

ВЕСЕННЯЯ УСТАЛОСТЬ

ОПТИМИСТ С БОЛЕЗНЬЮ ПОСПОРИТ

Очень многие люди начинают болеть уже после окончания зимы. Казалось бы, самое холодное и ветреное время позади, а на нас наваливаются простуда, кашель, недомогание. На работе мы устаем, в школе устаем, ходим вялые и полусонные.

— Мы называем это состояние "весенней усталостью" организма, — рассказывает заведующая первым терапевтическим отделением взрослой поликлиники №2 города Орла Татьяна Михайловна ГУРЕНКО. — Состояние такое связано прежде всего с недостатком аскорбиновой кислоты — одного из основных веществ, повышающих наш иммунитет.

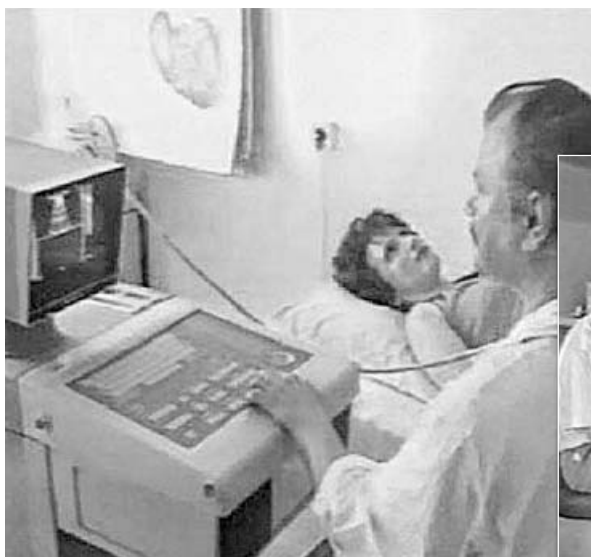
Весной не хватает и витаминов группы В, регулирующих деятельность мозга и нервной системы. Не хватает ретинола, влияющего на зрение, витамина Д, улучшающего рост костей. И весь этот "дефицит" не проходит для нашего организма бесследно, а потому постарайтесь ему помочь.

Пейте утром натощак свежесжатый грейпфрутовый сок, достаточно из одного плода. В грейпфрутах гораздо больше аскорбинки, чем в апельсинах. Но если выжать сок из апельсина — вы тоже получите замечательный витаминный напиток. Его можно немного разбавить водой, чтобы не обжигать слизистую желудка.

Чаще ешьте лимоны. Они полезны в любом виде — с чаем, в

виде сока. Можно мелко нарезать очищенный от цедры лимон, посыпать его сахаром и сложить в баночку. Банку храните в холодильнике, и несколько раз в день после еды ешьте такой лимон.

— Но у некоторых людей цитрусовые вызывают аллергию... — Не беда. Витамина С очень много в квашеной капусте, даже больше, чем в апельсинах. Для детей можно готовить специальную витаминную смесь. Морковный и свекольный соки в равных пропорциях смешайте с небольшим количеством сока алоэ и медом. Такая смесь содержит много микроэлементов. Она создаст в организме ребенка целое депо молибдена, кобальта, марганца, каротина. Мед — прекрасный иммуномодулятор, а потому



поднимется уровень гемоглобина в крови, укрепятся защитные силы организма.

Для профилактики снижения уровня гемоглобина в крови рекомендую утром выпивать натощак гранатовый сок или съесть зерна граната.

На ночь хорошо съедать грецкий орех с медом. В орехах содержатся жирные кислоты, необходимые для работы мозга. Вообще весной лучше побольше

спать, поскольку сон — лучшее лекарство от истощения нервной системы.

— Весеннее переохлаждение приводит к тому, что без носового платка в это время года мы не можем куда выйти.

— Дело не только в переохлаждении. Я бы обратила ваше внимание на сухой воздух в квартирах и офисах. Он высушивает слизистую оболочку носа и горла, и организм уже не в состоя-

нии бороться с вирусами. Хорошо для увлажнения воздуха купить увлажнитель или завести аквариумных рыбок, а можно просто положить пару мокрых махровых полотенец на батарею.

Фактором риска является и неправильное питание. А еще табачный дым. Это яд не только для легких, но и для слизистых оболочек горла и носа. В надымленном помещении они просто теряют способность противостоять вирусам.

Ну а если уж насморк начался, попробуйте промыть нос подсоленной водой. Солевой раствор вымывает возбудителей болезни и грязные микрочастицы. Хорошо и попарить ноги, если, конечно, нет температуры. Эта процедура усиливает кровообращение в верхних дыхательных путях. Следите за тем, чтобы температура воды не превышала 38 градусов, а процедура продолжалась бы не более 20 минут.

— Существует мнение, что болезни обходят стороной оптимистов и, наоборот, наваливаются на тех, кто пребывает в меланхолии.

— Да, в этом есть смысл. Большое значение имеет спорт. Только не надо переутомляться, не надо выкладываться до седьмого пота, а чтобы не простудиться, после тренировки переоденьтесь в сухую одежду.

Светлана КУЗНИК.

В ДЕТСКОЙ НЕ НУЖНЫ МНЕ МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

Многих детей с трудом удается уговорить выпить стакан молока. А нужно ли к этому принуждать ребенка?

О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА ЗНАЮТ ВСЕ

В нем много кальция для костей и зубов, фосфор для роста, водорастворимые витамины для построения клеток и кровотока, жирорастворимые витамины для зрения, для построения костей, для сердца и обмена веществ, белок для построения клеток, жир и углеводы для энергоснабжения.

А ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ЛЮБИТ МОЛОКО?

Не надо заставлять его. Разумнее будет предложить ему другие молочные продукты — йогурт, простоквашу, творог, сыры. С этими продуктами ребенок тоже получит необходимое количество кальция.

Если малыш и эти продукты отвергает, попробуйте спрятать молоко в вареной пище, например, в картофельном пюре, каше, пудинге, ванильном соусе.

ЕСЛИ РЕБЕНОК СОВСЕМ НЕ ПЕРЕНОСИТ МОЛОКО?

Возможно, у него аллергическая реакция, и тогда только врач поможет составить план питания и лечения. Чтобы обеспечить необходимое содержание кальция, полезны продукты из цельнозернового зерна, такие овощи, как брокколи, лук, фенхель. Кроме того зелень, миндаль, апельсины. Может быть, врач пропишет кальций в форме шипучих таблеток. Если речь идет о непереносимости молочного сахара (лактозы), то следует попробовать, переносит ли ребенок кисломолочные продукты: йогурт, простоквашу, твердые сыры?

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ДНЕВНАЯ НОРМА МОЛОКА

Для детей с 1 года — стакан молока, к нему порция йогурта или два ломтика сыра. С 3 до 7 лет рекомендуется давать 350 мл молока.

Кормящим мамам следует знать, что молоко — это не жидкость для утоления жажды, а полноценный питательный продукт. Это значит, что оно насыщает.

По материалам медицинских журналов.

Изматывающий кашель способен забрать у человека все силы и уложить его (внезапно здорового) в постель. Хорошо если это явление исключительное, а если у человека хронический бронхит, который периодически возобновляется при малейшей простуде? Понятно, что надо беречься, особенно если знаешь свое слабое место. Ну а если уже заболел, если кашель уже измотал и больного, и его близких — надо лечиться. Можно народными средствами, но лучше все-таки после посещения врача. А советов избавления от кашля люди предлагают очень-очень много.

КАШЕЛЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОСТУДЫ

2 спелых (или даже переспелых) банана надо тщательно размельчить и опустить в чашку с горячей подслащенной водой. Размешать и сразу выпить. Это лекарство, которое нравится и детям, надо пить 3-4 раза в день.



Небольшую редьку хорошо вымыть и неочищенную натереть на мелкой терке. Положить массу в полотняный мешочек — и как компресс на ночь на грудь.

Очистить две небольшие головки репчатого лука, нарезать мелкими кусочками. Положить в стакан и засыпать 2 столовыми ложками сахарного песка. Оставить на ночь. Утром все размять и процедить через ситечко. Полученное лекарство пить по 1 столовой ложке, детям — по 1 чайной ложке несколько раз в день.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

КАШЕЛЬ ЗАМУЧИЛ

НОЧНОЙ КАШЕЛЬ

Очень простой и эффективный рецепт. Смешать 2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка (яйца предварительно тщательно вымойте с мылом), 1 чайную ложку пшеничной муки, 2 чайные ложки меда. Хорошо размешать. Начинать принимать можно сразу по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

ОТ КАШЛЯ ПОСЛЕ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Два плода белого сушеного инжира (продается на рынке и в овощных магазинах) прокипятить в стакане молока (эффективнее непастеризованное молоко). Выпивать после еды по полстакана в горячем виде 2-3 раза в день.

ТРАХЕИТ

Лимон проварить на медленном огне 10 минут, охладить, очистить от кожуры и выжать в стакан. Добавить 2 столовые ложки глицерина (продается в аптеке), хорошо перемешать и долить до объема стакана медом. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой и перед сном. Если кашель сильный и сухой, то по 1 чайной ложке до и после еды.

БРОНХИТ

На мелкой терке натереть черную редьку (вымытую и очищенную), выжать сок, смешать с небольшим количеством меда и принимать по 2 столовые ложки перед едой и вечером перед сном. Для

детей дозу уменьшить. Если желудок не совсем здоров, меда надо побольше.

Внутреннее сало (гусиное, свиное, можно барсучье — какое есть) добавьте несколько капель пихтового масла. Этим составом разотрите грудную клетку и спину, наложите полиэтилен и закутайтесь шерстяным платком. Держите компресс, пока есть тепло, можно и всю ночь.

Отварите несколько картофелин в мундире. Выложите их на тряпочку, заверните и разомните сразу горячими, прямо в этой тряпочке. Ее вместе с картошкой положите на грудь. Пойдет приятное тепло. Если слишком горячо, можно подложить полотенце, потом, по мере остывания, убрать. Если делать такой компресс несколько раз в день, то очень быстро станет легче.

При кашле любого свойства все эти средства можно сочетать с теплыми ингаляциями. Здесь важны не только советы травников, но и ваше желание — какой аромат приятнее. Можно добавлять в воду, над которой будете дышать, различные масла: эвкалиптовое, ментоловое, анисовое, пихтовое.

При сильном кашле применяются трава чабреца, мята, душица, корень валерианы или все вместе. Для отхаркивающего действия пригодятся корень алтея, почки березы, корень девясила. При раздражающем кашле добавляйте листья мать-и-мачехи, или почки сосны, или семена овса.

Но помните, что кашель может быть признаком серьезных заболеваний, а поэтому, прежде чем применять народное средство, проконсультируйтесь с врачом.