

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Ноги могут заболеть и у молодых, и у пожилых людей. У мужчин и женщин. Но после 40 лет даже здоровый человек замечает, что ноги быстрее устают, отекают, что вдруг "вылезают" вены, появляются мелкие сосудистые сеточки, растут косточки на пальцах. Это в лучшем случае. Варикозное расширение вен — проблема посерьезнее. А летом наши ноги испытывают повышенную нагрузку — более длительные прогулки, вылазки на природу, работа на даче, ремонт...

Тем не менее существуют народные рецепты для любых "ножных" проблем. В этой подборке все природные средства имеют отношение к нашим ногам.

# БЕЖАЛИ МОИ НОЖКИ ПО УЗЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

**От варикозного расширения вен.** Растолките головку чеснока, заверните в марлю и прокипятите в 2 литрах воды минут 5, добавьте туда еще литра четыре горячей воды. Теперь полученный отвар разделите на два тазика. В одном будет горячая чесночная вода (40 градусов), в другом — холодная (20 градусов). Две минуты держите ноги в горячей воде, полминуты — в холодной. Повторите процедуру 7 раз, последняя вода — холодная. Делайте ванну три дня подряд, затем перерыв — месяц.

Горсть измельченной коры вербы (загатавливать кору можно в любое время года, но предпочтительнее в теплое) заварить в ведре крутым кипятком и настоять. Когда вода остынет до приятной температуры, опустите ноги в ведро и держите, пока вода не остынет. Вербный настой можно использовать и на следующий день, подогрев его. Обычно хватает 8—10 процедур, и наступает улучшение, прячутся венки, исчезает ломота.

**При отеках.** Корень петрушки пропустить через мясорубку. К стакану полученной массы добавить 2 стакана кипятка, настоять 9 часов и процедить. Добавить сок одного лимона. Пить по 1/3 стакана 2 дня. Потом 3 дня перерыв и снова 2 дня пейте. Курс такого лечения — месяц. Положительное действие оказывает и на мочевыделительную систему. Две чайные ложки березовых почек (продаются в аптеках) залить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день.



**При тромбозе.** Можно сделать мазь для снятия боли и улучшения общего состояния: белок куриного яйца смешайте со столовой ложкой дегтя и столовой ложкой густой сметаны. Хорошенько перемешайте, даже немного взбейте. Смесь нанесите на больные места. Достаточно делать процедуру в течение

недели, один раз в день.

**От судорог ног.** Вымойте ноги хозяйственным мылом (не импортным, а нашим — жуткого коричневого цвета и с отвратительным запахом). Потом натрите ноги от ступней до бедер чайным грибом, лучше перекишим, без сахара. Гриб в магазине не купите, поспрашивайте у знакомых, родных, коллег, соседей — у кого-нибудь отыщется. Когда кожа высохнет, наденьте пижаму, носки и в постель. Процедуру проводите в течение месяца, потом перерыв.

**При сильной усталости ног.** Лучше всего лечь на спину с согнутыми и прижатыми к груди ногами. Такая поза способствует отдыху ножных вен, облегчает кровообращение и работу сердца. Это еще и своеобразный внутренний массаж почек, предотвращающий

образование камней в них.

**От косточек на пальцах ног.** Растолките в порошок 2 таблетки аспирина и залейте его маленькой ампулкой 3%-ного йода, перемешайте. Кашицу наложите на ватку и приложите к косточкам, закрепите, укутайте. Если будет чувствоваться непроходящее сильное жжение, значит, лекарство не для вас. Делайте такие компрессы один раз в неделю в течение месяца. Не применяйте 5%-ную настойку йода, может быть ожог.

Облепите косточку кусочком прополиса, придав ему нужную форму. Сверху сухую повязку на всю ночь. Особенно хорошо помогает при начальной стадии заболевания.

**При вращении ногтей пальцев ног в кожу.** Метод простой, но не очень приятный. Сначала хорошенько распарьте ногу. Потом обмотайте пальцы с вросшими ногтями обычным полиэтиленом и сверху наденьте носок. С такой повязкой надо ходить сутки, а лучше двое. Очень неприятно ощущение влажности пальцев, но благодаря парниковому эффекту ноготь размягчится, и вы срежете его без труда.

**При микозе (межпальцевый грибок).** Смешать 30 г масла эвкалипта, 100 г каланхоэ, 10 г меда, чайную ложку яблочного уксуса. Выдержать смесь 3 дня в темном прохладном месте. Смазывать пораженные участки до полного исчезновения грибка (около месяца, а может, и больше). Мазь храните в посуде из темного стекла.

**От пяточных шпор.** Летом каждый день заворачивайте ступни листьями свежего лопуха и ходите, пока лист не измокается, потом обматывайте носки. Конечно, такие "носки" лучше надевать в просторную обувь и ходить в ней где-нибудь на даче или по дому. Обычно через неделю наступает улучшение.

**Трещины на пятках.** Распарьте ноги перед сном и насухо вытрите. Смажьте их спиртом, затем касторовым маслом. Измельчите чайную ложку цветков ромашки в порошок, смешайте с двумя чайными ложками талька или детской присыпки и припудрите большие места. Делайте это каждый день до заживления пяток.

Подготовила  
И. ФИЛИНА.

Прежде чем применить народное средство, посоветуйтесь с врачом.

## ОПАСНАЯ ПОСУДА

### МИСОЧКА ИЗ МЕЛАМИНА

Посуда из пластика меламина пользуется популярностью уже лет десять. Не мудрено: с красивым ярким рисунком, может, даже с вашим именем, небьющаяся, но главное — недорогая, она обязательно отыщется в кухонном арсенале любой хозяйки. Никому и в голову не приходит, какую опасность таит в себе эта практичная посуда.

Когда проводилась сертификация меламина, специалисты просто за голову схватились: содержание в них формальдегида — одного из сильнейших канцерогенов — превышено в десятки раз. В связи с этим меламина посуда не получила одобрения Минздрава России. А если сертификаты на эту яркую кухонную утварь и выдаются (в основном на декоративную — вазочки, подставки, подсвечники), то только с пометкой: "Не предназначено для прямого контакта с пищевыми продуктами".

Конечно, поев борщ из опасной тарелки, вы сразу не отравитесь. Но формальдегид тем и опасен для организма, что действует постепенно. Когда посуда новая, то формальдегид находится в ней вроде как в законсервированном состоянии. Но стоит налить в нее воду или положить котлетку (а особенно опасна горячая пища), как коварный канцероген оживает.

Случается это и от царапин от вилок, ножей: любая микроскопическая трещинка на меламина посуде может представлять потенциальную опасность.

Формальдегид — сильный канцероген, который может спровоцировать экзему, заболевания верхних дыхательных путей, раздражение оболочек глаз, пагубно повлиять на систему кроветворения, печень, селезенку, почки, желудок.

Распознать меламина посуду несложно: она легкая, непрозрачная, хорошо моется, не бьется. Если по ней постучать деревянной палочкой, то (в отличие от стеклянной посуды, которая ответит звонко) она издаст глухой трескучий звук.

На оборотной стороне изделия может стоять штампик — "melamin". Но маркировка может и не быть, потому что российский рынок, как утверждают специалисты "Ростест-Москва", наводнен продукцией, снабженной левыми сертификатами на меламина.

По материалам  
медицинской прессы.

Анализ крови показал, что у меня повышенный холестерин. Для моих 65 лет это плохо. Таблеток и без того в моей жизни хватает, поэтому я последовала совету подруги лечиться народными средствами.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

Для мягкого и постепенного, а главное безвредного понижения холестерина надо купить в аптеке льняное семя. Можно слегка его подсушить в духовке, потом перемолоть на кофемолке (без подсушки в кофемолке перемалывается плохо). То, что перемололи, насыпьте в банку и поставьте на стол на видное место. Добавляйте понемногу снадобье в свою обычную пищу: салаты, картофельное пюре, борщ, кашу, даже в питье. Холестерин приходит в норму. А еще со временем вы заметите, как нормализуется давление, успокаивается сердце и даже улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Месяца через два проверьте уровень холестерина еще раз.

И. ГАЛЬЧЕНКО.  
Пенсионерка.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

# НЕ ДАВАЙТЕ ВОЛЮ ЧУВСТВАМ!

Очень часто многие наши сотрудники просят меня выполнить их работу. Посоветуйте, пожалуйста, как лучше всего сказать коллеге, что это не мои обязанности, чтобы его не обидеть? Вообще я не боюсь работы! Обычно мой рабочий день длится с 9 до 18 часов. Мне просто не нравится, когда кто-нибудь перекладывает свою работу на меня. Когда я начинаю говорить, что кое-кто получает за эту работу зарплату, они обижаются. Как мне можно установить границы своей работы и не испортить отношений с коллегами?

Анжелика Н., 28 лет.  
г. Орел.

Во-первых, ваш отказ должен звучать ровным тоном. Даже если ваши нервы на пределе, не давайте волю чувствам. Кроме того, отказывая, старайтесь не употреб-

лять местоимений "ты" или "вы", поскольку именно они больше всего заставляют собеседника принимать позицию защиты. Вместо этого ча-

ще говорите "я". Например: "Я бы очень хотела помочь, но думаю, что смогу справиться только с тем заданием, которое у меня есть на сегодня". Оставьте иронию и сарказм. Не сдержавшись и съязвив, вы, возможно, наживете себе врага.

Если вы будете вести себя уверенно, по-деловому и одновременно вежливо, то сумеете завоевать уважение коллег и на вас будут перекладывать свою работу намного реже.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.