

# Когда малыш боится лечиться

**С этой проблемой сталкиваются многие мамы: ребенок настолько пугается одного вида врача или даже просто домашней аптечки, что любое лечение превращается в настоящую пытку и для крохи, и для его родителей. Что же делать с маленьким трусишкой?**

Прежде всего успокоиться, советуют родителям психологи. Ведь эмоциональное состояние взрослых напрямую передается малышу. И если мама с ужасом берет в руки лекарство, представляя, какой концерт сейчас затанцует ее чадо, ребенок не будет разбираться, что страшит ее на самом деле. Он просто испугается вместе с ней. Поэтому главная задача родителей — перестать умножать детский страх собственной тревогой, а после того как душевное спокойствие обретоно, постараться проанализировать причины, по которым малыш так панически боится докторов и всего, что с ними связано.

## ОТКУДА БЕРЁТСЯ СТРАХ?

Первую боль от медицинских манипуляций малыш испытывает сразу после рождения, когда доктор делает ему

первую прививку. Далее этот печальный опыт неоднократно повторяется, ведь за активный прививочный период, который продолжается до 7 лет, малышу сделают еще около 30 инъекций. И это не считая неизбежных заборов крови и лечебных уколов... Неудивительно, что к школе у многих формируется трипаинофобия — паническая боязнь уколов. Недооценивать этот ранний страх нельзя: подобные переживания почти не поддаются контролю и сохраняются на подсознательном уровне на многие годы,



нередко приводя к ятрофобии (страху перед любым лечением) и другим невротическим реакциям, которые серьезно осложняют жизнь уже в зрелом возрасте.

Еще одной серьезной причиной детской боязни докторов является то, что среди них попадают не только добрые Айболиты, но и настоящие Ка-

рабасы-Барабасы. Может быть, вы замечали, что страх ребенка распространяется не на всех врачей, а только на определенных: например, у терапевта он капризничает, а невропатологу улыбается как лучшему другу.

Если вы убедились, что страх у ребенка вызывает какой-то конкретный врач в поликлинике, договоритесь о смене специалиста — решить эту проблему мирным путем обычно не составляет труда.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Малышу будет намного

ингаляцию, ставить горчичники).

Пусть в ваших играх врачом иногда становится и игрушечный персонаж (лисичка, зайчик, тигр), который лечит игрушечного же пациента. Психологи считают, что второй вариант для малыша более сложный, потому что в этом сюжете врачом является не он сам, а сторонний объект, точно так же, как и в поликлинике. Поэтому такой сценарий развития игры более эффективно избавляет от страха.

## ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

**Обманывать малыша.** Если вы точно знаете, что ему будут проводить болезненную процедуру, ни в коем случае не убеждайте ребенка, что «доктор не сделает больно». Во-первых, в следующий раз такой трюк не пройдет, во-вторых, вы выраете себе психологическую яму, лишившись доверия малыша.

**Ругать за плач.** Если взрослые ругают ребенка за слезы и жалобы, запугивают или просто не реагируют на плач, то ребенок будет воспринимать лечение как наказание, что только усилит его страх и боль.

**Убеждать, что бояться нечего.** Лучше помочь малышу, дать ему понять, что вы разделяете его беспокойство и страх и готовы оказать поддержку, которая нужна ему в этот момент больше всего.

# Пряные радости

**Один из постулатов здорового питания гласит, что блюдо должно быть вкусным, изысканным, красивым и ароматным. Секрет изысканности и оригинальности любого блюда — в использовании пряностей и специй.**

Пряности активизируют пищеварение, помогают усвоению пищи, обладают антисептическим действием, являются барьером для вредных микробов, восполняют недостаток витаминов и микроэлементов.

Так, во многих селениях Абхазии блюда чаще всего не подсаливают, но обильно приправляют специями, преимущественно красным перцем и растительными соусами с чесноком. Ученые считают эту особенность питания одной из главных причин абхазского долголетия. Уже давно известно, что активный компонент красного перца капсаицин благотворно влияет на терморегуляцию организма и течение многих обменных процессов, в частности на обмен жиров и воды. А чеснок сдерживает образование и накопление в крови холестерина.

Не менее важное свойство пряностей —

защита организма от вредных бактерий, которые находятся в кишечнике и, по одной из версий специалистов-геронтологов, являются причиной преждевременного старения.

И, наконец, пряности позитивно влияют на душевное состояние, вызывая прилив сил, тонизируют нервную систему, улучшают работу мозга. Применение пряностей — один из секретов долголетия и завидного здоровья.

Биологические вещества пряностей ударно воздействуют на органы вкуса человека, возбуждая аппетит и пищеварение в целом. Пряная пища является источником энергии, улучшает настроение, так как при ощущении рецепторами языка перца и других острых приправ в организме образуются гормоны радости эндорфины, увеличивающие выработку энергии и повышающие настроение.

Многие пряности обладают способностью активизировать выведение из организма различного рода шлаков.

## Пряные свойства

**Имбирь** активизирует пищеварение, укрепляет иммунную систему, выводит

легче преодолеть свой страх, если вы введете в домашний обиход игру в доктора. В роли врача может выступать сам ребенок, который на любимом мишке будет осваивать всевозможные лечебные процедуры. Это поможет ему в том случае, если он боится каких-то определенных манипуляций (закапывать в уши, делать



шлаки, устраняет спазмы в кишечнике, применяется как средство против укачивания. Обостряет восприятие и интеллект, придает уверенность, снимает стресс.

**Корица** усиливает циркуляцию крови, препятствует появлению лишнего веса, устраняет мышечные спазмы. Снимает депрессивные состояния, создает праздничное настроение.

**Розмарин** благотворно действует на кожу. Обладает уникальными антисептическими свойствами. Помогает справиться с хандрой и апатией.

**Черный перец** возбуждает аппетит и является мощным стимулятором пищеварения. Прекрасное противовоспалительное средство. Очищает организм. Бодрит, повышает работоспособность.

**Шалфей** успокаивает воспаленную кожу, способствует восстановлению клеточек, нормализует работу сальных желез и лечит угревую сыпь. Предотвращает выпадение волос и появление перхоти.

# Рецепты от Малахова

В этой подборке собраны рецепты, помогающие при самых разных недугах.

## Много ли соли нам надо?

За день человеческий организм может вывести 7 г соли. Излишки же откладываются в почках, суставах. Соли выводятся не только через почки, большая часть — через кожу. Именно поэтому нужно чаще принимать душ.

Чтобы ограничить употребление соли и не чувствовать пресного вкуса пищи, употребляйте лук и чеснок, сдабривайте еду кислотой — соком лимона, квашеной капустой, кислыми ягодами. При гипертонии количество суточной нормы соли ограничьте до 5 граммов.

## Диетическая селёдка

Сельдь относится к жирным сортам рыбы, а потому полезна для тех, кто хочет иметь хорошие, гибкие сосуды без отложений холестерина. Но соль, которая содержится в бочковой или баночной сельди, сводит на нет всю ее пользу. Особенно избыток соли вреден гипертоникам. Сельдь в таком случае надо вымачивать перед употреблением.

Перед приготовлением диетической селёдки ее потрошат и режут на кусочки. Далее надо приготовить рассол. Вскипятите в 1 литре воды любимые специи (лавр, укроп, кориандр и т. д. по вкусу) с 1 ст. ложкой соли без верха. Остудите рассол и залейте им сельдь. Через сутки рыбу можно есть без вреда для здоровья.

## Уха как лекарство

Взварами из рыбы на Руси лечили многие желудочные болезни. Даже язву желудка. Брали речную рыбу и по очереди закладывали ее в котелок. Сначала краснопёрку, потом окуньков, а в последнюю очередь — более благородную рыбу, типа линя. Каждую партию варили не более 10 минут. Завершался взвар закладыванием икры и лаврушки. При болях в желудочно-кишечном тракте, связанных с колитами и гастритами, отвары из рыбы тоже помогают.

## Скакалка от... камней в почках

Если камни мелкие, то можно их вывести очень простым способом. Пейте много жидкости: компоты, сок, воду. А после от души попрыгайте через скакалку. За один прием камни не сдвинуть. Но в любом случае это упражнение полезно и для сосудов, и для ног.

## Кладовая витамина Е

В косточках винограда витамина Е в 500 раз больше, чем в ягодах и соке. Поэтому косточки можно собирать, промывать, просушивать, а затем, смолов в кофемолке, заваривать как чай. Витамин Е считается витамином молодости. Его рекомендуют при нехватке гормонов.

## Омолаживающая маска из икры

Один сырой желток смешать с половиной чайной ложки икры. Можно взять красную — соленую или сырую. Размять все вместе и наложить на лицо на 10 минут, смыть теплой водой.

## Мазь от язв

1 столовую ложку живицы (застывшая смола сосны, ели) нагреть на водяной бане с 1 ст. ложкой меда. Перемешать. У вас получилась мазь, которую можно втирать в суставы при артритах, трофических язвах. При болезнях суставов парьтесь в бане пихтовыми и можжевеловыми вениками.