

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Простые средства
на сезон простуд

Вместе с первыми холодами нас подстерегают вирусы. Чтобы не заболеть, займитесь своим иммунитетом. Не зря говорят, что «унция профилактики лучше, чем фунт лечения».

Природные лечебные средства часто помогают «перехватить простуду на дальних подступах». Эти простые и доступные вещества надежно защитят вас от температурных перепадов, слякоти и чихающих коллег.

Микробы и вирусы как огня боятся обычного чеснока. Фитонциды, выделяемые чесноком, способствуют выработке интерферона, который не дает вирусу проникнуть внутрь клетки и на-

чать размножаться. Поэтому первое средство на весь сезон простуд — взять дольку чеснока, мелко нарезать и оставить в своей комнате на ночь. Можно нарезать чеснок бросить в предварительно ошпаренный кипятком заварочный чайник и плотно закрыть крышку. Вот вам и ингалятор! Через носик чайника вдыхайте пары ртом, а выдыхайте носом. Процедуру повторяйте 3 раза в неделю.



Если на работе все шмыгают носами и кашляют, придя домой, первым делом промойте нос 1-процентным раствором поваренной соли и смажьте ноздри оксолиновой мазью. Не дожидаясь эпидемии, начинайте принимать витамины. Утром и вечером добавляйте в чай по 10 капель настойки элеутерококка. А на ночь — настойку пустырника в той же дозировке. Курс лечения — 15 дней.

В качестве своеобразной защиты можете наклеить перцовый пластырь на ступни снизу, между пяткой и пальцами. Сильно жечь не будет, зато это стимулирует рефлекторные зоны благодаря притоку крови к пяткам. Опять же ноги не мерзнут и вы не заболаете, даже если промочите ноги. На ночь пластырь снимите.

Хорошая профилактика — ингаляции с содой и паровая баня.

Эти процедуры помогут быстрее вывести из организма микробы.

Отличное средство — облепиха. Протертое ягодное пюре с сахаром — и вкусно, и полезно. До и после общения с больным смажьте в носу эвкалиптовым или любым другим эфирным маслом. В период эпидемий старайтесь есть меньше, особенно молочных продуктов и сдобы. И, конечно, чаще мойте руки! Подсчитано, что каждый третий больной ОРВИ заразился при переносе вирусов руками, касаясь носа или глаз.

Если чувствуете, что в носу стало пощипывать, появились сонливость и необъяснимая усталость, отправляйтесь лучше домой. Примите дозу витамина С, выпейте горячего чаю — и в постель. Укройте потеплее, намажьте ступни йодом и наденьте хлопковые носочки. И простуда уйдет, не успев начаться.

Полезный чай из яблок

Яблоки стараются употреблять в течение всего года, ведь они способны защитить организм от многих заболеваний.

Известно, что яблоки снижают уровень холестерина в крови, который является одним из основных виновников атеросклероза. Сушеные листья яблони полезны при малокровии, а также обладают желчегонным действием.

Залейте 1 столовую ложку листьев яблони 200 мл воды, нагрейте в эмалированной кастрюле под крышкой и подержите на водяной бане 15 минут, процедите, охладите, а затем доведите кипяченой водой до первоначального объема. Взрослым можно принимать напиток по 1/2 стакана 3 раза в день, а детям яблочный чай поможет справиться с болями в горле, если пить его каждые 2—3 часа по 1/4 стакана на прием.

Второй настой готовят из самих яблок. В литровой термос порежьте 2 яблока (лучше антоновку), добавьте



1 десертную ложку светлого меда и залейте крутым кипятком. Через 3 часа настой готов. Принимайте яблочный чай в течение дня при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, гастрите, энтероколите, кашле.

ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ
СЕРДЕЧНЫЙ СИМПТОМ

Сердце болит, увы, не только от любви. И не только от сердечных недугов.

Зачастую кардиологических проблем у больного, который жалуется на сердце, на самом-то деле и нет. Мы расскажем о наиболее распространенных недугах, маскирующихся под сердечные.

Кто под маской?

Остеохондроз шейного грудного отдела позвоночника. Боль возникает при изменении положения тела, поворотах головы, движениях рук. Но обычно она появляется не во время, а после нагрузки. Подтвердить диагноз поможет МРТ (магнитно-резонансная томография).

Вторая по частоте причина — вегетососудистая ди-

стония (ВСД) со своими спутниками — паническими атаками. Это состояние тоже может имитировать приступ стенокардии: больного настигает беспричинный страх, сочетающийся с болью в груди, учащенным сердцебиением, нехваткой воздуха и обильным потоотделением. Лечением ВСД занимаются невропатологи.

Может, защемило?

Следующая маска стенокардии — заболевания пищеварительного тракта. Например, эзофагит или грыжа пищевода, при которых возникает длительная болезненная изжога. Боли в груди обычно появляются после еды или при наклонах и лежании. Сердечные лекарства не помогут. Камни в желчном пузыре (холецистит) или воспаление поджелудочной железы (панкреатит) также могут быть причиной болей, отдающих в сердце.

УЗИ брюшной полости поможет выявить эти патологии.

Спутать стенокардию трудно с заболеваниями легких (плеврит, эмболия легочной артерии, астма). Чтобы исключить ошибку,

надо оценить функцию внешнего дыхания.

Заболевания мышц, ущемления нервов тоже вызывают боль в груди. Она, как правило, начинается беспокоить при поворотах туловища, поднятии рук. При межреберной невралгии боль усиливается, если надавить на это место пальцами. Помогают обезболивающие лекарства, гимнастика, массаж. Нитроглицерин спазм не снимает.

Опоясывающий лишай — инфекция, вызываемая вирусом герпеса, — тоже может вызывать боль в левой части груди. Опровергнуть диагноз стенокардии и определить истинный недуг можно по пузырькам на теле и высокой температуре.

Пора к кардиологу

1. Болит в сердце и за грудиной — эти ощущения возникают при физической нагрузке и исчезают после ее прекращения.

2. Артериальное давление больше 140/90 мм ртутного столба.

3. Одышка при физической нагрузке. Одышка и ка-

шель, возникающие в лежачем положении.

4. Аритмия (разный темп сердечных сокращений).

5. Слишком частый пульс (больше 100 ударов в минуту) или, наоборот, очень редкий (меньше 50).

6. Отеки ног.

7. Возраст старше 35 лет (особенно для мужчин).

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

Картофель —
это не только еда!

Картофель — не только традиционная еда, но и замечательное средство, помогающее успешно справиться со многими недугами.

• При гастрите и язвенной болезни с повышенной кислотностью нужно пить картофельный сок (желательно готовить его из клубней красного цвета). Утром натощак выпить полстакана сока за 30 — 35 минут до завтрака. Можно эту процедуру повторить и на ночь. Но на каждый прием надо готовить свежий сок, так как при хранении он теряет свои полезные свойства и становится даже вреден.



• Ростками картофеля можно лечить плечевые суставы. Картофельные ростки надо промыть, сложить в пол-литровую банку или бутылку до горлышка, залить спиртом, закрыть и поставить в темное место на две недели. После этого жидкость процедить и натирать больные суставы.

• Картофельные очистки помогают при камнях в почках. Их надо мелко

порезать и варить до готовности, как картофель. Отвар процедить и принимать до еды по трети стакана 3—4 раза в день.

• При отложении солей полезно пить настой картофельных цветков. Для его приготовления надо собрать 20—25 цветков, положить их в литровую банку и залить крутым кипятком. Литр настоя выпивать в течение дня в любое время, когда захочется пить. Курс лечения — 10 дней. Затем сделать перерыв на шесть недель, а потом курс повторить.

• Картофель, особенно молодой, содержит много полезного организму калия, витамина С. Диетологи рекомендуют съедать каждому 112 — 115 кг картофеля в год.

Кроме того, картофель еще и отличный косметолог. Из него можно приготовить замечательные маски для лица. Например, для упругости и свежести кожи любого типа хорошо подходит такая питательная маска: сварить 3 картофелины в мундире, размять их, добавить 2 столовые ложки горячего молока, 1 стол. ложку сливочного масла, 2 сырых яйца. Теплое пюре нанести на лицо и область декольте, прикрыть сверху пленкой и полотенцем. Через 20 — 25 минут смыть теплой водой.

Йога
для глаз

Вот одно из йоговских упражнений для глаз — «взгляд на солнце». Оно выполняется утром или вечером, в течение получаса после восхода или до заката.

Имейте в виду: пристально смотреть на яркое солнце днем нельзя! Примите любую устойчивую позу, выпрямите спину, голову держите прямо. Направьте взгляд на солнце. Внимательно глядявайтесь в центр солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотрите широко открытыми глазами, не напрягаясь и не моргая. Когда появится ощущение, что вот-вот выступят слезы, то следует закрыть глаза и удерживать мысленный след солнца между бровями. Глаза остаются расслабленными.