

«НА БЕЛЫХ СТВОЛАХ ПОЯВЛЯЕТСЯ СОК...»

ЛЕСНАЯ АПТЕКА

На дворе весна, и у нашей любимицы — березы — побегал по белоснежному стволу сок, начали пробуждаться почки, вот-вот появятся первые листики. Значит, пора в лес — заготавливать лекарственное сырье, ведь у березы все части дерева — почки, листья, сок — имеют способность благоприятно влиять на обмен веществ, удалять из организма вредный балласт.

Березовые почки

Собирают их ранней весной, когда они только начинают набухать, но еще не успевают тронуться в рост. Обычно это бывает в апреле. Собирают почки с березы — занятие кропотливое, поэтому можно срезать по несколько веточек с дерева, просушивать их и потом заготавливать почки. Очень важен момент сушки веточек или сра-

зу почек. Это длительный процесс, и для него необходимо прохладное проветриваемое помещение, так как в теплом месте почки начнут распускаться. Веточки подвешивают или раскладывают одним слоем, чтобы не появилась плесень. Но проще всего приобрести почки березы в аптеке.

Средство, способствующее заживлению язвы желудка и



12-перстной кишки: 50 граммов почек на пол-литра водки настаивают в течение 10 дней. Настойку пьют 3 раза в день за 15 минут до еды по чайной ложке.

При скрытой недостаточнос-

ти кровообращения: 25 граммов почек березы на 100 граммов спирта настаивают в течение 8 дней. Принимают настой-

ку три раза в день по 20 капель. Для заживления свежих ран: чайную ложку почек заварить в половине стакана кипятка. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Кроме этого березовые почки используют в качестве мочегонного и желчегонного средства, но наиболее эффективны они при отеках сердечного происхождения.

Листья березы

Назначают при кашле, одышке, отделении мокроты, а также при хроническом бронхите и бронхиальной астме. Отвар готовят из расчета 10 граммов листочков на стакан воды. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Березовый сок

Это легкое мочегонное средство. Кроме того, он растворяет камни, обладает общеукрепляющим действием.

Нельзя заготавливать растительное лекарственное сырье вблизи города, у железных и автомобильных дорог.

Светлана КУЗНИК.

ЛЮБОПЫТНО!

НЕ ТАК СТРАШНО САЛО...

Российские медики пришли к выводу, что полный отказ от сала ничем не оправдан.

Сало всегда было традиционным русским кушаньем. Оно служило энергетической подпиткой в морозные дни, придавало силы. К тому же сало содержит арахидоновую кислоту, которая отвечает за обмен холестерина, помогает сгоранию насыщенного жира, предупреждает образование атеросклеротических бляшек, обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. А поэтому пара ломтиков в день пойдет только на пользу, но чрезмерное увлечение салом может испортить вашу фигуру.

ДИЕТОЛОГИ НЕ ЗАПРЕЩАЮТ

Французские диетологи не запрещают употреблять крепкие напитки тем, кто страдает повышенным давлением.



Надо лишь выполнить главное условие — употреблять алкоголь только во время трапезы. В этом случае риск развития гипертонии не повышается. Конечно, речь идет о разумных дозах спиртного и только во время еды.

Большинство несчастных случаев можно было бы предотвратить, если бы родители осознавали эту опасность.

ПУСТЫШКА НА ШЕЕ

В ДЕТСКОЙ



○ Не делайте младенцу мягкую постель, не укладывайте его в мягкие глубокие кресла, корзину с мягкими сторонами, мягкие подушки. Ребенок может задохнуться, потому что не сумеет высвободить лицо. Вместо этого укладывайте ребенка в обычную кровать с плотно уложенным твердым матрасом. Не оставляйте младенца одного на взрослой кровати. случается, что дети застревают между спинкой кровати и матрасом.

○ Избегайте старинных колыбелей с причудливыми завитушками или высокими столбиками по углам. Ребенок может зацепиться за них одеждой или застрять в них головой.

○ Не вешайте воздушные шары на нитках у кровати.

○ Не подвешивайте игрушки на нитках

рядом с колыбелью. Различные приспособления для гимнастики младенца могут оказаться опасными, если в них запутается одежда малыша или пеленка. Гимнастика, конечно, необходима, но только под присмотром родителей.

○ Держите все пластиковые пакеты подальше от младенца.

○ Когда ребенок находится в манеже, сетка должна быть всегда поднята. Маленькие дети иногда запутываются в ней, если она опущена, и могут задохнуться.

○ Не ставьте детскую кроватку вблизи штор или шнуров занавесок. Подрежьте шнуры, чтобы они не висели у самого пола.

○ Не вешайте пустышку на шнурке на шею младенца.

○ Если в доме есть старый неработающий холодильник или морозильник, снимите с него дверцу. Новые холодильники позволяют открыть дверцу изнутри. Старые же, когда закрыты, становятся герметичными.

○ Не храните игрушки в коробке с откидной крышкой. Она может упасть на ребенка или закрыть его внутри.

○ Двухъярусные кровати очень опасны для самых маленьких. До шести лет малыши не должны спать на верхнем ярусе. К тому же в таких кроватях не должно быть щелей между матрасами, изголовниками и решетками.



Негосударственное учреждение здравоохранения «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД»
ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ, ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ И ДРУГОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ (УСЛУГ) ВЗРОСЛОМУ И ДЕТСКОМУ НАСЕЛЕНИЮ В СТАЦИОНАРНЫХ И АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.

Обслуживание осуществляется согласно прейскуранту, содержащему более 150 позиций. Ознакомиться с прейскурантом можно в регистратуре поликлиники, а также по телефону 55-78-91.

НУЗ «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД» в своем составе имеет широкий перечень кабинетов: гинекологический, кожно-венерологический, инфекционный, кардиологический, неврологический, онкологический, офтальмологический, отоларингологический, хирургический, урологический, эндокринологический, эндоскопи-

ческий, ультразвуковой диагностики, стоматологической ортопедии.

Желающие могут застраховать своих детей на годовое амбулаторно-поликлиническое обслуживание в НУЗ «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД», стоимость которого составляет 720 руб.

Учреждение предоставляет весь перечень медосмотров по следующим расценкам:

Медосмотр на профпригодность (руб.)	440
Медосмотр на право управления автомобилем (руб.)	190
Медосмотр на право ношения оружия (руб.)	90
Медосмотр на право посещения бассейна (руб.)	50

Лиц. сер. ФС-1 № 011098, сер. ФС-1 № 039113, вид. Фед. службой по надзору в сфере здравоохран. и соц. развития.

R

АДРЕС: г. Орел, ул. 3-я Курская, д. 56.

Время работы с 8 до 14 час.

ПРОЕЗД: авт. № 6, 3 до ост. «Ж/д больница»;

трамвай № 4 до ост. «Ф-ка «Ока».

ТЕЛЕФОНЫ: 55-04-19, 55-55-95.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

НАСМОРК

Солнце пригревает уже по-весеннему. Мы с удовольствием растаемся с теплой одеждой. Но именно в такой переходный период легче всего простудиться, потому что свежий ветер может казаться обманчиво теплым, а промокшие ноги... Да разве обращаешь внимание на такую мелочь в солнечный, погожий денек... Первым симптомом простуды (и чаще всего самым затянувшимся) становится насморк. Главное — не махнуть на него рукой, а приступить к лечению с первых минут. И лучше всего начать с народных средств.

ГОРЧИЧНИКИ

Как только почувствовали, что начинается насморк, попробуйте избавиться от него путем воздействия на ноги. Приложите к пяткам горчичники и прибинтуйте их фланелевой тканью. Сверху наденьте шерстяные носки и держите горчичники столько, сколько сможете терпеть. Потом всё снимите и походите минут десять по полу босиком. Затем вновь наденьте носки и ложитесь в них спать.

МЫЛО

Промывайте нос с небольшим добавлением хозяйственного мыла. После промывания можно закапать в нос сок алоэ или каланхоэ. Правда, от каланхоэ вы начнете сильно чихать. Если это не раздражает, то чихайте на здоровье — тоже помогает при насморке.

СВЕКЛА

Хорошо помогает сок свежей свеклы — по 3 капли в каждую ноздрю. Если слизистая носа слишком чувствительна и сок очень жжет, то разведите его водой. Детям разводить водой в обязательном порядке. Можно пропитать соком ватные жгутики и вставлять в нос.

ЯЙЦА

Можно прикладывать на крылья носа вареные яйца. Варить их не менее 10 минут. Нос предварительно смазать растительным маслом, сверху положить салфетку, на нее — горячие яйца. Держать до остывания.

ЧЕСНОК

Для приготовления бактерицидного средства нужно время, но зато оно подойдет и в лечебных, и в профилактических целях. На водяной бане прогрейте 100 мл любого растительного масла в течение 30 минут. Охладить примерно до 50 градусов. Добавить 2 столовые ложки мелко нарезанного лука и 4 измельченных зубчика чеснока. Затем масло настаивается 3 часа и процеживается. Достаточно капать по 2 капли в каждый носовой проход и, кроме того, втирать в поверхность ноздри.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.