА.  
г. Орел.

## Полезные рецепты от Малахова

Зимой мы становимся вялыми, сонными, ленивыми. Толстеем, болеем. В общем, всячески не бережем здоровье. Вот несколько рецептов, чтобы именно зимние холодные месяцы использовать для улучшения своей физической формы, похудения, очищения.

### ЗИМНЯЯ ДИЕТА

20 г творога (это 1 ст. ложка) плюс 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки соевого соуса, тмин, мелко нарезанный лук (по вкусу) и красный молотый перец (щепотка). Смешав эти ингредиенты, мы получим что-то вроде пасты, которую можно завернуть в лист салата, капуста

и есть сколько душе угодно. Паста способствует похудению, так как ускоряет обмен веществ.

### ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ АНГИНЕ

Хроническую ангину можно вылечить с помощью алоэ, но лечиться придется долго. Положите на ночь кусочек алоэ



за щеку с одной стороны, на вторую ночь — с противоположной. Лечение может длиться от 5 месяцев до года. Но ведь ангина — хроническая (!), и надо набраться терпения.

## Что-то в глаз попало...

Если это не соринка или какое-нибудь другое инородное тело, то наверняка — конъюнктивит.

Так врачи называют воспаление слизистой оболочки глаза — конъюнктивиты.

В зависимости от возбудителя конъюнктивиты бывают аллергические, вирусные, грибковые, бактериальные.

При аллергических воспалениях могут беспокоить отечность и покраснение век, шелушение кожи, выраженный зуд. Чтобы избавиться от недуга, нужно в первую очередь обнаружить аллерген. А это — непростая задача, справиться с которой по силам только врачам.

Конъюнктивит могут вызывать и вирусы. Среди главных — вирусы герпеса. В этом случае также отмечаются отечность век, значительное покраснение глаз, обильное слезотечение, ощущение «песка» в глазах. Чаще всего при этом недуге поражается сначала один глаз, а затем очень быстро, в течение суток, к нему «присоединяется» и другой.

Наиболее часто встречаются бактериальные конъюнктивиты. Заполучить этот недуг несложно — достаточно бывает просто потереть глаза грязными руками. Особенно легко и быстро бактерии размножаются при снижении общего иммунитета,



длительном переутомлении, переохлаждении, общем ослаблении организма. Проснувшись утром, вы можете почувствовать, что не в силах открыть глаза. Глаза сильно краснеют, беспокоит резь под веками. Однако, несмотря на такое бурное развитие процесса, бактериальный конъюнктивит лечится достаточно быстро правильно подобранными препаратами, содержащими в своем составе антибиотики.

Если вы обнаружили у себя симптомы конъюнктивита, первым делом промойте глаза. Помогут, к примеру, отвар ромашки аптечной или обыкновенный чай. Если эти простые меры не дадут эффекта, обязательно обратитесь за помощью к офтальмологу, чтобы не упустить время для лечения.