

РОДИТЕЛЯМ

Исследования последних лет показали, что отрицательные эмоции играют огромную роль в формировании многих хронических недугов, а врачебный опыт подтверждает, что у пассивных, мнительных, скептически настроенных людей любое заболевание протекает тяжелее, длится дольше и труднее поддается лечению. Вот почему воспитание оптимизма, жизнерадостности, доброжелательности должно войти в круг забот о здоровье и благополучии ребенка. Тревожась по поводу малейшего насморка или кашля у ребенка, многие родители оставляют без внимания его неуравновешенность, капризы, постоянное плохое настроение, иными словами — состояние его нервной системы.

ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА — ВНИМАНИЕ И ЛАСКА

ОТКУДА НЕРВНОЗНОСТЬ?

Причины детской нервозности могут быть разными. Нервная система ребенка весьма ранима. Дети тяжело переживают развод в семье, болезни и потерю близких. Будет ли проявление нервозности кратковременным или затянется надолго, станет оно ярко выраженным или незначительным, наконец, самое главное, вырастет ли из ребенка неуравновешенный человек — все это зависит от условий жизни. Можно смело утверждать, что во многих случаях невропатические проявления превращаются в серьезные заболевания только из-за дефектов воспитания и неправильного поведения взрослых.

Некоторые родители считают, что нервозность вообще не может быть присуща маленькому ребенку. Видимо, они просто не представляют себе, как она проявляется. Нервные дети отличаются тем, что впечатления, которые для здорового ребенка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию. Неожиданно увидев, например, вспышку огня, услышав взрыв, выстрел, вполне здоровый ребенок может



испугаться и заплакать, а у нервного ребенка даже менее сильные раздражители вызывают различные ответные реакции: или он громко и долго плачет, или замолкает, но начинает бояться всякого шума.

Здоровый ребенок почти всегда бывает в ровном, хорошем настроении, а если и огорчится, то не без причин. Нервные дети то слишком веселы, возбуждены, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже

угнетены, безучастны и вялы. Настроение у них быстро меняется, реакции, как говорят врачи, неадекватны — степень восторга или отчаяния не соответствует действительности.

ЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

Симптомы детской нервозности особенно заметны после трех лет. К 6—7 годам обычно это проходит, но родителям важно набраться терпения и создать для ребенка максимально спокойную и щадящую обстановку. Старайтесь, чтобы к вам в дом реже приходили посторонние люди. Особое внимание уделите питанию

малыша: в его меню должно быть много витаминных про-

дуктов. Старайтесь почаще баловать ребенка его любимыми вкусными блюдами. Приучайте малыша к спорту, ходите с ним на длительные прогулки, разрешайте бегать во дворе со сверстниками. Если ребенок что-то требует, не спорьте с ним, а постарайтесь мягко переключить разговор на другую тему. Реже включайте телевизор. Избегайте говорить при ребенке о болезнях или неприятных происшествиях. Разделяйте радость ребенка, даже если, с вашей точки зрения, он радуется пустяку: красивому камушку, найденному на берегу реки, солнечному зайчику, яркому листику.

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ

ЧЕТЫРЕ МЕТОДА ПРОТИВ ЗАЕД

Уголки губ трескаются, кровоточат, болят и долго заживают. Причины появления заед — ослабление иммунитета, инфекция, нехватка витамина В₂. Как ускорить лечение?

НАСТОЙКА ИЗ АЛОЭ

Алоэ обладает антибактерицидным действием, ускоряет заживление ран. Настойка из алоэ поможет избавиться от заед. 4 листика нарежьте кусочками, залейте 400 мл кипятка. Накройте крышечкой, через полчаса процедите, перелейте в бутылку из темного стекла. Промывайте ранки 2 раза в день.

ДРОЖЖИ И ЧЕСНОК

Дрожжи содержат много витамина В₂. Приготовьте из них напиток: 1 чайную ложку дрожжей залейте 100 мл горячего молока, добавьте 1 чайную ложку сахара, дайте настояться. Пейте 1 раз в день в течение недели. Очень полезен чеснок. В стакан теплого молока положите нарезанный зубчик чеснока. Пейте ежедневно.

МЕДОВАЯ МАЗЬ

Мед обладает противовоспалительным действием и помогает заживить заеды. Разотрите в мисочке 1 столовую ложку меда с 10 каплями рыбьего жира. Нанесите эту мазь на бинт и приложите к ранке. Подержите 15 минут. Лучше сделать компресс вечером, тогда мазь останется в уголках губ и после снятия бинта.

ПРЕПАРАТЫ ИЗ АПТЕКИ

Приобретите в аптеке препараты, укрепляющие иммунитет и нормализующие обменные процессы, например, витаминные препараты. Заживление ранок ускорит синтомициновая мазь, витамин Е в капсулах или любые поливитамины.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

ЛИПА ВСЕГДА ПРИГОДИТСЯ

Хотела бы рассказать всем читателям о своем любимом лекарственном растении — липе.

О целебных качествах липового цвета я узнала еще от бабушки. Она заготавливала цвет липы каждое лето и использовала чуть ли не при всякой болезни. Я с детства привыкла к липовым лекарственным, а сейчас и сама лечу липой всю семью.

Мы чаще всего используем липовый настой при простуде, кашле и боли в горле. Рецепт такой: 20 г липовых цветков измельчить, залить стаканом кипятка и настоять полчаса, затем процедить. Пить его лучше на ночь, так как липовый настой гонит пот и дает легкий

снотворный эффект. Этот же настой можно использовать и для полоскания горла и промывания носоглотки, делать это нужно несколько раз в день.

Моя дочка использует липовый настой вместо тоника для умывания лица. Кожа становится мягкой и эластичной.

А еще у бабушки в доме всегда был порошок из сухих листьев липы — им посыпали нарывы и язвы для остановки кровотечения и заживления ран.

И, конечно, любимый мною с детства витаминный салат с листьями липы. Рецепт такой: листики ошпарить, нарезать, добавить измельченные листья щавеля, подорожника, зеленый лук, посолить и заправить расти-



тельным маслом или сметаной. Я и сейчас каждое лето готовлю этот салат и считаю его поистине целебным. А как иначе, ведь в его состав входят растения, о пользе которых известно издавна.

Екатерина КАРПУХИНА.
г. Орел.

ЭТО ИНТЕРЕСНО СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ВЫЗЫВАЮТ РЕВНОСТЬ

В современном мире многие не представляют себе жизни без социальных сетей. Почти у каждого человека, постоянно имеющего выход в Интернет, есть страничка на популярных сайтах, с помощью которой можно общаться с друзьями и знакомыми.

Группа ученых провела ряд исследований и пришла к выводу, что социальные сети порождают ревность. Как сообщают исследователи, пользователи таких сетей попадают в «замкнутый круг» ревности, проводя время в поисках все новых и новых данных для подтверждения своих догадок. Эксперты уверены, что, несмотря на огромную популярность подобных сайтов, негативное влияние, которое они оказывают на психику человека, существует, и оно вполне реально.

ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ ПОРТИТ ЗУБЫ

Врачи провели исследования и пришли к выводу, что пакетированный чай наносит вред зубам.

Для многих людей гораздо удобнее кинуть пакетик в чашку и залить кипятком, нежели заваривать чай по всем правилам. Однако мало кто задумывается о пользе такого напитка. В нем содержится опасно высокое количество фторидов, которые разрушают зубы. Исследователи отмечают, что подчас люди используют пакетики с чаем в целях экономии времени, но не задумываются, что посещение стоматолога впоследствии отнимет времени гораздо больше, а также весьма болезненно ударит по карману.

От редакции: прежде чем применять на практике какие-либо народные рецепты, проконсультируйтесь с врачом.

Этот важнейший орган сейчас «барахлит» почти у каждого третьего взрослого человека. Симптомы: горечь во рту, слегка желтые белки глаз, болезненность при глубоком нажатии на правое подреберье, а иногда и увеличение самой печени в размерах.

ЧТО ОНА «ЛЮБИТ»? ЧТО ЕЕ ОЗДОРОВЛИВАЕТ?

Первостепенна, конечно же, диета, вегетарианство. Повседневными должны быть морковь, капуста (лучше белокочанная и цветная), свекла, помидоры, огурцы, кабачки, тыква, петрушка, укроп. Из белковых продуктов предпочтительнее нежирная рыба (форель, треска, судак, карп), из мяса — телячье или индейка. Полезны сыр, кефир (типа йогурта), свежее молоко, творог, яйца всмятку. Из всех продуктов питания самый ценный продукт

ПРОФИЛАКТИКА

ЧТО «ЛЮБИТ» И «НЕ ЛЮБИТ» ПЕЧЕНЬ

для печени — это мед, хотя бы по одной чайной ложке в день. Щи и супы овощные, без острых приправ. Салаты, рагу следует заправлять растительным маслом. В салаты идут и лекарственные растения: листья одуванчика, подорожника большого, зверобоя продырявленного, сныти, козлятника и др., которые можно использовать не только в свежем, но и в квашеном и сушеном виде.

ВОДУ ПЬЕМ ОЧИЩЕННУЮ ЧЕРЕЗ ФИЛЬТР ИЛИ ЖИВУЮ ИЗ РОДНИКОВ

Для очищения печени можно делать лечебную гимнастику («велосипед», «ножницы», приседания, подскоки), устраняющую застойные явления и вызывающую своеобразный массаж печени.

При легких формах болезни

хорош и бег трусцой, хотя бы по двадцать — тридцать минут в день.

В травяные настои идут зверобой, бессмертник, перечная мята, календула, солодовый корень, цветы и корни одуванчика. Горсть этого сбора (четыре столовые ложки) настаивают в течение ночи в одном литре кипятка. Не «боятся» кипячения лишь корень солодки, который можно использовать и в «кофе» вместе с корнями одуванчика по 5 г на стакан кипятка. Пить в 2—3 приема.

А «не любит» печень маринованное, копченое, острые блюда, уксусную эссенцию, горчицу, хрен, редьку, редис, чеснок, сало, жирное мясо (особенно свинину и баранину), мясо гуся и утки, кислую ягоду (клюкву, киви), щавель, спиртные напитки, включая пиво, крепкий кофе без молока, переиздание.