

ГРИПП И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ

Педагог, как никто другой, подвержен действию вирусов, которые распространяются воздушно-капельным путем. Очередной грипп или ОРЗ — это еще и угроза гайморита, ларингита, отита, пневмонии.

Как повысить защитные силы организма, чтобы реже болеть гриппом и простудными заболеваниями?

Народная медицина знает множество способов использования ягод, плодов, трав, меда для создания, говоря научно, природных биостимуляторов. Например, из сока алоэ, меда и красного вина биостимулятор делают так: 3—5-летний алоэ не поливают несколько дней. Срезают с него широкие листья, моют их, измельчают, отжимают сок (не менее 300 г) и добавляют 200 г меда, разогретого на водяной бане. Полученную смесь заливают 300 г кагора и ставят в холодильник на 3—4 дня: Принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Очень популярен еще один рецепт биостимулятора с медом. 1,5 стакана изюма, 2 лимона с кожурой, 1 стакан ядер грецких орехов, 0,5 стакана ядер абрикосов или миндаля. Все «твердые» компоненты размолоть и залить 1,5 стакана размягченного меда. 1—2 дня настаивать в темном месте. Принимать по 1—2 ст. ложки в день за час до еды. Курс можно повторить.

Некоторые травы поддерживают иммунитет. Они так и называются — природные иммуномодуляторы. Один из самых известных — эхинацея пурпурная. Ее настойку можно принимать по 20 капель 1 раз в день во время эпидемии или в период осенних холодов.

Укрепляет организм чай из плодов шиповника. Пить такой чай надо 2—3 месяца. К шиповнику можно добавить ягоды калины, траву мелиссы и шалфея. Сбор заливают кипятком в термосе из расчета 1 ст. ложка сбора на стакан воды, настаивают 2 часа, а перед употреблением добавляют 1—2 капли облепихового масла.

Если принимать натошак 30—40 капель экстракта корней элеутерококка, то избежать гриппа организму будет проще.

Есть прекрасный рецепт чая, сочетающий два мощных тонизирующих растения: шалфей и лимонник. На 1 часть травы шалфея берут по 3 части побегов лимонника и листьев крапивы. 1 ч. ложку сбора заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе 1—2 часа. Затем добавляют 1 ч. ложку меда и пьют после завтрака во время сезонного повышения заболеваемости гриппом и другими респираторными инфекциями. Это реальная помощь вашему организму.

Самый надежный способ профилактики гриппа — вакцинация. Суть прививки в том, что человеку вводится инактивированный вирус, который размножиться в организме не способен, но заставляет иммунную систему вырабатывать антитела и тем самым бороться с инфекцией.

Обязательно прививку против гриппа надо делать:

♦ педагогам, так как их работа связана с постоянными контактами с детьми и коллегами;

♦ людям старше 60 лет;

♦ людям любого возраста с хроническими заболеваниями.

Медики выяснили, что подверженность инфекциям одних и сопротивление других во многом обуславливается темпераментом человека. Если точнее, темперамент определяет способность организма к выработке интерферона — белка, защищающего от вирусов.

Ученые из Научного центра психического здоровья РАМН и Московского стоматологического университета обследовали пациентов с так называемым астеноневротическим синдромом (неуверенность в себе, замкнутость, ранимость, трудности в общении) и выяснили, что только треть из них была способна к нормальной выработке интерферона. Эти пациенты принадлежали к двум типам темперамента -

меланхоликам и холерикам. Следовательно, таким людям надо в первую очередь проводить профилактику простудных заболеваний.

Наиболее способным к выработке защитного белка является флегматичный тип темперамента. Он свойствен людям с низким уровнем невротизма.

Препаратов, стимулирующих иммунную систему/немало, но принимать их самостоятельно не рекомендуется. Большинство из них действует на одно звено иммунитета. Чтобы понять, какое именно звено ослаблено, необходимо провести специальный анализ крови (исследовать иммунный статус) и только после этого подбирать лекарство.

При гриппе или ОРЗ помогают лекарства, стимулирующие выработку интерферона (именно он борется с вирусом), но они эффективны только в том случае, если начать принимать их в первые часы болезни. К таким препаратам относится *циклоферон*. Вирусы (гриппа, ОРВИ, герпеса и т. д.) не размножаются внутри клеток под действием этого лекарства. Более того, незараженные клетки организма приобретают защиту от проникновения вирусов, а иммунная система реагирует быстрее, что позволяет в короткий срок победить болезнь. В здоровом организме циклоферон не работает, так как нет нагрузки на иммунитет. А вот при первых признаках ОРВИ и гриппа применение циклоферона необходимо. Циклоферон выпускают в таблетках, в виде раствора для инъекций, есть и мазевая форма — линимент циклоферона, — чтобы смазывать носовые ходы — входные ворота инфекции.

Существует высокоэффективное, надежное, проверенное временем и знакомое многим с детства средство — *антигриппин*. Разработанный еще в 60-е годы прошлого века, он всегда пользовался популярностью. Правда, за последнее время антигриппин сменил имидж. Теперь он выпускается в желатиновых капсулах и называется «Антигриппин-Анви».

Антигриппин-Анви—современный препарат, обладает обезболивающим, жаропонижающим, противовоспалительным, антигистаминным и ангиопротекторным действием. Благодаря четко сбалансированным компонентам он улучшает самочувствие больного, ускоряет

выздоровление и сводит к минимуму риск возникновения осложнений. Принимать препарат необходимо 2—3 раза в день по 2 капсулы на один прием в течение 3—5 дней.

Грипп обычно сопровождается резким повышением температуры. Однако не следует спешить сбивать ее аспирином или другими жаропонижающими препаратами. При температуре 37,5 °С в организме начинает усиленно вырабатываться собственный интерферон. Сами вирусы гриппа погибают при температуре выше 38,5 °С. Поэтому лучше потерпеть жар пару дней, меняя белье, зато побыстрее выздороветь.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ

При очень высокой температуре рекомендуются следующие средства.

- Перемешать 20 г липового цвета и столько же сушеной малины, залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить небольшими порциями каждый час. Вместо сушеной малины можно добавить к липовому настою 2 ст. ложки малинового варенья.

- 1 ст. ложку измельченного полевого хвоща залить 1 стаканом горячего молока, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

- Отжать сок из 100 г свежей свеклы, 100 г черной редьки и 100 г моркови.

Принимать по 1 ст. ложке смеси 3—4 раза в день перед едой.

- Пропустить через мясорубку 50 г репчатого лука, добавить 1 ст. ложку двухпроцентного столового уксуса и 60 г меда и хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке каждые 30 минут.

- Сок из одной средней моркови смешать с таким же количеством меда.

Принимать по 1—2 ст. ложки 2—3 раза в день.

- Жаропонижающий эффект дает компресс из теплых отваренных капустных листьев. На ночь ими нужно обложить грудь и спину и обернуться полотенцем.

- Можно принять ванну с ромашкой и мятой, а затем сразу лечь в постель.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ

- Если нет температуры, натереть грудь чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром.
 - При сильном жаре прикладывать соленые огурцы ко лбу, на затылок, к подошвам ног.
 - Пить чай из цветков бузины или отвар липового цвета в неограниченном количестве.
 - Пить обычный чай, но с добавлением в него водки (2 ч. ложки на 1 стакан чая).
 - Парясь в бане, натереть все тело смесью меда и соли (1:1).
 - Выпивать каждый день 2 стакана свежевыжатого морковного сока с медом.
 - Если болит горло, нужно подышать паром кипящей воды с настойкой эвкалипта (15—20 капель на 2 л воды).
 - При кашле нужно измельчить 1 дольку чеснока, залить 1 стаканом горячего молока и дать настояться. Пить теплым 2—3 раза в день и обязательно на ночь. Можно вымыть черную редьку, вырезать сердцевину, залить туда мед и оставить в темном месте на 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Параллельно можно сделать на грудь компресс из подогретого растительного масла.

И еще во время болезни нужно побольше спать. Это позволяет организму мобилизовать все силы на борьбу с вирусом.

При простуде и гриппе часто закладывает нос. Недолеченный насморк может привести к гаймориту или тубоотиту (заложенности в ушах). Чтобы этого избежать, нужно закапывать в нос любые сосудосуживающие капли типа нафтизина. Это способствует уменьшению отека слизистой оболочки носа, лучшей аэрации околоносовых пазух. Назначают такие капли на 5—7 дней!

Но известно, что нафтизин «сжигает» слизистую оболочку носа. Что может быть альтернативой, если у вас заложен нос? Другие, более легкие капли, например тизин или називин.

Капли можно сделать и дома. Заварите листовой зеленый чай (0,5 ч. ложки на (3,5 стакана кипятка), отлейте во флакон 1 ст. ложку, добавьте 0,5 ч. ложки натурального меда и 12—15 капель аптечной спиртовой настойки эвкалипта. Смешайте и закапывайте в нос 3—4 раза в день.

При насморке неприятным симптомом, кроме заложенности носа и затруднения носового дыхания, является головная боль.

Как облегчить указанные симптомы? Попробуйте промывание носа. Эта мягкая процедура не высушит слизистую оболочку, не повысит артериального давления из-за резкого сужения сосудов, что бывает при использовании нафтизина или санорина, а принесет существенное облегчение.

Для промывания приготовьте крепкий настой одного из противовирусных растений, например Melissa или эвкалипта, добавьте 1—2 капли пихтового масла на стакан настоя, приготовьте шприц или небольшую спринцовку и не спеша вливайте в каждую ноздрю теплую жидкость. Голову держите вертикально, не наклоняя назад, чтобы исключить попадание настоя и носовой слизи через слуховые трубы в среднее ухо. При правильном промывании часть жидкости будет затекать в рот, часть выльется через нос.

Промывайте нос 2 раза в сутки, в промежутках между промываниями закапывайте в нос пиносол или чесночное масло. Нос лучше освободится от слизи, если перед промыванием выпить стакан горячего травяного чая.

Какие еще процедуры облегчают носовое дыхание? Это могут быть домашние ингаляции, ножные ванночки, ароматические подушечки. Для всех этих процедур подходят эфиромасличные растения. Благодаря Летучим эфирным маслам они вызывают

сокращение сосудов, уменьшают их проницаемость и тем самым улучшают носовое дыхание.

Попробуйте следующие рецепты, содержащие масла растений.

— Розмарин — 2 капли; чабрец — 1 капля;
мята перечная — 1 капля.

Смешать с 1 ч. ложкой меда, растворить в 1 л горячей воды. Ингаляции проводить 1 раз в день в течение 5 минут (над паром), вдыхать через рот, выдыхать через нос.

— Розмарин — 2 капли;
масло чайного дерева — 1 капля;
эвкалипт — 1 капля.

Растворить в 1 ч. ложке растительного масла, делать массаж лба, области гайморовых пазух 1 раз в день, длительность процедуры — 2—3 минуты, курс 5—7 дней при остром гайморите, остром насморке.

— Масло мяты перечной — 2 капли; масло лаванды — 3 капли.

Растворить в 2 л горячей воды. Дышать над паром. Вдыхать ртом, выдыхать через нос. Длительность ингаляции — 4—5 минут. Помогает при кашле, насморке, охриплости.

Многие пытались лечить насморк закапыванием в нос лукового сока. У большинства больных такое лечение вызывает жжение. А выход из создавшейся ситуации найти весьма просто — достаточно луковый сок развести в молоке (соотношение подбирается опытным путем, поскольку у каждого человека свой порог чувствительности).

Когда мы простужены, то стараемся свести к минимуму любые водные процедуры. Особенную опасность, на взгляд многих, почему-то представляет прием в простуженном состоянии ванны. Между тем английские врачи убеждены, что поступаем мы абсолютно неправильно. По их мнению, горячая ванна — одно из лучших средств против простуды. Это полезно как взрослым, так и детям. Единственное «но»: после ванны нельзя допускать переохлаждения, температура в помещении должна быть не ниже 22 °С.

ПНЕВМОНИЯ

У некоторых людей грипп вызывает осложнение в виде воспаления легких (пневмонии).

Чем опасна пневмония? Она ведет к гибели легочных пузырьков — альвеол, в которых происходит обогащение крови кислородом и удаление из организма углекислого газа. Следовательно, и все органы начинают испытывать кислородное голодание. Дыхание затрудняется, появляется общая слабость, сонливость, зачастую снижается аппетит. Пневмония усиливает проявления сердечных заболеваний, способствует повышению давления» Страдает и нервная система: больные пневмонией становятся вспыльчивыми и раздражительными или, напротив, впадают в депрессивное состояние.

Первыми признаками пневмонии являются: кашель, при котором отходит прозрачная либо зеленоватая мокрота, боль в груди при кашле, одышка, не связанная с физической нагрузкой, повышение температуры, общая слабость и недомогание. Поскольку пневмония — болезнь серьезная, то бороться с ней надо начинать при первых проявлениях перечисленных симптомов.

- При воспалении легких: заварить 1 стаканом кипятка 15 г травы иван-чая и настоять 1 час. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Для очищения легких от мокроты следует употреблять мед, смешанный с ядрами лесных орехов.

- Чтобы избавиться от кашля после воспаления легких, следует вскипятить свежее непастеризованное молоко с белым сушеным инжиром (2 плода инжира на 1 стакан молока). Пить горячим два раза в день по 1 стакану после еды.

- Смешать 10 г сосновых почек, 20 г корня фиалки душистой и 40 г исландского мха. Залить 4 ч. ложки смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа, кипятить 4 минуты, остудить и процедить. Пить теплым 3 раза в день.

- Втирать в грудь или спину мазь следующего состава: смешать 1 часть воска и 4 части гусиного жира (можно заменить его куриным жиром или овечьим салом) до получения густой мази.

КАК СОХРАНИТЬ ГОРЛО

Хронический тонзиллит — частое заболевание среди педагогов, дает серьезные осложнения и требует тщательной индивидуальной лабораторной диагностики. Нёбные миндалины, или гланды, как их называют в народе, важный иммунный орган и удалять его без основания ни в коем случае нельзя. Но когда миндалины становятся рассадником инфекции — с ними следует расстаться. Если же диагностирован хронический тонзиллит в компенсированной форме, то с ним можно справиться домашними средствами.

- 2 ст. ложки сока красной свеклы; 0,25 л бифидокефира или бифилайфа; 1 ч. ложка сиропа шиповника; сок половины лимона. Все компоненты смешать и слегка подогреть (до 37—38 °С). Принимать 1 раз в день. Пить медленно, стараясь задерживать коктейль во рту. Курс лечения 10—20 дней дважды в год.

- Растереть 25 крупных зубчиков чеснока с мякотью трех лимонов или их соком, добавить 1 л холодной кипяченой воды и поставить в закрытой посуде в холодное место на сутки. Затем разлить в темные бутылки, закупорив их. Пить по 50 мл ежедневно до еды, в течение 1—2 недель. Курс лечения повторять 2—3 раза в год.

Полоскание горла входит в «набор» обязательных и любимых процедур при хроническом тонзиллите. Для полоскания готовят настой или отвары трав, применяют их в теплом виде несколько раз в день.

- 1 ст. ложку корневищ аира настоять в 0,5 л холодной воды в течение 5—7 часов. Кипятить настой 10—15 минут в закрытой посуде, j

- 1 ст. ложку измельченных корневищ лапчатки прямостоячей \ опустить в 0,5 л холодной воды на 5—7 часов, после чего кипятить | 10—15 минут в закрытой посуде.

- Смешать листья мать-и-мачехи, шалфея, малины, взятые в равных количествах. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка в термосе. Через 1—2 часа настой следует процедить, остудить и полоскать им | горло 3—4 раза в день.

- Хорошими дезинфицирующими свойствами обладает настой свежих корней хрена (2—3 г корней на 200 мл кипятка, настаивать j 1,5—2 часа) для промывания миндалин.

- Лучшим для полоскания горла при хроническом тонзиллите является чай из травы чистотела (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка).

При хроническом тонзиллите полезно пить **витаминные чаи**. Принимать их следует курсами от 10 до 30 дней, курсы можно повторять, а состав чая менять в зависимости от вкуса и возможностей.

- Лист крапивы — 1 часть;
- лист черной смородины — 2 части;
- трава чистотела — 1 часть.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, дать настояться 1 час и принимать по 1 стакану 2—3 раза в день в течение месяца.

- Плоды калины — 2 части;
- лист земляники - 1 часть;
- лист малины — 3 части.

Готовится и употребляется, как в предыдущем рецепте.

- Цветки календулы — 1 часть;
- трава кипрея (иван-чай) — 2 части;
- трава шалфея — 3 части.

Готовится и применяется, как в предыдущем рецепте.

При ангине: перемешать 250 г творога и 200 г мелко нарезанного лука. Смесь слегка нагреть на пару до температуры 20—30 °С (не более). Шею слегка смазать кремом. Половину смеси выложить на платок и приложить к горлу. Перевязать сухим полотенцем или пеленкой. Через 20—30 минут заменить новой порцией смеси.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Для профилактики многих заболеваний, в том числе и хронического тонзиллита, исключительное значение имеет закаливание, проводимое в домашних условиях.

Закаливание рассматривается как адаптация, которая достигается путем систематического многократного применения факторов, вызывающих совершенствование процессов биологического регулирования органов и систем.

Помните, однако, что одним из основных условий закаливания является непрерывность, так как при его прекращении через 3—5 недель состояние возвращается к исходному. Если фактор холода воздействует на организм систематически, многократно, это вырабатывает быструю реакцию кровеносных сосудов на влияние низкой температуры. Хаотичность проведения закаливания, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.

Методика закаливания с постепенным снижением температуры воды при локализации воздействия в области нижних конечностей

1. *Влажные обтирания ног.* Начальная температура воды для обтираний 37 °С при длительности процедуры 2—4 минуты. Порядок снижения температуры: 1 °С каждые 1—2 дня. Конечная температура 28 °С. Методика используется в качестве подготовительной процедуры при высокой степени адаптации больного.

2. *Обливания ног.* Начальная температура воды для обливания 37 °С. Порядок снижения температуры: 1 °С каждые 2—6 дней, конечная температура 24...26 °С. После обливания проводится сухое растирание. Методика используется в качестве подготовительной для перехода на прохладные ножные ванночки.

3. *Прохладные ножные ванночки.* Начальная температура воды 34 °С, продолжительность процедуры 2—8 минут, конечная температура 18...14 °С (на 1 °С каждые 2—7 дней). При снижении температуры воды ниже 26 °С в нее добавляется поваренная соль из расчета 20 г на 1 литр. При снижении температуры воды ниже 20 °С во время процедуры проводится самомассаж ног с помощью щетки. При достаточной адаптации больного к указанным процедурам рекомендуются ежедневные обливания ног водопроводной водой.

Методика закаливания с постепенным снижением температуры воды при воздействии на всю поверхность кожи

1. *Влажные обтирания.* Проводятся при температуре воздуха в помещении не ниже 25...23 °С. Начальная температура воды для обтирания 37...35 °С, порядок снижения температуры: 1 °С каждые 2—

5 дней. Продолжительность обтирания каждой части тела 1,5—2 минуты. После влажного производится сухое растирание. Конечная температура воды около 18 °С.

2. *Общие обливания.* Назначаются после курса влажных обтираний. Температура воды от 30 до 18 °С, порядок снижения температуры: 1 °С каждые 3—7 дней.

3. *Дождевой души.* Назначается только после курса общих обтираний и закаливающих холодных воздействий в области стопы. Начальная температура 35...37 °С, порядок снижения температуры: 1 °С каждые 2—7 дней, конечная температура 27...23 °С, продолжительность душа до 2—3 минут. При снижении температуры ниже 25 °С необходимо применять самомассаж щеткой. Если процедура хорошо переносится, ее можно в дальнейшем использовать в качестве поддерживающей закаливание. В этом случае температуру воды целесообразно снизить до 18 °С.

4. *Общие ванны.* Назначаются только после предварительного проведения курсов обтирания или обливания. Начальная температура воды в пределах 36—38 °С, порядок

снижения температуры: 1 °С каждые 2—5 дней. Конечная температура не ниже 30 °С. Продолжительность процедуры уменьшается по мере снижения температуры.

Методика закаливания водой с постоянным снижением температуры и локализацией раздражителя в области глотки и полости носа

Закаливание глотки можно проводить с помощью пульверизатора или полосканий. Начальная температура воды должна быть: для орошения 40 °С, для полосканий 38 °С. Порядок снижения температуры: 1 °С каждые 3—6 дней. Продолжительность процедуры 6 минут. Конечная температура 15 °С. При использовании минеральной воды на протяжении первой половины курса лечения газ из нее удаляется. Во второй половине курса процедуры проводятся с водой, содержащей газ.

Методика закаливания с использованием контрастных температур

1. *Контрастные ножные ванночки.* Температура горячей воды 42 °С на протяжении всего курса. Увеличение контрастности достигается снижением температуры холодной воды. Начальная температура холодной воды 37 °С, порядок снижения температуры: 1 °С каждые 2—7 дней, конечная температура 20...15 °С. Продолжительность погружения ног в холодную воду 1,5—2 минуты, в горячую — 3 минуты. Общая продолжительность 8—12 минут.

Контрастные ножные ванночки с начальной разницей температур более 10...15 °С назначаются больным с нарушением тонуса сосудов полости носа при длительном применении сосудосуживающих средств.

2. *Воздействие водой контрастной температуры на воротниковую или лицевую зону (контрастные компрессы).* Пациент укутывается простыней до подмышечной области. Температура воды для горячего компресса 40 °С, холодного 35...30 °С. Два полотенца погружаются в горячую и холодную воду, отжимаются. Первым отжимается и накладывается на воротниковую зону горячее полотенце на 2 минуты, затем холодное на 1,5—2 минуты!

Общая продолжительность процедуры 10—12 минут. Этот прием эффективен при повышенной утомляемости голосового аппарата. В этих случаях разница температур может достигать 15 °С (до 20 °С), в воду добавляется поваренная соль, компресс накладывается круговым методом.

Контрастные компрессы на область лица используются в терапии вазомоторных и хронических ринитов, синуситов. Их назначают только после предварительного проведения контрастных ножных ванночек.

Противопоказания к приему закаливающих процедур

1. Повышение температуры тела.
2. Умственное и физическое перенапряжение. В зависимости от этапа закаливания процедура заменяется теплым душем или ванной.
3. Переохлаждение, имевшее место на протяжении дня. Закаливающую процедуру следует заменить любой тепловой.
4. Состояние психического угнетения. Следует снизить нагрузку или заменить один методический прием другим.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛИ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК

Не будет преувеличением сказать, что к остеохондрозу предрасположена половина педагогов.

Хронические заболевания суставов — остеохондрозы и артриты — настоящий бич. Они развиваются долго, оставаясь незаметными, пока не появится боль.

В связи с этим многим страдающим остеохондрозом назначаются обезболивающие лекарства, мази, растирания, физиопроцедуры. Они дают временный эффект, но не излечивают.

Прежде чем приступить к лечению заболевания опорно-двигательного аппарата, надо выявить и устранить его причину.

Как показали научные исследования, у страдающих остеохондрозом выявлены особенности обмена веществ, а именно — снижение специфических факторов стимуляции регенерации хряща. В результате этого хрящевая ткань в суставах и межпозвоночных дисках стирается.

Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата стали рассматривать как болезни с первичными нарушениями обмена веществ и вторичными изменениями в костно-суставной системе с последующим возникновением осложнений. Это объясняет и тот факт, что остеохондрозы и артрозы первоначально не проявляют симптомов. Ведь если бы первичные изменения происходили в суставах, то и симптомы появлялись бы в начале заболевания.

Современным средством регуляции обмена веществ и восстановления структуры хряща является препарат, полученный из корня одуванчика. Это *диклозан* (таблетки и крем). Их назначают 2 раза в год месячными курсами. Диклозан обеспечивает питание для внутрисуставной жидкости и стимулирует выработку факторов регенерации хрящевой ткани клетками печени.

Приведем несколько народных рецептов, хорошо зарекомендовавших себя. Обратите внимание, что практически все «лекарства» принимают внутрь.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата, если вы не хотите принимать таблетки, пейте сок из одуванчика. Это растение цветет дважды — весной и осенью. Тогда и нужно готовить сок. Собирают все растение полностью: цветки, листья и корни. Тщательно моют, заливают на 30 минут подсоленной водой (чтобы ушла горечь) и затем пропускают через мясорубку или делают сок в соковыжималке. Сначала получают чистый сок, а отжимки заливают холодной кипяченой водой на 15—20 минут. Все смешивают и принимают по 0,3 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 10—12 дней. Сок хранят в холодильнике.

При остеохондрозе: 200 г мелко нарезанного чеснока залить 500 мл спирта и настаивать 7 дней. Такую настойку следует втирать в больные места, завязывая на ночь полотенцем и покрывая сверху теплым платком или шарфом. Этот же настой полезно пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Противопоказания: заболевания почек и беременность.

При болях в суставах, потере их гибкости: 5 г лаврового листа залить 300 мл кипяченой воды, прокипятить 5 минут, затем настой перелить в термос, выдержать 12 часов и процедить. Пить маленькими глотками через каждые 30 минут (так, чтобы 1 порция хватило на 12 часов). И так в течение 3 дней.

Внимание! Принимать большими дозами нельзя.

Препарату «*Прополис Гелиант*», изготовленному исключительно из натурального пчелиного прополиса, нет равных по силе обезболивающего воздействия при болях в спине (остеохондрозе, радикулите) и суставах (артрите, артрозе). Это лекарство глубоко проникает в ткани, выводит шлаки.

А это рецепт только для педагогов. Они как никто терпеливы и трудолюбивы.

При заболевании суставов рук, ног, позвоночника взять две пачки творога, нагреть на пару, перемешать с 200 г мелко нарезанного репчатого лука и с 4 ст. ложками мелко нарезанного свежего хрена. Прикладывать к больным местам на 2 часа. Затем на один день прекратить процедуру, чтобы кожа пришла в нормальное состояние. Она покраснеет в процессе лечения. Если покраснение не пройдет, нужно выдержать паузу еще некоторое время. Процедуры проводятся до улучшения состояния.

Если от долгого сидения на месте в конце дня у вас начинает болеть спина, попробуйте положить на стул клин из пенопласта или другого материала так, чтобы задняя его часть возвышалась на 7 см, а передняя плавно сходила к плоскости стула, колени должны находиться ниже бедер. Время от времени вытягивайте спину, широко разведя руки над головой. Расслабить шею и плечи можно, сводя лопатки и одновременно поднимая их вверх. Дома расстелите на кровати клеенку и накройте ее влажным полотенцем, на которое капните несколько капель лавандового масла. Ложитесь на него спиной и укутайтесь шерстяным одеялом. И вообще, берегите спину, особенно позвоночник.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ РАДИКУЛИТА

- Кусок чистой плотной ткани смочить соком черной редьки и наложить на больное место, предварительно смазав его любым маслом, тепло укутать. Компресс, если не появится сильное жжение, можно не снимать до 1 суток.
- Плоды конского каштана размельчить в порошок и в равной пропорции смешать с камфарным маслом и нутряным жиром. Смесь намазать тонким слоем на ломтик темного хлеба и приложить к больному месту. Прибинтовать.
- Больное место намазать тонким слоем меда и накрыть 1 слоем туалетной бумаги. Сверху поставить 2—3 горчичника, на которые, в свою очередь, положить слой полиэтиленовой пленки, укутаться теплым платком или одеялом. Ощущения жжения и глубинного прогрева не должны переходить в болезненные. Время использования горчично-медового компресса — не более полутора часов.
- Эффективной бывает и кашица из измельченных на терке редьки или хрена. Ее накладывают на больное место. Можно смешать полученную массу со сметаной. Помогают при радикулите и свежие листья хрена, приложенные к больному месту. Листья можно менять или прикладывать на несколько дней.

Если вас беспокоит **пяточная шпора**:

- На ночь распарить ногу в теплой воде и сделать компресс из медицинской желчи (ее можно купить в аптеке): пятку смазать желчью, обернуть ватно-марлевой повязкой, полиэтиленом и завязать. Повторить процедуру несколько раз.
- Другой способ (лечение длительное): цветы сирени залить водкой в соотношении 1:10 и настаивать в темном месте в течение 10 дней. Полученную настойку использовать для компрессов или просто натирать ею больное место. Лекарство можно принимать и внутрь по 25—30 капель два-три раза в день.
- На ночь прогреть пятку в теплой воде, натереть ее раствором бишофита (продается в аптеке), покрыть марлей, пропитанной раствором, сверху положить целлофан или вощеную бумагу и укутать теплым. Утром смыть остатки средства водой. Курс лечения — 10—12 процедур.

Поскольку пяточная шпора — костное разрастание, продукт нарушения обмена веществ, помимо предложенных средств желательно еще изменить свой рацион. В меню должны преобладать продукты растительного происхождения. Ешьте поменьше мяса, а также соленого, копченого, жареного и жирного. Необходимо отказаться от щавеля, ревеня, редиса и бобовых.

Слоновость — это врожденное расстройство кровообращения или закупорка кровеносных сосудов. При лечении рекомендуют возвышенное положение конечностей

для опока крови и лимфы, тугое бинтование и компрессы с цинково-желатиновой мазью. Имеются сведения о положительном эффекте гирудотерапии (лечения пиявками).

Если **отекают ноги**, поможет отвар из льняного семени: 4 ложки семян на 1 л воды. Кипятить 10—15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час. Можно не процеживать. Для вкуса хорошо добавить лимонный или другой фруктовый сок. Пить по 0,5 стакана через каждые два часа 6—8 раз в день. Результат достигается через две-три недели. Лучше принимать отвар горячим.

При **артрите** суставов пальцев ног и рук эффективно каждый вечер делать «песочные ванны». Разогрейте на сковороде смесь из песка и соли (1:1), погрузите в нее пальцы и держите до остывания.

Когда ноги «как из свинца», боли становятся заметными сначала лишь при ходьбе, вынуждая останавливаться чаще, чем обычно. Затем боли начинают появляться в положении сидя и лежа. Каким же образом возникает подобное состояние? Артерии обладают гибкостью и эластичностью и могут «приспосабливаться» к различным ситуациям, например к изменениям артериального давления. В «плохих» артериях, пораженных атеросклерозом, происходит процесс отложения липидов на внутренних стенках. Артерии сужаются. В результате нарушается кровообращение. При проблемах с ногами может помочь специальная гимнастика и подвижный образ жизни, например подъем по лестнице пешком вместо лифта, езда на велосипеде, прогулки или плавание.

Упражнение 1. Выполняется сидя. Сесть прямо, ноги немного врозь. Высоту сиденья установить таким образом, чтобы угол между коленом и бедром составлял не 90, а 80 или 85° (чтобы сосуды не слишком защемлялись). Ноги немного расставить, поднимать и опускать пятки по очереди или синхронно. При этом лучше быть обутом в туфли без каблука или делать упражнение вообще без обуви.

Упражнение 2. Дома вы обычно выполняете работу по хозяйству стоя. Лучший пример — глажение. Поэтому выкройте для себя свободную минуту и проделайте следующие упражнения (можно и при глажении). Ноги врозь, на ширину бедер. Встаньте на цыпочки и расслабленно покачайтесь, не касаясь пятками пола. Лучше делать это упражнение без тапочек.

Упражнение 3. На прогулке есть возможность варьировать упражнения. Важно при этом носить обувь на плоской подошве.

Начните с интенсивных шагов, обращая особое внимание на перекал (с пятки на носок, как при спортивной ходьбе). Начинайте перекал с пятки. Через полминуты смените длину шага и увеличьте его, двигаясь так еще полминуты. При этом глубоко вдыхайте через нос и выдыхайте через округленные и выпяченные губы (сложив губы «бантиком»). Следующие несколько метров дышите нормально и идите обычным шагом. Повторяйте это упражнение многократно в течение прогулки. Расширьте это упражнение с помощью упражнения 2: остановитесь и покачайтесь на носках (также с повторами).

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь — это не только повышенное давление, это сложное заболевание, которое характеризуется поражением многих органов.

Повышенным давлением считается уже 140/90. Если давление поднимается до 150/90 — это «легкая» форма гипертоний, но врачи считают ее самой опасной, поскольку в таких случаях больные не обращаются за медицинской помощью. У «легких» гипертоников гораздо чаще, чем у «тяжелых» (это когда давление зашкаливает за 200/150), случаются инсульты и инфаркты.

Нередко бывает, что давление нормализуется, а болезнь сохраняется, и если ориентироваться только на показатели давления, то можно получить тяжелое осложнение гипертонии. Если в результате лечения нормализовалось давление, но сохранились изменения в почках, сердце, сосудах головного мозга, то терапия должна быть, продолжена. Если давление нормализовалось и исчезли все другие признаки гипертонии, можно рекомендовать постепенно отказаться от таблеток и перейти на травяные сборы, продукты пчеловодства и т. п.

При гипертонической болезни 1-й стадии применяют валериану в виде настоя, отвара и порошка.

Настой валерианы: 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипящей воды, выдержать на кипящей водяной бане 30 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

Отвар валерианы: 10 г корней и корневищ измельчить до частиц величиной не более 3 мм, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Порошок валерианы: толкут корни в ступке. Принимают по 1~2 г порошка 2—4 раза в день.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении.

Тем, кто страдает гипертонической болезнью, полезно пребывать вблизи дубовых деревьев. Летучие фитонциды дуба снижают артериальное давление.

Употребление в пищу орехов снижает риск летального исхода от ишемической болезни сердца.

КАК ЖЕ ЛЕЧИТЬ ГИПЕРТонию?

Обязательно следует проконсультироваться с врачом, подобрать лекарства, позволяющее нормализовать давление, и дополнять лечение народными способами.

Приведенный ниже способ лечения гипертонии очень прост и доступен. Лекарств пить не нужно. Возьмите два больших ведра. Одно заполните холодной водой, другое — теплой (30—40 °С). Сначала опустите обе ноги на 3 минуты в теплую воду, расслабьтесь. Потом быстро погрузите ноги в холодную воду на 10 секунд. И так три раза. Заканчивайте процедуру холодной водой.

Есть мягкий препарат, который поможет при гипертонической болезни в начальных стадиях. Это — *глицин*. Важнейшее свойство глицина — антистрессовый эффект. Он снимает напряжение, улучшает память и работоспособность, нормализует сон. Рекомендуется при артериальной гипертонии, вегетососудистой дистонии, остаточных явлениях после мозговых травм. Принимайте препарат (под язык, как валидол) по 1—2 таблетки 3 раза в день не менее месяца. Глицин используется и как первичный нейропротектор при остром ишемическом инсульте: до приезда специалистов разовый прием 10 таблеток позволяет защитить от разрушения клетки головного мозга, облегчить дальнейшее течение заболевания.

НЕСКОЛЬКО НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ

- Три кедровых шишки залить 0,5 л водки, добавить 10 кусочков сахара, 1 ст. ложку спиртовой настойки валерианы. Настаивать 2 недели. Процедить, пить перед сном по 1 ст. ложке с теплой водой. Курс лечения—1 месяц.
- При гипертонической болезни хорошо действуют горчичники. Их надо ставить на икроножные мышцы, на плечи, на область затылка и шеи 1 раз в день перед сном.,
- 2 небольших кусочка льда положить справа и слева от седьмого шейного позвонка. Когда лед растает, надо насухо вытереть это место, смазать камфарным маслом и помассировать. Проводить процедуру по 1 разу в течение 20 дней.
- При высоком давлении в климактерическом периоде 15 шт. гвоздичек (пряность) залить с вечера 300 г теплой воды, настаивать всю ночь, утром выпить.
- 20 зубчиков чеснока, 5 луковиц, 5 лимонов без корки, 1 стакан сахара, залить 2 л воды. Настаивать 10 дней. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке после еды.
- 2 ст. ложки растертого укропного семени залить в термосе 0,5 л крутого кипятка. Настоять 30—40 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 1 раз в день при атеросклерозе, начальных стадиях гипертонической болезни, при коронарной недостаточности, а также как успокаивающее средство.
- В стакане кефира или сыворотки размешать 1 ч. ложку корицы. Этот напиток принимают 3 раза в день в течение 10 дней. Действие лекарства начинает проявляться уже на 3—5-й день. У некоторых сыворотка с корицей снимает гипертонический криз.
- Смочить яблочным уксусом салфетку и приложить к пяткам на 5—10 минут. Желательно следить за кровяным давлением, когда оно дойдет до нормы, процедуру прекратить.
- 2 ст. ложки цветков боярышника колючего с листьями залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настаивать 5—6 часов и пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 1—1,5 месяца. Кровяное давление постепенно снизится.

Если давление «скачет» и имеет разную величину на правой и левой руке, то, возможно, это вегетососудистая дистония. Если диагноз подтвердит врач, то предлагаем рецепт, помогающий при этом заболевании: стебель подсолнечника мелко нарезать и высушить. Щепотку получившегося порошка залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и выпить за 1—2 приема. Такой настой очищает сосуды, снимает головные боли и нервные расстройства.

ХЛЕБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Гипертоническая болезнь. При гипертонической болезни желательно выбирать бессолевые сорта: пшеничный хлеб ахлоридный («не содержащий соли») и ржано-пшеничный бессолевой обдирный, а также хлеб с соевыми продуктами (пшеничный соевый, ржаной соевый). Содержащиеся в сое биологически активные вещества оказывают мочегонное действие и способствуют выведению натрия из организма, что имеет большое значение при гипертонической болезни. Для профилактики можно рекомендовать сорта хлеба, содержащие крупяные продукты: хлеб зерновой, хлеб с гречневым проделом и с ячневой крупой. В диету больных гипертонией следует включать сорта хлеба с морской капустой («Соловецкий», «Мурманский»), с отрубями («Русь», «Докторский», ржано-пшеничный с отрубями, молочно-отрубный), с овощными добавками (свекольный, «Целебный» с топинамбуром), с овсяной мукой. Содержащиеся в данных сортах хлеба пищевые волокна и различные биологически активные вещества не только способствуют снижению повышенного артериального давления у больных гипертонией, но и служат для профилактики сосудистых осложнений.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Язвенная болезнь — сложное в функциональном и структурном отношении заболевание, при лечении которого необходим комплексный подход. Это касается и лекарственных сборов, и диеты, и всего образа жизни. Бороться с язвой нужно, помня не только о желудке, но и о нервной системе больного.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ С ЛЮБОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

- Прополис — известное лечебное средство, широко используемое народной медициной. Оно обладает бактерицидным действием, препятствует развитию гнилостных процессов. Прополисом лечат долго не заживающие язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (по 6—8 г прополиса жевать натошак в течение месяца). Хранить прополис следует в темном прохладном месте.
- Прополисное масло. 1 кг сливочного масла довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня, положить 150 г мелко нарезанного прополиса и перемешивать до полного растворения (20—30 минут при температуре 80 °С). При язве желудка и двенадцатиперстной кишки принимать за 1—1,5 часа до еды по 1 ч. ложке в течение 3—4 недель.
- Экстракт прополиса. 20 г измельченного прополиса настаивают в 100 мл 70-процентного спирта в течение 3 дней при комнатной температуре. Смесь периодически встряхивают для лучшего растворения прополиса. Затем экстракт фильтруют через один слой марли. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимают внутрь по 20 капель с теплой водой или молоком за 1—1,5 часа до еды 2—3 раза в день.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПОКАЗАННЫЕ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

- Иван-чай (кипрей). Для приготовления суточной нормы достаточно 2 ст. ложки травы залить 2 стаканами кипятка и оставить в термосе на 6 часов. Пить равными дозами 3—4 раза в день.
- Настой березового гриба-чаги. Свежий гриб промыть, натереть на терке (или пропустить через мясорубку). Сухой гриб для размягчения залить холодной кипяченой водой на 4 часа (воду не выливать). Далее его так же натереть. На 1 часть гриба — 5 частей кипяченой воды (не выше 50 °С). Настаивать 2 дня, отжать (для сухого гриба добавляют также ту воду, в которой его размягчали). Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или по 0,5 стакана 5 раз в день. Желательно не хранить настой долгое время.
- Сок сырого, неочищенного картофеля. Клубни картофеля промыть и дважды пропустить через мясорубку или натереть на терке, отжать через марлю и хранить в холодильнике. Принимают по 0,3—0,25 стакана утром и в обед перед едой курсами по 10 дней с последующим десятидневным перерывом.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПОКАЗАННЫЕ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

- 3 раза в день по 50 мл сока черной смородины.
- Полезен сок свежих или отвар сухих листьев подорожника большого.

ХЛЕБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки. Хлеб при этих заболеваниях следует употреблять подсушенный или вчерашний. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью рекомендуются пшеничные сорта хлеба с добавлением пищевых волокон, в основном, за счет отрубей. Пищевые волокна, содержащиеся в отрубях, обладают способностью связывать кислый желудочный сок и нейтрализовать его раздражающее действие на слизистую. К таким сортам хлеба относятся «Русь» (10% отрубей), пшеничный, «соевый». Вне обострения заболеваний желудка рекомендуется хлеб молочно-отрубный (35% отрубей). При гастрите с пониженной кислотностью рекомендуемыми сортами являются хлеб ржано-пшеничный с отрубями, ржано-пшеничный свекольный, целебный с топинамбуром, ржаной с соевой массой, хлеб с ячневой крупой и гречневым проделом.

ЧИСТЫЙ КИШЕЧНИК

ЧИСТЫЙ КИШЕЧНИК - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Доказано, что большая часть наших заболеваний обусловлена зашлакованностью кишечника. Поэтому желудочно-кишечный тракт надо содержать в чистоте. Очистить кишечник можно с помощью яблок. Возьмите 5 кг спелых антоновских яблок, хорошо промойте, положите в кастрюлю, залейте кипятком, закройте крышкой и поставьте в теплое место на 2 часа. Затем протрите яблоки через дуршлаг до получения однородной массы. В течение 3—4 дней съешьте эту массу, не употребляя при этом других продуктов. После такой диеты кишечник полностью очистится.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАПОРАХ

Простокваша регулирует деятельность кишечника, повышая его перистальтику. Поэтому простоквашу необходимо включать в ежедневный пищевой рацион. Кому-то будет достаточно 0,5 л в день, - а кто-то не получит ожидаемого результата и после употребления целого литра продукта — все зависит от степени снижения тонуса стенок кишечника. Пейте кисломолочные напитки при первых же нарушениях динамики толстой кишки. Простокваша, сочетая в себе очистительное действие и благотворное влияние на полезную микрофлору, подходит в наибольшей степени для лечения запоров.

Рекомендуемые продукты, ускоряющие опорожнение кишечника: черный хлеб, сырые овощи и фрукты (исключая бананы), персики, абрикосы, сливы, киви, сухофрукты (курага, урюк, инжир), белый хлеб с отрубями, растительное масло, крупы (овсяная, гречневая, ячневая), кисели и компоты из кислых сортов ягод и фруктов (крыжовник, черная смородина, клюква), однодневный кефир, кумыс, ацидофильное молоко, газированная минеральная вода, богатая магнием.

Нежелательные продукты: бананы, продукты, богатые танином (черника, черемуха, крепкий чай, шоколад, какао). Не рекомендуется употреблять еду в горячем виде.

Питание дробное: 5—6 раз в день, маленькими порциями.

Лечение дисбактериоза:

- Капсулы «Линекс»
 - Дети до 2 лет — 1 капсула 3 раза в день. Если ребёнок не может проглотить капсулу, то ее можно раскрыть, содержимое растворить в воде или негорячем чае и дать выпить ребенку.
 - Дети от 2 до 12 лет — 1—2 капсулы 3 раза в день.
 - Взрослые — 2 капсулы 3 раза в день.
- Пшеничные или ржаные отруби натошак по 1 ст. ложке.
- Чай из листьев березы. Его пьют, заваривая сначала один лист, затем два и так до сорока, затем — обратно. Березовый чай рекомендуется принимать натошак и заваривать с вечера.
- Сухие йогурты по 1 капсуле 1—2 раза в день в течение 2—3 недель.

ХЛЕБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Запоры. Правильно подобранные сорта хлеба помогают весьма эффективно решать проблему запоров. Так, хлеб ржано-пшеничный с отрубями и ржано-пшеничный свекольный предназначены, главным образом, для больных синдромом раздраженной толстой кишки с запорами. Они рекомендуются для активации двигательной функции кишечника. Для профилактики и лечения запоров хорошо подходят также ржано-пшеничные сорта хлеба с зерновыми наполнителями, с дробленным пшеничным зерном (хлеб «Половецкий»), гречневым проделом, ячневой крупой. Для улучшения работы кишечника и лечения дисбактериоза, являющегося распространенным следствием запоров, рекомендуется ржано-пшеничный хлеб с топинамбуром.

Сорта хлеба, содержащие ржаную муку, из-за высокой кислотности хуже переносятся больными с сопутствующей язвенной болезнью или гастритом с повышенной кислотностью. В этих случаях рекомендуется применять пшеничные сорта хлеба, содержащие повышенное количество пищевых волокон. Например «Русь» (10% отрубей), «Докторский» (17% отрубей), молочно-отрубный (35% отрубей), зерновой (50% дробленого пшеничного зерна). Можно рекомендовать также хлеб овсяный, в котором содержатся овсяные отруби и овсяные хлопья. Следует лишь иметь в виду, что сорта хлеба с особо высоким уровнем пищевых волокон (молочно-отрубный, зерновой) не следует употреблять при обострениях заболеваний желудка и кишечника, а при стихании обострений их применение желательнее ограничить до 200 г в день.

Дисбактериоз кишечника. Сорта хлеба с отрубями с полным основанием могут быть рекомендованы для включения в лечебное питание при дисбактериозе. Это такие сорта, как «Русь», «Докторский», молочно-отрубный, ржано-пшеничный с отрубями, овсяный, пониженной калорийности, зерновой, хлеб с гречневым проделом и с ячневой крупой. Повышенным содержанием пищевых волокон отличаются также хлеб «Целебный» с топинамбуром, хлеб свекольный и хлеб соевый. Выбор определенного сорта хлеба в каждом случае будет зависеть от вкусовых привычек, суммарного содержания в хлебе пищевых волокон, а также от наличия или отсутствия в хлебе ржаной муки, которая плохо переносится при сопутствующих заболеваниях желудка (при повышенной кислотности желудочного сока).

Заболевания печени и желчных путей. В составе диеты в обязательном порядке должен присутствовать хлеб, причем пшеничный, , подсушенный или вчерашней выпечки. В первую очередь рекомендуется включать в диету сорта хлеба, в рецептуре которых используются овсяная мука, овсяные хлопья и овсяные отруби, содержащие много растворимых пищевых волокон: хлеб «Геркулес» и хлеб овсяный. Также рекомендуется хлеб пшеничный соевый. Пищевая соевая масса, входящая в рецептуру данного сорта, содержит полноценный белок, комплекс витаминов, пищевые волокна. Этот хлеб показан при болезнях желчевыводящих путей, хроническом гепатите вне обострения. При хроническом холецистите полезно включать в диету хлеб пшеничный «Русь», в состав которого входит небольшое (10%) количество отрубей. Для профилактики желчно-каменной болезни рекомендуются хлеб пониженной калорийности с микрокристаллической целлюлозой, хлеб с гречневым проделом, с ячневой крупой.

Панкреатит. При остром приступе хлеб, как и вся другая пища, исключается. Через 6—7 дней после приступа в диету включают хлеб пшеничный в виде сухариков. А через две недели включение в диету хлеба не только допустимо, но и необходимо. Можно употреблять сорта хлеба из пшеничной муки с отрубями: «Русь» (10% отрубей), «Докторский» (17% отрубей), при хроническом панкреатите в стадии ремиссии — молочно-отрубный (35% отрубей). Также рекомендуются сорта хлеба, содержащие овсяную муку, овсяные хлопья, овсяные отруби, молочный и соевый белок. Все упомянутые сорта хлеба следует употреблять в черством виде или слегка подсушенными.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА

Острая головная боль — сигнал о том, что пора обратиться к врачу. Большинству педагогов свойственны хронические головные боли. Среди них выделяют мигрень и головные боли напряжения (ГБН).

Чем отличаются их проявления? При мигрени кажется, что нестерпимо болит половина головы: человека раздражает все — шум, свет, запахи. При ГБН болит вся голова, но все-таки боль не пульсирует, а как бы сжимает голову в тисках, ее можно терпеть. Головные боли напряжения встречаются чаще, чем мигренивые.

Из-за чего возникают головные боли напряжения? Современный человек постоянно что-то переживает, о чем-то тревожится. В нашем мозге есть механизмы психологической защиты. Если количество отрицательных эмоций превосходит положительные, наступает сбой. Важной частью этой защиты считается полноценный сон.

Чем снять головную боль напряжения? Самое простое средство — холод на область затылка, также хорошо помогает чай из листьев мяты перечной с медом и массаж болевых точек с лимонным маслом (2—3 минуты в каждой точке). Можно выполнить следующие *расслабляющие упражнения*.

- Сядьте, закройте глаза, откиньте голову на подголовник кресла и постарайтесь расслабить лобные, височные и жевательные мышцы (можно приоткрыть рот).
- Лягте на спину; последовательно — сверху вниз — расслабляйте мышцы шеи, плеч, спины, груди, ягодиц, бедер, икр, стоп.
- Дышите животом: на вдохе — надуть, на выдохе — втянуть; выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза.

На всю эту зарядку-разрядку уйдет всего 10—15 минут.

Помогают снять головную боль напряжения и другие простые упражнения: положите руки на шею сзади и давите вперед, чувствуя напряжение в плечах. Усилия чередуйте с отдыхом. Затем сплетите пальцы и вытяните руки максимально вперед. Отдохните.

Облегчает головную боль круговой массаж висков и надавливание точек вдоль бровей. Массаж можно выполнять с натуральным маслом лаванды или лимона (1—2 капли на процедуру).

Прекрасно укрепляет нервы и снимает спазмы сосудов головного мозга настой чабреца: 5 г травы залейте 0,5 л кипятка и оставьте на 40 минут в плотно закрытой посуде. Учтите, необходимо строго соблюдать дозировку — настой принимайте 2—3 раза в течение 7 дней, делая двухнедельные перерывы раз в месяц.

Наконец, не забывайте о витамине В₁, который очень важен для работы мозга (он содержится в пивных дрожжах, ржаном хлебе, печени, бобовых).

Чувство напряжения в затылке. Если это проявление шейного остеохондроза, хронического миозита шейных мышц, усталости вследствие длительного вынужденного нахождения головы в неудобной позе, то в этих случаях поможет массаж и самомассаж. Захватывайте большим пальцем с одной стороны и всеми четырьмя остальными — с другой мышцы шеи и, растирая и разминая, передвигайте сверху вниз. Чувство напряжения должно пройти. Кроме того, можно на несколько минут сесть в кресло и запрокинуть голову назад до упора. В этой позе снижается внутричерепное давление, улучшается питание мозга и наступает облегчение.

Мигрень — довольно распространенное заболевание. Им страдают приблизительно 5—10 % населения, в том числе и педагоги. Подготовка к занятиям и сами занятия требуют особого напряжения.

В результате — приступы мучительной боли в половине головы, отдающие в глаз, заушную область, шею. Боли могут носить пульсирующий характер и сопровождаться тошнотой и рвотой. Они могут усиливаться при движении, а также от яркого света и громкого звука. Заболевание это связано со спазмом мозговых артерий и последующим их расширением. На компьютерной томограмме во время приступа обнаруживается отек

мозга с той стороны, где ощущаются боли. Вызвать приступ мигрени может употребление продуктов, содержащих большое количество серотонина (сыр, бананы, шоколад, орехи, цитрусовые и др.). Существует несколько видов мигрени: классическая, обычная, ассоциированная и т. д., определить которые может только специалист. Они отличаются своим началом, течением и продолжительностью приступа, который может длиться от нескольких часов до нескольких дней и иногда проходит без лечения. Частота и тяжесть приступов тоже бывает разной.

Поэтому при появлении симптомов мигрени необходимо обратиться к врачу-неврологу, который после обследования поставит правильный диагноз и назначит соответствующее лечение.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ МИГРЕНИ

- 1 ст. ложку сухих измельченных листьев мяты перечной или Melissa лекарственной залить 1 л кипятка, настоять 2—3 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.
- 1 ст. ложку измельченной травы и корней буквицы лекарственной настоять в стакане кипятка в закрытой посуде в течение 2 часов, процедить, принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15—20 минут до еды.
- Смешайте в равных пропорциях траву Melissa, листья мяты перечной и измельченные плоды кориандра. В течение 24 часов настаивайте 60 г смеси в 100 мл 96-процентного медицинского спирта и 20 мл воды, процедите. Полученной настойкой смочите салфетку и прикладывайте во время приступа к затылку и вискам. Настойку хранить в прохладном темном месте.
- Рекомендуется с каждым приемом пищи съедать по 2 ч. ложки меда (если нет аллергии на мед).
- Настойка корня валерианы (продается в аптеке) — 15—30 капель на прием 2—3 раза в день.

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ И РАЗДРАЖЕНЫ

- Съешьте кусочек соленой рыбы.
- Выпивайте 3 раза в неделю по стакану теплого отвара картофеля, сваренного в кожуре.
- Приготовьте себе десерт из 1 стакана горячего молока, желтка, сахара, выпейте, пока не остыл.
- Разотрите грецкие орехи и смешайте их с натуральным медом в пропорции 1:1. Принимайте смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2—3 недель.
- , — Ешьте побольше йодсодержащих продуктов: морскую капусту и черноплодную рябину.
- Выпейте 10—15 капель настойки валерианы, затем примите ванну с отваром корня валерианы (50—60 г корня кипятить 10—15 минут, настоять в течение 1 часа, процедить и вылить в ванну, находиться в ней 10—15 минут при температуре 35—36 °С).
- Обеспечьте себе глубокий продолжительный сон. Например, принимайте каждый вечер 10-процентный настой шишек хмеля (приготовленный в термосе) в 18—19 часов и в 21—23 часа по 0,5 стакана в течение месяца, спите на подушке, набитой полынью и шишками хмеля.
- Выпивайте вечером перед сном стакан горячего чая из Melissa с медом.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ БЕССОННИЦЫ

- Самое лучшее лечение бессонницы — диета из сырых фруктов, овощей и свежих соков.
- Холодная ванна, если ее принимать в течение 3—4 минут перед сном, создает предпосылку для спокойного сна.
- Древние знахари советовали прикладывать к икрам ног горчичники или натертый хрен. Этот способ хорошо помогает, если бессонница возникла вследствие прилива крови к голове. Можно также надеть носки, смоченные теплой водкой, сверху полиэтиленовые пакеты и шерстяные носки.
- Рекомендуется также принимать отвар, приготовленный из бузины черной: 1 ст. ложку измельченного корня растения залить 1 стаканом кипятка, держать 15 минут на слабом

огне, настаивать в течение 30 минут и процедить. Этот отвар следует принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. При длительном приеме, не менее двух недель, у вас улучшится процесс засыпания.

- Выберите положение для сна. Перед засыпанием человек меняет несколько положений. Положение на правом боку более предпочтительно, чем на левом. При этом меньше нагрузка на сердце. Толстый кишечник и желудок работают лучше. Подушка небольшого размера должна быть под головой, а не под плечами. Если любите спать на животе или на спине, то лучше обойтись без подушки. Это даст возможность расправляться вашему позвоночнику.
- Принимайте 1 ст. ложку мёда с теплой водой на ночь.
- Лузга гречихи (натуральная гречневая шелуха) — это сухая внешняя оболочка зерен гречихи. Собранные, очищенные и обработанные лепестки являются идеальным наполнителем для подушек. Подушки из гречишной лузги способны принять вашу индивидуальную анатомическую форму, тем самым компенсируя вертикальное давление на позвоночник, обеспечивая прочную поддержку по всей длине шеи, что позволяет отдыхать шейным мускулам. Наполнитель обеспечивает микромассаж головы и тела, поддерживает постоянную температуру и влажность. Эти подушки незаменимы для профилактики многих заболеваний, таких как: остеохондроз, сколиоз, мигрени, аллергия, переутомление, бессонница, храп. Они способствуют реабилитации после инсульта. Установлено, что слабое шуршание шелухи оказывает успокаивающее воздействие и способствует быстрому засыпанию. То есть если перед сном выпить, например, стакан теплого молока с медом или 0,5 стакана чая из травы Melissa и лечь на подушку из гречихи хороший сон вам обеспечен.

КАК СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ

Хорошая память необходима всем. Нарушения памяти — кратковременные и длительные — причиняют много неприятностей. Забывчивость более характерна для людей старших возрастных групп - считалось раньше. Сейчас, в век суперинформации и стрессов, снижение памяти отмечается и у молодых. Во многом это зависит о состояния здоровья и активности (умственной и двигательной).

К забывчивости нередко присоединяются шум в голове и ушах головокружения, бессонница, перепады настроения. Если спазмы со судов мозга «подкрепляются» стрессом, то человек становится рассеянным и раздражительным.

Ученые убеждены, что рациональная диета, двигательная активность и постоянная тренировка памяти помогают многим людям сохранить ясность мысли. В такую программу, вполне вписывается прием натуральных и безопасных средств, которые активизируют мозговое кровообращение.

К таким средствам относится натуральный мел (по 1—2 ст. ложки перед сном со стаканом теплой кипяченой воды), а также препараты, содержащие экстракт *гингко* («Билобил», «Гингко-Билоба» и др.), которые улучшают циркуляцию крови, восстанавливают работу памяти, обостряют внимание, уменьшают головокружение и шум в ушах.

Чай из цветков *клевера* тоже неплохое средство для сохранения памяти. Полезны отвар из *яблочной кожуры*, *редис* и особенно *ревень*.

Ревень. Черешки его листьев богаты витамином С, щавелевокислым калием, яблочной и янтарной кислотами и потому способны помочь справиться с такими проблемами, как повышенная утомляемость и снижение работоспособности. Это многолетнее растение первым в наших широтах может использоваться для добавки в пищу в качестве естественного источника витаминов. Для этого уже в мае-июне следует собирать молодые листовые черешки, достигшие высоты

30— 50 см, из них можно приготовить вкусные и питательные салаты и компоты, щи и супы, варенье и даже начинки для пирогов.

Витаминный салат. Это кушанье полезно также, и при лишнем весе. Для его приготовления используют свежие молодые листья одуванчика, подорожника и крапивы в пропорции соответственно 2:1:1. Тщательно промыв под проточной водой, их нужно мелко нарезать и перемешать, можно добавить капусту, зеленый лук, а затем обильно полить салат свежееотжатым соком ревеня и заправить растительным маслом.

Кисель. 300 г очищенных черешков ревеня нарезать на кусочки длиной 1—2 см, залить холодной водой и выдержать в ней 15 минут. В это время сварить сахарный сироп (200 г сахарного песка на 1,5 л воды), положить в него вымоченный ремень, добавить 1 ст. ложку лимонной цедры и варить 10—12 минут. Отвар процедить, оставшуюся массу протереть через сито, влить в нее процеженный отвар и разведенный заранее картофельный крахмал (7₃ стакана), затем довести до кипения и остудить.

Ревень лучше не есть страдающим подагрой, но салат или компот из него 1—2 раза в сезон никому не повредят.

Для памяти губительны стресс, депрессия, хроническая усталость.

Британский невролог Базант Пури высказал гипотезу происхождения синдрома хронической усталости — распространенного нервного расстройства (его симптомы — не проходящая даже после продолжительного отдыха утомленность, апатия, боль в мышцах, прогрессирующее ухудшение памяти). По мнению ученого, заболевание может быть вызвано сбоями в цепи биохимических реакций, обеспечивающих жизнедеятельность нервных клеток. Результатом таких неполадок становятся нарушения обмена фосфолипидов — сложных жироподобных веществ, молекулы которых необходимы для нормального функционирования головного мозга. Для восстановления естественного баланса фосфолипидов рекомендуется регулярно принимать препараты рыбьего жира.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия — это состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия и плохого самочувствия, сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности и инициативы. Первыми признаками депрессии являются раздражительность, подавленность, нарушения сна. У некоторых начинается «скакать» давление/появляется сильное сердцебиение.

При депрессивном состоянии, упадке сил и слабости применяются следующие народные средства.

- При слабости, имеющей нервное происхождение, полезно обтирать себя по утрам водой с добавлением поваренной соли (1 ч. ложка соли на 0,5 л воды).
- Настой травы горца птичьего (спорыша). Суточная норма 0,7 ст. ложки на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применять при нервном истощении и слабости.
- Отвар листьев мяты перечной: 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь. Это средство укрепляет нервы.
- Настой листьев черного тополя. Использовать для ванн как успокаивающее средство.
- Мед с пергой является хорошим средством для поднятия общего тонуса. Употреблять по 1 ч. ложке 2—3 раза в день.

Для лечения депрессии создано несколько сотен лекарственных препаратов, однако среди них нет ни одного, который помогал бы всем без исключения больным. Но природа сама создала антидепрессивное средство: финские ученые выяснили, что при любых формах депрессии хорошо помогает витамин В₁₂.

Проведенные исследования показали, что люди, в крови которых присутствует значительное количество этого витамина, гораздо реже страдают депрессией, а также

лучше реагируют на назначаемые врачами антидепрессанты. По прогнозам специалистов, этот препарат уже в ближайшем будущем будет включен в клинические схемы антидепрессивной терапии.

Источником витамина В₁₂ являются печень, почки, пивные дрожжи, молоко, яйца.

Для борьбы с депрессией и усталостью следует регулярно выполнять следующие рекомендации.

- Положите руки на шею сзади и надавливайте вперед, чувствуя напряжение в плечах. Усилия чередуйте с отдыхом. Затем сплетите пальцы ладоней и вытяните руки максимально вперед. Отдохните.
- Медленно делайте глубокий вдох через нос. На высоте вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
- Отличное средство для бодрости — чай из пряностей. Измельчите пряности в кофемолке, залейте этот порошок чуть теплой водой и варите на слабом огне 20 минут. За минуту до конца варки добавьте щепотку обычного черного чая, чайную ложку меда и немного молока. На одну порцию: 250 мл воды, 4 шт. кардамона, 4 горошины чёрного перца, 3 гвоздички, чуть-чуть имбиря и корицы.
- Каждый вечер делайте контрастные ножные ванны: в один таз налейте 40—50-градусную воду, а в другой — холодную из-под крана; попеременно держите ноги в каждом из них: в горячей воде — 5 минут, в холодной — 1 минуту. Повторите процедуру 5 раз, а затем как следует разотрите и помассируйте их с кремом для ног или камфорным маслом.

Еще несколько приемов.

Выговоритесь! Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Поэтому цените тех, к кому можно обратиться в трудную минуту, не упускайте возможности помогать человеку, которому можно «поплакаться в жилетку». Облегчение может принести и беседа со случайным попутчиком в дороге. При этом работает фактор анонимности — этот человек не знает вас и скорее всего вы больше никогда не увидите. Одинокие люди, имеющие кошек или собак, часто выговаривают все, что накипело, своим домашним питомцам.

Напишите письмо! Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме к другу, которое никогда не пошлете. Сохраните его, перечитайте спустя какое-то время, возможно, это поможет вам посмотреть на себя со стороны.

Сделайте себе подарок! Этот совет можно выполнить и буквально, и в переносном смысле. Например, позвольте себе заниматься весь день только тем, что вам нравится. Или хотя бы пару часов! Правда, такие «подарки» себе нельзя делать слишком часто, иначе радость от них потускнеет.

Помогите другому! Переключите свою энергию на помощь ближнему, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело и избавитесь от • плохого настроения, ибо творить добро всегда приятно.

Почувствуйте землю под ногами! Да, ощутите ступнями твердую опору, попрыгайте. Вообразите ужас тонущего, лишившегося опоры под ногами. Но у вас-то она есть!

Растворите печаль во сне! Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром все кажется не таким безнадежным. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Не забудьте толь-, ко с вечера настроить себя на радостное пробуждение.

«Нет худа без добра»! Возьмите карандаш и бумагу и попробуй-, те записать, что хорошего присутствует в положении, повергшем вас в такое уныние. Например, если вы серьезно заболели, это безусловно плохо, зато у вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни и делах... Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что вы сумели извлечь из своего положения.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ НАСМОРК И БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Проблема лечения аллергических насморков является одной из наиболее актуальных в современной медицине. Чаще сочетают несколько методов с использованием фито-, хроно- и диетотерапии, в результате которых наступает длительная ремиссия. Лечение проводится поэтапно, его назначает и ведет врач. Из домашних способов можно прибегнуть к таким рецептам.

Для *ингаляций* (не забудьте вдох делать через рот, а выдох — через нос, курс лечения 10—12 процедур) можно использовать следующие средства:

- Цветки ромашки аптечной — 5 г, цветки багульника болотного — 4 г, трава тысячелистника обыкновенного — 15 г, цветки календулы лекарственной — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл кипящей воды, настаивать 1 час, процедить. Использовать на 1 ингаляцию по 50—100 мл.
- 15 г сбора, состоящего из листьев ряски малой и травы череды трехраздельной в соотношении 1:1, залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; по 50 мл на одну ингаляцию.
- Аллергический насморк пройдет быстро, если в 1 ст. ложку холодной кипяченой воды добавить 2 таблетки фурациллина, размешать и добавить 1 ампулу димедрола. Закапывать как можно чаще по 2 капли в каждую ноздрю. Облегчение почувствуется скоро.
- При лечении аллергии используют зеленые сорта яблок. Приготовить из них лекарство просто. Яблоки нужно заморозить в холодильнике. Затем съесть хотя бы 1 замороженное яблоко в день (можно и больше) в течение не менее двух недель. Вынуть из морозилки, положить в посуду с водой. Когда яблоко нагреется до комнатной температуры, его уже можно есть.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

- Настоем травы иссопа издавна лечили бронхиальную астму. Горсть травы необходимо залить 1 л кипятка в термосе, настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана за 20 минут до еды в течение месяца. Не допускать перерывов. Для ингаляций берут 1 ч. ложку травы на 1 стакан кипятка.
- «Усмирить» астму помогает и такое средство: 200 г ржаной соломы залить 2 л кипятка, туда же добавить 2 ст. ложки спирта и 20 капель настойки валерианы. Накрывшись одеялом, дышать над паром. Хрипы уходят после первой процедуры. Их нужно сделать не менее пяти. После проведения ингаляции следует лечь в постель.
- Хороший эффект при любых аллергических состояниях дает следующее средство: собрать 40 листков мать-и-мачехи и каждый день заваривать по 1 листку в стакане кипятка. 5 минут кипятить, настаивать 10 минут и выпивать весь настой утром натощак. И так каждое утро.
- Приступ астмы можно снять, если отварить в мундире картофель, воду слить, а сверху на горячий картофель положить 2—3 веточки свежего укропа (можно его покрошить). Следует подышать паром над кастрюлей, накрыв голову полотенцем. Делают так на ночь, после процедуры нельзя остывать, лучше сразу лечь в постель. Курс лечения — 5—7 процедур.
- При инфекционно-аллергической астме и острых бронхитах эффективны препараты янтарной кислоты. Две таблетки янтарной кислоты по 0,25 г, принятые трижды в день, в первые же сутки вдвое снижают частоту приступов удушья, нормализуют дыхание. Крыжовник — кладезь янтарной кислоты. Причем она сохраняется и после тепловой обработки. Ешьте побольше сырых ягод, варите варенья, компоты. Помните, что это не только вкусно, но и полезно.
- В начальной стадии заболевания хороший эффект дает голодание от 1 до 3 дней, прием воды до 1,5—2 л в сутки, очистительные

* клизмы, активированный уголь, переход на гипоаллергенную диету и прием антигистаминных препаратов.

- Взять в равных количествах сок сельдерея и майский мед, все размешать и принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день до полного излечения.
- 2—3 кустика синеголовника плосколистного (чертополох) мелко нарезать, залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и 5—6 минут кипятить. Затем убрать с огня, настоять. Настой пить, как воду, когда захочется — холодным, теплым, горячим. Горячий настой лучше пить натошак.
- Мед, сливочное масло, смалец и сахар — смешать, поставить на медленный огонь и сильно нагреть, но не кипятить. Перед употреблением добавить спирт, кагор, минеральную воду. Пить нужно в теплом виде 2 раза в день перед завтраком и ужином. Непосредственно перед употреблением добавить 0,5 ч. ложки пищевой соды. На одну порцию нужно: спирт — 1 ст. ложка, мед — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, вино «Кагор» — 50 мл, минеральная вода — 50 мл, смалец — 2 ч. ложки, сахар — 1 ч. ложка
- Взять сухую горчицу, насыпать 0,5 пол-литровой банки, туда же положить 2 ст. ложки сахара. Разрешать, залить горячей водой (не кипятком!). Настаивать 2 дня. Готовая горчица должна «бить в нос». Вечером положить в постель грелку. Горчицу высыпать в ванну с теплой водой. Сесть по шею на 20 минут. Будет течь из глаз и из носа. Потом, не обмываясь, вытереться, одеться потеплее и лечь в постель. Курс — 5 ванн.
- ч • Эффективным средством является отвар луковой шелухи. Запаситесь шелухой на целый год. Опустить горсть шелухи в кипящую воду, кипятить минут 5 — отвар должен получиться желтоватого цвета. Если он коричневый, то следует разбавить водой. Пить в неограниченном количестве холодным, теплым, вместо воды и чая.
- При бронхиальной астме полезны горячие ручные ванны в сочетании с гипертермическими. Горячая ручная ванна делается так: наполнить ванну теплой водой (37 °С, не выше), погрузить руки по локоть в эту воду и довести ее температуру постепенно до 43 °С (на это уходит 5—10 минут), при такой температуре прогревать руки еще 10 минут. Затем надо смыть обильный пот и лечь в постель. Подобная ванна делается для прогревания всего тела. При 43 °С находиться в ванне следует только 4 минуты (ни больше, ни меньше). Затем, не обтираясь, лечь в теплую постель и в течение 45 минут пить горячий чай с медом или малиновым вареньем, чтобы хорошо пропотеть. Обтереться и отдохнуть под сухим одеялом. Ванны принимать в зависимости от самочувствия. Допускается не более четырех ванн в неделю и поочередно: в понедельник делать горячую ручную, во вторник — гипертермическую, в четверг и пятницу — в том же порядке. В среду и субботу можно принимать контрастный душ. Курс лечения — 1—1,5 месяца.
- Если приступы астмы достаточно часты, по 2—3 раза в сутки, советуем попробовать лечение молоком со скипидаром. Но прежде надо отказаться от всех молочных продуктов, за исключением самого молока. 5 капель неочищенного скипидара (продается в хозяйственных магазинах) добавить в 1 ст. ложку молока, выпить и запить 1 стаканом молока. Для укрепления организма по утрам делать обливание холодной водой прямо из-под крана.
- Смешать 100 мл 96-процентного спирта (медицинского) с 20 г сосновой смолы и 200 мл сока алоэ (растение должно быть старше 2 лет, а срезанные листья должны полежать в холодильнике 2 дня), профильтровать через марлю и принимать по 1 ст. ложке на ночь. Когда лекарство закончится — о приступах астмы вы забудете.

ХЛЕБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Одной из добрых традиций отечественного питания является обязательное включение в пищевой рацион вкусного аппетитного хлеба разнообразных сортов. С точки зрения диетологии, это очень правильная, здоровая традиция. Включение хлеба в рацион в разумных количествах — 150—250 г в день абсолютно необходимо. Это напрямую относится и к лечебному питанию. Но при различных заболеваниях требуются специальные сорта хлеба.

Атеросклероз. Для профилактики атеросклероза можно рекомендовать сорта хлеба, содержащие цельные зерновые продукты или сорта с включением крупяных продуктов: хлеб зерновой, хлеб с гречневым проделом и с ячневой или овсяной крупой. Снижение холестерина в крови и замедление прогрессирования атеросклероза можно ожидать при употреблении сортов хлеба с морской капустой («Соловецкий», «Мурманский») различных сортов, обогащенных отрубями («Русь», «Докторский», ржано-пшеничный с отрубями, молочно-отрубный), сортов хлеба с овощными добавками (свекольный, «Целебный» с топинамбуром), а также хлеба с добавлением сои. И йод, содержащийся в морской капусте, и пищевые волокна, содержащиеся в отрубях и овощах, и разнообразные биологически активные вещества, содержащиеся в сое, обладают способностью предупреждать и замедлять прогрессирование атеросклероза, снижать содержание холестерина в крови, обладают антиокислительным и мочегонным действием.

Сахарный диабет. Существуют специальные сорта хлеба, наиболее полно соответствующие требованиям диеты больных сахарным диабетом. В первую очередь, к ним относятся хлеб ржаной диабетический (85% ржаной муки и 15% отрубей) и хлеб ржаной с соевой массой. Гликемический индекс данных сортов хлеба в два раза ниже, «м» у пшеничного. Ржаная мука и отруби способствуют замедленному усвоению глюкозы, а соя является источником аргинина — аминокислоты, стимулирующей секрецию инсулина. Если диабету сопутствуют заболевания желудка или кишечника, особенно с повышением кислотности желудочного сока, то употребление ржаного хлеба лучше ограничить. Для таких больных изготавливаются хлеб ржано-пшеничный с отрубями, хлеб «Целебный» с топинамбуром, ржано-пшеничный свекольный. Рекомендуются также хлеб ржано-пшеничный зерновой, хлеб с гречневым проделом и с ячневой крупой, ржано-пшеничный хлеб «Мурманский» с сухой морской капустой, который к тому же является дополнительным источником йода.

Ожирение. Включение в диету хлеба при ожирении допустимо, но в весьма умеренных количествах, причем только определенных сортов. Хлеб для страдающих ожирением должен быть из ржаной муки и содержать повышенное количество пищевых волокон и белка. Основное внимание рекомендуется обратить на хлеб ржаной диабетический, в составе которого много отрубей. Правда, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, которые могут сопутствовать ожирению, например при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни, панкреатите, холецистите, чисто ржаные сорта хлеба не рекомендуются. При ограниченной переносимости ржаного хлеба могут применяться ржано-пшеничные сорта, такие, как хлеб с отрубями свекольный, «Целебный» с топинамбуром. При непереносимости ржаной муки можно употреблять до 150—200 г в день пшеничного хлеба пониженной калорийности с микрокристаллической целлюлозой или молочно-отрубного хлеба.

Йодный дефицит. В качестве эффективного средства профилактики йодного дефицита рекомендуется включать в питание два сорта хлеба: пшеничный хлеб «Соловецкий» и ржано-пшеничный хлеб «Мурманский», в состав которых входит сухая морская капуста. Больше

половины суточной потребности в йоде покрывают 200 граммов любого из этих сортов хлеба. При отсутствии острых заболеваний желудочно-кишечного тракта предпочтение следует отдавать ржано-пшеничному хлебу «Мурманский», как более богатому пищевыми волокнами и имеющему более низкую калорийность. Йод, содержащийся в

морской капусте, хорошо усваивается, не дает аллергических реакций, в отличие от неорганического йода, входящего в состав лекарственных препаратов. Кроме того, морская капуста рекомендуется людям, подвергшимся радиоактивному облучению, больным гипотиреозом, эндемическим зобом, страдающим запорами. Она является также эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Заболевания почек и мочевого пузыря

Почему появляются камни в печени, желчном пузыре и почках?

Дисбактериоз, возникающий еще в детстве, — *первая причина*, которая может вызвать впоследствии камни в печени, почках или желчном пузыре. *Другой причиной* может выступить перенесенная в любом возрасте инфекция мочевыводящих путей. В течение всей жизни взрослому человеку желательно контролировать анализы мочи.

Народные рецепты

Чай полезные при заболеваниях почек и мочевого пузыря

- Цветки пижмы — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, трава репешка обыкновенного — 2 части, листья брусники — 2 части, корневище айра — 2 части, корневище пырея ползучего — 2 части.

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1 стакану настоя (чая) утром и вечером — при мочекаменной болезни.

- Лепестки подсолнуха (высушенные в тени) заваривают как чай. Пить можно в неограниченных количествах. Чай выводит соли и бактерии. Лепестки собирают в начале цветения.

Ванны с добавлением ароматных лекарственных трав

Отвар хвоща полевого. Хвощевые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, при катарах и слабости мочевого пузыря. Хвощевой отвар благоприятно действует на плохо заживающие раны. В таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре марлю.

Вариант 1.

Хвощ заливают холодной водой, кипятят 30 минут и добавляют в воду для ванны. Для полной ванны нужно взять 750 г хвоща, для половинной — 375 г, для сидячей и ножной — по 250 г.

Вариант 2.

Используется в качестве добавки к местным, реже — к общим ваннам, а также для обертываний и компрессов. Для местной ванны: 100—200 г сушеного хвоща смешать с 2 л холодной воды, процедить и вылить в ванну.

Благодаря имеющимся в хвоще кремниевой и щавелевой кислотам и горечи такая добавка способствует росту тканей. Применяется при лечении мокнущих экзем, варикозной язвы и других ран, плохо поддающихся лечению.

Хлеб для здоровья

Заболевания почек. Важной составной частью диеты при заболеваниях почек является хлеб. Для всех больных, страдающих любыми почечными заболеваниями, ограничение потребления соли имеет огромное значение, так как соль в организме способствует задержке жидкости, создающей большую нагрузку на почки и сердечно-сосудистую систему, и, как следствие/увеличивает отеки. Поэтому в рационе питания страдающих заболеваниями почек, особенно в острых стадиях или при обострении хронических заболеваний, должны использоваться только бессолевые сорта хлеба: пшеничный бессолевой ахлоридный. и ржано-пшеничный бессолевой обдирный.