

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## ЛАВР НА БОЛЬНОЙ СУСТАВ

Летом хронические заболевания, как правило, затихают. Во всяком случае, не проявляют себя столь бурно, как осенью или весной. Болезни суставов не исключение. Казалось бы, лучше вспомнить о них ближе к промозглой, дождливой осени, когда случается, что заноют вдруг все косточки. Но дело в том, что лечебные средства для поддержания больных суставов легче заготавливать летом, когда есть необходимые для этого растения.

Сегодня все читательские советы посвящены тому, как облегчить свои страдания при артритах, артрозах, суставном ревматизме и прочих суставных недугах.

## ПРИ СУСТАВНОМ РЕВМАТИЗМЕ

Мел, натертый на терке, смешать с кефиром примерно в равных частях — главное, чтобы смесь получилась, как густая сметана и не растекалась. Нанести смесь на больной сустав, прикрыть целлофаном, завязать чем-то теплым и лечь спать.

Сварите бобы и хорошенько их разомните. Добавьте к ним топленое сало. Мазью смазывайте больные места. Снимает опухоль и боль.

Хорошо снимает боль и согревает компресс из масла лавра (продается в аптеке). Накладывать на 25 минут или втирать масло в больное место один раз в день. Делают такое масло и в домашних условиях. Для этого в 200 г любого нерафинированного подсолнечного масла всыпьте 4 столовые ложки хорошо измельченного лаврового листа и оставьте на неделю в теплом месте, затем просто процедите.

Полтора стакана корней шиповника (продается в аптеке или на рынке) настаивать на 0,5 л водки в течение трех дней. Принимать первые три дня по чайной ложке 3 раза в день, потом по столовой ложке 3 раза в день. Затем недельный перерыв и можно опять повторить. Обычно наступает улучшение.



Смешайте любую глину с кастровым маслом (и то и другое продается в аптеке) до пастообразного состояния. Эту пасту нанесите на больное место и держите до полного высыхания. После глиняной примочки можно приложить нагретый и мягкий капустный лист. Такая примочка подлечивает больной сустав.

## ПРИ АРТРИТЕ

К суставу приложите лист лопуха пушистой стороной и привяжите чем-нибудь теплым. Можно сделать процедуру на ночь, а можно ходить с повязкой и днем. Курс лечения 10 дней.

При явных отеках вокруг сустава принимайте траву полевого хвоща по той инструкции, которая указана на аптечной упаковке.

Приготовьте глиняное масло. Любую глину в порошок (продается в аптеке) размешайте с растительным маслом до состояния жидкой сметаны и растирайте суставы этой пастой дважды в день. После растирания укутайте сустав

карства можно сделать порцию поменьше.

Мелко нарезать 200 г чеснока, залить 0,5 л спирта или водки и настаивать 7 дней. Втирать ежедневно. После втирания утеплить полотенцем, а сверху шерстяным платком или шарфом. Компресс можно оставить на ночь. Будет немного пощипывать, потом успокоится. Если же терпеть невозможно — компресс снимите.

Натереть несколько сырых картофелин вместе с кожурой, кашку разложить на ткани и обмотать этой тканью больное место. Сверху утеплить. Лечебный курс — 5 процедур, но через день.

Иногда даже у молодых и здоровых появляется боль в коленках из-за большой и непривычной физической нагрузки. Специально для таких случаев подойдет профилактический компресс. Натереть разогретым медом коленку, посыпать солью, положить сверху компрессную бумагу или обычную для письма, но предварительно помять ее. Укутать чем-нибудь теплым и лечь спать. Обычно достаточно 3 процедур.

## ПРИ АРТРОЗЕ

Очень важно, чтобы в организм поступала щелочная пища: козье молоко, молочная сыворотка, бульон из очищенных от мяса телячьих костей, капустный сок, стебли и корни сельдерея, лесные ягоды. На одну часть кислых продуктов должны приходиться две части щелочных. К кислым продуктам относятся мясо, а также рафинированная и термически обработанная пища, в которой мало минеральных и щелочных солей. Хорошее лечебное действие оказывает мед.

● Прежде, чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

тавы и полежите, не двигаясь, около часа. Лечение — три месяца.

## ПРИ ЛЮБЫХ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

Измельчите 5 стручков жгучего красного перца, добавьте 100 г растительного масла и 200 г керосина. Перемешайте и настаивайте в тепле 9 дней. Перед тем, как растереть, смесь хорошенько взболтайте.

Листья каланхоэ перемолоть на мясорубке. стакан полученной массы залить 400 г водки, настаивать 4 дня. Эту жидкость втирать в больные суставы. Для пробы ле-



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## ОН ВСЕ РАВНО НЕ ЖЕНИТСЯ

Я давно живу с мужчиной, который старше меня на 15 лет. Мы любим друг друга. С момента нашего знакомства он стал более общительным, веселым, по-моему, даже помолодел. Моя проблема в том, что у него есть семья, двое детей.

Он меня обеспечивает материально. Однажды мы вместе ездили в отпуск, когда жена не смогла с ним поехать. Я его очень люблю и стараюсь во всем угодить. Он часто приходит, все у нас хорошо, ему все нравится, но ночевать уходит к жене. Я получаю от него дорогие подарки, он заботится обо мне, но перейти жить не решается или боится. Почему так происходит?

Что мне делать, ведь хочется жить с ним, иметь свою семью, детей.

Пыталась с ним поговорить, но он уходит от ответа. Посоветуйте, как быть в этой ситуации? Почему он так поступает?

Людмила.

г. Орел.

Мужчины — искатели приключений по своей сути, и, когда им становится скучно в браке, они начинают искать "острых ощущений" на стороне. И находят таких наивных молодых девушек, которые им верят.

Почему он так поступает? Да потому, что почувствовал, что стареет, и, заведя молоденькую любовницу, пытается доказать и себе и окружающим, что он "еще ничего". Будучи человеком небедным, он может позволить себе помогать материально своей юной красавице, баловать дорогими подарками, искренне считая, что ей для счастья больше ничего не надо.

Если он до сих пор не ушел от жены, то не стоит обольщаться — он на вас и в дальнейшем не женится. Почему? Да потому, что у него уже есть жена и дети, и, видимо, его все устраивает. А если вы начнете требовать от него развода с женой и брака с вами, то услышите от него, что он не может развестись. Найдется море причин: детей он безумно любит и не может оставить безотцовщиной; жена не так молода, как вы, и, оставшись одна, вдруг не сможет выйти замуж снова, а он, как человек "порядочный", считает себя ответственным за нее, ведь она — мать его детей, и если он оставит ее, то будет считать себя виноватым во всех ее жизненных неудачах; затем может выясниться, что его жена вдруг неизлечимо больна и так далее и тому подобное. Суть одна: семья это святое, а вы только любовница. Сделайте выводы и постарайтесь найти себе нежного молодого человека, если не хотите разочарований.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.



## ЛЮБОПЫТНО

## КАК ПАХНЕТ МАМА

Новорожденные узнают свою маму... по запаху.

Физиологи из Лондонского университета считают, что основную роль в таком узнавании играют вещества, выделяемые потовыми железами. Одно из них действует на младенцев успокаивающе и даже повышает настроение. Это еще одна из причин, почему малыши успокаиваются, когда мама берет его на руки. Если новорожденный ночью часто просыпается, физиологи советуют класть в его кроватку какую-нибудь мамину вещь, которую та носила — косынку, ночную рубашку, халат, блузку.

## ЗАБУДЬ О НЕМ

Копить в себе обиды, вместо того, чтобы прощать — вредно для здоровья.

Американские психологи провели эксперимент, всем участникам которого предлагалось вспомнить тяжелую обиду, нанесенную родными или любимыми. Затем одна группа испытуемых должна была вновь и вновь вспоминать случившееся, а другая группа — найти объяснение происшедшему и постараться простить. Медики в это время следили за сердечным ритмом, артериальным давлением, пульсом. Медицинские показатели первой группы были намного хуже, нежели у тех, кто пытался понять и простить. Значит, пользу здоровью приносит не игнорирование неприятностей, а умение делать позитивные выводы и забывать о плохом.

СЕЗОННЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ  
УКУСИЛ КОМАР

Многие из нас очень болезненно переносят укусы комаров. И это не случайно, ведь в секрете их слюнных желез есть токсины. Множественные укусы могут вызвать не только местное раздражение, но и отечность, которая проходит только спустя несколько дней.

Избежать этих неприятных ощущений и предупредить серьезные осложнения вам поможет спиртовой раствор йода. Хорошенько смажьте места укусов и близлежащие участки кожи в радиусе одного — двух сантиметров.

Летом в лесу или на лугу можно воспользоваться цветками зверобоя или побегами чистотела. Потрите ими больное место, и через считанные минуты вы забудете о своих "обидчиках". Настойка цветущих верхушек зверобоя на водке в соотношении 1:5 окажется просто незаменимой на даче или до-

ма. Наложите на место укуса мини-компресс минут на 10—20.

Помните, что зуд от укусов комаров устраним и раствор нашатырного спирта, при этом берется одна часть спирта и одна часть воды. Если под руками не окажется нашатыря, попробуйте воспользоваться раствором пищевой соды. Половину чайной ложки соды растворите в стакане воды.

Вам поможет и компресс из сырого картофеля или анисовое масло. Капните масло на кусочек бумаги и протрите лицо и руки. Запах аниса будет отпугивать комаров.



## УЖАЛИЛА ПЧЕЛА

Ну а что делать с укусами ос и пчел? Очень часто организм человека дает на них аллергические реакции. При этом развивается крапивница, отек лица или гортани, может возникнуть и бронхоспазм. И самая страшная реакция — анафилактический шок.

Педиатр — аллерголог Т.Г. Тарасова советует в любой семье, где живет ребенок, страдающий аллергией, держать в домашней аптечке противоаллергические препараты. И первое, что должна сделать мама при развитии такой ситуации, — это успокоить своего малыша, дать противоаллергический или антигистаминный препарат. Это может быть кларетин. Если ребенку более 2-х лет, а его вес не достиг 30 кг, попробуйте дать ему половинку таблетки или чайную ложку такого сиропа. Если вес больше 30 кг — можно дать целую таблетку или две чайные ложки сиропа. Более взрослым детям можно предло-

жить такие препараты, как кистин и телфаст.

Если вашего ребенка укусило жалящее насекомое, надо попытаться удалить жало и в место укуса втереть пищевую соду (предварительно увлажненную водой), она локализирует отек и не даст ему дальше распространяться.

В аптечке ребенка, страдающего аллергией, обязательно должна быть и гормональная мазь. Лучше, если это будет адвантан или лакком. Мазь надо нанести на место укуса, тем самым вы сумеете локализовать аллергический отек.

С. ПАВЛОВСКАЯ.