

СОЛНЦЕ И ВОДА В КАЧЕСТВЕ ЛЕКАРСТВА

ГРИПП

С приходом холодов обычно увеличивается количество кашляющих, температурающих и прочих простуженных. Нынешняя зима, как известно, припозднилась, но число острых респираторных заболеваний не уменьшилось. А вот ситуация с гриппом в нашей области, к счастью, пока благополучная.

Как считает заместитель начальника отдела эпиднадзора территориального управления Роспотребнадзора Татьяна Николаевна Манюшкина, "сегодня эпидемический порог заболеваемости гриппом не превышен, но обострение ситуации не исключается".

Конечно, успокаиваться нам пока рано. Во-первых, уже всюю гриппуют некоторые области Дальнего Востока и Сибири. А во-вторых, в прошлом году резкий скачок заболеваемости гриппом в нашей

области случился только в конце февраля. Не хотелось бы повторения ситуации, но подстраховаться не помешает. Лучшей профилактикой от гриппа в мировой медицине на сегодняшний день является прививка. Врачи считают, что её непоздно сделать и сейчас. Но, к сожалению, прививка защищает не от всех вирусов гриппа (к тому же они могут видоизменяться), и не все люди относятся к вакцинации положительно.

Не хочется делать прививку — не надо. Но ведь существует множество способов укрепить свой организм. А крепкий человек, как известно, менее восприимчив к инфекциям. Поэтому имеет смысл прислушаться к советам медиков, целителей и прочих "бывалых".

В ПЕРИОД ПОДЪЁМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

Даже если вы чувствуете себя отлично, перед выходом "в люди" проведите профилактику. Самое безобидное и одновременно эффективное средство — оксолиновая мазь. Достаточно утром смазать слизистую носа, и вирус, во всяком случае через нос, не пройдет. Если нет мази, можно использовать в тех же целях хозяйственное мыло (чем темнее и хуже пахнет, тем лучше). Но мыло пересушивает нос, поэтому для длительной защиты оно не годится.

В периоды общей заболеваемости желательнее поменьше есть мучного и молочного, поскольку эти продукты способствуют образованию в организме слизи. А насморк — это и есть слизь. Молоко — вообще самый слизеобразующий продукт.

ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛИ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ

Некоторые советуют сразу облить ледяной водой, но такая процедура для экстремалов и закалённых людей. Всем остальным лучше воспользоваться традиционными методами. А по традиции простуду лучше всего прогонять теплом. Например, в ванне с добавлением приятного аромата. Нет возможности окунуться в ванну? Ничуть не хуже просто попарить ноги с добавлением горчицы, морской соли или любой травы, которая есть в доме (в разумных пределах).

Согреться надо и изнутри. Есть замечательный противовоспалительный напиток, который готовится элементарно.

Насыпьте в стакан перец (любой), корицу, гвоздику и другие ваши любимые пряности (все ингредиенты на кончике ножа), добавьте лавровый листик, залейте кипятком, размешай-

те столовую ложку меда и плесните чайную ложку водки или спирта (или другого алкогольного напитка). Всю эту смесь выпейте (предварительно лучше её процедить) и ложитесь спать. Увидите, какой отличный будет эффект.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО

Известно, что горло любит полоскания. Рецептов существует множество, аптечных настоек тоже, поэтому расскажем о менее известных.

Сделайте настой для полоскания из коры дуба (столовая ложка на стакан кипятка), прокипятите минут пять, и лекарство готово.

Точно по такой же схеме готовится настой из горькой полыни. И то и другое средства имеют хороший дезинфицирующий и ранозаживляющий эффект. Но главное даже не то, чем полоскать горло, а то, как часто. В первый день заболевания можно полоскать каждые полчаса, меняя средства.

В хорошо разогретую металлическую посудину бросьте мелко нарезанный чеснок или лук. Дышать над этим снадобьем минут 10. Кажется, что ничего особенного в этом способе нет, на самом деле фитонциды лука и чеснока хорошо убивают микробы и облегчают дыхание. Следующую процедуру надо делать только с новым луком или чесноком (использованный выбрасывают).

ЕСЛИ ПОЯВИЛСЯ НАСМОРК

С этой напастью бороться сложнее. Хорошо промывать нос солевым раствором, но не все умеют это делать правильно. Можно просто набрать воду в пригоршню и слегка втянуть ее носом. После нескольких раз высморкаться. А лучше всего лечить насморк воздухом и водой. То есть надо выйти на свежий воздух, а после

прогулки минуты три полежать в горячей воде (если в этот момент нет высокой температуры).

Многие во время насморка пользуются сосудосуживающими каплями. Если тяжело дышать, можно капнуть по две капельки на ночь, но лучше купить детские капли и даже их разбавить водой 1:1. Длительное использование капель может сослужить плохую службу.

ЕСЛИ ОДОЛЕВАЕТ КАШЕЛЬ

Сейчас есть хорошие лекарства от кашля, но и народные методы не мешают.

В стакан горячего кипяченого молока добавьте ложку малинового варенья (подойдет и сухая, и мороженая, и свежая ягода), чайную ложку сливочного масла и третью часть чайной ложки пищевой соды. Пить эту смесь по одному стакану два раза в день. Можно добавить мед. Детям нравится такое средство, потому что оно сладкое и шипит после добавления соды.

Порубите толстые листья белокачанной капусты, плотно набейте ими эмалированную кастрюлю или чайник. Залейте листья кипятком и накройте крышкой. Капустный чай будет готов уже через час. Пейте его в горячем виде несколько раз в день.

ЕСЛИ ГРИПП ВСЕ-ТАКИ СВАЛИЛ

А ведь не зря говорят: болезнь свалила. Значит, лучший способ борьбы с ней — сдать. То есть ложиться в постель и болеть лежа. Во всяком случае, при гриппе это лучший выход. Конечно, надо принимать те препараты и делать те процедуры, которые прописал врач. Но лучше при этом оставаться в постели. И тогда осложнений можно избежать.

И. ФИЛИНА.

ЛЮБОПЫТНО

ОПАСНЫЙ ВЫБОР

Сладкие газированные напитки, которые "выбирает новое поколение", не случайно считаются небезопасными.



Дело в том, что "газировка" способствует активному выведению кальция из костей. А некоторые напитки содержат кофеин, который тоже выводит кальций, провоцируя остеопороз.

если желают им долгой репродуктивной жизни.

ДАМА ПОД СОЛНЦЕМ

Женщины, родившиеся весной, стареют раньше.

СЪЕШЬ ПЕРЕЦ И УЛЫБНИСЬ

Не только мороженое, как известно, помогает бороться со стрессом.

К такому выводу пришли итальянские ученые после проведенного эксперимента. В нем участвовали 3000 женщин, родившихся в марте и в октябре. Те, кто появился на свет весной, теряли способность к деторождению в 48 лет. "Осенние" дамы достигали до 50. Вероятная причина — изменение солнечного излучения в разные времена года. Поэтому мамы должны учитывать этот фактор при планировании даты рождения своих деток,

Настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотонин, который и способствует выработке "гормона радости". К таким продуктам относятся: шоколад, сыр, зеленые яблоки, виноград, бананы.

Хорошо помогают справиться с подавленным настроением и продукты, содержащие витамин B₆ и магний. Это мясо, рыба, кукуруза, тыква, тыквенные семечки, острый перец.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

КОШАЧИЙ ВОРОТНИК

"Уйди от кошки! Займись уроками", — знакомая фраза. Дети любят возиться с животными, а взрослых это порой раздражает. Тем не менее несколько минут, проведенных с кошкой, — это не только игра, но и лечение. Поэтому иногда и взрослым не помешает повозиться с домашней Муркой.

• При остеохондрозе кошку укладывают на спину на 8–15 минут ежедневно. Курс лечения — 8 процедур.

• При депрессии достаточно просто играть с кошкой 15 минут каждый день.

• При гипертонии лучше всего применять "кошачий воротник". Положите кошку на шею на 3–4 минуты. Курс лечения — 8–15 процедур.

Если у кошки пропадет желание заниматься лечением, не пытайтесь вернуть ее назад — бесполезно.

вклад **Весенний**

розыгрыш 10 путевок на двоих

пластиковая карта с овердрафтом в подарок*

до 12,2 % годовых в руб. РФ

ул. Московская, 28

Условия акции смотрите на сайте www.uniastrum.ru и уточняйте в офисах Банка

ЮНИАСТРУМ БАНК

8-800-333-04-04
звонок по России бесплатный

На правах рекламы. ЮНИАСТРУМ БАНК (ООО) основан в 1994 г. Генеральный директор: Елена Россиян. № 2771.

НЕОЖИДАННО
ПСИХОЛОГИ ПРИЗНАЛИ ЛЕНЬ БОЛЕЗНЬЮ

Известно, что существует семь типов лени: мысленная, физическая, эмоциональная, творческая, патологическая, философская и лень из-за несовместимости желаний и возможностей.

Практически все виды лени можно преодолеть своими силами, заставив себя работать, поощряя подарками себя, любимого, или же находя альтернативу надоедливой работе. Но с самой коварной ленью, эмоциональной, которая является спутницей апатии и затяжной депрессии, без помощи психолога вряд ли удастся справиться.

Полосу подготовила
Ирина ПОЧИТАЛИНА.