

# ВАШ ДОМАШНИЙ ДОКТОР

**Медицинские советы на каждый день**

- ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПРОБУЖДАЕТЕСЬ
- УЧИТЕСЬ ДЫШАТЬ
- ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВНЕШНОСТЬ
- СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ
- ГЛАЗА — ЗЕРКАЛО ДУШИ
- ЯЗВЕННЫЕ БОЛЕЗНИ
- ТРАВМА ТРАВМЕ РОЗНЬ
- ДО ТОГО, КАК ПОДОСПЕЕТ «СКОРАЯ»
- «ДРАКОНОВСКИЙ ЗАКОН» В ШКОЛЕ
- ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ
- ВЕСНА — А МЫ ТЕРЯЕМ СИЛЫ...
- ЧЕМ ЛЕЧИЛИСЬ ПРАДЕДЫ

*Предлагаемые Вам советы и рекомендации высококвалифицированных специалистов в разное время публиковались в периодической печати. Затем редакторы-составители передали их виднейшим нижегородским врачам-практикам для экспертизы и получили единодушное одобрение.*

*Но вот Вы просмотрели брошюру и у Вас складывается впечатление некоторой противоречивости отдельных рекомендаций. Все верно, но не откладывайте ее по этой причине в сторонку: ведь каждый человек — это не только личность, но и физиопсихологическая индивидуальность, и то, что порой не принесет быстрой и эффективной пользы одному, для другого станет настоящим спасением. Ищите, испытывайте, выбирайте.*

*Важно то, — и это мы подчеркиваем — ни один из советов не имеет противопоказаний, не несет вреда или побочного отрицательного результата. А вот польза — несомненна.*

*Итак, доброго Вам здоровья!*

## УЧИТЕСЬ ПРОБУЖДАТЬСЯ У... КОШКИ

Если утром прозвенел будильник — не вскакивайте резко с постели и не засыпайте снова. Глубоко вдохните и потянитесь. Если в вашем доме есть кошка, учитесь пробуждаться у нее. Поверьте, животные в этом отношении гораздо «мудрее» человека. Затем в течение пяти минут, лежа на спине, можно сделать маленький комплекс упражнений, каждое из которых следует повторить три-четыре раза.

Итак, глубоко вдохнув, поднимаем руки вверх. Затем, медленно выдыхая, опускаем их вниз.

Следующее упражнение. Потяните на себя носки ног, сожмите руки в кулаках и, приподняв голову, посмотрите на носки. Затем полностью расслабьтесь.

Согните правую ногу в колене, поднимите ее вверх, снова согните и опустите. То же самое повторите левой ногой.

Разверните руки, сделайте глубокий вдох и притяните к носу левое колено, после — правое.

И наконец, в положении лежа, поочередно потягивая на себя носки, изображайте энергичную ходьбу.

Закончив упражнения, лежа на спине, внутренне сосредоточьтесь на себе и спросите: «Как я себя чувствую?» Подумайте. Спустя две-три минуты пожелайте себе доброго утра и хорошего дня. Но и после этого не стоит резко вскакивать с постели. Тем, у кого есть в запасе время, можно сделать привычную утреннюю гимнастику. Ну, а у кого его нет, приступайте к водным процедурам.

Причем незакаленным людям не стоит резко увлекаться ледяной водой. Во-первых, есть категория людей, которые по психофизическим данным организма вообще не переносят холода. Во-вторых, иногда человек вроде бы готов принять ледяной душ и внешне не ощущает дискомфорта. А на самом деле уже спустя минуту организм переохлаждается. Вот почему приучать себя к температурным перепадам (контрастному душу) надо постепенно. Предположим, с 23—25 градусов ежедневно снижать ее примерно на один градус.

Однако утреннее пробуждение во многом зависит от здорового полноценного сна. Если вы чувствуете, что вовремя не можете заснуть, постарайтесь полностью расслабиться, подумайте о чем-то приятном, ус-

покаивающем. Ведь зачастую бессонница связана со стрессами, плохим настроением. Но если физические упражнения помогают нам управлять телом, то очень важно научиться еще управлять своими мыслями. Кому-то расслабиться поможет полная тишина, а кому-то тихая приятная музыка. Итак, лягте поудобнее, сосредоточьтесь на себе и в течение десяти минут пожелайте себе того, чего хотели бы добиться на следующий день, неделю, месяц.



## НАДО ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Когда спрашивают, с чего начать занятия йогой, вспомните одну древнюю историю. К учителю подошел с таким вопросом ученик. Учитель подвел его к бассейну и ~~сказал:~~ **наклонись** к воде. Потом окунул его голову в воду и держал до тех пор, пока ученик не вырвался, чтобы вдохнуть воздух. После чего учитель ~~сказал:~~ **начинать** заниматься йогой надо только тогда, когда желание освоить **ее** будет столь же огромно, как жажда глотка воздуха.

Но это еще не все. Необходимо восстановить утерянный естественный тип дыхания, с которым родился каждый из нас. Йоги говорят: посмотрите, как дышит новорожденный ребенок. Он дышит животиком: при вдохе живот выпячивается, при выдохе подтягивается.

Многие из нас дышат ртом. Это также неестественно, как принимать пищу носом. Нос — природный фильтр для защиты организма. Он очищает вдыхаемый воздух от пыли, согревает его до температуры тела. Кроме того, в носу есть специальные железы, убивающие микробов. Рот же лишен всех этих защитных приспособлений. Давайте учиться дышать носом.

Почему называют естественным брюшное диафрагмальное дыхание? Диафрагма — брюшная мышца для вдоха. Работая как мощный нагнетательный насос, диафрагма оказывает сильное влияние на венозный кровоток и движение лимфы в области грудного протока. Массируя печень и селезенку, диафрагма предотвращает застой в них крови, облегчает проток желчи и оживляет все брюшное кровообращение. Вот почему усиленные «экскурсии» диафрагмы в дыхательных упражнениях йогов представляют собой ценное терапевтическое средство и составляют сущность глубокого «брюшного» дыхания или дыхания животом.

Йоги напоминают: прежде всего надо восстановить естественный тип дыхания, на фоне которого впоследствии будут выполняться все упражнения. Итак, делаем глубокий выдох, подтягиваем живот. Выдерживаем максимально удобную, приятную паузу, затем при вдохе живот выпячиваем. Задержка дыхания на вдохе — одна-две секунды или один-

два шага. Выдох — в два раза медленнее, чем вдох. Предлагаем сделать семь таких дыханий подряд, потом — необходим перерыв. В течение дня можно повторить упражнение несколько раз.

Для того, чтобы выработать у себя контролируемое, сознательно управляемое дыхание, начнем изучать специальные упражнения. Йоги делят естественное дыхание на четыре типа: нижнее, среднее, верхнее и полное.

Для начала освоим нижнее, а точнее — брюшное, или диафрагменное дыхание.

Помним: вдохи и выдохи только через нос! И еще одно напоминание: после выдоха во всех упражнениях йоги рекомендуют делать максимальную задержку дыхания.

Второй тип — среднее, или реберное, дыхание. Надо с выдохом подтянуть живот и сжать нижнюю часть ребер, слегка помогая руками. Выдержав паузу, медленно вдохнуть за счет расширения нижней части ребер в стороны. Третий тип — верхнее, или ключичное, дыхание осуществляется за счет поднятия ребер, плеч и ключиц. Поднимание плеч в третьей части вдоха дает возможность воздуху заполнить верхние отделы легких. При выдохе они опускаются, при этом живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

Полное дыхание объединяет все эти три типа и является наиболее совершенным. Как его освоить? Начнем медленно вдыхать, последовательно проходя описанные выше фазы. Сначала опустите диафрагму и выпятите нижнюю часть живота. Затем раздвиньте нижние ребра и среднюю часть грудной клетки. Наконец, поднимите ключицы и плечи, а в конце вдоха слегка подтянет живот.

Различные фазы дыхания органично переходят одна в другую, составляя единое плавное волнообразное движение. Закончив вдох, надо задержать дыхание на 1—2 секунды и начать выдох в том же порядке. Важно выполнить правильный ритм — неторопливый, причем выдох должен быть в два раза медленнее вдоха. Как правило, для начинающих йоги советуют делать семь праноям — то есть семь полных дыханий подряд. Такой комплекс можно повторить в течение дня несколько раз.



## СТАКАН ВОДЫ

Как, когда, какую воду пить? А не все ли равно, наверное, скажут некоторые. Нет, не все равно! Например, полезно натощак выпить холодную (можно газированную, можно подслащенную) воду... Это оказывает послабляющее действие, и потому особенно полезно тем, кто страдает запорами. А вот очень горячие напитки натощак противопоказаны — может пострадать слизистая желудка.

После обильной жирной пищи нельзя, как известно, пить холодную воду. Такая пища и без воды вредна, а вода «помогает» ее зловредности, еще больше растягивает, переполняет желудок. Замените холодную воду полустаканом горячего чая.

Многие любят пить воду во время еды. Худые могут себе это позволить. Страдающие полнотой — ни в коем случае. Им нужно пить до еды или через некоторое время после нее.

Запивать можно только сухую пищу — пироги, сухари, бутерброды, печенье. А вот ягоды, фрукты запивать не следует.

Медиков часто спрашивают: сколько же всего жидкости нужно человеку в день? Не более полутора литров. Сюда входят и чай, и суп, и кофе... Конечно, нужно учитывать и возраст, и состояние организма, и время года. Но средняя норма именно такая.

Объясним, почему вредно большое количество жидкости. Жидкость вымывает из организма ценные пищевые вещества, в том числе и минеральные соли, витамины. Да и на работе сердца, сосудов тоже отрицательно сказывается избыток жидкости.

Во время жажды люди стараются выпить стакан холодной воды (напитка). Между тем жажду лучше утоляют теплые, горячие напитки. Не стремитесь утолить жажду, как мы говорим, залпом. Лучше выпить несколько глотков воды, и если жажда не прошла, то через некоторое время еще несколько глотков.

И последнее. Мы говорим здесь о практически здоровых людях. Если же вы чем-то больны, то питьевой режим должен назначить лечащий вас врач. Например, при гриппе рекомендовано обильное питье. Но есть недуги, при которых приходится резко ограничивать потребление жидкости. Постоянно мучающая жажда нередко сигнал о каком-то заболевании, в частности о диабете. Потому, если вам постоянно хочется пить, постарайтесь не откладывать визит к врачу.



## **«ЖИВАЯ ВОДА» В ЧАЙНИКЕ**

По утрам натошак можно пить «холодный кипяток». Именно так назвали дегазированную воду ученые, авторы книги «Ключ к «живой воде» В. Д. и И. Д. Зелепухины. В отличие от обычной питьевой в ней меньше растворенных газов воздуха. По своим свойствам она приближается к воде, содержащейся в живых клетках, благотворно влияет на организм.

«Живая вода» повышает работоспособность, успокаивающе воздействует на нервную систему. По сравнению с обычной водой она быстрее впитывается в кожу, смягчает ее.

Биологически активную воду рекомендуют при ангине: надо регулярно полоскать ею горло. Хорошо очищает зубы, укрепляет десны. Действует и как обезболивающее средство — при болях в желудке, при острой зубной боли, ушибах, ранениях. Принимая дегазированную воду, человек легче переносит летнюю жару.

А получить ее нетрудно. Налить в эмалированный чайник водопроводную воду и кипятить, как для чая, но с открытой крышкой: благодаря этому удаляется растворенный в воде воздух. Вскипевшую воду быстро налить в эмалированную кружку и плотно закрыть. Это для того, чтобы воздух вновь не растворился в воде. Затем ставить кружку в блюдо под проточную воду (для охлаждения можно использовать также снег, лед). Через три-пять минут «холодный кипяток» готов. Пить его надо сразу. Для усиления биологического воздействия добавляйте в кружку 3—5 глазных витаминных капель.

«Живую воду» можно употреблять в течение месяца, а затем следует сделать такой же перерыв.

Многие знают: биологически активной является и свежетакая вода.



## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ**

Наше здоровье и внешняя привлекательность в первую очередь зависят от того, что и сколько мы едим и как активно двигаемся. Известно, что накопление в организме четырех-пяти килограммов лишнего жира, создает опасный сдвиг в обмене веществ. А этого уже достаточно для того, чтобы начали развиваться неперенные спутники ожирения — сахарный диабет, гипертония, желчно-каменная и ишемическая болезни... И потому человек должен есть ровно столько, сколько требуется для того, чтобы обеспечить работу жизненно важных органов. Не забывайте, что «худшие» едоки живут дольше, а выглядят моложе.

Вначале несколько общих правил тем, кто хочет похудеть. Во-первых, основу рациона для них должна составлять растительная пища: морковь, капуста, лук, яблоки. Во-вторых, есть рекомендуется пять-шесть раз в день, причем последний раз не позже 19 часов. Старайтесь есть медленно — это не только перебивает аппетит, но и способствует насыщению. Впрочем, для насыщения аппетита советуем пить чай с молоком, желательнее без сахара. Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и имеющих избыточный вес, а также для пожилых прежде всего необходимо уменьшить суточное потребление жира. Помните, что толстеют главным образом от различных добавлений к блюдам: сметанных и мучных соусов, картофеля, мучных изделий, соли и сахара.

Снизить вес вам помогут и разгрузочные диеты: яблочные, овощные или молочные. Причем проводить их нужно один-два раза в неделю, лучше — в свободное от работы время. Например, в один из разгрузочных дней рекомендуется съесть три-четыре салата из сырых или отварных овощей, а в другой — пять-шесть яблок.

У тучных людей, как правило, плохо работает кишечник. Именно для них посоветуем специальное упражнение. Как утверждают йоги, наши ноги — своеобразный распределительный щит. В них сосредоточены 72 тысячи нервных окончаний, связанных с определенными частями тела. И придавливание этих точек, стимулирует деятельность внутренних органов.

Итак, сядьте на стул и в течение пяти минут подошвой ноги на полу катайте вперед-назад круглую палку. Причем большее давление при этом направляйте на свод стопы, где расположены биологически активные точки.



## ХЛОПОТЫ НА КУХНЕ И ЗАБОТА О ВНЕШНОСТИ

Праздник для женщин — это не только радость, но еще и хлопоты. Особенно, если они связаны с ожиданием гостей. И прежде всего надо суметь сделать так, чтобы хлопоты эти получились непринужденными. Для этого дела на кухне хорошо бы сочетать с заботой о своей внешности. Заманчиво? Давайте попробуем.

Вы затеяли пироги с творогом? Отлично! Посадите их в духовку и занимайтесь собой, тем более, что все необходимое уже под рукой. Итак, возьмите ложку творога, разотрите со сметаной и наложите на лицо. Через двадцать минут смойте, вначале теплой, затем холодной водой. То же самое повторите, но уже с яйцом, предварительно взболтав желток с белком. Эта маска незаменима при сухой, с расширенными порами коже.

Трудно представить праздник без салатов. Ну, что ж, пожалуйста! Свежие огурцы или капусту, натертые на мелкой терке, нанесите на марлю и на десять минут наложите на лицо. Запомните: овощные маски не про-тивопоказаны никому.

А вот тем, у кого кожа жирная, можно протереть лицо молоком, кефиром или простоквашей. Приготовляя винегрет, положите в холодильник небольшой кусочек сырой свеклы — он понадобится позже.

У вас в доме появились фрукты? Замечательно! Столовую ложку сока грейпфрута, смешанного с белком одного яйца и ложкой сливок, намажьте на марлю. Полчаса примочка на лице — и вы не только освежите его, но и подпитаете кожу витамином «С».

Но вот пришла пора подумать и о прическе. Если волосы мягкие, а в доме не оказалось лака — не отчаивайтесь. Отсутствие ставшего дефицитом средства пусть вас не смущает. Его легко заменить лосьоном домашнего приготовления. Кусочек ржаного черного хлеба размочите в половине литра горячей воды. Полученную кашицу пять минут прокипятите и остудите. И наконец, процеженной через марлю жидкостью ополосните только что вымытые волосы. Высушив их феном и уложив в прическу, будете приятно удивлены.

Вы слегка устали? Не беда. Существует секрет под названием трех «т». Наденьте шерстяную вязанную шапочку, погасите в комнате свет (или задвиньте шторы) и присядьте на кресло. Положив руки на колени и закрыв глаза, на двадцать минут расслабьтесь. Именно тепло, тишина и темнота снимают усталость.

Итак, приготовления закончены. Напоследок не забудьте взглянуть на себя в зеркало. Кстати о косметике. После естественных процедур привычная пудра не понадобится, разве что румяна. Но и о них, если вспомните, вы уже позаботились. Нанесенные свеклой, они придадут коже свежий и естественный вид.



## ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ «СНОТВОРНОЕ»

Тайцзи-Цюань — китайская лечебно-оздоровительная гимнастика приобретает в наши дни все большую популярность. Она успешно применяется для лечения бронхиальной астмы, хронического бронхита, остеохондроза, заболеваний желудка, кишечника, желчного пузыря, суставов... Наибольший эффект дает она при лечении неврозов, в частности такого их проявления, как бессонница. Сразу заметим, что заниматься гимнастикой надо упорно в течение двух-трех месяцев. Лишь в этом случае она даст должный эффект. Некоторые же не столь упорны, ждут быстрого результата, и когда его нет, разочаровываются в самом методе.

Итак, об упражнениях, которые можно проделывать в домашних условиях, чтобы избавиться от бессонницы.

Поставьте ноги на ширину плеч. Чуть согните колени. Выпрямите спину и втяните живот. Закройте рот, смотрите прямо перед собой. Плавно поднимите слегка согнутые в локтях руки до уровня плеч. Одновременно сделайте неглубокий вдох грудью. С выдохом медленно опустите руки вдоль туловища.

Следующее упражнение. Сместите вес тела на левую ногу и приведите правую руку к левому бедру ладонью вверх. Левую руку ладонью вниз поднимите до уровня груди. Таким образом получается поза, как будто вы держите мяч у левого бока.

А теперь сделайте шаг в сторону правой ногой и одновременно разве-

дите руки так, чтобы левая рука опустилась к левому бедру, а правая, как бы выхватывая меч из ножен, поднялась на уровень плеч. Смотрите сквозь пальцы правой руки.

Следующее движение. Поверните голову влево, вновь приблизьте левую руку к правому боку ладонью вверх, а правую поднимите до уровня груди ладонью вниз. Сделайте шаг левой ногой влево. Разведите руки так, чтобы левая поднялась до уровня плеч, а правая опустилась до уровня бедра.

И, наконец, заключительное упражнение. Сделайте маленький шаг левой ногой так, чтобы ноги вновь стали на ширину плеч. Опуская руки вниз по дуге и скрестив запястья, поднимите руки до уровня груди, ладони обращены внутрь. При этом сделайте неглубокий вдох грудью. На три-пять секунд задержите дыхание и с выдохом опустите руки вдоль туловища.

Упражнения следует выполнять дважды в день — утром и вечером за полчаса до еды.



## ЗА ЗДОРОВЬЕМ... БОСИКОМ

Защитные свойства нашего организма, как известно, тесно взаимосвязаны с окружающей средой и потому зависят еще и от времени года. Так, например, весной, после длительного дефицита световых и ультрафиолетовых лучей, многие чувствуют недомогание. Именно весной, на фоне неустойчивых погодных условий, перемен атмосферного давления и температуры воздуха, обостряются гипертоническая и ишемическая болезни сердца, различные заболевания бронхо-легочной системы и другие.

Однако у весны есть и свои «плюсы». Людям ослабленным, эмоционально неустойчивым самое время всерьез приступить к закаливанию. Свежий воздух — наиболее распространенная и, пожалуй, самая доступная его форма. Правда, тут надо учитывать и сезонные особенности. Предположим, дома полезно ходить по полу босиком, начиная с минуты и через неделю увеличивая время вдвое, доводить его до пятнадцати минут. Кроме того, при ночной температуре воздуха не ниже 16 градусов надо приучить себя спать с открытым окном. А теперь поговорим о воде.

Традиционные формы закаливания водой в домашних условиях — обливания, обливания и душ. И так, прежде, чем начать водные процедуры, в течение двух дней примерно по пять минут растирайте тело сухим полотенцем. Затем мокрой рукавичкой или полотенцем быстрыми движениями снизу вверх обтирайте поверхность рук и шеи. Спустя три дня начните обтирать грудную клетку, а после — поверхность спины и живота.

В дальнейшем, по мере привыкания, то есть примерно через две-три недели после обтирания, облейте себя холодной водой и тотчас же разотрите тело сухим полотенцем. Причем начинать закаливание водой нужно с комнатной температуры, через три-пять дней постепенно понижая ее на один-два градуса. Усилить эффект закаливания вам помогут обтирание, обливание или мытье ног прохладной, примерно 20—22 градуса, водой с последующим растиранием до легкого покраснения и ощущения тепла.



## ЛЕКАРСТВА С ГРЯДКИ

В аптеках все чаще отсутствуют даже самые простые таблетки от головной боли. Не грех вспомнить наших прадедов: чем же они-то лечились, ведь нынешних лекарств и в помине не существовало. А находили их наши прабабушки и прадедушки в лесу, в поле, на домашнем огороде.

При сильной головной боли вложите в уши ватные тампоны, смоченные соком свеклы.

Лучшее снотворное — мед. Съедайте за ужином столовую ложку меда и будете крепко спать.

При сильном насморке с густыми выделениями промойте носовые ходы теплым свекольным соком. Отлично поможет и такое средство — пожайте крышечки медовых сот.

При телесной слабости, геморрое, эпилепсии, туберкулезе — полезен чеснок. Он входит более чем в 20 лекарств и помогает от шестидесяти болезней. Древний врач Гиппократ рекомендовал его в качестве слабительного и мочегонного средства. Сегодняшние медики считают, что его употребление предохраняет организм человека от многих заболеваний. При возникновении эпидемии гриппа наденьте себе и детям на шею ниточку с долькой чеснока. Когда ребенок спит, положите рядом с ним на тумбочку дольку чеснока. Эта предупредительная мера поможет избежать заражения гриппом.

Если заболел зуб, приложите разрезанную дольку чеснока к той точке запястья, где прощупывается пульс и зафиксируйте его пластырем или бинтом. Внимание! Если зуб болит слева — прикладывайте чеснок к запястью правой руки, и наоборот.

При бородавках используют капустный сок. Свежие листья капусты прикладывают также к больным суставам. Измельченные листья капусты, смешанные с сырым яичным белком, прикладывают к гнойным ранам, язвам, ожогам. Заживает быстро!

Вот еще один совет: хорошо очищает раны от гноя, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное действие обыкновенная морковь. Также можно использовать для заживления сок или тертую редьку.

При гастритах, язвенной болезни, повышенной кислотности, а также при упорных головных болях следует пить сок, приготовленный из сырого картофеля красных сортов (по одной второй стакана 3 раза в день натощак, за полчаса перед едой и перед сном). Картофель для сока протирается вместе с кожурой (сначала вымойте и досуха вытрите). Отжатый сок можно употреблять только один раз, так что не ленитесь готовить его для себя каждый раз заново.

При катаре дыхательных путей настоятельно рекомендуем употреблять морковный сок, смешанный с медом или сахаром. Можно полоскать соком моркови и рот, и глотку.



## ТИБЕТСКИЙ ЭЛИКСИР

Весной и осенью часто обостряются различные желудочно-кишечные заболевания. Прежде всего хронический гастрит с пониженной, нормальной или повышенной кислотностью. В зависимости от этого разным бывает и лечение. Как традиционное, с помощью лекарственных препаратов, так и нетрадиционное. Наш разговор именно о нетрадиционном. Дело в том, что гастриты неплохо лечатся лекарственными травами. И правы пациенты, когда просят назначить им именно такой вид лечения. Ведь любое, даже самое эффективное, самое современное лекарство оказывает побочное действие. У трав его практически нет. В последнее время появляется повышенный интерес к восточной медицине, накопившей тысячелетний опыт использования природных лекарственных веществ для лечения различных недугов.

Итак, если у вас обострился хронический гастрит, то приготовьте настой из цветов бузины, липы, ромашки, листьев мяты, малины, корня валерианы, алтея, семени льна. Все эти растения надо брать в равных количествах. Затем одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настоять в термосе в течение трех-четырех часов. Процедить и принимать по одной четвертой стакана три-четыре раза в день до еды.

Для того чтобы избежать рецидива гастрита с пониженной кислотностью, рекомендуется другой сбор: лист подорожника, трифолья, полыни горькой, золототысячника, душицы, тысячелистника, цветов бессмертника, корня одуванчика, тмина. Готовить и принимать это народное средство нужно так же, как и предыдущее. Курс лечения двадцать дней.

Не заготавливайте настой впрок. Он должен быть свежим. Ограничьте порцию одним стаканом. Храните настой в холодильнике. Не забудьте перед употреблением подогреть.

Тибетская медицина в этих случаях рекомендует рецепт, включающий пищевые растения и пряности (зерна плодов граната, имбирь, корицу, гвоздику, перец, мускатный орех), а также корень аира, травы горечавки

бородатой, полыни Гмелина, цветы красоднева, скабиозы венечной, листья бадана, рододендрона, мордовник заурский. Все это надо взять в равных количествах, приготовить порошок. Принимать по одной четвертой чайной ложки два раза в день до еды. Курс лечения двадцать дней.

При хроническом гастрите с нормальной и повышенной кислотностью рекомендуется такой сбор: трава сушеницы болотной, зверобоя, цветы бессмертника, календулы, ромашки, корень солодки, валерианы, плоды фенхеля, шишки хмеля. Все компоненты взять поровну. Настой готовить так: одну столовую ложку сбора заливают одним стаканом кипятка. Затем настаивают в термосе три-четыре часа. Потом настоем надо процедить и принимать по одной четвертой стакана три-четыре раза в день через один час после еды. Курс лечения двадцать дней.

На основе тибетской рецептуры отделом Бурятского филиала Сибирского отделения АН СССР предложен следующий сбор: сушеные плоды облепихи, корень девясила, семена кинзы, трава сушеницы болотной. Взять их в равных количествах, приготовить порошок. Принимать по одной четвертой чайной ложки два раза в день до еды. Запивать теплой водой. Курс лечения двадцать дней.



## ДИАБЕТ И ДИЕТА

О питании при сахарном диабете. Недуг этот не сдает позиции, а наоборот, увеличивает число своих жертв. Важно и то, что как не было, так и нет радикального средства борьбы с ним. Хотя и сейчас много лекарственных препаратов, снижающих сахар в крови, главное в борьбе с диабетом — диета, лечебное питание. Порой — при легкой, средней по тяжести форме болезни — достаточно лишь соблюдения специальной диеты. При тяжелых формах ее надо сочетать с лекарствами, прежде всего инсулином.

Диабетик должен есть не менее четырех-пяти раз в день. При этом на завтрак, обед и ужин количество углеводов и калорийность пищи должны быть равными. Необходимо следить, чтобы в ваше меню не входили продукты, содержащие сахар. Постарайтесь заменить его сорбитом, ксилитом, сахарином.

Диабетикам, особенно с избыточным весом, рекомендуется включить в диету свежую и квашеную капусту, салат, зеленый горошек, огурцы, помидоры.

Напомним: при диабете заметно страдает печень. Пощадите ее. Включите в свой рацион творог, овсянку. Откажитесь от жирных блюд.

Можно ли есть при диабете хлеб? Лишь в очень ограниченном количестве, преимущественно черный. Многим запрещают супы на мясном бульоне. Наверное, у лечащего врача есть на то основания. А вообще рекомендуют супы на овощном отваре. А мясной и рыбный бульоны должны быть не-

жирными, как мы говорим, слабыми. В такой бульон добавьте небольшое количество овощей. И помните: мясные, рыбные супы можно готовить не больше двух раз в неделю.

Мясо, рыба только нежирные, только в отварном виде. Иногда можно побаловать себя блюдами, гарнирами из круп, бобовых, макаронных изделий. Но в таких случаях придется отказаться от хлеба. Лучше же всего для гарниров использовать капусту, салат, брюкву, редис, кабачки, свеклу, морковь в вареном, сыром, печеном виде.

Можно ли диабетикам есть яйца. Не более двух штук в день в виде омлета, или как добавку в другие блюда. Не все фрукты, не все ягоды можно есть тем, кто страдает диабетом. Разрешаются лишь кислые и кисло-сладкие сорта. Их можно есть сырыми, а можно сварить компот на ксилите или сорбите.

И наконец о молочных продуктах. Молоко — по разрешению лечащего врача. Кефир, простокваша не более двух стаканов, до 200 граммов творога в день. Сыр, сметану, сливки ограничьте.

Диабетики могут пить чай с молоком, некрепкий кофе, соки из кислых ягод, фруктов. Полезен отвар шиповника, пивные дрожжи.



## ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

### Несколько практических советов по лечебному питанию дает инженер-технолог пищевой промышленности Н. А. СЕМЕНОВА.

Различные продукты питания могут мешать друг другу.

Продукты белкового характера (мясо, рыба, яйца, грибы и т. д.) вызывают в желудочно-кишечном тракте выделения кислого характера, а продукты, содержащие углеводы (хлеб, картофель, крупы и т. д.) щелочного характера. Если все это съесть вместе, то большая часть выделяемых пищеварительных соков нейтрализуется в желудке. По этой причине два часа должны быть минимальным сроком, отделяющим углеводный стол от белкового и наоборот.

Третью группу составляют растительные продукты (зелень, фрукты, сухофрукты, свежие соки, арбузы и т. д.) — все, что не подвергается тепловой обработке. Эти продукты помогают нам усваивать как белки, так и углеводы.

Особое место на нашем столе занимает дыня. Это — продукт-санитар. Она не терпит никакого совмещения и способствует очистке желудочно-кишечного тракта.

Теперь о молочных продуктах. Более 20 лет в стране известна теория, согласно которой большинство людей теряют с возрастом способность расщеплять основные составляющие молока — казеин и лактозу. Большинство энтерологических заболеваний обмена веществ связаны с этим.

В случае, если продукты совмещены неправильно и это повторяется изо дня в день, выделение пищеварительного сока начинает хронически превышать норму. Это вызывает преждевременную неспособность желез обеспечивать пищеварение. Так, например, возникает сахарный диабет.

**ШАГ ПЕРВЫЙ** — промывание кишечника. В два литра охлажденной кипяченой воды добавить столовую ложку сока лимона. Залить все это в кружку Эсмарха. Положение во время процедуры — на локтях и на коленях. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру проводить перед сном.

1-я неделя — ежедневно,

2-я неделя — через день,

3-я неделя — через два дня,

4-я неделя — через три дня,

5-я неделя — один раз в неделю.

Эта процедура способствует, в частности, избавлению от геморроя.

**ШАГ ВТОРОЙ** — схема раздельного питания

Белки	Живые продукты	Углеводы
Мясо, рыба	Зелень	Хлеб, крупы
Бульоны	Фрукты	Картофель
Яйца	Сухофрукты	Сахар (чай),
Грибы	Овощи (кроме	компот, варенье
Бобовые	картофеля)	
Баклажаны	Соки свежие	Мед
Орехи	Ягоды	
Семечки	Арбузы	

Дыня и молочные продукты — ни с чем не совместимы.

Эта схема и есть ключ к вашему здоровью! С ее помощью каждый может составлять себе меню, не допуская при этом опасного совмещения белков и углеводов. Можно при этом использовать консервированные овощи и фрукты. Кислые с белками, сладкие с углеводами. Жиры применимы всюду — по вашему вкусу.

**ШАГ ТРЕТИЙ** — наш бой дисбактериозу.

В течение недели-двух утром натощак съедать (без хлеба) зубок чеснока за час до еды и зубок вечером — через два часа после еды. Признаком исцеления будет отсутствие вспучивания желудка после приема пищи. Процесс брожения в нем прекратится.

**ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ** — очистка суставов. 5 г лаврового листа опустить в 300 г воды и кипятить в течение пяти минут с последующим 3—4-часовым настаиванием в термосе. Раствор слить и пить его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя — возможно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять три дня. Через неделю ее можно повторить.

Очистку суставов проводить в первый год — раз в квартал, потом реже — раз в год. Такая процедура позволит вам избавиться от отложения солей в суставах, от погодных болей, суставной усталости и т. д.

### ШАГ ПЯТЫЙ — очистка печени.

Для процедуры использовать 300 г оливкового масла и 300 г лимонного сока.

1-й день — сделать утром натощак клизму. Весь день питаться свежим яблочным соком в любом количестве.

2-й день — сделать то же самое.

3-й день — то же самое, но питаться свежим яблочным соком до 19 часов (в это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется). Потом лечь в постель, грелку положить на область печени и пить через каждые 15 минут масло и сок в следующей последовательности: три столовые ложки масла и затем сразу 3 столовые ложки сока.

Когда начнет работать кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни, пробки холестерина и т. д.

Первый год процедуру проводить можно раз в квартал, затем — раз в год. Такая профилактика нашей печени необходима, чтобы полностью с высоким качеством очищать кровь.

### ШАГ ШЕСТОЙ — очистка почек.

Лучше всего ее проводить летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом. Это станет вашей диетой на неделю. Если в почках или в мочевом пузыре имеются камешки, то наиболее подходящим моментом их выделения следует назвать два-три часа ночи. В это время надо принять теплую ванну и постараться совместить ее с едой арбуза. Процедуру можно повторить через две-три недели до получения результата.

### ШАГ СЕДЬМОЙ — очистка лимфы крови.

Тут могу рекомендовать по методу доктора Уокера составить смесь: 99 г сока грейпфрута, 900 г сока апельсина, 200 г сока лимона, 2000 г талой воды, приготовленной в холодильнике.

С утра приготовить столовую ложку раствора глауберовой соли в 100 г воды. И выпить его. В процессе сильного потоотделения через каждые 30 минут выпивать по 100 г соковой смеси. Процедура займет три дня.

По указанным этапам очистки тела надо идти последовательно. Проведение, например, очистки суставов при засоренном кишечнике может вызвать сильную аллергию.

Многие во всем, какая болячка ни случись, уповают на русскую баню. А ведь очистку в парной тоже следует начинать только после очистки кишечника. К вашему сведению, тепловой удар имеет причиной лавинообразное поступление шлаков через кишечный барьер при нагреве тела.

Очистив тело от копившихся годами шлаков, каждый может узнать, что такое радость обладания здоровым телом.



# ТОЛЬКО КУСОЧЕК ХЛЕБА...

Почему очередную беседу начинаем с погоды? Уже всем известно, что каждый из нас так или иначе от погоды, особенно от ее капризов, зависит. А такие болезни, как язва желудка или двенадцатиперстной кишки, склонны к весеннему или осеннему обострению. Врачи все чаще видят на своих приемах людей, страдающих язвенной болезнью. Заметим, этот недуг из ряда хронических. Случается, он подолгу не беспокоит, ждет своего часа. У иных такой час уже наступил, другие с тревогой ждут его приближения. Неотвратимо ли обострение? Обострение можно предотвратить или хотя бы смягчить. Все начинается с того, что появляются боли в области живота, возможна изжога, тошнота. Часто такое состояние бывает с утра натощак. Потому мы рекомендуем таким больным поесть перед сном, чтобы утром не было «голодного желудка». Очень важно соблюдать режим питания: есть пять-шесть раз в день в одни и те же часы. Кстати, это полезно всем, в том числе и здоровым. А уж больным, особенно в период обострения, абсолютно необходимо.

В обострении недуга виновато не только время года. Частая причина обострения — стресс. Дело в том, что в основе развития язвенной болезни лежат нервно-психические факторы. Вы скажете, что в наше время без стрессов просто невозможно, стрессовые ситуации возникают сплошь и рядом, они преследуют каждого. И, сказав так, будете, безусловно, правы. Потому не станем давать совета типа избегайте стрессов, старайтесь быть спокойным и так далее. От них не будет толку. Прислушайтесь к другому совету. Если вас что-то огорчило, если чувствуете, что ситуация становится стрессовой, съешьте кусочек хлеба, сухарь. Пища и вода нейтрализуют выделяющийся в избытке желудочный сок. Это противостоит боли.

Совета о приеме лекарственных препаратов давать не станем: это должен сделать врач, который вас постоянно наблюдает, потому что лекарство, даже самое лучшее, может помочь одному пациенту и оказаться непригодным для другого — лечить надо не только язву, лечить надо конкретного больного.

Но всем поможет соблюдение режима дня. Необходимо хотя бы час ежедневно проводить на свежем воздухе. В выходные дни — не менее двух часов. Важно, чтобы человек, страдающий язвенной болезнью, спал не менее семи-восьми часов. Если у вас бессонница, скажите своему лечащему врачу, чтобы он дал вам рекомендации по нормализации сна.

Запомните: те, кто страдает язвенной болезнью, не имеют права курить, употреблять спиртное. Это не только может спровоцировать обострение, это нередко причина и самой болезни.



## В ДОМЕ ПОЯВИЛСЯ МАЛЫШ...

Рождение ребенка для семьи — всегда самый большой праздник. Однако это не только радости, но и огромные заботы, особенно в первые месяцы его жизни. И если поначалу присматривать за новорожденным помогает медсестра, то спустя некоторое время молодые родители остаются наедине со многими, донныне незнакомыми проблемами. Вот почему здесь речь идет, возможно, о вещах элементарных. Но о них тем не менее забывать нельзя.

Итак, заповедь первая. Прежде всего выдерживайте режим кормления и прогулок, строго в определенные часы. Перед тем как выйти на улицу, оденьте малыша в соответствии с погодой. Никогда не бойтесь его там простудить — свежий воздух активизирует дыхание и кровообращение.

Ровное и спокойное дыхание через нос, розовая кожа спящего на улице ребенка — верный признак хорошего самочувствия. Если же, напротив, он бледен и капризничает — это говорит о том, что малыш устал или перегрелся. Запомните: перегревание, равно как и переохлаждение, сразу сказывается на его состоянии.

Спальное место — детская кроватка должна быть поставлена подальше от батареи. И уж ни в коем случае не курите в комнате, где находится малыш. От никотина, как известно, сжимаются сосуды головного мозга, и у него может нарушиться сон.

Довольно часто при простудах у малыша начинают болеть уши, и мама тотчас же повязывает ему на голову платок, даже не подозревая о том, что тем самым наносит ему вред. Излишнее перегревание и сдавливание кожи косынкой нарушают кровообращение и, стало быть, продлевают гнойный процесс. Итак, если ребенок заболел и отказывается от пищи, до прихода врача давайте ему как можно больше жидкости: кипяченой воды, разбавленной соком из натуральных фруктов и ягод.



## ПОВСЕДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ

Несколько советов родителям, у которых появился в доме первенец. Иногда из-за боязни простудить малыша мамы не только поднимают верх коляски, но и закрывают ему рот. Так вот делать этого нельзя — в этих случаях ребенок вынужден дышать не свежим, а уже отработанным воздухом. Кроме того, не стремитесь во время сна укладывать его

на балконе. Во-первых, потому, что воздух там от близости наружных стен застаивается. Во-вторых, сброшенный сверху окурок (что, к сожалению, у нас не редкость) может случайно оказаться в детской коляске. Длительное пребывание ребенка в сырых, холодных или, напротив, душных помещениях, например, в магазинах, вагонах поездов и электричек, не только угнетает его нервно-психическую деятельность, но и ослабляет сопротивляемость организма к болезням. При беспричинных капризах, нежелании засыпать дайте ему сладкой воды и вынесите на улицу. Если это невозможно, откройте настежь форточку в соседней комнате.

Когда ваш малыш уже попросит и ходит на своих ножках, во время прогулок не «пасите» его, а сразу же включайте в активную игру. Научите его пользоваться лопаткой и другими игрушками, знакомьте с окружающими предметами. Помните: на улице он должен быть всегда в движении. Придя домой, тотчас же снимите с него лишнюю одежду.

Еще одна заповедь, которую многие родители по незнанию игнорируют. Зрительное восприятие у новорожденных закладывается буквально с первых месяцев жизни. И чтобы в дальнейшем избежать психических травм, постарайтесь как можно раньше изолировать ребенка таким образом, чтобы он не имел возможности наблюдать интимную жизнь родителей.

Если младенец заболел, прежде всего поместите его в условия комфорта. К его постели, теплой и чистой, должен поступать свежий воздух из окна соседней комнаты. Следите, чтобы ребенок не дышал табачным дымом. Кстати, замечено, что у детей, бывших пассивными курильщиками в период младенчества, уже к семи-восьми годам появляется тяга к сигарете.

Если во время болезни малыш отказывается от пищи, не кормите его насильно. И еще запомните такую вещь: никогда не кладите ребенку согревающих компрессов, если не имеете элементарных медицинских навыков. Иногда неумело положенный компресс не только не согревает, а наоборот, охлаждает кожу.



## О ДЕТСКИХ ТРАВМАХ

Многие мамы, находясь дома, порой настолько увлекаются хозяйственными делами, что частенько забывают присматривать за своим чадом. Лишь отчаянный крик ребенка заставляет их наконец вспомнить о нем...

Итак, о детских травмах, которые, к сожалению, нередко случаются именно дома. И что наиболее обидно — в присутствии родителей.

Если ваш ребенок упал, ушиб ножку или голову и с плачем жалуется на боль, прежде всего успокойте его. А затем круговыми движениями вокруг ушибленного места сделайте легкий массаж. Он не только уменьшит боль, но и предотвратит появление отека или синяка. Если же малыш вдруг порезался и из ранки течет кровь, вначале дайте ему сладкой воды. Потом, усадив на свежем воздухе, например у открытого окна, наложите на рану легкую, давящую повязку из бинта или чистого (прокипяченного!) носового платка. Затем кожу вокруг ранки смажьте йодом и снова наложите повязку. При сильном неостанавливающемся кровотечении срочно вызовите «скорую помощь». А до прихода врача выше раны наложите на 80 минут тонкий резиновый или марлевый жгут. Чтобы не нарушить кровообращение в конечности, через каждые две-три минуты не забывайте ослаблять его.

Довольно часто легкомысленные мамы, не думая о возможных последствиях, ставят на стол, за которым сидит малыш, тарелку с неостуженной пищей. Одно неудачное движение — и горячая каша выливается на его грудь. В этом случае немедленно разрежьте или разорвите рубашку и освободите его от обжигающей одежды. Обожженную кожу время от времени смачивайте холодной водой. И ни в коем случае не применяйте марганцовки или масла!

Купая ребенка в ванне, ни на секунду не оставляйте его без внимания. Если все же случилось несчастье — он нахлебался воды, положите его вниз лицом на колени и, введя пальцы в рот, вызовите рвоту. Таким образом вы сможете вывести воду из желудка и дыхательных путей.

Это что касается травм физического характера. Но особенно тяжело на здоровье детей отражаются травмы психического, обычно вызываемого семейными ссорами и скандалами. По молодости родители об этом забывают. Не вспоминают и тогда, когда с тревогой вдруг замечают у ребенка заикание или косоглазие. Известен, например, случай, когда маленькая девочка, оказавшись свидетельницей пьяной драки родителей, потеряла дар речи. И до шестилетнего возраста могла объясняться только жестами.



## ЛУЧШЕ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ

Начинается учебный год, а вместе с ним и волнения родителей за своих детей. Как часто врачам «скорой помощи» приходится слышать сетования растерянных взрослых, когда их малыши получают различные травмы. В самом деле, разве уследишь за всеми их приключениями? Но травма травме рознь. Допустим порезал ребенок руку или плечо вывих-

нул — тут все ясно. Родители быстро оценивают ситуацию и своевременно обращаются к врачу.

Однако бывает, приезжает «скорая» к пострадавшему мальчугану, а папа с мамой понять не могут, что с ним происходит. И лишь допрос с пристрастием проливает свет. Оказывается, мальчишка ударился головой. Или мячом с размаха зафутболили... От удара потемнело в глазах, голова загудела, а он шишку потер и дальше побежал. Такие происшествия ребятишки чаще всего скрывают от родителей, не осознавая, что именно в них кроется главная опасность.

Взрослые должны помнить: пустяковых травм головы не бывает. Иногда даже самая незначительная, полученная в детстве, спустя годы может стать причиной мучительных мигреней, плохой памяти, головокружения.

Если ребенок, придя домой, пожаловался на то, что упал с высоты или ударился, — одно это должно вас насторожить. Обязательно расспросите у него, все ли он помнит, что с ним произошло. Была ли у него рвота, не звенело ли в ушах. При сотрясении мозга состояние резко ухудшается через шесть-восемь часов, но первые признаки можно распознать сразу. Если ваш ребенок после длительной прогулки вернулся вялым, жалуется на усталость и головную боль, не хочет разговаривать, отказывается от еды, часто закрывает глаза — попытайтесь выяснить, что с ним произошло.

Как только вы заметили признаки сотрясения головного мозга, немедленно вызовите «скорую помощь». Перестраховка в данном случае оправдана. До приезда врача положите ребенка в постель так, чтобы голова находилась достаточно высоко. Накройте холодным полотенцем. Если же у него вдруг откроется рвота или он начнет терять сознание, поверните голову набок. Не давайте много пить.

Еще раз напомним взрослым: любая черепно-мозговая травма требует специального наблюдения и правильного лечения. Так что не берите на себя смелость считать ее досадным пустяком.



## «ДРАКОНОВСКИЙ ЗАКОН» В ШКОЛЕ?

В одной из школ ввели «драконовский закон» — никому из работников нельзя курить. Более того, директор потребовал, чтобы учителя и дома не курили, то есть вообще бросили сигарету...

Какое в конце концов дело директору до того, что учитель делает вне стен школы?

Но вот недавно сообщалось о порядках в Западной Германии, о том, какую жесткую, если не сказать жестокую, борьбу ведут некоторые фирмы с курильщиками. Дело доходит до увольнений, штрафов. И никто не возмущается. Понимают: такие запреты, такие меры не только в интересах фирм, но и в интересах самих сотрудников, их здоровья.

Не станем здесь пространно рассказывать о вреде курения и, вообще, о том, как пагубен для молодежи пример курящего наставника. Ограничимся лишь тем, как действуют сигарета, табачный дым на организм женщины. Как это ни парадоксально, многие мужчины сейчас стараются расстаться с сигаретой, а число курящих женщин, более того курящих девочек растет. Между тем, для женщин опасность курения куда больше, чем для мужчин.

Если девушка начала курить до завершения периода полового созревания, то она хуже развивается, медленно растет. А посмотрите, как выглядит курящая! Какая у нее вялая, сероватого цвета, неэластичная кожа. У нее рано появляются морщины, которые потом уже не удастся убрать с лица.

Недопустимо курение во время беременности, во время кормления грудью. Яды табачного дыма (в том числе и дыма от сигарет тех, кто курит в помещении, где находится беременная) способны проникать в организм плода, действовать на него токсически. Плод плохо развивается. У курящих в два-три раза чаще бывают выкидыши, преждевременные роды, а родившиеся ребятки, как правило, ослаблены.

В одном литре молока курящей женщины до 0,5 мг никотина. Оно имеет неприятный вкус, запах, и малыши нередко отказываются от груди. У курильщиц молоко пропадает очень быстро. А это плохо.

Даже этих примеров достаточно для того, чтобы стать на сторону строптивого директора школы. Для того, чтобы еще раз дать пусть банальный, но вовсе не утративший актуальности совет: женщины, бросьте сигарету!



## ИЗ ДВУХ ЗОЛ — МЕНЬШЕЕ

Если надвигается, как это нередко бывает, эпидемия, то врачи призывают поспешить с прививкой. Но почему-то все умалчивают об отсутствии в поликлиниках одноразовых шприцев и доброкачественных вакцин. А ведь многие дети именно от прививок не только заболевают, но и становятся калеками. Да, страшно умереть, например, от дифтерии, а заразиться в поликлинике разве не страшно? Подобные опасения высказывают многие.

Тревогу понять можно. Дефицит одноразовых шприцев — одно из самых уязвимых мест здравоохранения. Не будем затрагивать вопрос качества вакцин вообще. И все-таки в отношении именно дифтерии мнение врачей-инфекционистов тут однозначно. Прививка — пока еще единственное средство, которое избавляет заболевшего от летального исхода, помогает организму бороться с инфекцией.

Часто спрашивают о том, как избавиться от дисбактериоза кишечника, полученного в результате применения большого количества пенициллина.

Нарушение естественной флоры кишечника, или дисбактериоз, может возникнуть из-за неправильного применения лекарств-антибиотиков. Есть ряд препаратов, которые нормализуют кишечную флору. Однако курс лечения должен назначать врач, причем индивидуально для каждого больного. Что же касается диеты, то при дисбактериозе необходимо употреблять как можно больше кисломолочных продуктов: простокваши, кефира, творога.

Тревожны вести о вспышках педикулеза в школах. Как избавить детей от вшей? Кстати, кое-кто в качестве средства против педикулеза предлагает ветеринарную мазь (название не даем умышленно), которой пользовались в военные годы. Дело в том, что специальное мыло ДДТ, которое раньше продавалось в аптеках, и предлагаемая мазь хотя и эффективны, но все же токсичны. Самый безвредный способ в случае педикулеза — сбрить пораженные волосы. Конечно, процедура эта не из приятных, особенно для девочек, но, как говорится, из двух зол выбирают меньшее.



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Зима приносит не только радость, но порой и несчастья, связанные с неустойчивостью погоды. Минусовая температура воздуха нередко поднимается до «плюс». И промерзший на улицах снег превратился в сплошной каток. Больше всех не везет модницам — любительницам высоких каблуков. Впрочем, травмпунктам не до шуток. Вот почему следует поговорить о том, как правильно помочь пострадавшим до того, как подоспеет «скорая помощь».

Зачастую резкое падение на руку или ногу оборачивается переломами костей. Они бывают двух видов. При закрытых переломах конечность, как правило, укорачивается и даже осторожное прикосновение вызывает сильную боль. Обычно первую помощь начинают с того, что снимают с пострадавшего одежду и обувь. Не забудьте, что одежду следует снимать вначале со здоровой стороны тела. При тяжелых травмах

голени и стопы обувь разрезают по шву задника и снимают, в первую очередь освобождая пятку.

Наличие раны любого размера в области травмы свидетельствует о переломе открытом. Если одежда пристала к ране, ее нужно аккуратно обрезать, а не отрывать. Затем кожу вокруг раны обрабатывают настойкой йода или раствором бриллиантовой зелени и накладывают стерильную повязку. Помните: рану нельзя промывать водой, спиртом или йодом, нельзя накладывать никакую мазь и класть на нее вату. И только после этого с помощью шин фиксируют конечность в таком положении, чтобы она доставляла пострадавшему как можно меньше боли. Если есть анальгин, дайте одну таблетку больному. Открытые переломы могут иногда сопровождаться шоком. При этом у человека учащается пульс, появляется резкая бледность, выступает пот. В этом случае пострадавшему ни в коем случае нельзя давать пить.

При падениях чаще всего травмируются связки голеностопного сустава. В отличие от переломов, при растяжении и разрыве связок конечность не деформируется. Боль уменьшится, если фиксировать сустав эластичным или марлевым бинтом и наложить на него лед. Причем в первые сутки после травмы пострадавшему должен быть обеспечен полный покой. Если через два-три дня боли не исчезли и наступить на ногу по-прежнему нельзя, срочно вызовите врача.

Неудачное падение на руку может вызвать вывих в плечевом суставе. При движении резкая боль усиливается, а область сустава деформируется. Иногда пострадавшему пытаются вправить вывих самостоятельно. Делать этого ни в коем случае нельзя. Вы можете не только повредить кровеносные сосуды, но и вызвать перелом. Первая помощь при вывихах должна быть точно такой, как и в случаях переломов.



## С МОРОЗОМ ШУТКИ ПЛОХИ

Выходной день!.. И многие, если, конечно, повезет с погодой, отправляются на загородные прогулки. Но с морозом, как известно, шутки плохи. И для того чтобы не отморозить руки, ноги и лицо, важно вспомнить несколько полезных советов. Не только холодный влажный воздух, но и тесная одежда, обувь, резинки, стягивающие конечности, способствуют отморожению. Вот почему на замерзших участках тела прежде всего надо постараться усилить кровообращение.

Итак, если вы почувствовали, что у вас замерзли ноги, сделайте несколько широких махов вперед, затем несколько раз присядьте. Если руки — выполняйте энергичные махи от плеча и быстро сжимайте пальцы

в кулак. При этом обмерзании носа, щек и ушей, сильно нагнувшись, сделайте двадцать шагов или десять-пятнадцать наклонов вперед. В этих случаях полезно выпить стакан горячего сладкого чая или кофе.

Если все-таки какой-то участок кожи онемел и вы его не чувствуете, срочно его согрейте. Онемевшие пальцы, например, можно поместить под одежду. При поражении стоп срочно снимите обувь и носки и согрейте их руками. Замерзание, если вовремя не обратить на него внимание, может привести к омертвлению отмороженных участков кожи. Однако тяжесть отморожения можно определить лишь после того, как кожа будет отогрета. Вот почему ни в коем случае не растирайте онемевшие участки спиртом, снегом или шерстью. Ведь в случае глубокого отморожения можно повредить кожу и занести инфекцию.

Итак, после того, как вы отогрели замерзшие ноги, на них вдруг появились пузыри, срочно наложите стерильную повязку. Затем примите по одной таблетке аспирина, диазалина и но-шпы. Если же у вас поднялась температура и самочувствие ухудшилось, немедленно вызовите врача.

В случаях общего переохлаждения следует находиться в теплом помещении и осторожно массировать тело. По возможности постарайтесь принять теплую ванну, причем с температурой воды 36—37 градусов. И еще напомним вот о чем. Бытует мнение, будто замерзшему человеку для согревания надо принять спиртное. Делать этого нельзя! Даже один глоток может оказаться губительным для пострадавшего. А вот несколько стаканов горячего сладкого чая заметно улучшают самочувствие.

При замерзании любой тяжести нужна экстренная помощь врача.



## **ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОБМОРОЖЕНИЕ**

Не всегда обморожение происходит в мороз. Подобное случается, и не так уж редко, при температуре чуть выше нуля, особенно если погода сырая, ветреная. Чаще всего переохлаждаются ребяташки, старики, и, что тут скажешь, люди, принявшие солидную дозу спиртного и потому потерявшие контроль над собой.

Под обморожение попадают кончики пальцев рук и ног, за ними вслед идут нос, щеки, подбородок, уши. Есть разные степени обморожения — от покраснения кожи, понижения ее чувствительности, ощущения покалывания до так называемой четвертой степени, когда пораженная область становится бледной, а при согревании покрывается темными пузырьками. Чувствительность в таком случае пропадает надолго. Это уже омертвление, которое захватывает не только кожу, но и глубоко лежащие ткани.

Нельзя легкомысленно относиться к подобным явлениям. Любой взрослый человек должен уметь оказывать первую помощь при обморожении. Если оно легкое, то достаточно растереть кожу ладонями или мягкой тканью — носовым платком, шарфом. Ни в коем случае не растирайте снегом — это может поранить кожу, открыть доступ инфекции.

Как только в результате растирания кожа покраснеет, постарайтесь протереть ее водкой или одеколоном, укутайте обмороженный участок. Желательно все это делать не на улице, а в теплом помещении. Если обморожена рука или нога, опустите их в теплую воду. Температура воды вначале должна быть 20 градусов, постепенно ее можно довести до сорока. При этом осторожно массируйте кожу. Но если уже есть на ней пузырьки, массаж противопоказан.

Можно ли смазывать кожу йодом, зеленкой или каким-либо жиром? Ни в коем случае. Замерзшего можно отогреть и в теплой ванне. Обязательно дайте человеку теплый чай или кофе. Если ванну сделать нельзя, то уложите пострадавшего в постель, протрите водкой или одеколоном, на обмороженную часть наложите стерильную повязку. Уложите человека так, чтобы его ноги были повыше, укройте одеялом, можно воспользоваться грелками.

Ну, а если обморожение тяжелое, требуется срочное вмешательство врачей.

Избежать обморожения помогает правильно выбранная экипировка. Одежда должна быть теплой, не стеснять движений, обувь — непромокаемой и не тесной. Людям, страдающим потливостью, следует ежедневно менять чулки, носки.

Если вы знаете, что придется долго находиться на морозе, на сильном ветре, то перед выходом из дома смажьте лицо, губы, уши любимым животным жиром.



## **ДУШЕВНОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!**

Конфликты в семье, социальная неустроенность, а может, даже несчастная любовь... Да мало ли в нашей жизни такого, от чего мы испытываем душевные травмы. К сожалению, от нервных взрывов не застрахован никто. И все же неврозы чаще всего сопутствуют людям переутомленным, с ослабленным здоровьем, а также тем, кто, стремясь выйти из стресса, прибегает к алкоголю. Сдержанные по характеру, они становятся то вдруг раздражительными, то, напротив, слезливыми по пустякам, энергичные и собранные — рассеянными и вялыми. Настроение в этих случаях бывает плохим, с оттенком тоскливости. При неврозах снижается аппетит, появляется бессонница, беспокоят боли в области сердца.

Как правило, мы всегда знаем о причине своих переживаний. И если возможно, надо постараться ее устранить. Правда, это не всегда удается. Поэтому для начала найдите в себе силы упорядочить режим труда, отдыха и сна. При раздражительности и вспыльчивости можно принимать настойки корня валерианы, ландыша, а также препараты, содержащие бром. Перед тем, как лечь спать, не помешают теплые солено-хвойные общие и ножные ванны. Людям с признаками неврозов во время отпусков не следует стремиться на юг. Его лучше провести в средней полосе.

Если вы чувствуете, что невротические расстройства стали чуть ли не постоянными спутниками вашей повседневной жизни, надо искать помощи у врача. Но у какого? У терапевта, невропатолога? Нет. Отбросив ложный стыд, который по сей день бытует в сознании некоторых людей, надо обратиться к психиатру. Только он может понять истинные причины затянувшегося невроза и поможет избавиться от душевного дискомфорта. Однако многие вопреки здравому смыслу, мучаясь, годами, принимают так называемые «успокоительные» таблетки, но легче им от этого не становится.

Впрочем, недоверчивое отношение людей к психиатрам понятно. Ведь как было раньше? Попади человек в такую больницу, его ставили на учет, усложняя тем самым отношения с окружающими. Теперь времена изменились, и, оказывая помощь пациенту, никто не ущемляет их социального статуса. В больницах есть специальные отделения, где предусмотрен целый комплекс лечения, включая массаж, иглотерапию, психотерапию и т. д.

Во всем цивилизованном мире психиатры помогают людям. Хорошо бы и нам избавиться от изживших себя стереотипов. Душевного вам здоровья!



## **ИЗБЕГАЙТЕ ШУМА**

В последнее время мы все чаще говорим об экологии. Но беспокоясь о чистоте воздуха, рек и морей, абсолютно забываем о шуме, который не только вреден, но и опасен для здоровья. Наши уши — своеобразные «ворота», сквозь которые шум проникает в организм.

Известно, например, что язвенная болезнь и гипертония чаще встречаются у людей, которые работают или живут вблизи бойких магистралей. «Благодаря» шуму у некоторых возникают заболевания сердечно-сосудистой и нервной системы, изменяется амплитуда дыхания, нарушается сон. Люди становятся раздражительными, быстро утомляются... Кстати, французские врачи установили, что от воздействия шумовых

раздражителей теряет здоровье каждый четвертый мужчина. Да и медики все чаще сталкиваются с жалобами пациентов на ухудшение слуха, причём не с семидесяти, как наблюдалось раньше, а с сорока лет.

При норме 70 децибелов (единица измерения шума) на некоторых магистралях он переваливает за сто. А это уже оказывает воздействие на организм человека. Но у нас почему-то об акустическом комфорте всерьёз никто не думал. При строительстве жилых домов проектировщиками не используются даже естественные шумозащитные свойства городской среды.

Если помните, у Бальзака в романе «Евгения Гранде» есть любопытный эпизод, когда один из персонажей не решается ночью громко постучать в дверь — это запрещено полицией, то есть, ещё полтора века назад люди придавали большое значение тишине. В Нью-Йорке, например, сейчас тоже серьёзно занимаются проблемой снижения шума, созданы даже показательные районы тишины. Более того, если кому-то мешает шум, человек может позвонить по телефону, и «нарушитель» покоя будет ушанен.

Разумеется, для того чтобы уберечь от шума, нужны общие усилия всего города. Для начала бы надо запретить после десяти часов вечера сигналить автомашинам «скорой помощи» и пожарным. Ну, а что касается каждого из нас, напомним: старайтесь не включать на полную громкость телевизоры и радиоприёмники, избегайте шума. Поскольку не только чистота, но и тишина — залог здоровья.



## СТАЛИ УСТАВАТЬ ГЛАЗА

Рано или поздно человеку приходится носить очки. Словно продлевая жизнь наших глаз, они позволяют не только лучше видеть, но нередко оказывают на глаза и лечебное воздействие. С возрастом хрусталик — «живая» линза глаза — уплотняется, становится менее эластичным и постепенно теряет способность изменять свою форму. Соответственно уменьшается и его преломляющая сила, из-за чего человек неясно видит близкие предметы. Если вы чувствуете, что глаза стали быстро уставать, а книжный текст, например, становится нечетким и появляется желание отодвинуть книгу подальше — все это свидетельствует о возрастной дальнозоркости.

Устранить этот недостаток можно только с помощью «плюсовых» собирательных линз, компенсирующих утраченную силу хрусталика. Обычно потребность в очках возникает в 40—45 лет. И через каждые два-три года линзы надо усиливать. Иногда приходится пользоваться двумя парами очков — для дали и близи. Но гораздо удобнее одними, с

линзами, имеющими два фокуса. Верхняя их часть служит для того, чтобы смотреть в даль, а нижняя — для работы на близком расстоянии.

При близорукости, наоборот, назначают «минусовые», или рассеивающие линзы. Очки можно носить по-разному. Как правильно? Это уже подскажет врач. Но если при дальнозоркости ими пользуются в основном для чтения или другой работы вблизи, то при близорукости очки носят постоянно. Нередко спрашивают, как часто нужно менять очки? Общих рецептов тут не существует. Глазной врач дает рекомендации для каждого индивидуально. Причем консультироваться у него нужно раз в шесть—двенадцать месяцев, даже если у вас нет никаких жалоб.

Однако при нарушении сферичности роговицы, отсутствии одного из хрусталиков или большой разнице в оптической силе глаз обычные очки помогают мало. В этих случаях эффективны контактные линзы, которые накладывают на глазное яблоко. Кроме улучшения зрения, они успешнее, чем очки, восстанавливают способность обоих глаз к совместной работе. Контактные линзы нужны в первую очередь тем, кому по роду трудовой деятельности необходимо иметь хороший глазомер и точно определять расстояния.

Люди, страдающие близорукостью, нередко просят разъяснить: стоит ли делать ставшую в последнее время популярной операцию или всю жизнь довольствоваться очками? Вопрос этот слишком серьезный и среди специалистов офтальмологов существуют различные мнения.



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз в Индии и Китае была разработана система упражнений — гимнастика для глаз. Она не только улучшает кровоснабжение глазных яблок и нормализует тонус мышц, но и помогает быстро снять зрительное утомление. Приведем четыре наиболее известных и эффективных упражнения.

Для начала сядьте поудобнее, голову держите прямо, взгляд должен быть направлен вперед. Таково исходное положение для всех упражнений.

Итак, закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться в центре зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение одной минуты направляйте это тепло в глаза.

Для следующего упражнения закройте глаза и делайте ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, потом повторите их в обратном направлении. Движения нужно делать в медленном темпе, по пятьдесят раз в каждом направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее в кисти. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Потом, не поворачивая головы и сопровождая ноздрю взглядом, переведите руку вправо так, чтобы она оставила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнение пять раз, используя и левую руку.

Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее, как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и также медленно приведите ее в исходное положение. Повторите движения десять-пятнадцать раз.

Если ваша работа связана с большой зрительной нагрузкой, гимнастика рекомендуется делать утром и вечером, а первые два упражнения и днем. Они не только полезны, но придают глазам здоровый блеск и особую выразительность.



## ВЕСЕННЕЕ НЕДОМОГАНИЕ

Набирает силу весна, а вместе с ней теряем силы мы. Это не ради красного словца: существует даже выражение «весеннее недомогание». Чаще, чем в другое время года, становимся мы жертвами различных инфекций, тяжелее реагируем на стрессовые ситуации. Это не значит, что ваш организм разрушает какой-то недуг. Просто весеннее недомогание не щадит и практически здоровых людей, нарушает защитные силы организма.

Почему так происходит? Да потому, что весна несет с собой не только тепло и солнечные лучи, но и авитаминоз. Продукты, которые употребляем и которые в любое время года не блещут качеством, к весне и вовсе становятся малополезными. Так что же, сдаться? Терпеть такое самочувствие? Да ни в коем случае! Тем более, что опыт показывает: выполнение некоторых простых советов может значительно улучшить ваше самочувствие.

Первый наш совет: соблюдайте режим питания. Что имею в виду? Сделайте, пожалуйста, акцент на вегетарианскую пищу. В ней больше стимуляторов организма, больше полезных веществ. Кстати, весна — самое удобное время для отказа от курения.

Чтобы поддержать бодрость духа, столь необходимую для преодоления стрессов, надо день начинать с дыхательной гимнастики. Вот вы встали с постели, приняли душ. Прежде, чем сесть завтракать, сделайте дыхательное упражнение. Встаньте, расслабьтесь, подышите нижней частью живота (десять-пятнадцать раз). Затем сделайте — тоже десять-пятнадцать раз — глубокие вдохи через нос. Вы тут же почувствуете прилив энергии. Но это не все. Надо еще сделать упражнения, укрепляющие позвоночник.

Итак, несколько круговых движений головой по часовой стрелке и несколько круговых движений против. Затем вытяните руки перед собой и сделайте движения типа «мельница» вправо и влево (обеими руками). Сведите лопатки вместе (вдох). Соедините локти вместе (выдох). Каждое упражнение по пять раз. Поднимите плечи высоко — вдох. Опустите плечи, расслабьтесь — выдох.

Максимально поверните правую руку вправо и голову вправо — вдох. Пятки при этом на месте. Вернитесь в исходное положение — выдох. То же самое проделайте левой рукой. Каждое упражнение выполняется по пять раз.

Теперь сделайте несколько наклонов на прямых ногах. Постарайтесь достать ладонями пол. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Сожмите перед собой руки в замок, поднимите в таком положении вверх и прогнитесь максимально назад — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Теперь постоитте и спокойно подышите нижней частью живота.



## ПОЛЬЗА И ВРЕД СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ

Предположим, весна вступает в свои права. Все больше солнечных дней, все активнее солнечное излучение. И мы с удовольствием, соскучившись по этому природному дару, стараемся как можно больше «ухватить» солнечных лучей. Уже появились на балконах и лоджиях любители раннего загара. У некоторых отпуск, и это время они тоже стремятся использовать для максимального пребывания на солнце. Все это вполне естественно. Но напомним: весеннее солнце — самое активное по силе влияния на органы и ткани. Уместны тут слова К. Тимирязева о том, что «солнце — не только великий созидатель, но и великий разрушитель». А порой эти слова приобретают особый смысл, например, в годы с наиболее активной солнечной радиацией.

Первый барьер на пути солнечных лучей при их воздействии на организм — кожа. Она первая реагирует на ультрафиолетовые лучи. И такое воздействие не для всех и не во всех случаях благотворно. Понятно же-

лание людей загореть. Однако загорать надо в меру. Ведь загар — не что иное, как накопление пигмента в коже. Такой пигмент не у всех имеется в достаточном количестве. Потому нередко, чтобы любыми путями обрести загар, люди часами находятся под действием солнечных лучей. В результате — ожог, перегревание организма. Вред такого воздействия известен.

Надо учесть и то, что не все переносят солнечные лучи даже в умеренных дозах. Нередко под их влиянием возникают солнечные дерматиты, а порой и более тяжелые заболевания, например, красная волчанка. Солнце провоцирует и обострение со стороны центральной нервной системы: появляются бессонница, возбудимость, раздражительность, головные боли, может подняться давление и так далее.

Вы ждете советов? Они предельно просты, доступны каждому. Было бы желание их выполнять. Это тот самый случай, когда во имя здоровья стоит поступиться красивым загаром.

Помните: использование солнечных лучей требует жесткой индивидуальной дозировки с учетом переносимости, общего состояния, возраста, цвета кожи и ряда других факторов.

В тех случаях, когда появилось сомнение, где, как, сколько загорать, лучше всего посоветоваться со специалистом: и дерматологом, и терапевтом, и невропатологом, и эндокринологом.

О благоприятном воздействии ультрафиолетовых лучей при таких заболеваниях, как псориаз, нейродермит. Действительно, на определенном этапе лечения этих заболеваний применение ультрафиолета полезно и достаточно эффективно. Но это не исключает всего сказанного выше. Потому и в данных случаях консультация со специалистом обязательна. Нельзя лечить эти недуги только с помощью ультрафиолета.



## **ВНИМАНИЕ: ИЕРСИНИОЗ!**

В весенний период врачам приходится сталкиваться со вспышками различных инфекционных заболеваний. И не случайно. Теплая погода создает благоприятную почву для жизни всевозможных бактерий, которые, попадая в организм человека, могут вызвать тяжелые недуги. Вначале об иерсиниозе.

Возбудителем этого заболевания является палочка иерсинии. Источник — животные, чаще всего грызуны. Заражение происходит от употребления в пищу сырых фруктов и овощей, осемененных иерсиниями. У людей появляется недомогание, подобное тому, как при ОРЗ. Поднимается температура, ощущаются боли в суставах и животе, краснеет горло. Через несколько дней температура может нормализоваться, но самочув-

ствии не улучшится. Затем все признаки заболевания возобновляются. В этом случае надо срочно обратиться к врачу-инфекционисту, пока болезнь не перешла в хронические формы.

И все же возможного заражения иерсиниозом можно избежать. Вообще весной желательно не употреблять сырых овощей, заменяя их вареными. Ведь микробы, попавшие в яблоки, морковь, капусту, которые обычно хранят в домашних холодильниках, там не погибают. При температуре плюс шесть-восемь градусов они способны интенсивно размножаться.

Особая осторожность в этом случае требуется от родителей. Временно, по-видимому, придется отказаться от приготовления овощных соков (например, морковного) детям. Яблоки и другие фрукты, прежде чем дать ребенку, обязательно очистите от кожуры. Ну, а если вы все же захотите подать на стол салат из свежей капусты, предварительно снимите с кочана не меньше шести листов.

Несколько слов о другом недуге — псевдотуберкулезе. По своим признакам болезнь проявляется точно так же, как и при иерсиниозе. Плюс ко всему на теле появляется характерная сыпь. Но в данном случае источник инфекции — молочные продукты. Поэтому весной молоко, сливки перед употреблением надо обязательно вскипятить.

Таким образом, если запомнить эти элементарные правила и в домашних условиях их соблюдать, вероятность заражения названными болезнями станет для нас минимальной.



## **ЕЩЕ РАЗ: ОТ НЕДОМОГАНИЯ**

Недомогание, которое испытывают весной даже вполне здоровые люди, связано с весенним авитаминозом. Вот почему в этот период не стоит пренебрегать советами врачей, ратующими за правильное и полноценное питание. Просто сказать о том, что следует употреблять главным образом вегетарианскую пищу, значит не сказать ничего. В условиях нашей неблагоприятной экологической обстановки многие не знают, как правильно подготовить свежие овощи и зелень перед тем, как подать на стол.

Вначале несколько общих правил. Капусту, очищенную до шестого листа, морковь, зелень петрушки, кинзы, сельдерея и т. д. тщательно промойте водой и обязательно (!) обдайте кипятком. Только после этого можно приступать к дальнейшему приготовлению блюд. Любителям салата из одуванчика нужно помнить, что цветы эти растут чаще всего вдоль автомобильных дорог и потому насыщены солями тяжелых металлов.

Наваристые мясные бульоны лучше всего заменять овощными. Можно, например, приготовить суп с крапивой. Молодая крапива особенно богата ценными витаминами. Но собирать ее, повторяем, надо не ближе, чем в трехстах метрах от проходящих автострад. Итак, мелко нарезанную крапиву предварительно обдают кипятком, добавляют в картофельный бульон и кипятят не больше десяти минут. Приправьте его двадцатью каплями лимонного сока, и вы получите отличное блюдо.

Богатые минеральными солями и витаминами шпинат, ревень, щавель полезны, но не всем. Тем, кто страдает заболеваниями печени, почек, суставов, если и употреблять эти виды зелени, то в очень ограниченных количествах. Что же касается напитков, то традиционные кофе и чай хорошо бы чередовать с отварами различных сухофруктов.

Для тех, кто не знает, расскажем, как правильно приготовить отвар шиповника. Прежде всего промойте плоды и обдайте горячей кипяченой водой. Затем размельчите их и залейте кипятком. Выдержанный в термосе, через пять-шесть часов настой готов к употреблению. Подобным образом готовятся напитки из клюквы, черной смородины и других ягод и фруктов. Если же в ваших домашних запасах еще остались прошлогодние листья сушеной мяты, брусники или смородины, добавляйте их в чай.

И еще. Для нормальной работы кишечника салаты лучше всего приправлять соевым, подсолнечным, оливковым или другим растительным маслом. По возможности откажитесь от белых батончиков и булок, заменяя их хлебом из муки грубого помола.



## КОЛЛЕКТИВНЫЙ СТАКАН

На дворе стоит жара. С ее приходом многие испытывают жажду и не прочь выпить прямо на жаре стакан холодной газировки, кваса, сока или пива. Но такое утоление жажды само по себе коварно. Оно нередко вызывает переохлаждение и приводит к простуде.

Если вечером, придя домой, вы почувствовали, что у вас першит в горле, закладывает нос, примите одну таблетку аспирина. В целях профилактики не помешает ванна для ног. В воду, по возможности горячую, добавьте немного сухой горчицы и держите в ней стопы ног в течение пяти-десяти минут. А перед тем, как лечь в постель, выпейте горячего чая с медом или малиновым вареньем. Облегчить дыхание вам помогут капли нафтизина.

Если же, помимо прочего, вас беспокоит боль в ушах, возьмите борный спирт. Слегка его нагрейте и закапайте по две-три капли в каждое ухо. Вполне возможно, что наутро недомогание пройдет. Ну а нет — придется обратиться к терапевту.

Итак, мы уяснили — пить на жаре не следует! Но простуда в этом случае — лишь полбеда. Куда серьезнее другое. Принимая прохладительные напитки на улице, мы зачастую пьем из коллективного стакана. Плохая оснащенность многих точек общепита, где продаются соки и прохладительные напитки в розлив, не позволяет, как положено проводить термическую обработку стеклянной посуды. А об убогих автоматах с газированной водой и говорить не стоит. При пользовании коллективным стаканом не исключена возможность заражения различными инфекционными заболеваниями, и в том числе и СПИДом.

Даже совсем невидимая ссадина в полости рта вирусносителя может оставить микроскопическую капельку крови на краешке стакана. Но и у здорового человека во рту тоже могут быть незначительные ранки. Так что, прикасаясь к «грязному» стакану, никто не застрахован от случайного заражения. Вот почему любителям прохладительных напитков советуем: выходя утром из дома, не забудьте взять с собой пластмассовый складной стаканчик. Места в вашей сумке он займет немного, зато даст гарантию остаться здоровым.



## ЕСЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ОТЕКИ...

Об отеках. Вернее о том, как от них избавиться. Рецептов всем и на все случаи отеков дать невозможно, потому что они отличаются по своему происхождению. Скажем, у пожилых, у людей преклонного возраста обменные процессы идут медленно, нередко нарушены функции сердца, сосудов, плохо выводится жидкость из организма. И вот уже и под глазами «мешки», а к вечеру становится тесна обувь и кольцо с пальца снять невозможно...

Но отеки — удел не только пожилых. Случается, и нередко, мучают они и совсем молодых людей. Виной тому или плохая работа сердца, или болезни почек и т. п. Вот почему, прежде чем начать борьбу с отеками, надо выяснить у врача их причины. Отеки, подчеркнем еще раз, — следствие, а лечить надо именно причину.

Теперь несколько полезных советов. Откажитесь от соленой пищи. Если обойтись вовсе без соли не можете, то хотя бы сведите ее потребность к минимуму. Учтите, что продукты, которые входят в ваш дневной рацион, тот же хлеб, например, уже содержат соль и добавлять ее еще не следует.

Может, кому-то покажется странным, но избавиться от отеков помогает отказ от мучного, особенно мучного сладкого — пирожных, булочек, пирогов, печенья. Дело в том, что в этих продуктах много углеводов. Углеводы помогают набрать лишний вес. А лишний вес — это лишняя жидкость, это в свою очередь отеки.

Несколько слов об отеках ног. В данном случае они могут быть следствием плохого оттока лимфы, венозной крови. Как избавиться? Носить супинаторы для поддержания свода стопы.

Или вот, например, человек не успевает прийти домой, сразу надевает тапочки, но и это не спасает от боли в ногах, отеков. И не спасет! Ведь в тапочках стопа становится еще более плоской. Запомните, особенно те, кому приходится работать стоя: удобнее, полезнее обувь с каблуком в два-три сантиметра. Если есть возможность среди дня посидеть или полежать с приподнятыми ногами, то это поможет «уйти» от отеков.

Отеки на руках неплохо снимают ванночки из раствора соли (одна чайная ложка соли на стакан воды).

Бороться с отеками век помогают примочки из подогретого раствора поваренной соли или холодного молока. Мешки под глазами исчезнут, если делать компрессы из тертого сырого картофеля, а кроме того, спать на двух-трех подушках.



## О ЦВЕТАХ, КЕФИРЕ И МЕДНОМ БРАСЛЕТЕ

«Недавно приобрел комнатное растение каланхое. Действительно ли оно обладает целебными свойствами? Если да, то от каких болезней и как нужно его применять?»

С такими вопросами нередко обращаются к специалистам.

Каланхое перистое, растущее в тропических странах, без сомнения, растение целебное. У нас же оно культивируется с целью получения лекарственного сока. Чаще всего используют при лечении трофических язв, фурункулеза, панарициев, абсцессов, так как оно способствует не только очищению ран от омертвевших тканей, но и их скорому заживлению. Сок каланхое применяют также в стоматологии, например, при воспалении десен. Кроме того, при лечении некоторых женских болезней, травмах глаз, ангинах. Растения при достаточном заботливом уходе можно вырастить в домашних условиях. А сделать сок и вовсе не составит труда. Однако для получения дозы, рассчитанной на курс лечения, необходимо одновременно выращивать много растений. И тем не менее горшочек с каланхое на подоконнике — прекрасное дополнение к вашей домашней аптечке.

Смоченная соком салфетка или повязка — и через два-три дня от глубокой ранки не останется и следа. Если же у вас заболело горло — два-три раза в день жуйте по листочку каланхое, и ангину снимет как рукой.

\* \* \*

Многие на запястье носят медные браслеты. Правда ли, что они оказывают лечебное действие?

Медь — незаменимый микроэлемент, регулирующий обмен веществ на клеточном уровне. Ее недостаток в организме приводит к малокровию и расстройству нервной системы. Медь главным образом поступает к нам через пищу: орехи, кофе, грибы, бобовые, говяжью или свиную печень. Что же касается пристрастия к медным браслетам, они вреда, конечно же, не приносят. В некоторой степени, по-видимому, возможен и лечебный эффект — ведь через поры наша кожа способна всасывать и передавать внутрь организма самые различные химические вещества, в том числе и медь.

\* \* \*

Нынче в магазинах зачастую кефира не купишь. Как правильно ухаживать за кефирными грибами и как их хранить?

С происхождением кефира связано много загадок. В начале века первая его бутылка, произведенная в Москве, поступила в Боткинскую больницу, позже его стали продавать в молочных магазинах. Молочно-кислые палочки, стрептококки и дрожжи, входящие в состав кефирных грибов, — именно они и придают кефиру специфический вкус. Впрочем, его легко приготовить в домашних условиях, используя закваску. Для этого в разлитое по стаканам пастеризованное или кипяченое молоко (кто какое любит) с температурой 20—25 градусов добавляют по две чайные ложки кефира и на сутки оставляют в теплом месте. При получении готового кефира часть его вновь оставляют для следующей закваски. При такой технологии свежая бутылка кефира потребует не раньше, чем через десять дней.



## ОСТЕОМИЕЛИТ

Что такое гематогенный остеомиелит? Не заразна ли эта болезнь и какая пища нужна такому больному?

Гематогенный остеомиелит — заболевание, которое проявляется гнойным процессом в кости. Источником инфекции может быть воспалительный очаг в любых органах и тканях, например в больных зубах, миндалинах, носовых пазухах. Вот почему так важно своевременно лечить зубы, на первый взгляд, кажущиеся безобидными, насморк и ангину. Остеомиелит, поскольку не передается от больного человека здоровому, для окружающих не опасен. Назначаемые врачом лекарственные препараты, а в некоторых случаях операция полностью избавляют больного от недуга. Однако

следует помнить: чем раньше выявлена болезнь, тем легче происходит излечение.

Пища больного остеомиелитом должна быть легко усваиваемой, высококалорийной, богатой белком. В рационе обязательны мясо, творог, овощные блюда.

Курортное лечение, как правило, назначают людям, перенесшим операцию, и кроме того, больным с некоторыми формами остеомиелита. При чем лечиться рекомендуется на грязевых, а также курортах с сероводородными водами.



## КОВАРНОЕ КОЛЕЧКО

Иногда забываем на ночь снять с пальца кольцо. Утром же начинаются мучения: палец отекает, болит запястье. Как в этом случае поступать?

Отек руки чаще всего наблюдается у людей, страдающих заболеванием сердца, сосудов, почек, печени, а также беременных женщин. Если же кольцо сдавливает палец, нарушается его кровоснабжение, появляется сильная боль. При этом палец увеличивается в объеме, а кожа приобретает бледно-красный цвет. Таким образом, посоветуем всем женщинам: не забывайте снимать на ночь украшения.

Если вы все-таки забыли об этом и наутро чувствуете боль, постарайтесь снять кольцо самостоятельно. Делается это так. Начиная с ногтя наматывайте на палец до уровня кольца шелковую нить (можно тонкую тесьму или ленточку). При этом витки должны быть тугими, плотно прилегающими друг к другу, что даст возможность частично уменьшить отек. Затем булавкой или иглой конец нити (он не должен быть очень коротким) проводят под кольцо. Придерживая его в правой руке, постепенно раскручивают шелковую нить, снимая таким образом.



## ПЛОСКОСТОПИЕ И ВАННА

«Плоскостопие — недуг вечный». Можно ли избавиться от него? Уплотнение продольного или поперечного свода стопы, когда она, соприкасаясь с поверхностью пола, оставляет отпечаток, где отсутствует характерная внутренняя выемка, называют плоскостопием. Чаще всего развивается оно

в детстве, когда нагрузка на стопу гораздо больше выносливости ее мышц, связок и костей. Однако и у взрослых людей длительное пребывание на ногах, тяжелый физический труд, неправильно подобранная обувь, а также различные травмы ног могут способствовать развитию плоскостопия.

Нюющая боль в стопе, мышцах голени, бедра, пояснице — таковы первые признаки развивающегося плоскостопия. К вечеру обычно появляется отек стопы, спадающий за ночь. В дальнейшем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При запущенном плоскостопии походка у человека становится скованной, неуклюжей. Вот почему тем, кто предрасположен к этому недугу, важно регулярно заниматься физкультурой. Причем рекомендуются занятия плаванием, а виды спорта, связанные с усиленной нагрузкой на ноги, например, бег, тяжелая атлетика, катание на коньках, исключаются. В теплое время года полезно ходить босиком по песку или рыхлому грунту.

Людам, чей труд связан с длительным пребыванием на ногах, необходимо несколько раз в день, примерно по десять минут, отдыхать, опираясь на наружные края стоп. Для предупреждения развития плоскостопия надо прежде всего заботиться о правильном выборе обуви. Она не должна быть слишком тесной или слишком просторной, размер — точно соответствовать форме ноги, а высота каблука — не превышать трех-четырех сантиметров.

Лечение и профилактику плоскостопия лучше всего начинать с детского возраста — тогда они наиболее эффективны. Обувь ребенка должна быть на твердой подошве, с устойчивым задником и на небольшом, всего один-два сантиметра, каблучке. При первых же признаках развивающегося недуга следует обратиться к ортопеду, который в зависимости от возраста и развития назначит специальную гимнастику. Кроме того, при плоскостопии полезны ежедневные теплые, примерно 36 градусов, ножные ванны и массаж (поглаживание, растирание и разминание ног). Кстати, массировать надо главным образом внутренние поверхности голени и подошвы. Причем массаж голени делают в направлении от голеностопного к коленному суставу, а стоп — от пальцев к пятке.



## ХОДИТЕ БЕЗ УСТАЛИ

Еще раз о плоскостопии и о причинах, способствующих его развитию. Тем, кто страдает этим недугом, предложим специальный комплекс упражнений. Кстати, в целях профилактики выполнять их можно всем.

Итак, сядьте на стул, положите руки на бедра, разводите и сводите пятки, не отрывая при этом носков от пола.

Для следующего упражнения понадобится небольшой резиновый мячик. Сидя на стуле, вначале захватывайте и приподнимайте, затем сдавливайте его стопами обеих ног.

Возьмите небольшой кусочек ткани или мягкий коврик и пальцами ног собирайте его в складки. Впрочем, захватывать и приподнимать пальцами ног полезно самые разнообразные предметы, предположим, детские игрушки.

Теперь, сидя на стуле, потяните, сколько возможно, носочки на себя, после — максимально разогните их назад и сделайте круговые движения стопами слева направо, потом — в противоположную сторону.

Еще одно упражнение — в положении сидя катайте подошвами небольшую деревянную палку.

Встаньте на пол, положите руки на пояс и плавно перекачивайтесь с пятки на носки и обратно.

Встаньте прямо, вытянув руки вперед, присядьте на носочки. При следующем приседании сделайте упор на всю плоскость стопы. Повторите упражнение восемь-десять раз.

Во время занятий гимнастикой большое значение имеет ходьба. Для начала походите на наружных краях стоп, после — на внутренних. Руки при этом держите на поясе. Кроме того, полезно походить по поролоновой подушке, сняв ее с дивана на пол, по деревянному бруску с наклонными поверхностями, а также на носочках вверх и вниз по наклонной плоскости.

Запомните, выполнять упражнения нужно ежедневно, примерно по пятнадцать-двадцать минут. Однако не помешает делать их в любое свободное время, например сидя перед телевизором.

И еще хотелось бы напомнить вот о чем. Где бы вы ни находились, на прогулке, дома или на работе, не забывайте следить за своей осанкой. Корпус и голову старайтесь всегда держать прямо, при ходьбе не разводите широко носки ног. Правильная походка способствует укреплению мышц голени, поддерживает внутренний свод ноги и тем самым препятствует развитию плоскостопия.



## ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА

Для жителей большого города отдых на природе — один из самых приятных. Но собираясь в лес, не забудьте захватить с собой походную аптечку. Падения, ушибы, ссадины — да мало ли что может случиться вдали от населенных пунктов. Вот почему каждый должен уметь оказать первую помощь пострадавшему. Расскажем о наиболее распространенных неприятностях, которые могут случиться с человеком в лесу.

Предположим, в глаз попала соринка. Прежде всего осмотрите слизистую оболочку нижнего века, оттягивая большим пальцем его край книзу. Пострадавший при этом должен смотреть вверх. Осматривая слизистую оболочку верхнего века, его край, наоборот, оттягивают вверх, а взгляд пострадавшего должен быть направлен вниз. Обнаружив соринку (песчинку

или мошку), ее осторожно удаляют влажной ваткой или кончиком чистого носового платка. Если же соринка почему-то не извлекается, не пытайтесь во что бы то ни стало ее удалить — можно поранить роговицу. В этом случае при помощи пипетки промойте глаз раствором борной кислоты (половина чайной ложки на стакан теплой воды) и нетуго забинтуйте. И уж ни в коем случае нельзя тереть глаз или вылизывать соринку.

Аналогичный пример связан с попаданием инородного тела в ухо. Если в него попало насекомое, пострадавшему нужно лечь на бок. В слуховой проход ему закапывают немного растительного или другого масла. Спустя минуту он должен повернуться на другой бок и лежать до тех пор, пока насекомое не выйдет вместе с маслом. Если же инородное тело осталось в ухе, никаких дальнейших действий предпринимать не следует. В этом случае пострадавший должен обратиться в ближайший медпункт.

Песок же из уха можно удалить, промывая его с помощью маленькой резиновой груши перекисью водорода. Но главное, что нужно запомнить: никогда не пытайтесь извлечь инородное тело из уха шпильками, иголками или спичками.

Зачастую при неудачном падении на теле появляется синяк, свидетельствующий об ушибе мягких тканей. Прежде всего на место повреждения наложите давящую повязку, а сверху привяжите к ней полиэтиленовый пакет с холодной водой. Однако холод при ушибах надо прикладывать только в течение первых суток, затем необходимы согревающие компрессы.

Если в результате травмы вы поранили верхнюю часть кожи, вокруг ссадины смажьте ее настойкой йода, зеленкой или марганцовкой. Если есть в аптечке пантенол — препарат, обладающий противовоспалительным, кровоостанавливающим, антимикробным действием, опрыскайте им рану, а затем наложите стерильную повязку.



## БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ!

Как укрепить здоровье малыша?

Первое — это профилактика болезней с помощью витаминов. Возьмите несколько луковиц, посадите их в небольшой ящик с землей и тщательно поливайте. Уже через несколько дней на вашем столе будет зеленый лук. Он содержит все необходимые витамины, поддерживающие сопротивляемость организма ребенка. Детям можно давать его уже с полугода, добавляя в овощное пюре по одной-две стрелочки в мелконарезанном виде.

Очень полезен гранатовый сок. Но обязательно учитывайте, что с трех месяцев и до года ребенку можно давать только по столовой ложке, а с года — по 50—70 граммов сока. Гранатовый сок желательно разводить соком персиковым или абрикосовым, можно просто сладенькой кипяченой водой,

так как кисловатый вкус нередко вызывает у малышей отрицательную реакцию.

Не забывайте о моркови, в ней много витамина «А». Делайте малышам морковный сок. Детям постарше хорошо натирать морковь на мелкой терке и давать со сметаной и сахаром. Получается лакомое блюдо. Что же касается капусты, ее тоже хорошо вводить в рацион детей, но только в отварном виде.

Капуста богата микроэлементами, улучшающими пищеварение.

Старайтесь гулять с малышом до обеда, потому что во второй половине дня у детей снижается сопротивляемость организма. Если ребенок все-таки заболел, немедленно обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Не допускайте, чтобы ребенок с температурой был на полу.



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Как выращивать и ухаживать за растением алоэ, от каких болезней его применяют?

Из свежих листьев алоэ (столетника) готовят сок, который используют при лечении гнойных ран, ожогов, воспалительных заболеваний кожи. Кроме того, сок алоэ рекомендуется применять при хронических запорах по одной чайной или десертной ложке два-три раза в день за полчаса до еды. Листья растения служат сырьем для изготовления экстракта алоэ, используемого для лечения глазных, некоторых желудочно-кишечных заболеваний, язвенной болезни. Однако употреблять экстракт алоэ необходимо только по назначению врача, так как при отдельных сердечно-сосудистых заболеваниях он противопоказан.

\* \* \*

Весной многие используют в пищу богатую витаминами крапиву. Как правильно приготовить из нее щи?

На полкилограмма мяса вам потребуется столько же свежей крапивы и 200 граммов щавеля. Вначале крапиву нужно тщательно перебрать и промыть, затем, опустив в кипящую воду, варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Кастрюля при этом должна быть плотно закрыта крышкой. Готовую крапиву откиньте на сито и протрите, а потом залейте горячим мясным бульоном и отваром. При подаче на стол заправьте блюдо сметаной. Щи получаются гораздо вкуснее, если в них добавить немного щавеля. Весенняя крапива, безусловно, полезна, но надо запомнить, что собирать ее, как, впрочем, и всякую другую зелень, нужно на почтительном расстоянии от автомобильных магистралей.

Что же касается щавеля, он приятен на вкус, способствует лучшему пищеварению, однако есть щавель ежедневно нельзя даже вполне здоровым

людям, так как избыток щавелевой кислоты вреден для почек. Итак, щавель не рекомендуется есть тем, кто страдает заболеваниями почек, желудка, кишечника, а также тем, у кого нарушен солевой обмен.

\* \* \*

**Как устранить неприятный запах изо рта?**

Обычно неприятный запах чаще всего возникает при заболеваниях слизистой оболочки полости рта, десен, зубов, а также при дефектах зубных протезов. Иногда же он возникает при заболеваниях носоглотки, пищевода, желудка, почек, печени, при сахарном диабете. Запах можно временно заглушить с помощью зубных эликсиров. Кроме того, после еды и сна можно полоскать рот отваром мяты или шалфея. Однако появление запаха должно вас насторожить. Не откладывая, обратитесь к стоматологу и терапевту, а при необходимости и к другим специалистам.

\* \* \*

**Как можно освежить зачерствевший хлеб?**

Сделать это довольно просто. Хлеб заворачивают во влажную салфетку, кладут в алюминиевую кастрюлю и закрывают крышкой. После на несколько минут ставят в нагретую духовку. Запомните: хлеб будет черстветь медленнее, если в хлебницу положить кусочек очищенного картофеля или немного соли.



## ЛЕЧЕБНАЯ ПАСТИЛА

У многих на садовом участке растет крыжовник черноплодный. Он богат витаминами. Обладает свойством выводить из организма вредные вещества. Хозяйки после получения сока из крыжовника обычно выжимки выбрасывают. А зря. Из них можно готовить лечебную пастилу. Надо взять 0,5 кг выжимок и 0,5 кг сахарного песка и все перемешать. Полученную массу нагревать на малом огне в течение 10—15 минут, постоянно перемешивая до получения однородной массы. Дать остыть.



## ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Об этом растении заговорили в последнее время по разным причинам. Прежде всего земляная груша, или, иначе топинамбур, не без основания рассматривается как возможный заменитель картофеля на нашем столе: по химическому составу подземные «плоды» его — клубни — подобным картофельным. Преимущество же их в том, что они богаты инсулином, необходимым как больным сахарным диабетом, так и здоровым людям — для предохранения от этого заболевания. Есть еще одно преимущество топинамбура: его обходит колорадский жук — гроза картофельных плантаций.

Топинамбур можно встретить во многих воспоминаниях людей, перенесших голод 1933 года на Украине. Скольким крестьянам спасло это чудо-растение тогда жизни!

К нам земляная груша пришла из Северной Америки. У нас выращивается преимущественно на юге страны, хотя может произрастать вплоть до широты Ленинграда. Урожай ее клубней в зависимости от района от 100 до 300 центнеров с гектара. Употребляют топинамбур по-разному. Блюда из него можно приготовить и в сыром виде, и вареном, и печеном, но лучше — на салат. Для этого земляную грушу нужно почистить, натереть на терке, добавить лук, петрушку, заправить сметаной.

Вареные клубни очень вкусны, если их заправить сливочным маслом. Интересно, что именно в таком виде их впервые и оценили широко. Ведь поначалу топинамбур считался лечебным растением. Его подавали сваренным в вине с маслом. Тогда и отметили, что по вкусу это съедобье приравнивается к деликатесным артишокам. Настойки топинамбура помогают при сердечных заболеваниях.

Народная медицина также оценила переселенца из-за океана. Отвары его рекомендовались как мочегонное средство со слабительным эффектом.

Свежий сок топинамбура употребляют для снижения кислотности в желудке, особенно при изжоге. Этот сок вообще нормализует функцию желудка и кишечника, помогая при запорах, утоляя желудочные рези и кишечные колики, имея противовоспалительное действие. Одна столовая ложка свежего сока снимает тошноту. Это одно из надежных средств от головной боли при повышенном давлении.

При лечении соком топинамбура быстро затягиваются язвы и небольшие раны. Его можно рекомендовать больным язвой желудка и 12-перстной кишки, особенно в осенне-зимний период обострений. Впрочем, полезен он весной и здоровым людям, чтобы пополнить организм витаминами и микроэлементами.

Народные целители лечат топинамбуром полиартриты, назначая по полстакана сока трижды в день. А выжимки при этом следует прикладывать к больным местам.

Если вам не понравится сок, то сделайте из него квас. Залейте нарезанные клубни кипяченой водой и поставьте в теплое место. Через трое суток напиток готов. По иным рецептам для этого добавляют дрожжи и немного сахара — по вкусу. Пьют по полстакана два-три раза в день.

Если встретите на базаре клубни топинамбура, купите и посадите на небольшом участке. Земляная груша будет приносить урожай каждую

осень. Интересно, выкапывать как картофель топинамбур не надо: клубни оставляют в земле или в буртах, отчего весной они становятся еще вкуснее. И на семенные цели их лучше хранить прямо «на кустах».



## ПОМОЖЕТ ОТВАР

Стесняясь обращаться к врачу, многие просят дать рецепт лечения геморроя. Вот он 20—25 лавровых листьев залить тремя литрами крутого кипятка, отвар настаивать в течение двух часов. Во время лечения пить по возможности только этот настой при возникновении чувства жажды. В зависимости от ежедневной нормы потребления жидкости периодически готовить новый отвар. Срок лечения в среднем около месяца, но главный ориентир — ваше самочувствие.



## МЕЛИССА ЛИМОННАЯ

Растет она на садовом участке, на подоконнике, балконе. Собранные листья и верхушки растения во время цветения заваривают как чай, делают отвар. Достаточно 25 граммов травы на 1 литр кипятка, чтобы снять приступ стенокардии, устранить одышку. Мелисса устраняет воспаление десен, невралгию, положительно влияет на аппетит. Хорошо принять теплый стакан чая из мелиссы, чтобы восстановить нормальный сон, снять головную боль, снизить давление.



## ПРОТИВ АНГИНЫ

Эффективное средство от ангины — лимонный сок. Лимоны следует заготавливать впрок. Их следует промыть, обдать кипятком, вытереть на-

сухо и порезать небольшими поперечными дольками, не очищая от кожуры. На килограмм лимонов нужно не меньше килограмма сахарного песка. Засыпать дольки сахаром и размешать все это несколько раз, пока весь сахар не растворится соком. Переложить лимоны с соком в чистые баночки, сверху еще раз посыпать сахаром и закрыть полиэтиленовыми крышечками. Хранить в холодильнике.

При первых признаках появления ангины — опухоль в горле, повышение температуры — нужно налить 1—2 столовые ложки сока в какой-либо сосуд, разбавить водой и подогреть. Пить медленными глотками с небольшими интервалами. Через час у вас исчезнут признаки ангины: боль в горле, температура.



## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

### Заповеди Порфирия Иванова

Скоро мне исполнится 85 лет. 50 из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Я полон желанием весь свой опыт передать нашей молодежи и всем советским людям. Это мой подарок им...

С такими словами обратился к людям незадолго до смерти подвижник здорового образа жизни Порфирий Корнеевич Иванов. Спустя месяцы он остановил свое сердце, посчитав, видимо, что сделал на земле все, что мог.

И действительно, у Иванова остались тысячи последователей не только в нашей стране, но и за рубежом, тех, кто, пройдя его курс, теперь пропагандирует его идеи.

#### **Итак, заповеди Порфирия Корнеевича Иванова.**

1. Два раза в день купайся в природной холодной воде, чтобы тебе было хорошо, купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся, это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Немногие знают, что вылив на себя ведро воды (лучше два), можно согреться. Система Иванова не имеет ничего общего с переохлаждением. Рекорды в длительности и количестве купаний наносят вред. «Нельзя хвалиться холодной водой». Длительность купания не имеет принципиального значения. Важна регулярность. Мощная, но кратковременная доза холода приводит к усилению всех обменных процессов, к повышению всех защитных свойств организма. Пробуждаются нервная система, мозг. К слову, признак нервного перевозбуждения — нежелание организма принимать холодное: воду, воздух, землю. После купания лучше не вытираться, а обсохнуть на воздухе. Можно совместить этот процесс с физическими упражнениями.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

«Воздухом надо дышать через гортань и тянуть его в себя до отказа, другими словами, досыта им наедаться», — так говорил Учитель. Обливанью обязательно должны предшествовать «вдохи жизни».

3. Не употребляй алкоголя и не кури. Употребление алкоголя и табака гораздо вреднее, чем принято считать. Алкоголь и никотин являются наркотиками, разрушают структуры организма. Причем не только физические, но и психические, нравственные. Сознание алкоголика или курильщика становится чуждым естественной природе и обществу. Иванов твердо заявлял, что его заповеди не помогут тем, кто курит и потребляет алкоголь. И заниматься закаливанием организма можно лишь после полного отказа от этих ядов.

4. Старайтесь хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды, с пятницы (с 18—20 часов) до полудня воскресенья. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

Система Иванова не предусматривает голодания в обязательном порядке. Он имеет в виду сознательное воздержание от пищи и воды после ряда «сытых» дней. Это необходимо ради равновесия в организме. За 42 часа воздержания организм научится полностью очищаться от шлаков. Легче всего он очищается на природе при активном движении. Учитель вообще советует потреблять как можно меньше воды. Она, по его мнению, служит стройматериалом для болезней. Волнения по поводу возможной худобы напрасны. Люди, живущие по системе, худеют тогда, когда у них есть лишний вес, и наоборот, набирают килограммы, если их не хватает. Нервная система сама начинает стремиться к гармонии. 24 часа воздержания рекомендуются всем, даже подросткам, беременным и кормящим женщинам.

5. В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. После этого можно есть все, что нравится.

В отношении пищи система не дает ограничений. Важно только не загружать желудок до предела, а накормить организм. Этому способствует и отсутствие спешки, и тщательное прожевывание пищи. Лучше начинать и заканчивать сознательное воздержание на молочной пище: простокваше, молоке, ацидофилине. Помните слова писателя Черкасова: «Если ты встал из-за стола голодным, ты наелся, если наелся — значит, обьелся, а если так наелся, что уже ничего не можешь съесть, значит, ты отравился».

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

Нельзя избавляться от мокроты, слюны, иначе вместе с продуктами распада выведешь из организма содержащиеся в них вещества, необходимые для переработки пищи и антигела.

7. Здравойся со всеми везде и всюду. Особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье — желай его другим.

Этот пункт может показаться наивным. Но нелишне напомнить, что Иванов ориентирует своих подопечных не только на физическое здоровье,

но и на высокую нравственность, без которой любой человек превращается в неполноценное существо. Кстати, в этом аспекте мысли Учителя сродни основополагающим идеям восточных школ единоборств.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, нуждающемуся, обиженному, делай это с радостью...

Доброе дело, сделанное от души, раскрывает сознание и сердца людей и, как следствие, оздоравливает коллективное сознание, общий разум людей Земли, помогает эволюции человека. Духовность — это не только высокие, но и теоретические, нравственные понятия, и прежде всего практические дела, дающие пользу окружающим.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их, не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу несправедливых мнений о них.

Любые человеческие пороки так или иначе сказываются на здоровье, ибо физиология человека напрямую связана с центральной нервной системой. Стало быть, все негативные реакции способствуют заболеваниям.

10. Освободи свою голову от мысли о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

Постоянные мысли о недомоганиях, смерти развивают в человеке мнительность, ведут к усугублению болезней как в физическом, так и в моральном планах.

11. Мысль не отделяй от тела, то есть надо выполнять все 12 правил целиком. Только комплексное следование школе Учителя приведет к полному исцелению. Хотя втягиваться в систему можно постепенно. Начинать лучше всего с обливаний.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела. Но не хвались своими достижениями, будь скромн.

Знаниями с людьми надо делиться от души. Стал здоровым сам — помоги другому. Только взаимопомощь способна вернуть человечеству здоровье.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Учитесь пробуждаться у... кошки . . . . .	1
Надо правильно дышать . . . . .	2
Стакан воды . . . . .	3
«Живая вода» в чайнике . . . . .	4
Ваше здоровье в ваших руках . . . . .	5
Хлопоты на кухне и заботы о внешности . . . . .	6
Чудодейственное «снотворное» . . . . .	7
За здоровьем... босиком . . . . .	8
Лекарство с грядки . . . . .	9
Тибетский эликсир . . . . .	10
Диабет и диета . . . . .	11
Лечебное питание. Рекомендации по «очищению» организма . . . . .	12
Только кусочек хлеба... . . . . .	15
В доме появился малыш... . . . .	16
Повседневные заботы . . . . .	16
О детских травмах . . . . .	17
Лучше перестраховаться . . . . .	18
«Драконовский закон» в школе? . . . . .	19
Из двух зол — меньшее . . . . .	20
Первая помощь . . . . .	21
С морозом шутки плохи . . . . .	22
Переохлаждение и обморожение . . . . .	23
Душевного вам здоровья . . . . .	24
Избегайте шума . . . . .	25
Стали уставать глаза . . . . .	26
Гимнастика для глаз . . . . .	27
Весеннее недомогание . . . . .	28
Польза и вред солнечных лучей . . . . .	29
Внимание: иерсиниоз! . . . . .	30
Еще раз: от недомогания . . . . .	31
Коллективный стакан . . . . .	32
Если появляются отеки . . . . .	33
О цветах, кефире и медном браслете . . . . .	34
Остеомиелит . . . . .	35
Коварное колечко . . . . .	36
Плоскостопие и ванна . . . . .	36
Ходите без усталости . . . . .	37
Походная аптечка . . . . .	38

Будь здоров, малыш! . . . . .	39
Полезно знать каждому . . . . .	40
Лечебная пастила . . . . .	41
Земляная груша . . . . .	42
Поможет отвар . . . . .	43
Мелисса лимонная . . . . .	43
Против ангины . . . . .	43
Вместо заключения	
Заповеди Порфирия Иванова . . . . .	44



**ВАШ ДОМАШНИЙ ДОКТОР**  
**Медицинские советы на каждый день**  
*Приложение к журналу «Диалог»*

Редактор *В. С. Забурдяев*  
Составитель *Н. М. Федюнькин*  
Техн. редактор *Л. И. Соколова*  
Корректор *В. Н. Чукунова*

Сдано в набор 6.05.91. Подписано к печати 8.07.91. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Таймс». Бумага газетная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 3,28. Усл. п. л. 2,98. Тираж 50.000. Цена 2 руб. Заказ 3492

Типография издательства «Горьковская правда». 603006  
г. Нижний Новгород, ул. Фигнер, 32.

**Нижегородская палата  
акционерного общества «Международная  
научно-техническая деятельность» (А/о  
«МНТД»), учредителями которого стали Гос-  
комитет СССР по науке и технике, Академия  
наук СССР, ассоциация делового сотрудни-  
чества с зарубежными странами «Научно-  
технический прогресс».**

**Это тот, кто:**

— подставит свое плечо в установлении и развитии между-  
народных научно-технических связей, создании рынка новых  
технологий и услуг;

— предоставит по вашему требованию качественную инфор-  
мацию о возможных партнерах;

— оперативно организует проведение комплексной экспер-  
тизы научно-технических программ и проектов с привлечением  
иностранных экспертов и фирм;

— окажет квалифицированную помощь и содействие в соз-  
дании совместных предприятий, научных центров, технопар-  
ков и других эффективных форм осуществления совместной  
инновационной деятельности.

**Приглашаем вас к сотрудничеству.**

**Наши телефоны: 39-02-86**

**39-73-06**