

Деньки стоят удивительно теплые, но осень — коварное время года. Припечет вдруг солнце, и мы с удовольствием облачаемся в легкие одежки — очень хочется продолжения лета, а зайдешь в тень и чувствуешь: холода совсем близко. В такие моменты легче всего простудиться, поэтому сегодня мы публикуем советы наших читателей, как лечиться, если появились сезонные простудные недомогания.

#### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

# И ОТКУДА ЭТА ПРОСТУДА?..

#### • Пряности

При начинающейся простуде приготовьте целебный напиток. Лист лаврового листа и по щепотке каждой пряности: гвоздики, черного перца, душистого перца, корицы, розмарина (можно и без него, так как не всегда его можно купить в аптеках и магазинах). Эту смесь заварите стаканом кипятка, как чай. Добавьте одну столовую ложку меда и рюмку водки. Выпить сразу. А вообще можно принимать такой напиток три раза в день.

#### • Аскорбинка

При первых признаках недомогания надо сразу устроить себе голодовку, выпивая только противостудный коктейль. Готовится он так: в кипяченой воде (1,5 литра) растворите 0,5 г аскорбиновой кислоты (обычный витамин С), добавьте 1 ст. ложку соли и выжмите сок одного лимона. Пить надо маленькими глоточками в течение, допустим, вечера. Потом, если есть силы, — в ванну и спать.

#### • Лук

Если врач поставил диагноз ОРЗ, поможет такое народное средство: натереть большую луковицу и залить ее 0,5 л кипящего молока, поставить в теплое место на час. Потом выпить стакан горячего лукового молока, другой стакан выпить утром, предварительно подогрев его. Этот настой не следует пить тому, у кого аллергия на молоко или оно плохо переносится.

#### • Водка и мёд

Когда простуда сопровождается болью в горле и насморком, попробуйте лечебный чай. Смешайте 1 ст. ложку меда и водки, добавьте в стакан с чаем и выпейте перед сном. Наутро станет легче.

#### • Мыло

Необычное средство при больном горле. Почистите зубы хозяйственным мылом (не им-



портным с ароматизаторами, а нашим отечественным — неопределенного коричневого цвета с неприятным запахом). После процедуры тщательно прополощите рот и горло.

#### • Хрен

Если простуда протекает с насморком, можно попробовать радикальное средство. Сок одного корня свежего хрена (подойдет и замороженный, а в магазинных баночках обычно не слишком резкий) смешайте с соком двух лимонов. Принимайте по половине чайной ложки 3 раза в день. После приема ничего не ешьте и не пейте в течение получаса. Польются слезы, но зато будет проходить и насморк. Если ваш желудок слишком чувствителен к хрену, то хотя бы вдыхайте пары приготовленного настоя — можно раз десять за день.

#### • Дуб

Обычно при простуде заболевает и горло. Можно полоскать его традиционным раствором с содой, солью и йодом, зверобоем, ка-

лендулой, ромашкой. Советую попробовать отвар дубовой коры (продается в аптеке очень дешево). На коробочке написано, что это средство укрепляет десны. Но еще оно незаменимо при больном горле, потому что не только облегчает состояние, но и тщательно удаляет ненужные микробы в горле и во рту. Полоскать можно часто.

#### • Йод

Кроме напитков и полосканий при простуде хорошо рисовать йодовую сетку на пятках. Если надеть носки из любой натуральной шерсти, то эффект усилится.

Для тех, кто привык "сгонять" простуду лекарствами и больше доверяет традиционной медицине, тоже есть советы. Но они от медиков.

#### • Антибиотики

Врачи не советуют назначать себе самостоятельно антибиотики. Если у простуды вирусная природа, то антибиотики не помогут, так как на вирусы они не действуют, а вот вред принести могут. Бесконтрольное увлечение антибиотиками способно развить у человека дисбактериоз (это проблема в желудке и кишечнике), а может случиться нечто и по-серьезнее.

#### • Жаропонижающие

Аспирин, колдрекс, эффералган, стрепсилс и другие разрекламированные средства не лечат простуду, а устраняют ее симптомы. А потому они эффективны, когда надо быстро снизить температуру, избавиться от головной боли.

Медикам советуют быть осторожными с ацетилсалициловой кислотой. У язвенников она может вызвать опасное кровотечение.

#### • Капли для носа

Хорошо и быстро освобождают дыхание галазолин, нафтизин, санорин, називин, но эти средства таят в себе большую опасность, если пользоваться ими долгое время. Слизистая оболочка носа привыкает ко всем сосудосуживающим каплям, и насморк перерастает в хронический, когда уже не помогают никакие капли или помогают на короткое время. Врачи говорят, что нельзя пользоваться сосудосуживающими средствами больше одной-двух недель.

Подготовила И. ФИЛИНА.

#### И ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



## ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Так называют огородное растение топинамбур. Многие думают, что это нечто экзотическое, заморское. На самом деле это наш старинный продукт, но только хорошо забытый.

В Европу топинамбур завезли французы еще в XVII веке. Чуть позже он появился в России. Наши предки использовали его не только в качестве пищи, но и как лекарство.

И правильно делали. В земляной груше витаминов С и группы В вдвое, а железа даже втрое больше, чем в привычной для нас картошке. По химическому составу клубни топинамбура сходны с картофелем, но при этом менее калорийны. Главное его достоинство — в большом содержании минералов и полисахарида, который регулирует углеводный обмен. Вот поэтому он полезен при сахарном диабете, малокровии, ожирении.

Кроме того, топинамбур помогает быстро восстановить силы при постоянной усталости благодаря изобилию клетчатки, пектина, органических кислот, витаминов. Все это связывает токсины, соли тяжелых металлов, в том числе радиоактивные элементы, и способствует их выведению из организма.

Кормящим мамам тоже полезна земляная груша, она способствует увеличению количества молока.

Сваренные клубни топинамбура снимают воспаление и успокаивают боль, если вы приложите их к больным суставам.

Кашицу из протертых клубней прикладывают к пораженным участкам кожи при ожогах, экземе, псориазе.

При воспаленной, дряблой коже лица, при угревой сыпи, себорее наложите на лицо маску из протертого топинамбура минут на 30. Делайте такую процедуру один раз в три дня. Достаточно 10 сеансов.

При остеохондрозе, отложении солей, при артрите, бурсите, после травм опорно-двигательного аппарата можно приготовить ванну из измельченных листьев топинамбура. Горсть листьев на три литра кипятка настаиваете, процеживаете. Курс лечения — восемь ванн, не больше. Это принесет облегчение.

А если вас пока не мучают недуги, земляную грушу можно просто включить в свой рацион. Ее едят сырой, добавляют во фруктовые и овощные салаты, варят, тушат, жарят, как картошку, маринуют. Это и вкусно и полезно.

Выращивать топинамбур можно у себя на дачном участке.

С. КУЗНИК.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА ТРОМБОФЛЕБИТ НЕ ЛЮБИТ КАЛАНХОЭ

С ногами у меня проблемы — тромбоз. Но я узнала хорошее народное средство на основе каланхоэ (это растение у многих растет в горшках дома). Наполните стеклянную пол-литровую бутылку до половины измельченными свежими листьями каланхоэ, залейте доверху водкой или 40-процентным спиртом, закройте крышкой и поставьте в темное место на семь дней. Раз в день настой интенсивно встряхивайте. Через неделю все процедите, сырье отожмите. Растирайте ноги от стоп и выше легкими, бережными движениями два раза в день. Обычно месяца через 3 — 4 исчезают венозные сеточки на ногах и улучшается общее состояние.

И. МАТЯСКИНА.  
г. Орёл.

Психологи считают, что первая улыбка ребенка — это признак того, что малютка уже готов к настоящему общению. Когда же вы увидите эту долгожданную улыбку? Скорее всего, к тому времени малышу будет около месяца, но время без улыбок может затянуться, если родители не помогут малышу научиться общаться. Как же надо себя вести?

#### В ДЕТСКОЙ

## ЛЮБИМАЯ УЛЫБКА

Каждое действие, каждую процедуру сопровождайте тихой, ласковой речью — так, как будто ребенок все понимает и может ответить. Малыш постепенно привыкает к атмосфере общения, к ласке, теплым словам.

Ухаживая за новорожденным, мама может бесконечно смотреть на своего ребенка. Ее взгляд согревает малыша и ищет ответного взгляда. И наконец — вот радость! — малыш отыскал ее глаза. Контакт взглядов состоялся, и неважно, что он длился несколько секунд — новорожденный уже не теряет то, что с таким трудом нашел.

Как помочь ребенку заглянуть вам в глаза? Общайтесь, прибли-

жайте или слегка удаляйте свое лицо — ищите самое удобное для его восприятия расстояние. Ласковые слова и улыбка помогут завладеть вниманием малыша быстрее. Используйте момент, когда ребенок лежит с открытыми глазами, во время переодевания, гимнастики и массажа.

Среди гримасок новорожденного внимательные родители улавливают такие, которые напоминают улыбку. Эти "улыбки" еще не обращены к маме или папе, они пока только отражают внутреннее состояние ребенка, вызванное физиологическими причинами. Но взрослым кажется, что ребенок улыбается именно им, и они улыбаются в ответ.



Подкрепленная реакцией родителей, улыбка малыша очень скоро становится адресованной именно им. Это приносит столько обоюдного удовольствия, что родители пытаются вызвать улыбку своего дитяти снова и снова. Хорошее время для такого общения наступает, когда младенец поел, но еще не начал дремать, или когда он спокойно бодрствует до кормления.

За первый месяц жизни малыш не только прибавит в весе — он научится общаться. Это принесет заметное облегчение вам обоим, ведь вам станет легче понимать его.

По материалам  
медицинской прессы.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.