

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

НОГОТОК С ПЕРЛАМУТРОМ



• Ноготь по размеру меньше обычного с голубоватым оттенком, без четко выраженных лунок предупреждает о врожденном заболевании сердца.

• Выпуклый и толстый ноготь с грубой непрозрачной роговой структурой говорит о заболевании легких или о серьезной стадии туберкулеза.

• Желтовато-коричневые разводы считаются симптомом псориаза или дерматоза. Такое же потемнение может быть вызвано длительным приемом антибиотиков или грибковым заболеванием.

• Ломкие, хрупкие ногти — едва ли не первый признак неправильного обмена веществ.

• Истонченные ногти обычно говорят о недо-

статке кальция в организме.

Зачастую организм начинает подавать нам сигналы о каких-то сбоях задолго до того, как болезнь проявится в полную силу. Правда, не всегда мы способны услышать и увидеть эти сигналы. Оказывается, даже ногти могут многое рассказать о появившихся недугах. Рассмотрите свои руки повнимательнее.

Если ногти слоятся и темнеют из-за частого контакта с моющими средствами, то проблема легко решается: при мытье посуды и уборке дома придется использовать резиновые перчатки и баловать свои руки лечебными процедурами.

Например, нанесите на руки оливковое масло, наденьте хлопчатобумажные перчатки и ложитесь спать.

Есть проверенное средство с морской солью. Рас-

творите чайную ложку соли в 0,5 литра теплой воды и опустите в нее руки на 15 минут.

Чтобы пополнить количество кальция в организме, ешьте больше творога, молочных продуктов, рыбы и листовых овощей. Для уменьшения ломкости ногтей можно втирать в них эфирные масла растений. Лучшие — масло лимона или масло сладкого миндаля.

Слоящиеся ногти — симптом заболевания щитовидной железы.

Ногти с продольными линиями говорят о том, что человек перенес сильнейшее отравление.

Непривычно плоские или даже вогнутые ногти свидетельствуют о недостатке белка и о нарушении функции щитовидной железы.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Следуя неверному совету друга или последним новостям из Интернета, вы можете стать жертвой ложной информации о здоровье глаз. Проверьте себя, насколько верно вы осведомлены о возможных проблемах вашего зрения.

Миф 1. Гимнастика для глаз снимет необходимость в ношении очков.

Неверно. Упражнения укрепляют мышцы глаза, но не улучшают и не сохраняют зрение.

Миф 2. Чтение при тусклом освещении ухудшает зрение.

Не совсем верно. Хотя слабое освещение не влияет на зрение и не приносит вреда глазу, ваши глаза при этом быстрее устают. Лучше всего при чтении направлять свет прямо на страницу.

Миф 3. Лучше всего не носить очки весь день. Снимая очки, вы даете отдых глазам.

ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ...

Неверно. Если вам необходимы очки при чтении или для «дали», используйте их. Если вы будете пытаться читать без очков, это только даст дополнительное напряжение глазам. Очки или контактные линзы при ношении изо дня в день не ухудшат ваше зрение.

Миф 4. Морковь хорошо влияет на зрение.

В этом есть доля правды. Морковь содержит витамин А и является одним из овощей, которые положительно влияют на зрение. Антиоксиданты, содержащиеся в моркови, защищают глаза от возрастной катаракты и помутнения роговицы. Но употребление овощей или пищевых добавок, содержащих эти вещества, не избавят вас от проблем со зрением. Перенасыщение организма витамином А может отрицательно сказаться на вашем здоровье.

Миф 5. Работа за компьютером в течение долгого времени вредна для глаз.

Верно. Хотя пользование компьютером и не вредно для зрения, но сидение перед экраном способствует астенопии — быстрой утомляемости глаз. Направьте свет таким образом, чтобы на экране не было бликов. И давайте каждые полчаса работы отдых глазам для уменьшения утомляемости.

Миф 6. Если ничего не беспокоит, то нет необходимости в обследовании.

Неверно. Необходимо регулярно проводить обследование глаз даже при отсутствии каких-либо симптомов. Для профилактики надо проверять зрение каждые 2 — 4 года, если вам от 40 до 64 лет, и каждые 1 — 2 года, если вы старше.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

МЁД В ГОРЧИЦЕ — НА СУСТАВЫ

Мне уже 64 года, поэтому приходится в конце дня «успокаивать» суставы. Есть рецепт, который пока помогает. Он очень прост: смешайте в равных количествах горчицы порошок (продается в бакалейных отделах) и мед, например полстакана горчицы и полстакана меда. Эту смесь втирайте в суставы минуты три. Говорят, что горчица вызывает приток крови, а мед представляет необходимые вещества для вырабатки внутрисуставной жидкости. Во всяком случае, после растирки мои суставы приходят в порядок — не ноют, не болят, не скрипят. Советую для начала приготовить такую смесь на один раз — вдруг ваша кожа не приемлет горчицу.

Л. МАКАРОВА.
Орловский р-н.

МОЛОКО ПРОТИВ ЦИСТИТА

Может быть, кому-то мой рецепт покажется странным, но мне он помогал в жизни уже два раза. Помогал и моим близким. Если вдруг появились первые признаки цистита, то возьмите литр молока, нагрейте его до очень горячего состояния, вылейте в ведро или детский горшок и садитесь париться. Первый пар особенно горячий, поэтому будьте осторожны. Иногда достаточно трех-четырёх таких процедур на ночь, и всё проходит.

А. КУРИЛОВА.

КЛЮКВА УЛУЧШАЕТ КРОВЬ

Это удивительная настойка. Она разжижает кровь, обладает целебными свойствами при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Один стакан размятой клюквы смешать с 250 г сахара. Залить смесь 250 мл водки. В плотно закрытой стеклянной посуде оставить настойку на неделю, после чего поместить через марлю на неделю, после чего поместить через марлю на неделю, после чего поместить через марлю на неделю, после чего поместить через марлю на неделю.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБОВ И ДЭСЕН

Что такое пародонтоз, думаю, знают многие. Я тоже столкнулась с этой неприятной болезнью, когда даже нельзя почистить нормально зубы, потому что десны кровоточат. Подруга подсказала одно средство. Нужно 1 — 2 раза в день втирать в десны мед, смешанный с солью (на 20 г меда 10 г поваренной соли). Но предварительно положите этот комочек из смеси соли и меда в тряпочку и ею натрите десны и зубы. Через неделю увидите эффект — пройдет кровоточивость.

А. АВДОНИНА.
Пенсионерка.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ДВОЕ ВЗРОСЛЫХ И МЛАДЕНЕЦ

? Моя сестра серьезно поругалась с мужем и переехала жить ко мне. Она и слышать не хочет о примирении с супругом, но ей скоро рожать, а я при всем желании не смогу содержать на одну зарплату двух взрослых и младенца. Выгнать сестру тоже не могу.

Подскажите, как можно поступить в сложившейся ситуации?

Екатерина, 24 года.
г. Орел.

Разумеется, выгнать сестру нельзя, но и брать на себя полное обеспечение ее и ребенка вы не должны.

Обсудите сложившуюся ситуацию с сестрой и честно скажите, что в течение длительного времени не сможете содержать их, но готовы предоставить жилье. Предложите сестре вариант, при котором через несколько месяцев после родов она найдет какую-нибудь работу на дому. И напомните, что у отца ребенка тоже есть определенные обязательства, в том числе материальные.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

ДОЛГОЛЕТИЕ

ОТ БОКАЛА ВИНА НЕ БОЛИТ ГОЛОВА

Чего только не говорят о долголетиях и долголетию! И ведь хочется следовать всем услышанным советам, чтобы жить долго и не болеть. Не всегда получается. Тем не менее существует многовековой опыт человечества, в результате которого вы-

работаны общие правила, способствующие долголетию и предупреждающие некоторые заболевания.

Употребление достаточного количества воды. Считалось, что чистая вода — основа долгой и здоровой жизни. Она вымывает из организма все нечистоты, поддерживает в здоровом состоянии почки, предотвращает развитие опухолевых заболеваний. Понятно, что речь идет о чистой воде: родниковой, колодезной, из глубоких скважин.

Снижение потребления пищи. Считается, что у худощавых людей температура тела ниже, а это в большей мере, чем любой другой фактор, соотносится с продолжительностью жизни.

Рыба — обязательный элемент рациона. Многие виды рыб (скумбрия, сардина, ту-

нец) предотвращают рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Умеренное потребление вина. Бокал вина делает человека жизнерадостным и здоровым. Но главное — алкоголь в малых дозах предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний и опухолей.

Все блюда желательны сдабривать травами. Очень полезен имбирь, который, по данным исследований, является профилактическим средством против сердечно-сосудистых заболеваний, понижая уровень холестерина и давление. Не следует забывать о чесноке и луке, которые предотвращают кишечные инфекции и заболевания.

Активная половая жизнь. Считается, что это помогает бороться со стрессами и повышает иммунитет.

Физические упражнения. Умеренная физическая нагрузка никому еще не принесла вреда. Но не надо её путать с тяжелым изматывающим трудом, требующим серьезных физических усилий.

Молитва. Верующие люди уверены, что через молитву они общаются с Богом. Современные исследования подтверждают, что те люди, которые искренне обращаются к молитве, обычно быстрее выздоравливают. Не случайно при больных часах часовни.