

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

# И ЩЕЧКИ РУМЯНЦЕМ ГОРЯТ

Присмотритесь к своему отражению в зеркале, а более внимательно — к коже. Может быть, она предупредит вас о болезни, которая пока «спит» в организме. Только любоваться собой надо в спокойной обстановке, а не после душной, знойной улицы или сразу с мороза.

- Слишком бледная, как бы прозрачная, кожа — не хватает железа или витамина В<sub>12</sub>, отсюда и анемия.
- Пожелтевшая кожа «сигналит» об обострении желчно-каменной болезни, увеличении поджелудочной железы и заболеваниях печени, а то и гепатите.
- Лихорадочно горят щеки — высока вероятность туберкулеза.
- Серый цвет лица — проверьте желудочно-кишечный тракт.
- Если шея стала бурой или

- имеет красноватый оттенок — в брюшной полости могут идти воспалительные процессы.
- Угревая сыпь и розовые угри на лбу, щеках, носу и подбородке у тех, кому за сорок, свидетельствуют о плохой работе эндокринной системы, хронических заболеваниях печени, желудка, кишечника.
- Если у лица свинцово-свинцовый цвет — это может быть первым предупреждением о надвигающейся онкологии. Коричневые тени и мешки под глазами указывают на сердечно-сосудистые заболевания.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА КАСАЕТСЯ ТОЛЬКО ЖЕНЩИН

Еще во время беременности я заметила, что у меня на ногах образовались растяжки. Переживала, конечно, сильно. В роддоме одна медсестра дала мне хороший рецепт, и я, вернувшись домой, приступила к делу.

Рецепт несложный, но надо сходить в аптеку за некоторыми ингредиентами. Возьмите полстаканчика оливкового масла и смешайте с таким же количеством сока алоэ. К смеси добавьте 10 капсул витамина Е и 5 капсул витамина А (капсулы надо предварительно разрезать и выжать масляный раствор в смесь). Хорошенько перемешайте все компоненты. Наносить надо на растяжки два раза в день. Смесь храните в холодильнике. Моментального эффекта не ждите, но со временем растяжки становятся практически незаметными. У меня они исчезли совсем. Главное — начать сразу и не прерывать. В любом случае будет польза, так как от этой смеси кожа становится мягкой и нежной.

С. АВДОНИНА

Орловский р-н.

### ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Как часто бывает, хворь эта настигает нас в самое неподходящее время. С вечера, например, планируешь «выход в свет», а утром проснешься, посмотришь в зеркало — и понимаешь, что выход отменяется.

**Герпес...** В быту мы еще называем его «простудой на губах». Это мелкие пузырьки, прыщики, высыпания красного, розового или белого цвета. Этот вирус может обосноваться не только на губах, но и на носу, на веках и на всех слизистых. Врачи-дерматологи утверждают, что каждый из нас является потенциальным носителем вируса герпеса. Только у одних он никогда не заявит о себе, а другие мучаются всю жизнь. У вируса есть много путей, чтобы попасть в организм человека. Чаще всего ребенок заражается, проходя через родовые пути, если мама инфицирована. Или заражается даже в момент зачатия, если болен папа. Вирус может проникнуть в организм малыша и с материнским молоком. Заражается человек и от животных, если те больны (а они тоже болеют герпесом). Можно заразиться и через личные вещи больного (полотенце, зубную щетку, мыло, косметику). Безобидный поцелуй в щечку, когда у человека «цветет» простуда на губах, может сделать вас заложником герпеса на всю жизнь. Именно на всю жизнь, потому что, как утверждают специалисты, избавиться от этого заболевания раз и навсегда невозможно, но мирно сосуществовать с ним по силам. Самое главное — выяснить, в каких условиях появляется герпес именно у вас. А причиной может быть что угодно: переохлаждение, перегрев, длительное состояние усталости или подавленности, у кого-то и дозы алкоголя ослабляют организм, кому-то достаточно конфликта на работе или двойки, которую ребенок принес в дневнике. В общем, многое зависит от крепости иммунитета. Как жить с герпесом, как с ним бороться и уметь на него воздействовать, советуют наши читатели.

# ДОГОВОР С ГЕРПЕСОМ

### КАЛЕНДУЛА

Так как я часто страдаю от герпеса (у меня он вскакивает не только на губах, но и на носу), то я всегда имею в запасе специальное масло. Его легко приготовить в домашних условиях.

2 столовые ложки цветков ноготков залейте стаканом растительного масла. Поставьте на солнце на 2 недели. Если погода несолнечная, то банку просто оставьте на свету. Если вы не пропустите самое начало болезни (когда губа только чутко зудит) и будете смазывать этим маслом болячку — герпес не созреет. Мне, во всяком случае, помогает. Хранить лекарство надо в холодильнике.

### АЛОЭ

Я всегда имею на подоконнике всем известное растение алоэ, или еще его называют «столетник». Если вдруг появился герпес, отрываю листочек алоэ, разрезаю вдоль и смазываю губы внутренней желобчатой стороной. Если

есть возможность, надо смазать губы несколько раз в день. Утром обычно все подсыхает.

Где-то я вычитала, что избавиться от герпеса можно, смазав его зубной пастой или серой из собственного уха. Пробовала на себе и то, и другое. Никакого эффекта. Это я сообщаю для того, чтобы люди не тратили напрасно время, хотя, кто знает, может, кому-то и помогает.

### ПОДСОЛНУХ

Когда я отдыхала на юге, одна врач посоветовала мне полечить свой герпес подсолнухом. Для этого нужны яркие желтые листочки подсолнуха. Щепотку листочков заварить кипятком, 20 минут настаивать и прикладывать к местам высыпания. Делать процедуры надо несколько дней. Эффект будет не сразу, но после подсолнуха герпес меня не беспокоит очень долго. Можно позаботиться о зимнем периоде и засушить листочки заранее. Они имеют ту же силу.

### ЭХИНАЦЕЯ

Помню, участковый врач мне сказала: чтобы не страдать гер-

песом, надо укреплять иммунитет и посоветовала эхинацею. Это растение продается в аптеках. Отвар можно сделать по рецепту, который указан на пачке, а можно взять 1 столовую ложку травы на пол-литра кипятка. Залить в термос и настаивать в течение ночи. Принимать утром, днем и вечером за полчаса до еды по 100 мл. Пейте 10 дней. Конечно, возиться с завариванием придется каждый день, но укрепление иммунитета того стоит.

В аптеках продается готовая спиртовая настойка эхинацеи. Для ежедневного приема это очень удобно и эффект классный, но мне почему-то приятнее возиться с живой травой. Можно и самому выращивать эхинацею на участке. Тогда знаете, что для высушивания годны и цветы, и листья, и боковые побеги. Только все мелко порежьте и сушите в темном проветриваемом помещении.

Подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Перед тем, как использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

## КРАПИВА ЖЖЕТ, НО ЛЕЧИТ

### КАКИЕ БОЛЕЗНИ?

**Инфекция мочевого пузыря.** При цистите следует ежедневно выпивать 3-4 чашки настоя крапивы. Это улучшает работу почек, и возбудители болезни вымываются из организма.

**Недомогание.** Крапива — идеальный поставщик витаминов и минеральных веществ. Начинать надо с 3 чайных ложек сока в день. Увеличивать дозу надо через каждые три дня на 1 чайную ложку, пока не дойдет до 10 ложек за один прием.

**Аденома предстательной железы.** Наряду с семенами тыквы можно применять корень крапивы в виде спиртовой настойки (по 20 капель).

**Подагра.** В этом случае крапиву можно применять наружно в виде компресса на больной сустав и внутренне для выведения из организма вредной мочевой кислоты. Пить надо по 3 чашки отвара крапивы ежедневно в течение трех недель.

**Выпадение волос.** 200 г крапивы полчаса варить в 1 литре воды. Этой жидкостью смазывать кожу головы массирующими движениями. Лучше делать перед сном.

**Проблемная кожа.** Крапива очищает кровь, поэтому она полезна при угревой сыпи. Пейте ежедневно по 2 чашки настоя или отвара в течение четырех недель.



### КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВА

**Настой.** 1 столовую ложку травы крапивы (свежей или сушеной) заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Процедить через ситечко. Настой готов.

**Отвар.** Берутся те же пропорции, как и для настоя, но все проваривается на медленном огне минуты три.

**Сок крапивы.** Его можно готовить с помощью соковыжималки и разводить водой или сывороткой в пропорции 1:3.

**Спиртовая настойка.** Свежие корни надо промыть, мелко нарезать и уложить в стеклянную банку. Залить 40%-ным спиртом и настаивать 3 недели в темном месте. Время от времени банку встряхивайте. Процедить и разлить по бутылкам темного стекла.

Настой, отвар и сок крапивы в запас не готовят.

Если после применения крапивы появились какие-то аллергические симптомы, то от этого лекарства придется отказаться.