

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КТО ПАПА — ДОБЫТЧИК или ЗАТЕЙНИК?

Для формирования здоровой психики ребенка необходимо чувство защищенности. В младенчестве его создает мать. Но когда ребенок начинает осваивать окружающий мир и осознает, что в нем много опасностей, роль защитника постепенно переходит к отцу. А поэтому надо всячески укреплять в малыше уверенность в том, что папа сильный, даже если он далеко не Шварценеггер. В любом случае мама должна подчеркивать достоинства папы. Причем важно повторять, что это не просто папины личные достоинства, а качества настоящих мужчин.

Надо уважительно отзываться и о работе отца. Ведь какое впечатление складывается о мужчинах у ребят, посмотревших кино и рекламных роликов? Что настоящие мужики пьют пиво, смотрят футбол, ловят рыбу, дают в челюсть и дальше в том же духе. Ребенок обязательно должен быть уверен, что работа у отца достойная, интересная, иначе он будет проигрывать перед киношными героями.

Ребенок не должен бояться отца до дрожи. Опасна и другая крайность, когда глава семьи ве-



дет себя слишком снисходительно, а в результате ребенок его полностью игнорирует. Значит, может вырасти неуравновешенным и истеричным, не приученным умерять свои капризы.

Так что пусть лучше побаивается отца. Но в таком случае папа должен быть справедливым до мелочей и не метать молнии по пустякам.

Многие жены считают, что одна из важнейших обязанностей мужа — играть с ребенком. Но ведь перевоплощаться для ребячьих игр — нелегкое занятие для взрослых, особенно, если он не сохранил способность к детской игре.

Есть мужчины, которые сохраняют такую способность на всю жизнь, и дурачиться с детьми им доставляет огромное удовольствие. Но, как правило, обладатели такого дара не настолько основательны, предприимчивы и ответственны, насколько хотели бы этого их жены. А поэтому выбирайте. Либо отец добытчик в семье, либо затейник. Если ваш глава семьи совмещает в себе «два в одном», то считайте, что вам повезло.

ВКУСОТЕРАПИЯ

ГОРЕЧЬ ОБОСТРЯЕТ УМ

«Вкус изумительный!» — говорим мы, отправляя в рот очередной кусочек торта. Чмокаем от удовольствия и прикрываем глаза. Причина восторга — вкусовые рецепторы, расположенные на нашем языке.

При этом разные области языка отвечают за разный вкус. Обычно сладкое распознает кончик языка, а горькое — область его корня. Но, как это ни прискорбно, не все из нас способны наслаждаться вкусом. Причин этому множество. Например, частые ожоги слизистой оболочки языка, когда мы наспех забрасываем в себя слишком горячую пищу. Или заливаем суррогат неизвестного происхождения, вызывая химический ожог. Или переусердствуем с острой и пряной пищей.

А ведь существует специальное лечение вкусом. Причем, вкусоотерапия — одно из немногих направлений, где возможно самолечение. Наш язык разделен на зоны, которые связаны не только с пищеварительным трактом, но и со всеми органами, поэтому через язык можно воздействовать на весь наш организм.

● Например, если подержать на языке немного пчелиного меда со сливочным маслом, можно унять кашель. Сладкими продуктами укрощают сердечно-сосудистые заболевания, потому что сладкие вкусовые ощущения способствуют расширению сосудов. Конечно, такая терапия используется как вспомогательное средство, и вылечить только с ее помощью болезни нельзя. Но прислушаться все же стоит.

● Если у вас вдруг повысилось артериальное давление, положите на язык что-нибудь сладкое: леденцы, мед, любые конфеты, малиновое варенье, восточные сладости. Возможно, через 5-7 минут вы почувствуете облегчение.

● При пониженном давлении специалисты рекомендуют подержать во рту разбавленный водой лимонный сок.

● Горькие продукты оказывают противовоспалительное действие, нормализуют работу почек, очищают организм от солей и шлаков. В небольших количествах горечь обостряет умственные способности. Однако злоупотреблять горькими продуктами не стоит: в больших количествах они вызывают депрессию и тоску.

● Вяжущий вкус останавливает диарею, улучшает свертываемость крови и поэтому используется при кровотечениях, ранениях.

● Острое способствует пищеварению, очищает кровь, убивает микробы и согревает тело изнутри.

● Соленый вкус вызывает жажду и голод, задерживает воду в организме и оказывает слабительное действие при запорах.

● Очень важно чистить наш язык ежедневно. Делать это надо по направлению от корня к кончику. Для этого подойдет обыкновенная ложка, нежесткая зубная щетка или специальный скребок. Процедура занимает всего минуту: 30 секунд утром и столько же вечером.

● Язык можно считать чистым, если он розового цвета. Белый налет означает, что на нем обитают миллионы бактерий.

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

ВЗГЛЯНИ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО



Первые признаки многих болезней можно попытаться определить, осмотрев внимательно свое тело.

Распухшая шея (когда вдруг не застегивается верхняя пуговица на старой рубашке)

Возможный признак туберкулеза, заболевания щитовидки или лимфоаденита.

Поблекшие хрупкие волосы или внезапное выпадение волос

С возрастом волосы почти у всех становятся ломкими и блеклыми, но когда вдруг, безо всяких видимых причин... Скорее всего этот признак говорит о нехватке витамина В или железа. Внезапное выпадение волос свидетельствует об иммунном заболевании (таким является СПИД).

Сгорбленные плечи

Это может быть признаком ос-

теопороза или эндокринного расстройства, так называемого синдрома Кушинга.

Внезапное изменение размера или упругости груди

А если еще на ней появилась «апельсиновая корка» — все это может свидетельствовать об опухоли грудной железы.

Внезапная слабость и одеревенелость в предплечье (когда не слушается рука)

Часто свидетельствует о микроинсульте, который, оказываясь, можно перенести на ногах.

Узловатые образования на локте в сочетании с болью в плече

Зачастую предвестник ревматизма.

Постоянная потливость ладоней

Свидетельствует о дисфункции щитовидной железы, а если ладони немеют или чешутся, причиной может быть и авитаминоз, и сахарный диабет.

Мелкие волдыри, прыщики или чешущиеся покраснения на коже

Могут предупреждать о грозящем вам диабете, о том же предупреждает и появление на ногах грибового заболевания.

Внезапная сильная боль в области бедер

Говорит об артрозе или воспалении тазобедренных суставов, но может свидетельствовать и о разрежении костной ткани (остеопорозе).

Припухлости под коленной чашечкой

Признак гипертрофии щитовидной железы.

Внезапная хромота, дряблость икроножных мышц, головокружение

Говорят о заболевании нервной системы, известном как рассеянный склероз.

Опухшие голени (иногда при надавливании остаются легкие вмятины)

Могут быть признаком патологии почек и печени. Но эти же симптомы иногда говорят о сердечной недостаточности.

Опухшие щиколотки

Могут свидетельствовать о сахарном диабете, ревматизме, проблеме с почками, иногда — о повреждении связок в результате чрезмерной нагрузки.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.