

Целебные
свойства кофе

Влажные носки
от обычного
недуга



2005

ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ



Эффективное лечение
недомоганий
и болезненных состояний
домашними средствами



Пакетик
с чаем
как лекарство



Лимоны
для почек

Изолента
для вашей кожи!



2005

ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ



*Эффективное лечение
недомоганий
и болезненных состояний
домашними средствами*



Нью-Йорк – Монреаль – Москва

Внимание!

Советы и рекомендации из этой книги не могут
и не должны заменять лечение,
назначенное профессиональным врачом.

В случае подозрения на серьезное заболевание
следует незамедлительно обратиться
за квалифицированной помощью.

Информация, представленная на страницах справочника,
позволит вам с помощью простых и эффективных домашних средств
справиться с распространенными недомоганиями.

Все права защищены. Воспроизведение в любом виде,
полностью или частями, на русском или других языках запрещена.

Эмблемы «Ридерз Дайджест» и «Пегас»
являются зарегистрированными торговыми марками.

ISBN 978-5-89355-186-0

Произведено в Китае, 2008 г.
Тираж 60 000 экз.

**2005 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ
ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕДОМОГАНИЙ
И БОЛЕЗНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ
ДОМАШНИМИ СРЕДСТВАМИ**

Печатается по изданию *1801 Home Remedies.
Trustworthy Treatments for Everyday Health Problems.*

First Edition Copyright © 2004 by The Reader's Digest
Association, Inc. Pleasantville, New York

Перевод с английского Copyright © 2004
ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест»

Русское издание подготовили

Главный редактор книжной программы

Натела Ярошенко

Ведущий редактор

Татьяна Коршунова

Научный редактор

Татьяна Дубинина

Корректор

Елизавета Толстикова

Компьютерная верстка

Елена Колесникова

Мария Маврина

Директор по производству

Светлана Егорова

2005 практических советов

Содержание

Об этой книге	8
Использование домашних средств	9

Обычные недомогания

Аллергия	26
Анальный зуд	30
Артрит	32
Астенопия	38
Астма	41
Афтозный стоматит	44
Бесплодие	47
Бессонница	51
Боли в шее и плечах	55

✓ ПРОВЕРЕНО ОПЫТОМ

Целебные ванны
стр. 58



Больные десны	60
Боль в горле	62
Боль в спине	65
Боль в стопах	71
Бородавки	73

✓ ПРОВЕРЕНО ОПЫТОМ

Дары Нептуна
стр. 76



Бронхит	78
Бурсит и тендинит	81
Варикозное расширение вен	87
Ветряная оспа	90
Височно-нижнечелюстной синдром	92
Волдыри	95
Воспаление кишечника	98
Воспаление наружного уха	101
Воспаление среднего уха	103

✓ ПРОВЕРЕНО ОПЫТОМ

Полоскания
стр. 106



Вросшие волосы	108
Вросшие ногти	110
Геморрой	112
Герпес	115

✓ ПРОВЕРЕНО ОПЫТОМ

Целительные супы со всего света
стр. 118



Гипертония	120
Гиперхолестеринемия	124
Головная боль	128
Грибок стопы	132
Депрессия	135
Диарея	139
Жирная кожа	143
Жирные волосы	146
Задержка жидкости	148
Занозы	151
Запах изо рта	153
Запах ног	156
Запах пота	159
Запор	161
Зубная боль	165
Изжога	168
Икота	171
Импотенция	174
Инфекции мочевыводящих путей	178
Камни в почках	181
Кашель	184
Климактерические расстройства	188
Колики у детей	191
Конъюнктивит	194
Крапивница	197
Ларингит	200
Лихорадка	202

**✓ ПРОВЕРЕНО
ОПЫТОМ**

**Гигиена
жилища**
стр. 204



Масталгия206
Метеоризм209
Мозоли212
Молочница215
Морщины218
Мышечные спазмы ..220
Нарушения
 менструации223
Недержание мочи ...226
Недомогания
 беременных229
Несварение232
Носовое
 кровотечение235
Обветренные губы ...237
Опоясывающий
 лишай239
Опрелости241
Отрыжка244
Паховая
 эпидермофития ...247
Педикулез249
Перхоть251
Подагра253
Поражения ногтей ...256
Порезы и ссадины ...258
Потница260

Похмелье262
Предменструальный
 синдром264
Прорезывание
 зубов266
Простуда и грипп268
Псориаз274
Раздражение глаз ...277
Раздражение после
 бритья279
Раздражения
 растениями281
«Расколота голень» .284
Расстройства памяти .286

**✓ ПРОВЕРЕНО
ОПЫТОМ**

**В самую
точку**
стр.290

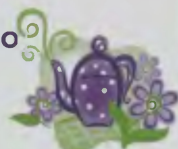


Розовые угри292
Сезонное
 аффективное
 расстройство (CAP) 294
Сердцебиение296
Серные пробки299
Синдром
 беспокойных ног ...301
Синдром запястного
 канала303
Синусит307
Синяки311

Скрежет зубов314
Слизистый колит316
Солнечный ожог319
Старческое лентиго ...321
Стенокардия323
Стресс325
Стригущий лишай ...327
Сухая кожа329
Сухие волосы332
Сухость во рту335
Тошнота337
Тошнота
 беременных339

**✓ ПРОВЕРЕНО
ОПЫТОМ**

**Пора пить
чай**
стр. 342



Тревога344
Трудности при
 кормлении грудью ..347
Увеличение простаты .351
Угри354
Укусы насекомых
 и пауков356
Упадок сил360
Фурункулы363
Храп366
Экзема369
Энурез у детей372
Язвенная болезнь ...374
Ячмень378

Противопоказания и побочные эффекты380

Об этой книге

Вы откроете для себя множество домашних средств, которые сможете применять для лечения повседневных расстройств здоровья – от угрей до язвы желудка и старческого склероза.

Но прежде всего внимательно изучите раздел «Использование домашних средств», где найдете интересные данные о различных альтернативных подходах, а также советы по эффективному и безопасному самолечению. На с. 19 вы получите инструкции по выращиванию пяти весьма полезных целебных растений. А по поводу мер предосторожности, связанных с применением различных трав и биодобавок, обязательно заглядывайте на с. 380–383.

Основная часть – раздел «Обычные недомогания». Здесь вы найдете более 100 весьма распространенных нарушений здоровья и домашние средства от них. Какого рода эти средства? Практически любые, которые не требуют рецепта врача! Многие из них, скорее всего, вам прекрасно известны, например аспирин (растолките таблетку, смочите порошок водой с лимонным соком и сводите этой пастой твердые мозоли), уксус (попробуйте лечить им воспаление наружного уха) или чайный пакетик (приложите к афтозной язвочке во рту для снятия боли). За другими – типа мази с календулой – придется сходить в аптеку. Некоторые из домашних средств (скажем, цинк при угрях) надо будет применять под контролем врача, поскольку возможны неприятные побочные эффекты. Все такие случаи специально оговорены.

Использование домашних средств

В свои 85 лет Аделия Лирке из Кларенса в Айове до сих пор принимает то же самое средство от кашля, что и ее родители, – коктейль из меда, лука и лимонного сока. Когда у Бетти У. Бишоп из Хамптона (Флорида) вскакивает фурункул, она прикладывает к нему пленку со скорлупы вареного яйца, чтобы «вытянуть сердцевину» нарыва. Этому приему ее научила мама. Когда Синди Лиф из Гленфилда (Нью-Йорк) чувствует, что начинается простуда, она сама готовит себе мощнейшее лекарство – «натуральный пенициллин» по семейному рецепту. Это просто-напросто 24 свежих чесночных зубчика.

Практически в любой семье найдутся передающиеся из поколения в поколение народные лекарственные средства. Откуда они взялись, уже никто не помнит. Кто первым дал приболевшему внуку чай из перечной мяты? Почему какой-то лесоруб решил натереть обожженную крапивой кожу размятыми листьями растущей рядом недотроги? Какой повар первым обнаружил, что куриный суп помогает от простуды? Да это и неважно. Остается лишь почаще пользоваться такими полезными изобретениями.

Более тысячи средств – в одной книге!

Естественно, домашние средства следует прежде всего искать в собственном доме, который, как вы скоро узнаете, хранит множество секретов. Однако наша книга откроет вам двери тысяч домов, откуда, как из рога изобилия, хлынут бесчисленные способы лечения всего на свете, сотни лет передаваемые от родителей к детям.

Некоторые семейные тайны мы узнали по почте. Например, Ирвинг У. Каарлела из Хоутона (Мичиган) пользуется отличным средством от икоты; миссис Эйзоф Хаас из Вентурии (Северная Дакота) поделилась надежнейшим лекарством от укусов насекомых; Фей Эмундс из Хопкинсвилла (Кентукки) поведала о том, как бороться с болью в горле, а Винс Клайнфелтер из Лумиса (Калифорния) выдал тайну своей матери – рецепт отвара, который ставит на ноги при гриппе. Все извлеченные из почтового ящика (и проверенные временем) методы включены в нашу книгу.

Но это лишь малая толика имевшегося в нашем распоряжении материала. Мы обнаружили традиционные лекарства американских первопроходцев, секреты акупрессуры (точечного массажа) китайских докторов и методы целительства, веками — и с успехом — применявшиеся первобытными шаманами. Мы открыли для себя народные средства, которые горячо рекомендуют натуропаты и специалисты по лечебному массажу, фитотерапевты и гомеопаты, дипломированные кардиологи и семейные врачи. Пути наших поисков пролегли через континенты и сквозь столетия — от времен Гиппократов до окопов Первой мировой войны и «аптечных огородов», разводимых травниками XXI века.

Только самое лучшее

Как бы широко ни раскидывали мы свои сети, окончательный перечень средств, вошедших в эту книгу, — результат кропотливого отбора. Честно говоря, немало народных рекомендаций было нами отвергнуто из-за их, мягко говоря, экстравагантности. Так, асафетида некогда считалась общепризнанным лекарством от простуды, но у нее такое амбре, что попытки использовать эту смолу мы вспоминаем с ужасом. Другие старинные средства отвергнуты из-за их нелогичности и сложности, а если и упоминаются, то исключительно как курьезы. Так, в Аппалачах применялся следующий рецепт от бородавок: натрите бородавку картофелиной, которую затем положите в мешок, а его оставьте у дорожной развилки.

Естественно, любое безвредное средство может принести пользу, особенно когда применяется симпатичным, заботливым человеком, искренне желающим выздоровления пациенту. Тем не менее, мы отбросили самые экстравагантные и сложные, вызывающие минимум доверия и максимум опасений варианты, оставив «всего лишь» 2005 чудесных (иногда в буквальном смысле) методов лечения, которые помогли миллионам людей. Каждый из этих методов был внимательно изучен нашими авторитетными консультантами — врачами, натуропатами, высококвалифицированными специалистами в других областях. Они подтвердили, что приводимые в книге рекомендации по крайней мере безопасны.

Все в ваших руках

Читая в нашей книге о домашних средствах и начиная их применять, вы, вероятно, вспомните об испытанных вре-

**Авторитетные
консультанты
подтверждают:
приводимые в книге
средства безопасны,
если применять их,
как указано.**

менем народных методов лечения, давно известных в вашей семье. Конечно, всем нам приходилось сдавать анализы крови, принимать мощные (и дорогие) аптечные препараты, пользоваться рентгенографией, флюорографией и другими премудростями современной медицины, оттеснившей целителей-самоучек. Что-то из их бесценного наследия при этом забылось, что-то просто вышло из употребления. Однако применявшиеся веками народные методы с развитием науки вовсе не теряют своей эффективности. Если мокрые чайные пакетики на утомленных глазах помогли вашей маме и бабушке, они наверняка помогут и вам. Конечно, такие простейшие приемы не заменяют современную медицину. Вы можете рассчитывать, что они помогут вам выздороветь или хотя бы почувствовать облегчение, а во многих случаях избежать перерастания пустяковых проблем в серьезные.

Какая радость видеть, что ожог заживает буквально на глазах, стоит смазать его — по бабушкиному рецепту — желе, выдавленным из листьев столетника; что мучительная тревога уходит от одного лишь запаха лаванды. Опытные врачи всегда рекомендуют полузабытые народные средства в дополнение к своим таблеткам вовсе не из-за ностальгии по добрым старым временам. Они советуют то, что действительно помогает.

Присмотритесь к препаратам, скопившимся в вашей домашней аптечке. Как минимум в 25% из них содержатся активные вещества, почти или полностью идентичные тем, которые присутствуют в лекарственных растениях. Самый популярный в мире медикамент, аспирин, является производным ивовой коры (или давшей ему название спиреи). Эфедрин, известнейший препарат для прочистки носа, изготовлен на основе экстракта из кустарничка эфедры (хвойника). Средства от сердечной недостаточности дигоксин и дигитоксин — это так называемые сердечные гликозиды, содержащиеся в листьях наперстянки (ее латинское название — дигиталис). Лекарство от рака таксол выделено из тихоокеанского тисса. Крупнейшие фармацевтические фирмы постоянно посылают экспедиции ученых в не освоенные цивилизацией уголки планеты на поиски известных лишь туземцам лекарственных растений, в которых могут содержаться перспективнейшие с медицинской точки зрения вещества.

**Наблюдая, как
заживает ожог,
смазанный
по бабушкиному
совету желе
из столетника,
чувствуешь себя
почти волшебником.**

В поисках эффективности

Современная практическая медицина народными методами часто пренебрегает, но, к счастью, они не забываются. Даже дипломированный физиотерапевт может порекомендовать вам баню с контрастной ледяной ванной – нередко это помогает лучше аспирин, причем без всяких побочных эффектов. Конечно, порез отлично заживет, если смазать его кремом с тремя разными антибиотиками. Но попробуйте использовать вместо аптечного препарата обычный мед – эффект будет по крайней мере не хуже.

Молли Хопкинс, 60-летняя жительница Альбукерке (Нью-Мексико), занимающаяся ландшафтным дизайном, на собственном опыте убедилась, что народные средства иногда помогают лучше официально утвержденных медикаментов. «Всякий раз, когда я простужалась, развивался гайморит, и приходилось глотать антибиотики», – рассказывает она. Ее подруга, домашний врач по профессии, посоветовала при первых же признаках насморка принимать эхинацею. «С тех пор серьезных простуд у меня не было, а про гайморит я вообще забыла», – говорит Молли.

Большинство из нас пользуется домашними средствами при небольших недомоганиях, но сейчас специалисты из ведущих исследовательских институтов доказали: «бабушкины секреты» помогают и при некоторых серьезных расстройствах здоровья. Пример – диабет. Миллионам людей постоянно нужны инъекции или таблетки, чтобы поддерживать в крови нормальный уровень сахара. Съедая в день по зубчику чеснока, вы естественным способом снизите уровень сахара, а одновременно и свою потребность в лекарствах. Депрессия – еще одно расстройство, при котором назначают медикаменты (антидепрессанты). Исследования показывают: при депрессии слабой или умеренной выраженности не менее эффективна обычная травка зверобой. А поскольку ее активное вещество гиперин поступает в кровь медленно, почти никогда не наблюдается побочных эффектов, типичных при использовании рецептурных антидепрессантов (в частности, упадка сил или половой дисфункции).

Одни популярные домашние средства (например, йогурт от молочницы или ромашковый чай от бессонницы) применяются столетиями. Другие появляются постоянно, быстро входя в моду, чтобы через год быть забытыми. Возможно, некоторые из них все же пройдут проверку временем и станут «бабушкиными средствами» для будущих поколений.

Исследователи из Медицинского центра детской больницы в Цинциннати недавно обнаружили, что обычная изоляционная лента за несколько дней сводит бородавки.

Крем с экстрактом арники быстро заживляет любые синяки и ушибы — он содержит натуральные болеутоляющие и противовоспалительные вещества.

Цинк помогает от угрей примерно у трети пациентов — в тяжелых случаях он не менее эффективен, чем антибиотик тетрациклин.

«Зачем неделю ждать приема у врача и платить кучу денег за аптечное лекарство, если можно решить проблему самостоятельно? — спрашивает Марджи Бейкер, терапевт из Тусона (Аризона). — Не надо быть великим ученым, чтобы догадаться: ванна с пищевой содой поможет от солнечных ожогов. Мне ли этого не знать! Я выросла во Флориде и сто раз так лечилась».

С точки зрения здравого смысла

Приводимые в этой книге средства — настоящая сокровищница народной медицины, однако в любом деле, особенно когда речь идет о здоровье, лучший помощник — здравый смысл. Иногда, лечась на дому от, казалось бы, пустякового недомогания, можно проглядеть более серьезную проблему.

Клара Баксер из Филадельфии совершила ошибку, о которой не устают предупреждать врачи. Эта 53-летняя женщина время от времени страдала головокружениями, обычно по утрам, когда вставала с постели. В Интернете она прочла, что от «дурноты» хорошо помогает имбирь. В соседней аптеке она накупила имбирных капсул и принимала их в течение нескольких недель. Потом как-то утром встала в ванну, потеряла сознание, упала и сломала запястье.

Клара Баксер легко отделалась. Врач в отделении скорой помощи нашел время, чтобы разобраться в причине несчастного случая. Имбирь действительно помогает от укачивания (например, от морской болезни) — состояния, обычно связанного с расстройствами вестибулярного аппарата. Но их-то у Клары не было, а была так называемая ортостатическая гипотензия — резкое падение артериального давления при вставании. Такое возможно из-за злоупотребления гипотензивными, т.е. понижающими давление, лекарствами. Клара их действительно принимала, и когда уменьшила дозу, головокружения прошли.

Как уже говорилось, домашние средства в целом безопасны, но иногда люди используют их не от того, от чего надо. Или сами ставят себе диагноз, не обращаясь к вра-

чу, и ошибаются. Некоторые расстройства легко распознать и вылечить дома. Если пару дней кровоточат десны или слегка расстроился желудок, обычно можно обойтись без сложных анализов. Однако даже специалисту порой трудно отличить пустяковую проблему от смертельно опасной.

**Большинство
домашних средств
совершенно
безопасно – просто
люди иногда
используют
их не по
назначению.**

Вот почему, перед тем как принимать любой травяной экстракт или биодобавку, надо посоветоваться с врачом или как минимум сообщить ему о том, что принимаете, особенно если уже пользуетесь другими средствами. Любая безобидная сама по себе биодобавка может изменить действие жизненно необходимых лекарств. Это вторая причина, по которой ваш врач должен знать обо всем, что вы принимаете. Например, прием высоких доз витамина Е параллельно с антикоагулянтами (средствами, снижающими свертываемость крови) чреват опасным внутренним кровотечением.

Даже используя совершенно безвредную траву при точно диагностированном состоянии (например, крапиву при артрите или одуванчик при гипертонии), сообщите об этом врачу. Некоторые народные средства не так эффективны, как требуется в вашем конкретном случае, и вы рискуете запустить опасную болезнь. Опять же, принимая абсолютно безопасное средство и получая желаемый эффект, вы ничуть не улучшите свое здоровье, если лечите не болезнь, а только симптом. Более того, увлекшись таким самолечением, вы можете проглядеть серьезную проблему.

Особая осторожность

Если народные средства используют тысячелетиями, они, очевидно, помогают, иначе о них давно забыли бы. Однако всегда существует риск побочных эффектов, нежелательных взаимодействий с другими веществами или просто ошибка при выборе лечения. Польза домашних средств, приведенных в этой книге, подтверждена многочисленными свидетельствами неспециалистов, а во многих случаях и научными исследованиями. Их безопасность тщательно проверена нашими медицинскими консультантами. Но есть ситуации, когда необходима чрезвычайная осторожность.

Беременность. В этом случае не принимайте без консультации с врачом никаких трав, добавок и безрецептурных медикаментов. Многие из них, особенно в высоких дозах, могут навредить плоду.

Прием рецептурных медикаментов. Если собираетесь использовать рекомендуемые здесь домашние средства, обя-

зательно выясните у врача, возможны ли отрицательные взаимодействия между ними и теми медикаментами, которые он вам назначил. На с. 434–437 приведены некоторые самые общие меры предосторожности, но лучше уточнить этот момент применительно к вашему случаю, особенно если речь идет о хронической патологии: например, диабете или ишемической болезни сердца. То же самое относится к любым другим безрецептурным или домашним средствам, не упомянутым в нашей книге.

Известная пищевая или лекарственная аллергия. Внимательно следите за реакцией организма или консультируйтесь предварительно с врачом, не содержит ли новое для больного домашнее средство опасных для него аллергенов.

Серьезная болезнь. Внимательно читайте во всех главках врезки «Нужен ли врач?». Наши домашние средства предназначены для лечения легких, «повседневных» недомоганий и общего укрепления здоровья, а вовсе не для того, чтобы с их помощью маскировать симптомы серьезных болезней, требующих профессиональной медицинской помощи.

Болезнь ребенка. Некоторые травы, добавки и другие домашние средства категорически противопоказаны детям, особенно младенцам. Иногда мы особо оговариваем этот момент. Во всех прочих случаях обязательно консультируйтесь с педиатром. Покупая в аптеках безрецептурные препараты, всегда уточняйте, для детей они или для взрослых (хороший фармацевт должен спросить вас об этом сам).

Траволечение (фитотерапия)

Когда у Джеймса А. Дьюка в начале 1990-х годов развилась грыжа межпозвоночного диска, он перепробовал все рекомендованные его врачом средства: отдых, ультразвук, прожигающие желудок дозы противовоспалительных лекарств. Он не остановился на этом. Он принимал лакрицу для успокоения желудка, расторопшу для защиты печени от аспирина, эхинацею для предупреждения инфекции (когда собрался лечь под нож).

Дьюк — бывший этноботаник министерства сельского хозяйства США, автор книги «Зеленая аптека» и авторитетный специалист по лекарственным травам, один из миллионов людей, оценивших целительную силу растений. Действительно, по данным Всемирной организации здравоохранения, примерно для 80% населения нашей планеты именно они остаются главными лекарствами. Травы дешевле таблеток, но во многих случаях не уступают им по эффективности и сравнительно безопасны.

Примерно для 80% населения Земли основной источник средств лечения — травы.

Вырастим сами: свежие травы всегда под рукой

Чтобы завести «аптечный огород», не обязательно быть опытным агрономом. Если почва хорошая, а солнца достаточно, большинство лекарственных растений отлично себя чувствует при минимальном уходе. Вот для начала несколько трав широкого спектра действия.

АЛОЭ НАСТОЯЩЕЕ образует мясистые листья (как и другой вид алоэ – столетник) с бактерицидным гелем внутри, который ускоряет заживление ран и ожогов. Растение требует мало воды.

Разведение. Посадите маленький саженец на подоконник в горшочную почвосмесь. Держите в тепле (алоэ не любит температуру ниже 5°C), изредка поливайте.

Использование. Отломите лист и выжмите его содержимое на пострадавшее место. Гель, высохнув, образует невидимый пластырь, не пропускающий инфекцию внутрь, а влагу наружу.

РОМАШКА обладает противовоспалительными свойствами и способностью успокаивать кишечник, хотя обычно ее настой пьют от нервозности и бессонницы.

Разведение. Самая популярная ромашка, аптечная, – однолетник. Весной, когда минует опасность заморозков, разбросайте ее семена по грядке, слегка присыпьте и утрамбуйте, а потом не давайте почве высыхать. Ромашка любит хорошо дренируемый грунт и частично затененное место.

Использование. Срежьте побеги и повесьте сушиться. Потом оборвите сухие листья и храните их в темных, закрытых емкостях, чтобы не улетучились масла.

РОЗМАРИН – одновременно и приправа, и лекарство: помогает пищеваре-

нию, борется с бактериями, стимулирует умственную деятельность.

Разведение. Можно выращивать из семян, но лучше из черенков. При посадке втыкайте их примерно на две трети в песчаную почву на солнечном месте.

Использование. Сушите листья в темном месте и заваривайте, как чай.

СОЛОДКА (ЛАКРИЧНИК) дает сладкий корень (лакрицу) для целебного чая, особенно полезного при простуде и кашле. Содержащаяся в нем глицирризиновая кислота успокаивает слизистую горла, облегчая боль и раздражение.

Разведение. Солодку выращивают из корневых черенков с «глазками». Втыкайте их вертикально на глубину около 2,5 см в богатую, хорошо дренируемую почву. Растение достигает высоты 2 м и образует красивые пурпурные цветки. Корень нужно выкапывать осенью через год-два.

Использование. Расщепите корни вдоль пополам и сушите в темном месте (полгода). Потом растолките и заваривайте половину чайной ложки порошка на стакан кипятка. Настаивайте 10 минут.

ЧЕСНОК растет почти в любой почве. Ежедневно съедая один-два зубчика, можно защититься от простуды, снизить уровень холестерина, риск ишемической болезни сердца, инсульта и тромбоза.

Разведение. Разберите головку на зубчики и воткните их в грунт на солнечном месте на глубину около 2,5 см. Следите, чтобы почва оставалась слегка влажной. Летом срежьте стебли (стрелки), чтобы вся энергия шла на образование головок. Когда листья пожелтеют, выкапывайте.

Использование. Добавляйте в пищу или ешьте сырым.

Правда, с непривычки траволечение может показаться занятием если не трудным, то как минимум трудоемким. Не надо отчаиваться. Многие лекарственные растения доступны в виде стандартизованных экстрактов или капсул с инструкциями по применению на упаковке. Травы не нужно собирать и сушить самому — в аптеках можно купить готовые сухие сборы. Они приготовлены из измельченных частей растений (листьев, цветков, семян и т.п.), собранных в оптимальные сроки и содержащих максимум активных веществ. Эти сборы можно заваривать, как чай, получая вкусный (или не очень) настой, который, впрочем, и принято называть чаем.

Наконец, не так уж трудно выращивать некоторые травы в собственном саду или просто на подоконнике. А когда они вырастут, всего-то и забот — срезать (или выкопать) растения, отмыть их от грязи и повесить сушиться макушкой вниз. Обычно используются листья: когда они станут потрескивать, но еще не рассыпаться в прах от одного лишь прикосновения, оборвите их и храните в темной емкости с плотно закрытой крышкой: свет и кислород разрушают полезные вещества. Если используются цветки, их надо срезать, как только распустятся.

Для большинства травяных настоев (чаев) берут чайную ложку сухого сбора (или столовую — свежего) на стакан кипятка. Настаивают 10 минут, остужают и пьют (кору, семена и корни надо настаивать дольше, а лучше кипятить на водяной бане). Начинайте с небольших доз — до трех стаканов настоя ежедневно. Если захотите увеличить дозу, делайте это под контролем профессионального фитотерапевта или сведущего в траволечении врача.

Биологически активные добавки

Раньше из «общеукрепляющих» средств использовались в основном витаминно-минеральные комплексы. Сейчас слово «биодобавка» прочно вошло в наш лексикон, а товар этот в виде аминокислот, натуральных гормонов, антиоксидантов и т.п. не менее прочно обосновался на полках аптек (простых и «зеленых») и даже супермаркетов.

Врачи долго посмеивались над рекламой этих средств, которая, по правде говоря, нередко обещает слишком многое. В самом деле, с одной стороны, среди биодобавок хватает сомнительных продуктов, особенно для быстрого похудения и лечения импотенции. С другой стороны, сейчас

Даже врачи-скептики начинают понимать, что некоторые биодобавки пора переводить в категорию настоящих лекарств.

даже убежденные скептики в белых халатах начинают понимать, что некоторые биодобавки пора переводить в категорию настоящих лекарств.

Хороший пример – глюкозамин. Поначалу медики считали его пропаганду просто жульничеством, однако в последние 10 лет серьезные исследования доказали, что он действительно способствует восстановлению хрящевой ткани. Сейчас ревматологи и ортопеды рекомендуют его всем страдающим от артрита. Мария Гарсия, домохозяйка из Санта-Фе, принимает глюкозамин каждое утро – иначе движения в плечевых суставах будут болезненными и скованными. Она проверяла: несколько недель без этой добавки превратили ее в почти инвалида.

Еще одно активное вещество, привлекающее пристальное внимание ученых, – ликопин. Этот красный каротиноид-антиоксидант, которым богаты помидоры и арбузы (но продающийся и в капсулах), снижает риск рака предстательной железы. Если принимать в форме добавки кофермент Q_{10} , присутствующий во всех наших клетках, он улучшает насосную функцию сердца у людей с застойной сердечной недостаточностью. Рыбий жир снижает уровень холестерина и так называемых медиаторов воспаления, которые повышают риск инфаркта миокарда. Этот список можно продолжать и продолжать.

Покупка трав и биодобавок

Несколько минут пребывания в каком-нибудь «телемагазине», – и вы начинаете подозревать, что большинство связанных с биодобавками рекламных обещаний в лучшем случае сомнительны. Официальные контролирующие органы не считают такие продукты лекарственными препаратами, поэтому не уделяют им серьезного внимания. Они требуют одного: не писать на упаковке, что продукт помогает при конкретных заболеваниях. Практически все остальное можно обещать.

Даже если активное вещество действительно эффективно и безопасно, нет никакой гарантии, что покупаемая вами конкретная добавка содержит его в достаточном количестве. Чтобы не бросать деньги на ветер, воспользуйтесь следующими советами.

Ищите солидную фирму. Когда независимые лаборатории анализируют содержимое упаковок с добавками, они зачастую не находят в них почти ничего полезного. Препарат может вообще не содержать обещанного активного вещества. А если оно там и есть, то его содержание в капсулах или

таблетках колеблется в очень широких пределах, даже если они взяты из одного пузырька. Как же не прогадать? Надо ориентироваться на фирму с хорошей репутацией. Некоторые производители, чтобы придать вес своим добавкам, ссылаются на упаковке на какое-нибудь уважаемое медицинское учреждение. Если прочли на яркой коробочке, например, «одобрено Институтом питания», не поленитесь связаться с учеными и выяснить, обращались ли к ним производители с просьбой протестировать их продукт, а если да, то в каком качестве добавка одобрена — как вспомогательное средство общеукрепляющего действия или же как волшебное лекарство от всех болезней. С импортными добавками поможет разобраться сайт www.consumerlab.com. Там вы найдете результаты независимых анализов множества продуктов.

Ищите стандартизованный препарат. Если только возможно, покупайте продукт, на упаковке которого сказано «стандартизирован» (обычно с указанием процентов). Это значит, что каждая таблетка или капсула содержит вполне определенное количество активного вещества.

Ароматерапия: запах здоровья

Проходя мимо кустиков мяты, тимьяна, розмарина, трудно удержаться от искушения сорвать пару листочков, размять их в пальцах и насладиться мощным, приятным ароматом. Этот запах, обусловленный летучими маслами, которые называются эфирными, не только приятен, но и полезен для здоровья. Возбуждая в носу обонятельные рецепторы, он вызывает поток специфических нервных сигналов, идущих в головной мозг. Эти сигналы в свою очередь формируют вполне определенную реакцию всего организма. Эфирные масла помогают от тревоги и депрессии, снимают стрессовое состояние, стимулируют сон или, наоборот, прибавляют энергии. Исследования подтверждают, что аромат некоторых растений, например лаванды, бергамота, майорана, сандала, изменяет электрическую активность нашего мозга, что выражается в расслаблении и дремоте.

Сейчас этими полезными свойствами можно пользоваться, покупая концентрированные эфирные масла. В самом растении целебный аромат может быть едва уловим, но когда пахучее вещество выделено в чистом виде, эффект, как говорится, превосходит ожидания. Например, чтобы получить 30 мл болгарского розового масла, надо переработать 270 кг розовых лепестков. В одной капле эфирного масла

**Эфирные масла
помогают
от бессонницы,
тревоги и депрессии,
снимают стресс,
прибавляют
энергии.**

столько же активного вещества, сколько в двух стаканах настоя травы, из которой оно получено.

Использовать целебные свойства запахов можно различными способами: просто нюхать эфирное масло, принимать с ним ванну, втирать в кожу при массаже. Чтобы нюхать, капните одну-две капли целебного состава на носовой платок или чуть больше на абажур лампы. Можно приобрести испаритель или распылитель и заправлять его любым маслом согласно инструкции.

Для контактной ароматерапии активное вещество надо разбавлять, смешивая с так называемой основой. Готовясь делать массаж, смешайте 8–12 капель эфирного масла с 8 чайными ложками высококачественного (холодного отжима) растительного — подсолнечного, виноградного, миндального. В ванну обычно выливают (под струю воды) смесь 10–30 капель эфирного масла с 20 чайными ложками неароматизированного прозрачного лосьона.

Эфирные масла — высококонцентрированные экстракты, поэтому принимать их внутрь просто опасно. На них бывает аллергия, так что новый продукт надо пробовать с осторожностью. Наконец, эфирные масла проникают в кровь, поэтому они противопоказаны при беременности. Если у вас слишком чувствительная кожа, эпилепсия, гипертония или недавно была операция, перед применением ароматерапии проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом в этой области.

Стоит обсудить с ним и такие вопросы, как приобретение качественного продукта (не все масла, продаваемые под видом эфирных, являются натуральными и годятся для ароматерапии) и его последующее хранение. Во многих случаях аромат не теряется годами. Хранят эфирные масла в темных пузырьках с плотно притертыми крышками, в защищенном от прямого солнечного света месте, желательно прохладном, хотя некоторые масла (например, апельсиновое и лимонное) надо держать на холоде.

Что такое гомеопатия?

Если вы никогда не прибегали к помощи гомеопатии, то вам покажутся странными аптечные полки со множеством маленьких пузырьков и коробочек с витиеватыми названиями, а таинственные обозначения типа 10С или 100Х могут даже напугать. Бояться не надо. Гомеопатические средства, рекомендуемые в нашей книге, абсолютно безвредны и признаны как эффективные лекарства, хотя механизм их действия во многом остается неясен.

Представьте себе, что вы проглотили одну каплю лекарства — скажем, микстуры от кашля. Теперь разбавьте такую каплю десятью каплями воды и как следует перемешайте, получив однородный раствор. Возьмите одну его каплю, снова разбавьте десятью каплями воды и т.д. Повторите этот процесс раз десять. Много ли целебной силы останется в одной капле раствора? Согласно законам фармакологии, практически никакой. А гомеопатия утверждает, что при разбавлении действие лекарства усиливается.

Неудивительно, что этот метод, разработанный более 200 лет назад немецким врачом Ганеманом, не получил признания у представителей официальной медицины. Однако опыт миллионов людей и множество научных исследований подтверждают его эффективность.

Принцип гомеопатии — лечить подобное подобным. В распоряжении гомеопатов имеется более 2000 веществ, действие которых на человека хорошо изучено. Для лечения используется то вещество, которое в высоких дозах вызывает реакцию, схожую с симптомами болезни. Считается, что в сверхмалых (гомеопатических) дозах это вещество-провокатор будет, наоборот, облегчать имеющуюся симптоматику. Большинство гомеопатических средств — производные трав и минералов. Например, зверобой рекомендуется от депрессии, окопник — от ран и синяков, очанка — от рези в глазах. Экстракты этих растений используются и обычными травниками, но гомеопаты разбавляют их так, что в принимаемой дозе конечного продукта практически не остается активных ингредиентов.

Гомеопатия отвергает фундаментальный принцип фармакологии: чем меньше лекарства, тем слабее эффект. Однако исследователи наблюдают парадоксальные результаты. Например, среди 478 больных гриппом гомеопатия дала улучшение в 17% случаев, а прием плацебо (таблетки-пустышки, выдаваемой за лекарство) — только в 10%. Анализ, проведенный авторитетным «Британским медицинским журналом», показал: из 107 научных исследований гомеопатических средств 77% продемонстрировали их положительный эффект.

Высказана гипотеза, согласно которой сам процесс разбавления и перемешивания растворов «потенцирует» воду и изменяет ее химические свойства. Однако вопрос, почему действует гомеопатия и действует ли она вообще, остается открытым. Ясно одно: поскольку дозы активных веществ мизерные, вреда от них не будет. Именно так счита-

Анализ 107 научных исследований гомеопатических средств показал, что в 77% случаев подтвержден положительный эффект.

ла Гейл Робинсон из Канзас-Сити (Миссури), принимая от депрессии гомеопатическую форму зверобоя. «Я впервые за многие годы почувствовала себя лучше», — говорит она.

Гомеопатические средства свободно продаются в аптеках, но лечение все равно должен назначить опытный специалист. Лекарство и его сила (степень разведения, или потенцирования) подбираются в соответствии не только с симптомами болезни, но и с интеллектуально-эмоциональным состоянием пациента в данное время.

Попробуем разобраться с обозначениями силы (точнее, потенции) гомеопатических средств. Арабские цифры обозначают, сколько раз вещество разбавляли, а римские (X — 10, C — 100) — во сколько раз. Таким образом, 1X означает однократное разбавление 1:10, 2X — двукратное (1:10:10), а 3C — это 1:100:100:100. Теоретически доза лекарства силой в несколько C может не содержать ни одной молекулы исходного активного вещества.

Гомеопатия не заменяет обычную медицину. Опытный гомеопат проводит с новым пациентом не менее часа. Он соберет детальный анамнез, подробно расспросит о симптомах и лишь после этого решит, помогут ли вам его средства.

Комплементарная медицина — это то, к чему стремится большинство из нас. Она берет лучшее из обеих систем — сочетает последние достижения официальной медицины с народными, домашними методами.

Домашние средства: последние замечания

В этой книге вы встретите множество лекарственных средств и методов, почерпнутых из разнообразных источников, в том числе из народной медицины. Многие из традиционных рецептов чаев, эликсиров и тоников требуют измерений, например, две чайные ложки меда, 24 зубчика чеснока или три горсти толченого корня фитолакки. Однако во многих случаях точные количества ингредиентов для успеха лечения не важны. Так что цифры, которые вы найдете в этой книге, могут отличаться от тех, к которым вы привыкли в своей семье.

Анализируя каждый отобранный рецепт, мы оставили в нем ингредиенты, которые с наибольшей вероятностью принесут пользу здоровью, и исключили явно неэффективные или чреватые неприятными побочными эффектами.

По мере возможности мы рекомендуем общедоступные продукты. Поэтому в некоторых случаях пришлось исключить из местных рецептов ряд полезных ингредиентов. Например, народные лекарственные

средства в Индии и Пакистане часто включают щитолистник азиатский, клиторию морскую, кардамон, корицу, сыть, куркуму. Из этих трав и пряностей мы оставили только те, которые можно найти в большинстве бакалейных отделов (кардамон, куркуму, корицу). Если в ваших магазинах такой товар не продается, поспрашивайте в аптеках.

Многие из описанных в книге средств вообще не требуют специальных покупок: речь идет о правильном питании, физкультуре, мануальной терапии и т.п. Если одно средство не помогает, пробуйте другие. Будьте здоровы!

2005 практических советов



Обычные недомогания

Когда что-нибудь зудит, болит, ломит, опухает, когда кашляешь, чихаешь, сморкаешься или как-нибудь иначе страдаешь, **огромное облегчение** узнать, что существуют тысячи **эффективных средств**, способных помочь. И ни одно из них не требует выписанного врачом рецепта. Держите в аптечке несколько **основных лекарств**, а все остальное вы найдете, заглянув в **ХОЛОДИЛЬНИК**, пошарив по **КУХОННЫМ ШКАФАМ**, прогулявшись по **ОГОРОДУ**, порывшись в **ГАРАЖЕ**. Некоторые средства, например простые приемы точечного массажа, у вас буквально **ПОД РУКОЙ**. Вас что-то мучает? Здесь вы найдете средства от ста с лишним **нарушений здоровья** – аллергии и артрита, педикулеза и вросшего ногтя, икоты и изжоги, словом, всего того, на что мы так часто жалуемся, но с чем лень, некогда или просто не хочется идти к врачу.

Аллергия

Зуд, сыпь, резь, чихание, насморк... Это не перечень казней египетских, а лишь некоторые симптомы аллергии, которые человека в лучшем случае раздражают, а в худшем сводят в могилу. Конечно, можно купить и принимать таблетки (лучше всего *до начала мучений*), а можно применять рекомендуемые ниже природные антигистаминные средства. Но главное, выявить провокаторов, сбивающих с толку вашу иммунную систему, и по возможности избегать их.



Аллергия — следствие ошибки иммунной системы. Это министерство обороны организма начинает реагировать на безвредные агенты типа пыльцы, кошачьей перхоти, плесневых спор и т.п. как на врагов. Провокаторы, называемые аллергенами, у каждого страдальца свои. Они не обязательно носятся в воздухе и попадают в организм через дыхательные пути, как при сенной лихорадке. Бывает аллергия на пищевые продукты (например, цитрусовые, креветки, арахис); контактная аллергия (на косметические средства, никель); аллергия на вещества, проникающие в кожу (например, когда жалит пчела) или непосредственно в кровь (скажем, на уколы пенициллина).

Природные антигистаминные средства

☞ **Крапива** содержит вещество, подавляющее активность гистамина — гормона, провоцирующего развитие аллергической реакции. Принимайте настой из листьев крапивы или капсулы с сухим экстрактом по 500 мг трижды в день.

☞ **Гинкго** обычно рекомендуют для улучшения памяти, но это средство помогает и от аллергии. Листья гинкго содержат гинкголиды, подавляющие активность фактора активации тромбоцитов. Доза 60–240 мг в день.

☞ **Кверцетин**, пигмент, которым богаты темный виноград, зеленый чай, яблочная и луковая кожура, подавляет выделение гистамина. Принимайте по 500 мг кверцетина в капсулах дважды в день (не стоит сочетать это лечение с приемом крапивы: она тоже содержит кверцетин).

Вариант Омега

☞ **Омега-3-жирные кислоты** подавляют воспалительные процессы, в том числе связанные с аллергией. Этими кислотами богата холодноводная рыба, например лосось и скумбрия. Если предпочитаете рыбий жир (в капсулах), то принимайте его по 3000 мг в день.

☞ **Льняное семя** — еще один прекрасный источник омега-3-жирных кислот. Принимайте ежедневно по столовой ложке льняного масла.

Быстрое облегчение

☞ Если в глазах резь, они покраснели, а веки отекли, прикладывайте к ним смоченную в **холодной воде** салфетку. Повторяйте процедуру, пока не станет легче.

Проверенное временем средство от насморка, увлажняющее носовые ходы, — **солевой назальный спрей**. Однако недавно обнаружилось, что некоторые фирменные продукты такого типа содержат консервант, вредный для околоносовых пазух (синусов), так что надежнее сделать препарат самому. Растворите в стакане теплой воды половину чайной ложки поваренной соли. Наклонившись над раковиной, орошайте носовую полость этим раствором с помощью маленькой спринцовки, шприца (без иглы!) или просто пипетки.

Борьба с сенной лихорадкой

Оставайтесь дома, закрыв окна, особенно ранним вечером, когда в воздухе больше всего пыльцы.

Не выходите из дома перед грозой и три часа после нее. Когда воздух очень влажный, пылевые аллергены буквально «растворяются» в нем.

Если все же необходимо выйти на улицу, защищайте глаза от пыльцы очками-консервами. А если не боитесь сойти за налетчика, прикрывайте лицо матерчатой маской.

Попробуйте такую «ловушку для пыльцы»: помажьте под носом вазелином. Мелкие летучие частицы будут прилипать к нему и не попадут в нос.

В автомобиле закрывайте окна. Используйте кондиционер с фильтром, включив его в режиме рециркуляции воздуха, чтобы максимально изолировать себя от аллергенной внешней среды.

Мойте голову перед отходом ко сну, чтобы подушка не стала хранилищем пыльцы и просто пыли.

Удар по клещам

Пылевые клещи — это невидимые невооруженным глазом монстры, живущие в коврах, занавесках, мягкой мебели, постельном белье. Они не кусаются, но на их фекалии часто бывает аллергия. Питаются они отшелушивающимися клетками нашей кожи. Лишите их части этого корма, накрывая мягкую мебель специальными репеллентными по-



Нужен ли врач?

Если безрецептурные средства малоэффективны или не помогают вообще, а также если вы не понимаете, против чего так часто бунтует иммунная система, надо идти к врачу. Хрипы или затрудненное дыхание — повод для вызова скорой помощи. Возможно, у вас приступ астмы или аллергическая реакция, грозящая удушьем. Экстренная помощь требуется при стремительном развитии крапивницы или отека кожи (например, если ужалила пчела) — такое состояние тоже может быть опасным для жизни.

Выше нос, цветоводы!

Большинство декоративных цветов не рассеивает пыльцу — ее переносят насекомые. Сильнее всего «пылят» деревья, злаки и амброзия. Их цветение

обычно и вызывает сенную лихорадку. Так что смело идите обрезать свои розы. Маргариток и хризантем тоже можно не бояться.



Не надо!

Хотя комнатные воздухоочистители кажутся неплохой выдумкой, исследования показывают, что в большинстве случаев они не спасают от аллергенов. Мелким аппаратам просто не хватает мощности. А приборы, работающие по электростатическому принципу – заряжающие летучие частицы и притягивающие их к металлическим пластинам (как мух к липучкам), насыщают воздух озоном, что чревато обострением аллергии. Эффективен только очиститель воздуха с HEPA-фильтром.

крывалами, которые продаются в аптеках и обычных универмагах.

Если не хотите **убрать ковры**, регулярно **пылесосьте** их, желательно пылесосом с двойным мешком и HEPA-фильтром (HEPA переводится как «высокоэффективный уловитель частиц»). Такие машины способны отфильтровывать даже микроскопические фекалии клещей.

Меняйте простыни раз в неделю и стирайте их в очень горячей воде: это убивает клещей.

Выбросьте скопившийся хлам: он накапливает пыль и клещей.

Если у вас еще нет **влагопоглотителя**, купите. Чем суше воздух, тем меньше пылевых клещей, а при влажности ниже 45% погибают даже самые стойкие из них.

Собачий вопрос

☛ **Не пускайте животных в спальню.** Их перхоть, шерсть и слюна, на которые у многих аллергия, надолго задерживаются в комнате.

Некоторые собаки отлично чувствуют себя в традиционной дворовой **конуре**. Если у вас аллергия на домашнего любимца, такое разделение жилплощади может стать оптимальным решением проблемы.

Купайте животное раз в неделю. Мытье удаляет до 85% перхоти. Боритесь с ней специальными шампунями, кондиционерами, но для частого мытья лучше обычная вода.

Чистый воздух

☛ Лучший способ очистить дом от летучих аллергенов – **кондиционирование воздуха**. Оно не дает повышаться влаж-

Невинный поцелуй?

Если известны аллергенные пищевые продукты и лекарства, избегать их как будто несложно, однако они могут нанести удар с неожиданной стороны. Однажды в клинику доставили женщину с жизнеугрожающей аллергической реакцией на креветки. Она просто поцеловалась с другом, который съел несколько штук за час до свидания. Губы несчастной почти сразу вздулись, в горле перехватило,

она захрипела, покрылась сыпью, начались желудочные спазмы и резко упало артериальное давление. К счастью, врачи успели ей помочь. Однако урок ясен: если у близкого человека аллергия на какое-то лакомство, вам тоже лучше от него отказаться. Неизвестно, насколько эффективно избавляют от аллергенов чистка зубов и полоскание рта. Лучше не рисковать!

Солдатская смекалка

Сенная лихорадка? Попробуйте средство, испытанное армией США и, как будто, эффективное. Ешьте произведенный в вашей местности мед и жуйте соты. Теоретически эти продукты содержат низкие дозы пыльцевых аллергенов, и в результате можно приучить к ним иммунную систему.

Начиная за два месяца до «сенного» сезона, принимайте по две столовые ложки меда в день и 5–10 минут жуйте воск. Продолжайте до конца сезона. Местный мед эффективнее всего, но можно попробовать и привозной.

ности, защищая вас от клещей и плесени, отфильтровывает взвешенные частицы и охлаждает помещение. Включая кондиционер, плотно закрывайте окна. И хотя бы раз в месяц прочищайте фильтры.

☉ **Фильтрующий воздухоочиститель** приносит огромное облегчение тем, у кого аллергия на плесень, пыльцу и перхоть животных. Лучшие фильтры – HEPA. Используя их в спальне, держите дверь закрытой, чтобы не было воздухообмена с другими помещениями.

☉ Исследования показывают, что **тщательная уборка дома** существенно снижает концентрацию пыли, плесени, перхоти и прочих распространенных аллергенов. Устраивайте генеральную уборку дважды в год – весной и осенью. Мойте с использованием химии все, что не жалко, от плинтусов до внутренних стенок комодов. Протирайте мебель влажной тряпкой. Если боитесь атаки потревоженных аллергенов, поручите уборку кому-нибудь другому.

☉ Подвал – основной инкубатор для плесени и пылевых клещей, особенно если в нем сыро. В последнем случае пусть там постоянно работает **влагопоглотитель**.

☉ **Сушилка для одежды** может выгнать из дома массу пыли, пыльцы и мелких волокон ткани. Следите, чтобы ее шланг не давал утечек, иначе эти аллергенные частицы будут попадать не на улицу, а вам в нос.

Анальный зуд

Сам термин «анальный зуд» звучит так, что можно заерзать на стуле. К счастью, решение простое: кремы и примочки против раздражения кожи плюс довольно неожиданный компресс и новые, более эффективные способы гигиены. Обратите внимание и на свое меню. Съеденная пища тоже влияет на состояние заднего прохода — не сразу, а через несколько часов.

В чем дело?

У этой деликатной проблемы множество причин. Зуд бывает и от недостаточной личной гигиены, и от чрезмерного увлечения мытьем. Среди прочих важных причин — геморрой, гиперчувствительность к какой-либо пище, аллергия на мыло или туалетную бумагу, раздражение от пота при ношении тесной одежды. Зуд вызывается также грибковой инфекцией (перианальным кандидозом), особенно у больных диабетом. Если зуд усиливается ночью, не исключено, при причина этому — острицы. Проверьтесь всей семьей.

Мгновенное облегчение

Если причина зуда — трещина заднего прохода или геморрой, купите **мазь с гидрокортизоном**. Это устранил воспаление (главный источник дискомфорта) и зуд. Только не мажьте анальную область вазелином: он задерживает в коже влагу, что стимулирует развитие грибков и бактерий.

При анальном зуде хорошо помогают также **бензокаиновый крем** (местный анестетик) и специальный противозудный гель.

Наполните ванну на 10 см теплой водой, растворите в ней три-четыре столовые ложки **пищевой соды** и посидите в этом растворе 15 минут. Сода облегчает раздражение кожи.

Экстракт гаммелиса используется для очистки кожи и может удалить с нее вызывающие зуд раздражители. Еще важнее вяжущее действие экстракта, уменьшающее воспаление — главную причину зуда. Смачивайте в жидкости ватку и прикладывайте к анусу. В течение нескольких минут может ощущаться жжение.

Для облегчения зуда и воспаления используйте компресс из теплого **чайного пакетика**. Просто опустите его в кипяток, как будто завариваете чай (чтобы из листьев выделились целебные вещества), остудите до температуры тела и приложите на несколько минут к анусу.

Профилактика

Подтирайтесь тщательнее, чтобы удалить из анальной области все следы кала. Избегайте раздражения кожи, выбирая самую мягкую туалетную бумагу без красителей и отдушек. Не трите, а промакивайте анальную область смоченной бумагой.

Когда зуд становится болью...

... это может говорить о трещине заднего прохода, т.е. разрыве его нежной выстилки. Обычно такая травма вызывается продвижением наружу твердых каловых масс. Чтобы трещин не возникало, старайтесь съедать ежедневно не менее 30 г клетчат-

ки – из фруктов, овощей, бобовых, цельного зерна. Кроме того, каждый день выпивайте минимум 2 л воды. Она размягчает стул и добавляет ему объема. Если трещина не заживает за один-два месяца или кровоточит, обратитесь к врачу.

☛ Если тщательное подтирание раздражает кожу, замените туалетную бумагу детскими очищающими салфетками.

☛ Держите промежность сухой и защищайте от пота. После мытья сушите ее полминуты **феном для волос** (отрегулируйте на низкую температуру). Потом припудрите **детской присыпкой** или **кукурузным крахмалом**. Выбирайте присыпку без отдушек — они могут раздражать кожу.

☛ Носите **просторное хлопковое белье** — в нем промежность будет суше, чем в синтетике. Избегайте обтягивающих колготок.

☛ **Избегайте кислого** (например, цитрусовых) и **острого** (жгучего перца, соусов чили и т.п.). В обоих случаях до ануса доходит достаточно раздражающих его едких веществ.

☛ Масла, содержащиеся в кофейных зернах, тоже раздражают кожу. Ограничивайтесь одной-двумя чашками (180 мл) **кофе** в день или попробуйте на время отказаться от него и посмотреть, не пройдет ли зуд.

☛ Используйте стиральные порошки, кондиционеры для белья, мыло и средства для принятия ванны **без отдушек**.



Нужен ли врач?

Если у вас кровавые или какие-либо другие сомнительные выделения из заднего прохода, если там прощупывается уплотнение, **сообщите об этом врачу**. Консультация совершенно необходима, если у вас диабет, если вы принимаете рецептурные стероиды, а также если на анальный зуд жалуются ваши дети.

Артрит

Добро пожаловать в члены клуба. Остеоартритом страдает столько людей, что вы получите ценный медицинский совет не только от врача, но и от мамы, от друзей, соседей, водопроводчика... Противовоспалительные средства, конечно, облегчают боль, и большинство больных их принимает. Однако можно сделать больше. Несложные шаги мало-помалу приблизят вас к заветной цели — сделать движения свободными и безболезненными.

В чем дело?

Из 100 с лишним типов артрита (воспаления суставов) самый частый — остеоартрит (или остеоартроз). Его симптомы — болезненные, скованные, отекающие суставы. Это результат износа упругих и гладких хрящевых прокладок между сочлененными костями. Когда хрящ истирается, кости при каждом движении царапают друг друга, что ведет к дальнейшей деформации сустава. Остеоартрит возможен в любом возрасте. Поражаются в основном коленные суставы и тазобедренные. Часто страдают и кисти. Распространенные формы артрита — ревматоидный, инфекционный, подагрический.

Борьба с болью

Глюкозамин и хондроитин облегчают боль и замедляют износ хряща. Судя по наблюдениям, сочетание этих биодобавок эффективно при артрите легкой и умеренной выраженности. Следуйте указаниям на упаковке и будьте терпеливы: возможно, результата придется ждать больше месяца.

Принимайте раз в день половину чайной ложки **имбиря** в виде порошка или до 30 г (около шести чайных ложек) свежего корневища. Исследования показывают, что это облегчает боль при артрите, вероятно, благодаря усилению кровотока, который вымывает провоспалительные вещества из отекающих суставов.

Ежедневно принимайте **S-аденозилметионин (S-AM)** — два раза по 400 мг. Это вещество облегчает боль, повышая в крови уровень протеогликанов — молекул, играющих, по-видимому, ключевую роль в сохранении хряща. Благодаря им хрящевая ткань остается набухшей и насыщенной кислородом. Анализ работ, посвященных S-AM, показывает, что болеутоляющее действие этой добавки при артрите сравнимо с эффектом нестероидных противовоспалительных средств, например ибупрофена. Если доза 800 мг/сут даст хороший эффект, через пару недель уменьшите ее вдвое. Если улучшения нет, дозу можно увеличить, но не принимайте больше 1600 мг/сут. У S-AM не выявлено побочных эффектов и каких-либо неприятных взаимодействий с лекарствами.

Ласковое тепло и бодрящий холод

Значительное облегчение может принести **согревание** воспаленного сустава. В качестве источников тепла используйте электрические одеяла или мешки, грелки-подушки

или обычные бутылки с горячей водой. Грейте до 20 минут. Горячая ванна или душ тоже помогают.

✦ Не менее благотворно действует **охлаждение** воспаленного сустава. Приложите к нему кубик льда, обернутый полотенцем, или пакет с замороженными овощами.

Лечебные перчатки

✦ Если за ночь у вас отекают кисти, спите в **плотно обтягивающих перчатках**. Они не дадут раздуваться мягким тканям.

Смажьте изнутри

✦ Ешьте больше **холодноводной рыбы**. Многие люди, страдающие артритом, обнаруживают, что суставы меньше болят и свободнее двигаются, если с пищей поступает много омега-3-жирных кислот, которыми богата, например, лососина.

✦ Если не любите рыбу, можете принимать **капсулы с рыбьим жиром**. Рекомендуемая доза 2000 мг омега-3-жирных кислот трижды в день. Если вы принимаете антикоагулянты (препараты, замедляющие свертывание крови), посоветуйтесь сначала с врачом.

✦ Заменой рыбьему жиру может служить **льняное масло** — одна столовая ложка в день (например, в салате). Оно богато теми же омега-3-жирными кислотами.

✦ Если любите **орехи**, ешьте их побольше. Они тоже содержат полезные для суставов жиры.

Сила трения

✦ **Капсаицин** — это вещество, придающее жгучий вкус перцу. В аптеках продаются мази с капсаицином. Натрите ими воспаленные места и ждите эффекта как минимум неделю. Капсаицин раздражает нервные окончания кожи, отвлекая внимание от артритной боли. Кроме того, он лишает нервы вещества Р, которое необходимо для передачи в головной мозг болевых сигналов.

✦ Аналогичный эффект дает **эвкалиптовое масло**. Нанесите несколько капель на кожу и втирайте. Только не надо греть растертое место: может возникнуть чувство жжения или раздражение кожи.

Польза движения

✦ Вам нужна несложная **физкультура** любого типа — ходьба, плавание, велосипед, йога. Чем лучше ваша физическая форма, тем свободнее движения и меньше связанная с ними

продолжение на стр. 36



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если сустав болезненный, опухший, тугоподвижный, покрасневший, но вы не знаете точно, артрит ли это, какая именно форма и какое нужно лечение. Если диагноз уже поставлен, консультируйтесь с врачом, заметив явное изменение в состоянии больных суставов.

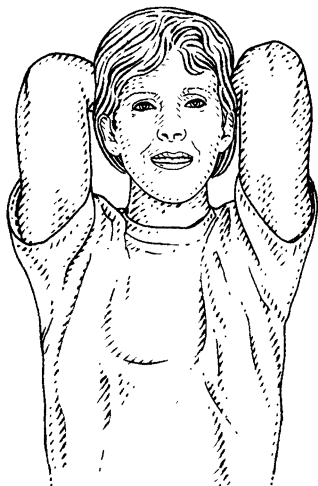
Самолечение: артрит



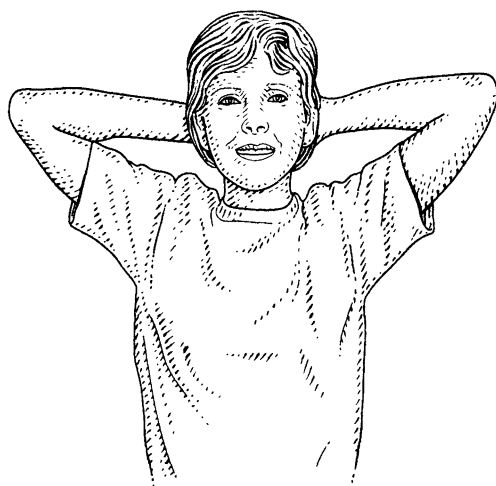
Вероятно, главное средство борьбы с тугоподвижностью суставов – физкультура. Каждое из приведенных ниже упражнений повторяйте три – пять раз, но останавливайтесь, если почувствуете сильную или внезапную боль.

Растяжка для плеч

Это упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, одновременно расслабляя мышцы плеч и шеи.



А. Встаньте прямо, переплетите пальцы за шей и направьте локти прямо вперед.

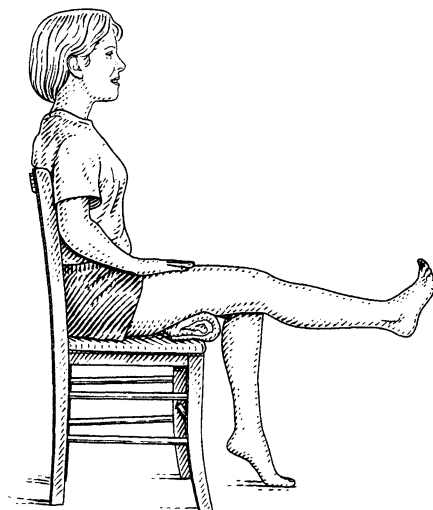


Б. Медленно, на глубоком вдохе разведите локти и удерживайте 5 секунд. Потом на выдохе сведите их так, чтобы они коснулись друг друга.

Упражнение для колена

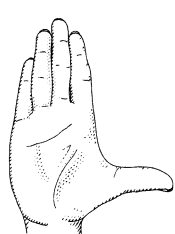
Подкачивая четырехглавую мышцу на передней стороне бедра, вы сможете укрепить и разгрузить коленный сустав.

Сядьте на стул с прямой жесткой спинкой, подложив под колени свернутое полотенце. Выпрямите одну ногу, подержите так 3–5 секунд, опустите. Повторите другой ногой.



Упражнение для пальцев

Если артритом поражена кисть, следующее упражнение повысит гибкость пальцев: вам будет легче брать и удерживать предметы.



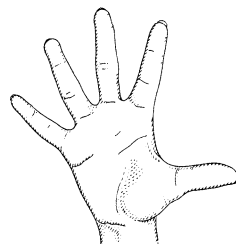
Поднимите кисть вверх ладонью от себя, отведя большой палец и выпрямив остальные, будто останавливаете движение.



Большим пальцем постарайтесь дотянуться до основания мизинца. Подержите так 3 секунды, вернитесь в исходное положение и сильно растопырьте пальцы.



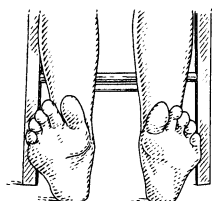
Сожмите кулак, положив большой палец поверх остальных. Подержите так 3 секунды.



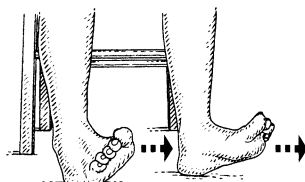
Разожмите кулак и как можно сильнее растопырьте пальцы.

Упражнение для голеностопа

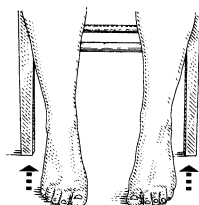
Чтобы сохранить подвижность отекающих лодыжек, сядьте поудобнее на стул с прямой спинкой, поставьте ступни плашмя на пол и проделайте следующее упражнение.



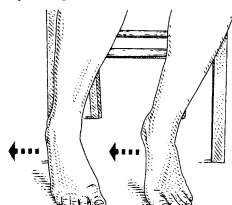
А. Поднимите ступни вверх, удерживая пятки на полу.



Б. «Стоя» на пятках, медленно вращайте ступнями из стороны в сторону.



В. Теперь поставьте носки на пол и поднимите пятки.



Г. Медленно покруглите пятками из стороны в сторону.

Ревматоидный артрит (РА) серьезнее остеоартрита. Это аутоиммунная болезнь, возникающая из-за нарушений в иммунной системе, которые заставляют ее нападать на ваши собственные ткани, в данном случае суставной хрящ. Помимо воспаления суставов при РА возможны упадок сил, нарушения кровообращения, зрения, малокровие.

☛ Заведите дневник питания, чтобы выявить, после какой пищи обостряются симптомы. К частым провокаторам относятся пшеничные и молочные продукты, кукуруза, цитрусовые, яйца, помидоры.

☛ Попробуйте стать вегетарианцем. В одном исследовании пациенты с РА, отказавшись от мяса, яиц, молока, клейковины (пшеничного белка), кофеина, алкоголя, соли и рафинированного сахара, уже че-

рез месяца отметили уменьшение болей и отечности суставов. Через три месяца они смогли без каких-либо отрицательных последствий вернуть в рацион молочные продукты.

☛ В одном исследовании у пациентов с РА, принимавших гамма-линоленовую кислоту (активное вещество энотерового масла), боль и воспаление через полгода стали меньше, чем у группы, которой давали плацебо. Рекомендуем по 1000 мг энотерового масла (в капсулах) три раза в день.

☛ Некоторые врачи считают, что боль при РА можно уменьшить одно- или двухдневным голоданием. Теоретически это дает перегруженной иммунной системе отдых и возможность хоть немного «прийти в себя». Однако голодать можно только под наблюдением врача.

боль. Если артритом поражен голеностопный, коленный или тазобедренный сустав, возможно, придется гулять с палочкой, по крайней мере сначала, пока не окрепнут мышцы, поддерживающие эти сочленения. Если воспаление обострилось, не занимайтесь через силу — лучше денек передохните.

☛ Поговорите с врачом насчет специальной **силовой тренировки**. Сильные мышцы делают движения пружинистыми, амортизируя вредные для суставов удары. Кроме того, они стабилизируют сами сочленения, не давая им изнашиваться ускоренными темпами.

Привет Прокрусту

☛ Если у вас артрит тазобедренного или коленного сустава, попросите врача измерить **длину ваших ног**. У каждого пятого пациента с таким диагнозом одна нога короче другой. В этом случае ходьбу облегчает специальная обувь.

Прогноз погоды

☛ Многие жалуются на усиление болей «к дождю». И это не больное воображение. Просто резкое повышение влажности (снижение атмосферного давления) ухудшает крово-

снабжение воспаленных суставов. Если обещают дождь, включите кондиционер или поглотитель влаги, чтобы воздух в доме стал немного суше.

Профилактика

☛ **Сбросьте лишний вес**, чтобы разгрузить несущие его суставы и замедлить износ их хряща. Не важно, сколько вы сейчас весите. Избавившись всего от 4,5 кг и не набирая их снова в течение 10 лет, вы снизите риск коленного остеоартрита вдвое.

☛ Если вы ежедневно совершаете пешие прогулки или пробежки, **разнообразьте маршруты**. Меняя трассы, вы избавите суставы от стереотипных нагрузок и тем самым замедлите их износ.

☛ Потратьтесь на хорошую **прогулочную обувь**. Низкие каблукки уменьшают ударную нагрузку на пятки, голеностоп, колени, тазобедренные суставы. Естественно, шпильки исключаются.

☛ Недавние клинические исследования показали, что **витамин С** и другие антиоксиданты снижают риск возникновения и прогрессирования остеоартрита. Эти вещества защищают суставы от свободных радикалов — сильных окислителей, повреждающих все наши ткани. Принимайте по 500 мг витамина С ежедневно.

☛ Принимайте биодобавки с **цинком**. Долговременное наблюдение почти за 30 тысячами женщин показало, что прием цинка снижает риск ревматоидного артрита. Правда, слишком высокие дозы его тоже вредны для здоровья — достаточно 15 мг/сут за едой.



При артрите издавна принято носить медные браслеты, оттягивающие боль.



...не пытка

Австралийские врачи обнаружили, что люди, которые носят медные браслеты и принимают аспирин, страдают от боли меньше тех, кто ограничивается аспирином.

Астенопия

Говорят, глаза — это зеркало души, но, перетрудившись, они становятся зеркальной дверью в мир боли и тумана. Астенопия, т.е. быстрая утомляемость глаз, принимает характер эпидемии в обществе, члены которого целыми днями смотрят на экраны компьютеров и телевизоров. Что же делать? При малейшей возможности давать глазам передышку. А также максимально приспособить к их потребностям свое рабочее место и трудовые навыки.



Подержите в вытянутой руке гантель — мышцы быстро устанут и начинают побаливать. То же самое происходит при постоянном напряжении глаз. Если мышцы, которые увеличивают кривизну хрусталика (при фокусировке на близких предметах), не расслабляются, вы быстро устаете смотреть. Глаза могут буквально заболеть, возникнут трудности с фокусировкой зрения. То же самое относится к мышцам, сужающим зрачок на ярком свету, тут боль в глазах возникает еще быстрее.

Отдыхайте-моргайте-закрывайте

✦ Если ваша работа требует высокой концентрации внимания (и напряжения глаз), примерно через каждые 20 минут **делайте паузу** как минимум на 30 секунд. В это время смотрите на удаленные объекты — пейзаж за окном, картину на противоположной стене... Пусть отдохнут мышцы глаз, фокусирующие хрусталик на близкое расстояние.

✦ Глядя на экран монитора или телевизора, старайтесь **почаще моргать** — с интервалом в 3–4 секунды. Это увлажняет глаза и расслабляет их мышцы.

✦ Если приходится подолгу, не отрываясь, всматриваться во что-нибудь, периодически просто **закрывайте глаза**. Даже несколько секунд такой темноты дадут им живительный отдых.

Температурный подход

✦ Еще один способ быстро **расслабить глазные мышцы**: энергично потрите ладони, чтобы они разогрелись, и на несколько секунд приложите их основания к закрытым глазам.

✦ Напряжение отступит, если намочить салфетку в **холодной воде**, отжать и приложить к глазам на 5 минут.

✦ Нарежьте **огурец** кружочками. Лягте на спину и положите по одному кружочку на каждый глаз. Пары кружочков хватает на 2–3 минуты. При желании можно заменить ее следующей, из холодильника. Глаза скажут вам спасибо.

Борьба с засухой

✦ Если астенопия связана с сухостью глаз, пользуйтесь **искусственными слезами**, которые продаются в аптеке.

Очки для шеи

Если вы носите бифокальные очки, то при работе за компьютером может быстро утомляться шея. Дело в том, что, направляя на экран нижнюю часть стекол (для чтения), вы вынуждены неестественно от-

кидывать назад голову. Заведите себе отдельную рабочую пару очков, позволяющую нормально видеть на расстоянии до 50 см, и смотрите через них на монитор, не напрягая шею.

Работа с монитором

✦ Установите на мониторе режим **максимального контраста**, чтобы не приходилось лишний раз всматриваться в расплывчатые буквы и контуры.

✦ Отрегулируйте **высоту стула** так, чтобы смотреть на монитор слегка сверху вниз. Наклоните экран навстречу своему взгляду.

✦ Обеспечьте между глазами и экраном расстояние не меньше **50 см**.

✦ Поверните монитор или задерните шторы так, чтобы на экране **не было бликов**.

✦ Если никакими манипуляциями от бликов не избавиться, используйте на экране специальный **антибликовый фильтр**.

✦ Чтобы изображение было четче, регулярно **стирайте с экрана пыль**.

✦ Если вы близоруки, работайте в специальных **очках для чтения** — глазам будет легче фокусироваться.

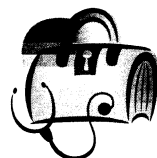
✦ Выбирайте **шрифт покрупнее** и пользуйтесь **системой «зум»** для увеличения рассматриваемых деталей — фокусировка глаз облегчится.

Фильтрация солнца

✦ В солнечные дни, даже зимой, носите **темные очки**. В них глаза не будут напрягаться, щурясь и сужая зрачок. Выбирайте желтый, янтарный, оранжевый или коричневый оттенки стекол. Они отсекают сине-голубую часть видимого спектра, а именно эти лучи и вызывают сужение зрачка.

Учимся читать

✦ Читайте при уровне освещения, позволяющем без напряжения различать текст. Лучше всего пользоваться **настольным светильником с «гусиной шеей»**, который направляет свет прямо на страницу. Как правило, маломощная лампочка в нем эффективнее, чем более сильная под



Нужен ли врач?

Если глаза быстро утомляются, но домашние средства от этого не помогают, если зрение ухудшается или вы стали слишком чувствительны к яркому свету, сходите к офтальмологу. Срочный визит к врачу необходим, если неожиданно накатывает головокружение или начинает двоиться в глазах, причем короткий их отдых не помогает.

абажуром: 40–60 ватт обеспечат вполне достаточное освещение.

✧ Когда вы читаете, вокруг настольной лампы не должно быть темноты. Обязательно включите **фоновое освещение**. Если между страницами и окружающим пространством будет резкая разница в освещенности, зрачкам придется то и дело сужаться и расширяться, приспособляясь к разным условиям, а это утомляет глаза. По той же причине темноты не должно быть вокруг светящегося экрана.

✧ Не читайте и вообще не работайте при **лампах дневного света**. Их газосветные трубки постоянно — обычно незаметно для нас — мигают, а это быстро утомляет глаза. Обычные лампы накаливания намного полезнее.

Пора прозреть

✧ Примерно после 40 многим людям становится трудно фокусировать взгляд на близких объектах: развивается так называемая возрастная дальнозоркость (пресбиопия). Если дальнее зрение в порядке, подберите себе «плюсовые» очки для чтения и не напрягайте глаза больше, чем это необходимо.

Астма

При тяжелом астматическом приступе, когда дыхание почти полностью заблокировано, помочь могут только рекомендованные врачом средства немедленного реагирования. Обычно это бронходилататоры (препараты, расширяющие бронхи), которые выпускаются в виде карманных ингаляторов. Их всегда следует держать под рукой, как вы, скорее всего, и поступаете. Но в период между приступами можно многое сделать для того, чтобы они происходили реже.

Мгновенное облегчение

☛ Когда начинается приступ, **не волнуйтесь**. Паника лишь обострит симптомы. Попробуйте следующий вариант визуализации. Закройте глаза. На вдохе представляйте себе, как в легкие затекает, раздвигая их, белое сияние. Чувствуете облегчение? Повторите этот прием еще два раза и откройте глаза.

☛ Если чувствуете приближение приступа, а под рукой нет ингалятора, выпейте чашку крепкого кофе или две бутылочки (по 360 мл) колы **с кофеином**. Этот «родственник» теофиллина тоже обладает бронхолитическими свойствами.

Снятие бронхоспазма

☛ Китайские врачи столетиями рекомендуют астматикам **гинкго**. Попробуйте 60–250 мг стандартизированного экстракта раз в день. Результаты недавно проведенного исследования позволяют предполагать, что его ингредиенты блокируют в крови белок, способствующий развитию бронхоспазма.

☛ Возможно, ваше состояние улучшит **магний**. Есть основания думать, что он способствует расслаблению мускулатуры верхних дыхательных путей. Рекомендованная доза 600 мг/сут.

Борьба с воспалением

☛ **Омега-3-жирные кислоты**, которыми богата холодно-водная жирная рыба (семга, тунец, скумбрия), по своему действию напоминают группу антиастматических ле-



Астматический приступ может начаться, когда в гиперчувствительные бронхи (нижние дыхательные пути) попадает раздражитель, например дым, пыльца, другой аллерген, просто холодный или слишком сухой воздух. Другие причины – гормональные колебания, физическое напряжение, эмоциональный стресс. Иногда приступ возникает «на пустом месте». Дыхание перехватывает, поскольку бронхи резко сужаются, т.е. происходит бронхоспазм. Это часто сопровождается кашлем и стеснением в груди, выделяются гистамин и другие вещества, стимулирующие воспаление бронхов, а те в результате вырабатывают избыток слизи, еще больше затрудняющей дыхание.



Нужен ли врач?

Да, если это первый приступ. Если вам уже поставили диагноз, то под рукой всегда должен быть ингалятор. Однако к врачу надо обратиться, если приступы стали чаще, тяжелее или ваше лекарство с трудом с ними справляется. Если даже после ингаляции трудно говорить из-за одышки, лицо или губы приобретают голубоватый оттенок, вы задыхаетесь и/или чувствуете предобморочное состояние, необходима неотложная медицинская помощь.

карств, называемых ингибиторами лейкотриенов. Они блокируют действие вырабатываемых организмом провоспалительных веществ. Ежедневная доза составляет шесть капсул по 1000 мг в несколько приемов.

Энотеровое масло богато гамма-линоленовой — незаменимой — жирной кислотой. В организме она превращается в противовоспалительные вещества. Принимайте трижды в день две капсулы по 500 мг за едой, чтобы не расстроить желудок.

Биофлавоноиды, пигменты, придающие яркую окраску овощам и фруктам, обладают мощными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Один из наиболее изученных биофлавоноидов, **кверцетин**, подавляет выделение гистамина. Принимайте его по 500 мг трижды в день за 20 минут до еды.

Куркума, желтая индийская пряность, относится к первоклассным противовоспалительным средствам. Ее ингредиенты блокируют выделение простагландинов — гормоноподобных веществ, участвующих в воспалительной реакции. Размешивайте чайную ложку этого ароматного порошка в стакане теплого молока и пейте три раза в день.

Сбор информации

Записывайте в ежедневнике **все, что едите**, в течение месяца, а также фиксируйте моменты астматических приступов. Хотя они редко провоцируются пищевой аллергией, иногда некоторая связь прослеживается. Сопоставляя записи, посмотрите, не увеличивается ли частота и/или тяжесть приступов при употреблении определенных продуктов.

Если вы принимаете антиастматическое лекарство, приобретите **пикфлоуметр**. Этот приборчик измеряет скорость, с которой воздух покидает бронхи, косвенно позволяя судить об их просвете. Определяя свой «пиковый расход», можно оценить, насколько эффективно действует лекарство или насколько тяжел приступ.

Профилактика

Не курите и не дышите чужим табачным дымом. Он сильно раздражает дыхательные пути.

Не находите около **дымного огня** (костра, камина, мангала, дровяной печи).

В холодную погоду закрывайте нос и рот **шарфом**, чтобы согреть вдыхаемый воздух.

Дыхание по инструкции

Этот простой прием может уменьшить тяжесть и частоту астматических приступов. Когда перехватывает дыхание, вы инстинктивно волнуетесь, сжимаетесь, а это еще больше затрудняет вентиляцию легких, усугубляя состояние. Однако, если вовремя начинать следующее упражнение, можно вообще избавиться от рефлексного страха перед приступами.

Лягте на спину и положите на живот книгу.

☼ Медленно и глубоко вдохните, раздувая не грудную клетку, а живот. Смотрите на книгу. Если вы вдыхаете правильно, она заметно поднимается.

☼ Когда покажется, что легкие полны, постарайтесь втянуть еще немного воздуха и поднять книгу чуть-чуть выше.

☼ Медленно считая до пяти, плавно выдохните. Чем глубже выдох, тем сильнее вы расслабитесь.

☼ Повторите этот цикл пять раз.

☼ Будьте внимательны к необычным провокаторам приступов, например **ароматной пище** или **крепкой парфюмерии**. Старайтесь по мере сил их избегать.

☼ **Ешьте меньше, но чаще**, только не перед сном. При набитом животе, особенно в лежачем положении, желудочная кислота может проникнуть в пищевод, вызвав изжогу, а заодно и приступ астмы.

☼ Около 5% больных астмой страдают **аллергией на нестероидные противовоспалительные средства** (аспирин, ибупрофен). Их прием может вызвать сильнейший приступ. Если это ваш случай, при воспалении, повышенной температуре или боли принимайте ацетаминофен (парацетамол).

Афтозный стоматит

Эта едва заметная язвочка во рту причиняет большие неприятности. Утешает одно: через неделю, максимум две афтозный стоматит, скорее всего, пройдет сам собой, и вам снова будут доступны простые радости жизни – чипсы, кофе, поцелуи и т.д. А пока остается воспользоваться нашими советами, хоть немного уменьшающими страдания.

В чем дело?

Загадочное расстройство, называемое рецидивирующим афтозным стоматитом, – это периодическое появление в ротовой полости (обычно с внутренней стороны губ и щек, под деснами или на языке) язвочек, или афт. Они белые или желтоватые с красным ободком, размером от булавочной головки до двухрублевой монеты. Причина их возникновения неизвестна, хотя подозревают какое-то нарушение в работе иммунной системы. Афты часто образуются после сильного стресса или травмы ротовой полости, а их повторное появление может вызываться определенной пищей.

Изоляция

Безрецептурные средства для лечения афтозного стоматита образуют на язвочках стойкое защитное покрытие, которое быстро облегчает боль и ускоряет заживление.

☛ **Деглицирризинированная лакрица** (корень солодки, очищенный от глицирризиновой кислоты) тоже покрывает афты защитным слоем. Жуйте по одной-две таблетки (200 мг) два-три раза в день.

☛ Долгожданное облегчение приносит **алоэ (столетник)**, растение, которое, кажется, помогает от всех болезней. Выжмите немного свежего геля из листа. Просушите афту ватным тампоном и смажьте гелем из алоэ. Повторяйте по мере надобности.

☛ Вскройте капсулу **витамина Е** и выжмите из нее на афту немного масла.

Нейтрализация

☛ Жуйте жевательные антацидные таблетки (например, **пепто-бисмол**) или кладите их на афту и давайте раствориться. Боль, связанная с афтой, вызывается кислотами и пищеварительными ферментами, разъедающими поврежденные ткани. Антацидные таблетки нейтрализуют кислоту и, возможно, даже ускоряют заживление. Дозировка указана на упаковке.

☛ Полощите рот небольшим количеством **взвеси магнезии** (гидроксид магния) или смазывайте им афту три-четыре раза в день.

☛ Прикладывайте к афте на 5 минут мокрый **чайный пакетик**. У чая щелочная реакция, т.е. он нейтрализует кислоту. Кроме того, он содержит вяжущие дубильные вещества, которые могут облегчить боль.

Анестезия

- ☛ Капните на афту **местным анестетиком** для полости рта.
- ☛ Растворите во рту **болеутоляющий леденец**.

Дезинфекция

☛ Смешайте по 60 мл **перекиси водорода** и воды. Добавьте по чайной ложке **соли** и **пищевой соды**. Размешайте, чтобы все растворилось, и полощите рот. Перекись водорода – мощный дезинфицирующий агент. Это важно, поскольку афты – открытые раны, которые легко инфицируются, что усиливает боль. Сода полезна тем, что дает щелочную реакцию, т.е. нейтрализует разъедающие язву кислоты.

☛ Чтобы ускорить заживление, трижды в день за час до еды смазывайте афту жидкой формой **желтокорня**. Эта трава обладает антибактериальными свойствами.

Нанесите непосредственно на афту одну каплю антисептического **масла чайного дерева**.

☛ Заварите чай из **календулы**, столетиями используемый для лечения небольших язв. Одна-две чайные ложки сухих цветков залейте стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут, потом процедите и дайте остыть, чтобы настой был чуть теплым. Полощите рот несколько раз в день.

☛ Ешьте **йогурт** с живыми молочнокислыми бактериями. Для профилактики достаточно нескольких чайных ложек в день. Если стоматит уже начался, дозу надо увеличить.

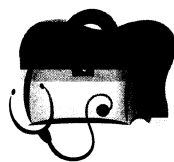
Дополнительные меры

☛ Многие специалисты считают, что появление афт связано с дефицитом аминокислоты **лизина**. Принимайте по 500 мг L-лизина трижды в день на пустой желудок, пока язвочка не заживет.

Эхинацея – травка, укрепляющая иммунную систему. Как только заметите образование афты, начинайте принимать по 200 мг два-три раза в день.

☛ **Витамин С** стимулирует заживление слизистой. Обычно рекомендуют есть цитрусовые, однако у некоторых именно от них начинается афтозный стоматит, так что лучше принимать таблетки. Попробуйте по 1000 мг трижды в день. Если от такой высокой дозы у вас начнется понос, уменьшите ее вдвое (три раза по 500 мг).

☛ **Цинк** помогает заживать различным повреждениям ротовой полости, в том числе и афтам. Как только заметите язвочку, начинайте принимать по 30 мг цинка (в форме леденцов) ежедневно, пока все не пройдет.



Нужен ли врач?

Если боль мешает заниматься повседневными делами, а тем более есть и пить, надо идти к стоматологу. Визит к нему обязателен, если во рту одновременно больше четырех афт или если эта напасть не проходит две недели. Если рецидивы слишком частые, сообщите об этом врачу при очередном плановом посещении: он может порекомендовать антибиотическое полоскание, стероидную мазь, рецептурную пасту или химическое прижигание язв.

Профилактика

☞ **Избегайте пищи, провоцирующей афтозный стоматит.** Потенциально опасны цельная пшеница, рожь, ячмень, морепродукты, ананас, цитрусовые, инжир, шоколад, помидоры, зеленый перец, земляника. Чтобы выяснить, какой именно продукт вызывает ваши страдания, начните хотя бы с этого списка. Когда очередной раз разыграется стоматит, на некоторое время откажитесь от всего перечисленного. Дождитесь, когда рот полностью заживет. Потом, не торопясь, возвращайте в меню по одному продукту и наблюдайте, после какого вновь появляются афты.

☞ Проверьте, нет ли в вашей зубной пасте ингредиента под названием лаурилсульфат натрия (ЛСН). Этот часто используемый вспенивающий агент нередко провоцирует афтозный стоматит, а для чистки зубов он не нужен. Если у вас часто рецидивируют афты, ищите **пасту без ЛСН**.

☞ Афтозный стоматит вызывают крошечные ранки на слизистой. **Осторожней с царапающей едой** – чипсами, сухариками, сушками. Пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной, не ранившей десны.

☞ Слизистую оболочку полости рта может травмировать **плохо подогнанный протез**. Срочно обратитесь к стоматологу.

☞ Людям, часто страдающим от афтозного стоматита, может не хватать витаминов группы В и/или железа. Принимайте ежедневно **В-витаминный комплекс и поливитаминно-минеральную добавку с железом**. Чтобы получать больше витаминов группы В с пищей, ешьте фасоль, пшеничные ростки и обогащенные этими витаминами хлопья. Постная говядина – хороший источник железа.

☞ Многие случаи афтозного стоматита спровоцированы сильным стрессом. Используйте классические методы релаксации – **медитацию, йогу, аэробику**.

Бесплодие

Когда природа берет свое, «могут случиться дети». А могут и не случиться. Бесплодием страдают как мужчины, так и женщины. Но независимо от того, у кого из супругов нарушена репродуктивная функция, выход из положения они должны искать сообща. Ведь зачатие ребенка – их общее дело. Достичь успеха помогут следующие рецепты.

для ЖЕНЩИН

Когда готова яйцеклетка

Обращайте внимание на характер слизистых выделений. Вероятность зачатия наиболее высока на протяжении пяти дней перед овуляцией и в течение одного дня после нее. Перед овуляцией шейная слизь становится водянистой и прозрачной. (Благодаря такой консистенции слизи сперматозоиды могут легче достигнуть яйцеклетки.) Периодически протирайте область влагалища салфеткой: если выделения густые и по виду напоминают яичный белок, наступило самое благоприятное время для зачатия.

Удостоверьтесь, что у вас действительно происходит овуляция. Для этого купите в аптеке **набор для проведения овуляционного теста**. Как и тест на беременность, эта процедура требует лишь небольшого количества мочи. Если в течение трех месяцев тест не дает положительных результатов, обратитесь к врачу.

Худеть или толстеть?

Если вам нужно сбросить несколько лишних килограммов, желание зачать ребенка должно подвигнуть вас на достижение этой цели. **Жировые отложения** способны вырабатывать **эстрогены**, а слишком высокий уровень этих гормонов в организме ослабляет способность к зачатию.

Чрезмерная худоба – другая распространенная причина женского бесплодия. Из-за недостаточной массы жировых отложений могут нарушаться процессы овуляции или имплантации – внедрения оплодотворенного яйца в выстилку матки. Если вы подозреваете, что причиной вашего бесплодия может быть худоба, увеличьте калорийность диеты за счет здоровых продуктов – **постного мяса, продуктов**

В чем дело?

Специалисты определяют бесплодие как неспособность зачать ребенка в результате регулярных занятий сексом (без использования контрацептивов) на протяжении года. Причины женского бесплодия многообразны: венерические болезни, эндометриоз, фиброма матки, нерегулярные менструации, дефицит здоровых яйцеклеток и гормональные нарушения. У одних женщин бесплодие связано со скрытым врожденным дефектом матки или фаллопиевых труб, у других – с нерегулярностью цикла. Мужское бесплодие может быть обусловлено низким числом сперматозоидов в сперме, дефектами их строения и формы и недостаточной подвижностью.



Нужен ли врач?

С врачом должна посоветоваться каждая женщина старше 35 лет, решившая рожать. Если через полгода после принятого решения вы так и не забеременели, пора принимать меры. Если вы хотите забеременеть и вам еще нет 35, прежде чем обращаться к врачу, можно подождать еще год. С врачом, безусловно, должна проконсультироваться каждая женщина, перенесшая заболевание, которое может привести к бесплодию, и испытывающая трудности с зачатием. Пока женщина консультируется со специалистом по бесплодию, мужчина должен показаться урологу.

из цельного зерна и хороших жиров (например, оливкового масла).

Снизьте планку

Если вы тратите слишком много сил на совершенствование своего тела, оно может попросту отказаться принять те требования, которые предъявляет организму беременность. Так, ежедневные **тренировки** продолжительностью более часа **могут серьезно нарушить овуляцию**. Если во время тренировок вы привыкли выкладываться до предела, снизьте интенсивность нагрузок.

Проще относитесь к работе. Исследования показывают, что женщины, чья работа требует постоянного напряжения, чаще испытывают трудности с зачатием. На работе ставьте перед собой разумные цели, а вернувшись домой, постарайтесь выбросить из головы все профессиональные заботы. Держать стресс под контролем помогают медитация и йога.

Проверьте аптечку

Постарайтесь **не принимать антигистаминные и противоотечные препараты**. Эти средства предназначены для уменьшения количества слизи в пазухах, но они влияют и на выработку шейечной слизи. А ведь эта слизь помогает сперматозоидам доплыть до яйцеклетки.

Если хотите забеременеть, **не принимайте ибупрофен**. Этот препарат нарушает овуляцию и препятствует прикреплению оплодотворенного яйца к выстилке матки. Для облегчения боли принимайте **аспирин** или **парацетамол**.

Полезные травы

Каждое утро принимайте по 175 мг **экстракта витекса священного** в виде капсул или по 40 капель его настойки. Утверждают, что эта трава оказывает такое же действие, как и женский гормон прогестерон, и способствует регуляции менструального цикла. Благодаря этому овуляция станет более предсказуемой. Кроме того, в витексе содержатся вещества, укрепляющие выстилку матки. При появлении первых признаков беременности прекратите прием препарата.

Принимайте ежедневно по 5–15 капель **настойки хамелириума желтого**. Систематический прием препаратов этого растения, чье действие напоминает действие эстрогенов, сделает менструальный цикл более регулярным, особенно если уровень этих гормонов начал падать.

ДЛЯ МУЖЧИН

Создайте резерв

✦ На несколько дней, предшествующих овуляции у вашей партнерши, **воздержитесь от секса**. Чем больше времени пройдет с момента последней эякуляции, тем больше сперматозоидов будет присутствовать в сперме и тем выше вероятность оплодотворения.

Носите трусы, а не плавки. Нижнее белье, плотно прилегающее к телу, задерживает тепло, а высокая температура снижает выработку здоровых сперматозоидов. Сказанное относится и к тесным джинсам. Таким образом, если вы решили стать отцом, носите **свободную одежду**, не принимайте **горячих ванн** и **воздержитесь от посещения бань и саун**.

Полезные добавки

✦ Каждый день принимайте по 30 мг **препаратов цинка**. Этот элемент усиливает выработку тестостерона, увеличивает число сперматозоидов в сперме и делает их чуть более подвижными. Поскольку цинк подавляет усвоение организмом меди, одновременно с препаратами цинка принимайте ежедневно по 2 мг препаратов **меди**.

✦ Два раза в день принимайте по 1000 мг **витамина С** и 400 МЕ **витамина Е**. Эти витамины будут действовать как антиоксиданты, защищая сперматозоиды от пагубного воздействия свободных радикалов — агрессивных частиц, вызывающих повреждение клеток в самых разных частях нашего тела. Если вы используете антикоагулянты или другие препараты, препятствующие свертыванию крови, прежде чем принимать витамин Е, посоветуйтесь с врачом.

✦ Полезны препараты **селена**. Как показывают исследования, у мужчин, принимавших в течение трех месяцев по 100 мкг селена в день, отмечалось значительное увеличение подвижности сперматозоидов (хотя количество сперматозоидов в сперме не изменялось).

✦ Попробуйте **пикногенол** — экстракт из коры сосен, растущих на морском побережье в юго-западной части Франции. Мощный антиоксидант, пикногенол способен улучшать состояние сперматозоидов у мужчин, страдающих бесплодием. В одном из недавних исследований было обнаружено, что у бесплодных мужчин, принимавших в течение трех месяцев по 200 мг пикногена, значительно повысилась оплодотворяющая способность сперматозоидов.

Полезен также ежедневный прием **масла из семян льна**. Есть данные о том, что это масло, богатое незаменимыми жирными кислотами, улучшает качество спермато-



Бабушкины сказки

Многие женщины слышали о том, что спринцевание очищает влагалище, создавая более благоприятные условия для оплодотворения яйцеклетки. На самом деле эта процедура изменяет кислотно-щелочной баланс среды внутри влагалища и делает ее для сперматозоидов менее гостеприимной.

зоидов. Но даже если льняное масло не изменит оплодотворяющую способность спермы, оно понизит уровень холестерина в крови и защитит сердце от болезней. Добавляйте по столовой ложке масла в день во время еды — в салаты и другие блюда.

ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Бросайте курить!

☛ Курение не только снижает женскую и мужскую плодовитость, но и увеличивает риск выкидыша. Количество здоровых яйцеклеток в яичниках у курящих женщин с возрастом уменьшается быстрее, чем у некурящих. А у мужчин курение уменьшает число сперматозоидов в сперме и увеличивает долю неполноценных сперматозоидов.

Откажитесь от алкоголя!

☛ Воздержитесь от употребления спиртных напитков. Присутствие алкоголя в крови уменьшает подвижность яйцеклеток у женщин и ухудшает эякуляцию у мужчин.

Все решает время

☛ Когда приближается время овуляции, **не менее трех дней подряд** хотя бы раз в день **занимайтесь сексом**.

☛ Если вы решили не отслеживать овуляцию (с помощью теста или по характеру слизи), в промежутке между 8-м и 20-м днем (считая от первого дня менструации) занимайтесь сексом хотя бы через день. Сперматозоиды живут три дня. Занимаясь сексом с такой частотой, вы увеличиваете их шансы оплодотворить яйцеклетку во время овуляции.

Бессонница

Бессонница может стать настоящим ночным кошмаром: минута идет за минутой, а вы тщетно ворочаетесь в постели с боку на бок, не чувствуя ни малейшего признака сонливости. Что делать? Попробуйте считать овец – абсолютно серьезно! Если это не помогает, попробуйте рецепт Марка Твена: «Хотите уснуть – улягтесь на самом краю постели». Но лучше все же воспользоваться нашими советами. Расслабляющая чашка чая, благоухание лавандового масла, строгое соблюдение режима сна – вот такие нехитрые средства и приемы помогут вам проснуться в одно прекрасное утро бодрым и жизнерадостным человеком.

Перед отходом ко сну

✿ На сон грядущий съешьте немного **мяса индейки, курицы** или **банан**. Эти продукты содержат триптофан – аминокислоту, из которой в головном мозге образуется серотонин. А без серотонина сон невозможен. Только съешьте действительно немного – набитый живот не даст вам сомкнуть глаз.

✿ Углеводы помогают триптофану проникать в головной мозг. Выпейте стакан **теплого молока** (содержит триптофан) с печеньем или с ложкой меда. Не повредит и шепотка корицы, оказывающая слабое седативное действие.

✿ **Вечерняя трапеза должна быть легкой**. На переваривание большого количества пищи уходит 3–4 часа, поэтому, если перед отходом ко сну вы плотно поужинали, не удивляйтесь, что среди ночи живот вас разбудит.

✿ **Острая или сладкая пища** – далеко не самая подходящая еда даже для раннего ужина. Острые приправы могут вызвать раздражение желудка и нарушить ночной сон, а чрезмерное количество сладкого, особенно шоколада, в котором содержится кофеин, вместо сна может вызвать у вас прилив бодрости.

Травы против бессонницы

✿ Препараты **валерианы** облегчают процесс засыпания и не вызывают чувства разбитости, которое испытывают люди после приема некоторых снотворных средств. Действующие компоненты валерианы связываются в головном мозге теми же рецепторами, что и транквилизаторы типа валиума. Нас-

В чем дело?

Бессонница может принимать три различные формы: (1) вы не можете заснуть, тщетно ворочаясь в постели с боку на бок; (2) вы быстро засыпаете, но ночью несколько раз просыпаетесь; (3) вы просыпаетесь среди ночи и снова заснуть уже не можете. Наиболее обычные причины бессонницы – эмоциональный стресс и депрессия. Другие причины: болезни, прием некоторых лекарств (например, противоотечных средств), обильный поздний ужин, потребление на ночь кофе или алкоголя, непривычная обстановка.



Нужен ли врач?

Поговорите с врачом, если все перечисленные в этом разделе средства и советы так и не помогли вам восстановить нормальный ночной сон. Не теряйте времени и обращайтесь к врачу в том случае, если бессонница вредит вашей профессиональной деятельности или даже угрожает жизни (например, если по ее вине вы засыпаете за рулем). Возможно, вам нужно пройти ночное обследование в клинике для лечения расстройств сна.

той корня валерианы обладает специфическим запахом, поэтому лучше за час до отхода ко сну выпить чайную ложку настойки или две таблетки экстракта.

• Перед отходом ко сну примите 4000–8000 мг **сухого страстоцвета** в капсулах. Препараты страстоцвета широко используются в качестве слабого седативного средства растительного происхождения.

• Более сильный снотворный эффект обеспечит препарат, в который входят и страстоцвет, и валериана. Натуральные снотворные средства нередко включают и другие растительные компоненты, например хмель или шлемник. Каждый препарат принимайте в соответствии с инструкциями на упаковке.

Снотворные ароматы

• Свойствами слабых транквилизаторов обладают препараты **лаванды**. Прежде чем лечь в постель, нанесите немного лавандового масла на виски и лоб. Его запах поможет погрузиться в сон. Для ароматизации спальни добавьте лавандовое масло в распылитель и увлажнитель или повесьте у изголовья мешочек с сухой лавандой.

• Непосредственно перед отходом ко сну нанесите на каждое запястье по капле **эфирного масла жасмина**. Как обнаружили американские исследователи, в спальнях, где воздух ароматизирован запахом жасмина, люди спят более крепко и спокойно, чем в комнатах с обычным воздухом (или даже с воздухом, ароматизированным лавандой).

• Попробуйте принять перед сном успокаивающую **ароматную ванну**. Заполните ванну теплой водой и добавьте пять капель лавандового масла и три капли масла иланг-иланга.

Строгий распорядок дня

• Каждый день **просыпайтесь в одно и то же время** — независимо от того, сколько удалось поспать ночью. Чтобы организм привык к строгому распорядку дня, не давайте себе поблажки и в выходные. Вскоре вы начнете засыпать гораздо быстрее.

Каждое утро совершайте хотя бы **короткую прогулку**. Естественный свет (даже в пасмурную погоду) подскажет организму, что пора переходить к активной дневной жизни. Часовой механизм организма, запущенный в действие дневным светом, поможет лучше заснуть ночью.

• Несмотря на усталость, постарайтесь **не спать днем**. Людям, не страдающим бессонницей, дневной сон нередко идет на пользу. Но если дневной сон превращает вас в «ноч-

ного зомби», вполне вероятно, что он попросту нарушает внутренние биоритмы. Если без дневного сна никак не обойтись, постарайтесь спать не более получаса.

Как перехитрить бессонницу

Улегшись в постели, представьте себе, что ваши стопы немеют и тяжелеют. Вообразите, что они погружаются в мягкий матрас. Затем проделайте такие же мысленные операции с икрами и бедрами. Медленно поднимайтесь все выше, заставляя все тело налиться тяжестью и расслабиться. Смысл процедуры в том, чтобы постепенно, с пят до головы, отключить свое тело от внешнего мира.

Если сон бежит от вас и после этого релаксирующего упражнения, попробуйте **считать овец**. Это упражнение рассчитано на то, чтобы погрузить рассудок в нудное однообразное занятие. Вообще говоря, снотворное действие оказывает любая мыслительная деятельность, связанная с однообразным счетом.

Тот, кто предпочитает колыбельные песни, может слушать **записи** успокаивающей **музыки**.

Если сон все-таки не приходит, не лежите в постели, сокрушаясь по поводу бессонницы. От этих мыслей заснуть будет еще труднее. Встаньте, выйдите из спальни и попробуйте почитать или посмотреть телевизор. Наиболее подходящее чтение в это время суток – какое-нибудь отупляющее повествование об истории часового дела в Швейцарии или теория макроэкономического развития общества. А если вы решили посмотреть телевизор, выберите самую скучную программу. Ваша цель – **впасть в забытие от скуки**: сон станет для вас избавлением.

Благоустройство спальни

Вам приходится долго ворочаться с боку на бок, чтобы поудобнее устроиться в постели? Подумайте о том, чтобы приобрести **специальную подушку** для поддержки шеи. Они были специально разработаны для тех, кому не дают уснуть боли в шее или напряжение шейных мышц.

Поставьте будильник так, чтобы его **циферблата не было видно с постели**. Если во время ночного пробуждения ваш взгляд упадет на будильник – а так, скорее всего, и случится, вы неизбежно начнете сокрушаться, что теперь, раз вы не выспались, весь рабочий день пойдет кувырком. Одного только взгляда на светящийся циферблат часов бывает достаточно, чтобы попасть в порочный круг тревожной бессонницы.



От бессонницы
избавит подушка
с шишками хмеля.



Шишки (соцветия) хмеля – растения, используемого в пивоварении, выделяют в воздух пахучие вещества, оказывающие слабое седативное действие. Подушку с соцветиями хмеля можно сделать самому. Сшейте по трем сторонам два квадратных куска ткани (20 x 20 см), набейте этот мешок сухими шишками хмеля и зашейте его четвертую сторону. Положите подушку рядом с головой – так, чтобы ночью можно было вдыхать запах хмеля. Для поддержания целебных свойств травы подушку следует периодически увлажнять ячменной водкой.



Не надо!

Не принимайте снотворных средств, содержащих кофу. Хотя препараты, полученные из корня этого растения, снимают тревогу и расслабляют мышцы, по данным недавних исследований, они оказывают токсическое действие на печень. Во многих странах их продажа запрещена.

☛ Готовясь ко сну, хорошо **проветрите спальню**, чтобы температура понизилась на несколько градусов. Большинству лучше спится в прохладном помещении.

☛ Если вы спите вдвоем, приобретите **широкий матрас**: ворочаясь на нем, вы не будете мешать спать партнеру. Матрасы с независимыми пружинами обладают огромным преимуществом: человек, лежащий на одном краю, совершенно не чувствует движений человека, лежащего на другом. Или подумайте о том, чтобы спать в разных постелях.

Осторожно, таблетки!

☛ Обезболивающие лекарства принимайте перед сном с осторожностью. Некоторые комбинированные препараты (любимые тройчатки и пятерчатки) могут содержать **кофеин**. Перед приемом лекарства обязательно прочитайте надпись на этикетке.

☛ Внимательно изучите состав противоотечных препаратов и средств от простуды. Помимо кофеина они могут содержать другие ингредиенты (например, **псевдоэфедрин**), возбуждающие нервную систему и препятствующие засыпанию. В инструкции по применению препарата отыщите сведения об особенностях его приема на ночь.

Чтобы не разминуться со сном

☛ Если вы занимаетесь спортом, тренируйтесь не менее чем за 4 часа до отхода ко сну — **физические упражнения возбуждают нервную систему**. Лучше тренироваться по утрам или после работы. Исключение составляют упражнения по системе йоги. Некоторые из рекомендуемых ею поз рассчитаны на то, чтобы успокоить организм и подготовить его ко сну.

☛ Не пейте напитков, содержащих **кофеин** (особенно в течение 4 часов перед тем, как лечь в постель). Хотя чувствительность к кофеину у разных людей сильно варьирует, его стимулирующее действие на организм сохраняется иногда длительное время.

☛ Не пейте на ночь **алкогольные напитки**. Действительно, стакан хереса поможет вам заснуть чуть быстрее, но его снотворное действие продолжается недолго, и среди ночи ваш сон, скорее всего, прервется.

☛ Тому, кто в течение 4 часов перед отходом ко сну имеет привычку выкуривать хотя бы одну сигарету, иных причин бессонницы искать не нужно. **Никотин возбуждает центральную нервную систему**, что затрудняет засыпание и ухудшает сон.

Боли в шее и плечах

Мы принимаем причудливые позы во время сна, часами сидим за компьютером или самозабвенно предаемся вязанию, столярным работам и прочим любимым занятиям, а потом стонем от болей в шее. Разговариваем по телефону, щекой прижав трубку к плечу, а потом не можем поднять вверх руку. Можно, конечно, выпить таблетку аспирина, ибупрофена или другого обезболивающего. Лучше, однако, воспользоваться иными средствами.

Лечитесь теплом

☛ **Тепло** облегчает боль, расслабляет мышцы, уменьшает тугоподвижность суставов и ускоряет исцеление. Попробуйте успокоить боль теплой **электрогрелкой**, **бутылкой с горячей водой** или **нагретым полотенцем**. Постоите под горячим душем.

☛ **Влажное тепло** облегчает боли в шее и уменьшает ее тугоподвижность, связанную с мышечным напряжением. Сделайте себе горячий **шейный компресс**. Окуните полотенце в горячую (но не кипящую!) воду, хорошенько отожмите его и, расправив, положите на заднюю часть шеи и плечи. Прикройте мокрое полотенце сухим и держите компресс 10 минут.

☛ Для быстрого облегчения боли можно воспользоваться **феном**: обдувайте шею струей горячего воздуха.

Нажмите и потрите

☛ Попробуйте следующий нехитрый прием. В течение 3 минут **надавливайте** кончиком пальца на болезненную точку на шее. К концу этой процедуры боль должна утихнуть.

☛ **Легкий массаж** может сотворить с больной шеей или плечом настоящее чудо. Поместите пальцы левой руки на правую сторону шеи под ухом и три раза, надавливая на шейные мышцы, проведите ими вниз — в направлении к ключице. Повторите процедуру на другой стороне шеи. Предварительно смажьте пальцы массажным маслом или лосьоном; для усиления успокоительного эффекта можно добавить несколько капель **масла лаванды** или **герани**.

В чем дело?

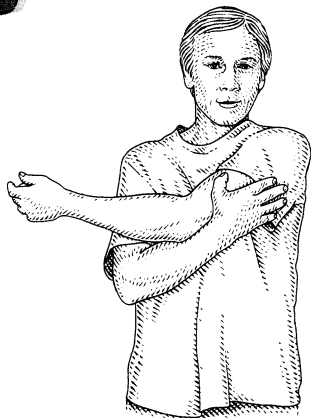
Самая распространенная причина шейной боли — слишком долгое пребывание в одной и той же позе. Боли в плечах нередко возникают вследствие тендинита (воспаления сухожилий — волокон, соединяющих мышцы с костями) или бурсита (воспаления суставной сумки). Боль в плече иногда является отраженной: она возникает в шее, а потом отдает в плечо. Боли в шее и плече могут возникать также вследствие травм, артрита и при болезни Лайма.

Самолечение: боль в шее и плече

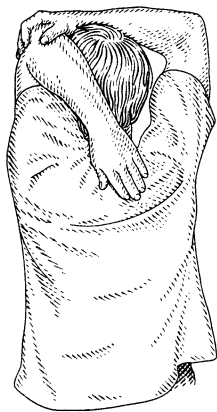


Растяжки для плеча

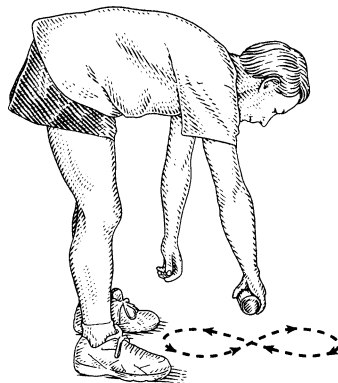
Самый верный способ избежать болей в плечах – увеличить силу и гибкость плечевых мышц. Для этого можно выполнять следующий комплекс упражнений.



Прижмите полусогнутую левую руку к груди. Надавливая правой кистью на бицепс и трицепс, 15 секунд прижимайте руку к ключице. Сделайте 15-секундную паузу. Повторите пять раз, а затем поменяйте руки.



Заведите левую руку за спину, чтобы ладонь касалась правой лопатки. Обхватите правой кистью левый локоть и оттяните его вправо. Зафиксируйте на 15 секунд, сделайте 15-секундную паузу и повторите еще пять раз. Поменяйте руки.



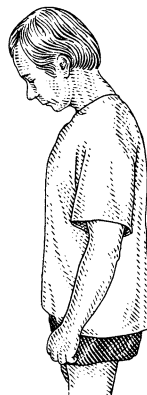
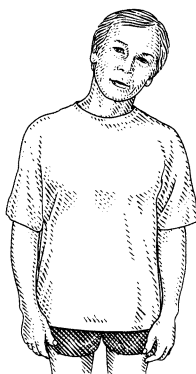
Возьмите маленькую банку. Нагнитесь и, не напрягая плеча, очертите ею контур восьмерки. Повторите 10–20 раз. Прекратите, если почувствуете в плече онемение, боль или покалывание.

Как успокоить боль в шее

Попробуйте ослабить боль в шее с помощью следующих упражнений. Выполняйте растяжки медленно, плавно, без резких движений, чтобы не повредить мышцы или связки.

Расслабьте мышцы шеи и наклоните голову как можно ближе к левому плечу, не напрягая, однако, мышц и не поднимая правого плеча. Верните голову в вертикальное положение. Затем наклоните голову к правому плечу и через несколько секунд верните в исходное положение. Повторите упражнение четыре раза.

Не напрягая плеч, медленно наклоните голову вперед. Подержите ее опущенной секунд 10. Повторите упражнение четыре раза.



Поперчите

☞ Нанесите на шею какую-нибудь мазь, в состав которой входит **капсаицин** (соединение, содержащееся в стручковом перце). Использование капсаициновой мази четыре раза в день в течение пяти недель значительно улучшает состояние людей с хроническими шейными болями.

Профилактика

☞ Если вы обычно спите на животе, окажите своей шее услугу — спите в другой позе, например на спине. Попробуйте воспользоваться **специальной подушкой** для поддержания шеи. Купите новый матрас, если старый сваялся или стал комковатым.

☞ Проверьте, обеспечивают ли стулья и кресла, на которых вы любите сидеть, надлежащую **поддержку спины и головы**. Если нет, подложите под поясницу специальный валик, скатанное трубкой полотенце или маленькую подушку. Сидя на стуле, старайтесь не горбиться.

☞ Когда стоите или сидите, старайтесь держаться **прямо**, так, чтобы уши, плечи и бедра располагались на одной прямой линии.

У вас привычка зажимать телефонную трубку между шеей и щекой? Говорите по телефону **по громкой связи** или купите наушники.

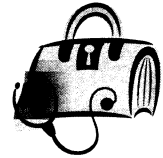
☞ Если у вас пышный бюст, боль в шее и плечах вам облегчит **бюстгалтер с широкими бретелями**. Он лучше поддерживает груди, и нагрузка будет распределяться по верхней части плеч более равномерно.

☞ **Не носите** слишком **тяжелых сумок** на ремне. Они не только перегружают плечи, но и вызывают искривление позвоночника. Лучшая альтернатива — **рюкзак**. А на вечеринку или в театр можно пойти с ридикулем.

☞ Если вы часами просиживаете за компьютером, расположите экран таким образом, чтобы, глядя на него, вам не пришлось сгибать шею или наклонять голову.

☞ **Не носите обувь на высоких каблуках**. Она заставляет выгибать спину и выставлять голову вперед, а следовательно, косвенно способствует возникновению боли в шее.

☞ В холодную и сырую погоду обязательно **повязывайте шарф**. Сырость может усугубить боли в шее и ее тугоподвижность.



Нужен ли врач?

Сходите к врачу, если домашние средства не действует и боль держится дольше трех дней. Если боль возникла в результате падения или травмы, обязательно сообщите врачу, появилась ли она сразу после несчастного случая или некоторое время спустя. Врачебная помощь, возможно, потребуется и в том случае, если боль не дает вам двинуть плечом или поднять руку над головой. Немедленно обратитесь к врачу, если боль в шее сопровождается непривычной — и внезапной — головной болью. Это один из симптомов менингита.

Целебные ванны

С древнейших времен в разных частях света ваннами лечили все, что угодно, — от камней в почках до укусов скорпионов. У нас хватает других, более мощных средств от серьезных болезней, но при зуде, мышечной и суставной боли, бессоннице, тревоге нет ничего лучше, чем отмокать в теплой водичке. Впрочем, ванны не просто улучшают самочувствие, но и по-настоящему лечат, особенно если в них что-нибудь добавить.



Теплая вода нежно массирует усталые мышцы и стимулирует кровообращение, ускоряя доставку в ткани питательных веществ и удаление оттуда молочной кислоты и других продуктов распада, которые вызывают ломоту. Горячая ванна, слегка ускоряя обмен веществ, помогает сжечь пару лишних калорий. Только не засиживайтесь в очень горячей воде — ощущение, конечно, приятное, но тепло может обострить любое воспаление.

Веками во всем мире применяется контрастное водолечение. Чередование раскаленной парной с ледяной купелью заставляет быстро расширяться и сжиматься сосуды и очень стимулирует кровообращение. Считается, что в результате проходят отеки и воспаления, а также активизируется работа всех органов, в первую очередь пищеварительной системы. Натуропаты говорят даже об укреплении иммунитета. Этот способ можно попробовать и дома — принять контрастный душ или после теплой ванны окатиться холодной водой из таза или ведра. Сколько бы контрастных циклов вы ни проводили, обязательно начинайте с горячей воды и завершайте холодной.

Смывание зуда

Если вас донимает зуд, ванна — с некоторыми добавками — может стать лучшим лекарством. Вот некоторые популярные варианты.

☛ **Пищевая сода** — прекрасное средство от зуда. Если, скажем, у ребенка ветрянка, посадите его в ванну, добавив в воду, в зависимости от ее количества, до стакана соды.

☛ **Овсянка**. Если зуд вызван ожогом жгучего растения, солнечным ожогом, крапивницей, примите чуть теплую ванну, добавив в воду несколько столовых ложек коллоидного овса. Можно использовать также толокно или просто насыпать в чулок стакан овсяных хлопьев (лучше быстрорастворивающихся), завязать и утопить рядом с собой. Выходите из ванны осторожно — от овсянки она становится скользкой.

☛ **Уксус**. Это средство облегчает зуд, подкисляя кожу. Если вы чешетесь от солнечного ожога или псориаза, примите холодную ванну, предварительно вылив в воду пару стаканов уксуса.

Растяжения и ломота

При легких растяжениях вам быстро поможет ванна с английской солью.

Ванна в тазу

Чтобы пользоваться целительной силой воды, совсем не обязательно целиком в нее погружаться. Достаточно лишь принять сидячую или ножную ванну – это быстрое и простое решение многих проблем, от головной боли до геморроя.

☛ От лихорадки, заложенного носа, головной боли: добавьте немного горчичного порошка в теплую воду и подержите в ней ноги. Это притянет к ним кровь, улучшив общее кровообращение и облегчив неприятное давление в артериях головы.

☛ От геморроидальных болей и зуда: растворите горсть английской соли в тазу с теплой водой и посидите в нем.

☛ Успокоительная ножная ванна: добавьте в теплую воду две капли масла мяты перечной и четыре – розмаринного.

Эта соль вытягивает из тела лишнюю жидкость и в результате снимает отеки. Растворите два стакана соли в теплой воде и посидите в свое удовольствие.

Вместе с жидкостью такая ванна вытягивает из мышц молочную кислоту, накопление которой вызывает ломоту. После интенсивной тренировки добавляйте в горячую воду один-два стакана английской соли и расслабляйтесь.

Добавим ароматов

Отличный способ усилить эффект водолечения – его сочетание с ароматерапией эфирными маслами. У каждого из них свои медицинские свойства. Чтобы снять усталость после долгого тяжелого

дня, добавьте в воду несколько капель хвойного масла. Эвкалиптовое масло бодрит и прочищает нос, масло герани избавляет от тревоги, лавандовое – от депрессии, а розмариновое, как считается, улучшает память. Особенно полезным может стать сочетание ароматов.

☛ **От артрита.** Возьмите четыре капли можжевелового масла, добавьте к ним по две капли лавандового, кипарисового, розмаринового и полстакана английской соли.

Если нет всех ингредиентов, возьмите по три капли лавандового и кипарисового масла.

☛ **Для крепкого сна.** Один из вариантов: две – четыре столовые ложки морской соли, четыре капли лавандового масла и по три майоранового и лимонного. Сон неплохо стимулируют также масла из цветков лайма, римской ромашки, ладанное, розовое и масло нероли.

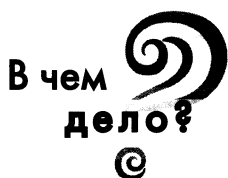
☛ **От напряжения.** Добавьте в ванну кроме половины стакана английской соли пять капель лавандового масла, три – иланг-илангового и две – бергамотового.

Если вы склонны к аллергии, сначала проводите с эфирными маслами кожную пробу. Разводите их и капайте на внутреннюю сторону предплечья. Если через 12 часов никакой реакции не будет, смело используйте.

Вместо эфирных масел годятся и сухие травы. «От нервов» хорошо помогают ромашка, лаванда, валериана. Заверните пучок в марлю и держите его под краном, пока в ванну наливается вода, или приготовьте отвар и процедите его в ванну.

Больные десны

Если десна так болит, что нет сил терпеть, бегите в аптеку и просите тюбик геля с местным анестетиком бензокаином или попробуйте описанные ниже полоскания либо массаж. Однако настоящая война впереди, и главный ваш враг – зубной налет. Боритесь с ним, регулярно посещая стоматолога, прилежно чистя зубы мягкой щеткой (особое внимание – их границе с десной), а межзубные промежутки – нитью, и вы сведете к минимуму риск не только гингивита, но и гораздо больших неприятностей.



Десны опухли? Кровоточат при чистке зубов? Скорее всего, у вас воспаление десен – гингивит. Его причина – зубной налет, состоящий из остатков пищи и поселившихся на них бактерий. Он раздражает десны и служит источником инфекции. Со временем мягкий налет может превратиться в зубной камень, счищать который придется у дантиста. Если запустить гингивит, десны отстанут от оснований зубов, образовав глубокие карманы, заполненные микробами. Это чревато нарывами, запахом изо рта и распространением инфекции на костные межзубные перегородки, которые будут разрушаться, а зубы расшатываются и выпадут.

Неотложная помощь

Боль в десне утихнет, а воспаление уменьшится, если полминуты полоскать рот **соленой водой** (чайная ложка соли на стакан теплой воды).

Такой же эффект дает полоскание **перекисью водорода** пополам с теплой водой. Как и соль, перекись приглушает боль и убивает бактерии.

Приложите к больной десне мокрый **чайный пакетик**. Чай содержит дубильную кислоту – сильное вяжущее вещество, стягивающее отекавшие ткани и останавливающее кровотечение (как ляпис, применяемый при порезах бритвой). Если кровотечение и воспаление не проходят, сложите пакетик вдвое, прикусите его и так ходите.

Приложите к щеке со стороны больной десны **пузырь со льдом** (обернутый тканью). Такая заморозка выступит в роли местной анестезии и уменьшит воспаление.

Смажьте больную десну пастой из **пищевой соды** с водой. Сода убивает бактерии и нейтрализует выделяемые ими кислоты. Не увлекайтесь: ее избыток может повредить воспаленным тканям.

Массаж

Ноющей десне полезен массаж. Обхватив большое место большим и указательным пальцами, ритмично сжимайте и отпускайте его. Это стимулирует кровоснабжение воспаленных тканей и ускоряет их заживление.

Для усиления успокоительного эффекта массажа воспользуйтесь советами аюрvedы: смажьте массирующие пальцы **кокосовым маслом**.

Массаж десен можно проводить и с помощью деревянного **межзубного стимулятора**, который продается в аптеках. Его вставляют между зубами под углом 45° к десне, осторожно несколько секунд вращают, затем переставляют в следующий промежуток.

Приобретите **оральный ирригатор** и используйте создаваемую им мощную струю воды для очистки и массажа зубов и десен в тех уголках рта, куда не достает зубная щетка.

От воспаления десен помогает заживляющее раны средство с многовековым стажем — **календула** (ноготки). Тирайте ее настойку в больное место.

Лечебные полоскания

Дважды в день полощите рот раствором **фолиевой кислоты** (витамина В). Исследования показывают, что это устранивает кровоточивость десен.

Эффективным средством против гингивита считается **ромашковый чай**. В течение 10 минут настаивайте три чайные ложки сухой травы на стакан кипятка, процеживайте и, дав жидкости остыть, полощите ею рот. Заварите сразу побольше и храните в холодильнике.

Вылечить десны помогают и фирменные полоскания. Покупайте продукты, содержащие **цетилпиридиния хлорид** или **домифена бромид**. Эти бактерицидные вещества избавляют от значительной части зубного налета.



Нужен ли врач?

Если вы дважды в год проверяетесь у стоматолога и профессионально чистите зубы (при сильном зубном налете чаще), небольшое воспаление десны не повод для паники. Это просто сигнал, что гигиене ротовой полости следует уделять больше внимания. Однако, если десна явно изменила внешний вид и/или стала кровоточить, идите к врачу. Если у вас жар и отекла шея, возможно, внутри десны гнойный нарыв, который требует неотложного лечения.

Боль в горле

Временное облегчение дадут ибупрофен, парацетамол и прочие обезболивающие средства, отпускаемые в аптеках без рецепта.

Но быстрее всего от боли в горле можно избавиться с помощью полосканий, чаев и меда. Вот как это делается.

В чем дело?

Воспаленное горло саднит, горит, а болит иногда так, что становится трудно разговаривать и глотать пищу. Внутри оно красное и покрыто белыми или желтыми точками. Наиболее распространенная причина воспаления горла – вирусы (вроде тех, что вызывают простуду или грипп) или бактерии. В первом случае болезнь развивается постепенно и, как правило, не сопровождается лихорадкой. Бактериальная (например, стрептококковая) инфекция обрушивается на нас внезапно и сопровождается отеком миндалин и высокой температурой. Боли в горле могут также возникать в результате его раздражения табачным дымом, сухим теплым воздухом, слизью из носа или вследствие аллергической реакции.

Полоскания

Ни одно другое средство не снимает боль в горле столь быстро и эффективно, как испытанные временем полоскания **солевым раствором**. Соль оказывает слабое антисептическое действие и, кроме того, стимулирует отток воды из слизистых, тем самым очищая слизь. Растворите половину чайной ложки поваренной соли в стакане теплой воды, прополощите горло и выплюньте раствор. Повторяйте процедуру до четырех раз в день.

Вместо соли добавьте в стакан теплой воды несколько капель острого **соуса** табаско.

Полощите горло раствором **пищевой соды** – половина чайной ложки на стакан теплой воды.

Немного меда

Мед используется для лечения горла с незапамятных времен. Он обладает антибактериальными свойствами, а значит, ускоряет исцеление. Мед, кроме того, заставляет воду выходить из воспаленных тканей наружу. Это уменьшает отечность и боль в горле. Для приготовления целебного напитка добавьте в стакан горячей воды или травяного чая несколько чайных ложек меда.

Вместо воды или чая в предыдущем рецепте можно взять **горячий лимонад**. Смешайте сок половины лимона с горячей водой.

Травяные чаи

Клопогон кистевидный уменьшает отечность воспаленных тканей горла. Вдобавок он разжижает слизь, благодаря чему облегчается отхождение мокроты. Чтобы приготовить клопогоновый чай, залейте две чайные ложки измельченной травы стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и процедите.

В коре **вяза ржавого** содержится слизь, обволакивающая горло и облегчающая боль. Настаивайте чайную ложку измельченного внутреннего слоя коры в двух стаканах кипятка, процедите настой и выпейте.

Обволакивающую слизь содержит и **корень алтея лекарственного**. Для приготовления чая настаивайте две чайные ложки сухого измельченного корня в стакане кипятка 10 минут и процедите. Ежедневно выпивайте до пяти чашек настоя.

Полезные добавки

☛ Три раза в день принимайте по 1000 мг **витамина С**. Какой бы причиной ни была вызвана боль в горле — простудой, гриппом или стрептококковой инфекцией, этот витамин активизирует иммунную систему и поможет организму одолеть болезнь. Если прием витамина С вызвал диарею, уменьшите дозу.

☛ Четыре раза в день принимайте по 200 мг **эхинацеи** в капсулах. Антибактериальные и противовирусные свойства этой травы ускорят исцеление. Удостоверьтесь, что купленный вами препарат содержит 3,5% эхинакозидов.

Четыре раза в день принимайте по 400–600 мг **чеснока** в капсулах. Высушенный чеснок обладает антибактериальными и антисептическими свойствами. Принимайте капсулы во время еды.

☛ Через каждые два часа принимайте по одной таблетке препарата **цинка**. Пейте их до тех пор, пока не исчезнет боль в горле, но не дольше недели. Как было показано в одном из исследований, больные, которые каждые два часа принимали по таблетке, содержащей 13 мг цинка, излечились от вирусного воспаления горла на два-три дня раньше, чем больные, не принимавшие его. Но чрезмерное потребление цинка может ослабить иммунную систему, а потому принимать его длительное время не следует.

А не рефлюкс ли это?

Как ни странно, причиной боли в горле может стать пищеводный рефлюкс — забрасывание в пищевод кислого желудочного сока. Если это произошло во сне, вы проснетесь наутро в полной уверенности, что у вас заболело горло. Для предотвращения пи-

щеводного рефлюкса подложите под ножки в изголовье своей кровати несколько коротких дощечек толщиной 5 см и шириной 15–20 см. Приподняв изголовье постели на 15–20 см, вы заставите выброшенный в пищевод сок стекать обратно в желудок.



Нужен ли врач?

Если горло заболело в результате раздражения слизистой, немного поужаживайте за ним — и через день-другой оно успокоится само. Если же боль держится дольше двух дней, если воспаление горла сопровождается высокой температурой (38,5°C и выше), а боль в горле отдает в ухо, обязательно обратитесь к врачу. Возможно, эти симптомы указывают на присутствие стрептококковой инфекции. Обратитесь к врачу и в том случае, если вам трудно глотать или сильно отекли миндалины. Если стрептококковую инфекцию не лечить, она может вызвать серьезные осложнения (например, воспаление почек или ревматизм).

Когда у нас начинается саднить в горле, мы отправляемся в аптеку купить какие-нибудь таблетки, которые могли бы снять боль и воспаление. Не торопитесь – сначала прочитайте надпись на упаковке. Вас должен интересовать фенол – хими-

ческое вещество, которое может оказывать токсическое действие на организм. Побочные эффекты принимаемого внутрь фенола включают повреждение печени, почек и болезни сердца.

Попытка...

Первые переселенцы, обосновавшиеся на американском Западе, лечили больное горло, принимая по три раза в день в течение трех дней по три столовые ложки меда, лимонного сока и красного или белого уксуса.

...не пытка

Целебная сила этого рецепта связана, конечно, не с цифрами, а с тем, что все перечисленные продукты успокаивают раздраженную слизистую горла и помогают организму бороться с инфекцией.

Профилактика

☛ В холодное время года и во время эпидемий гриппа чаще **мойте руки** и старайтесь не дотрагиваться ими до глаз, носа и рта. Тем самым вы снизите риск заразиться простудой или гриппом.

☛ Установите в спальне **охлаждающий испаритель или увлажнитель**. Они увеличат влажность воздуха в помещении и предохранят слизистую горла от пересыхания.

☛ Если у вас нет увлажнителя, на ночь ставьте рядом с батареей широкий **сосуд с водой**. Такой испаритель будет действовать не хуже покупного.

☛ **Бросайте курить!** Табачный дым очень сильно раздражает нежную выстилку горла.

Дышите через нос, а не через рот. Выстилка носовых ходов действует как естественный увлажнитель вдыхаемого нами воздуха.

☛ Если воспаление и боли в горле возвращаются к вам снова и снова, **купите новую зубную щетку**. На щетинках скапливаются болезнетворные бактерии, и когда во время чистки зубов вы повреждаете десны, они проникают в кровь и вновь поражают горло.

☛ В холодное время года и во время эпидемий гриппа **стимулируйте иммунитет** витаминами, травами и полноценным питанием. Лучше всего для этой цели подходят витамины С и Е, минералы цинк и магний, а также желтокорень канадский и астрагал, активизирующие иммунную систему. Добавляйте в пищу чеснок, имбирь и грибы – шиитаке и реиши, или трутовик лакированный; все эти продукты обладают иммуностимулирующими свойствами.

Боль в спине

«Ох, как болит спина!» Хотите навсегда забыть эти слова? Потерпите пару дней, принимая, скажем, ибупрофен или напроксен-натрий, чтобы снять воспаление и ломоту. Используйте также описанные ниже экспресс-методы болеутоления, прежде всего холодные и горячие компрессы. Потом как можно скорее начинайте укреплять спину. Как только она позволит, приступайте к растягивающим и силовым упражнениям, приведенным ниже. Повторяйте их каждый день, и через месяц-полтора забудете, что такое боль в спине.

Лед и пламень

Лед — прекрасный анальгетик. Он «замораживает» идущие в мозг болевые сигналы и облегчает воспаление. Несколько раз в день на 20 минут прикладывайте к больному месту пакет со льдом, обернутый полотенцем. Можно использовать пакет с **замороженным горошком**, другими мелкими овощами или ягодами. Первые два дня самолечения прибегайте к помощи холода по мере необходимости. Потом ледяной компресс может потребоваться после физкультуры или других нагрузок на спину.

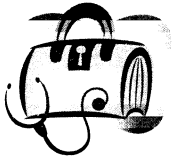
Примерно через 48 часов переключайтесь на **влажное тепло**, чтобы стимулировать кровоток и снять болезненные мышечные спазмы. Мочите полотенце в горячей воде, отжимайте, складывайте в несколько слоев. Лягте на живот, подложив подушки под таз и лодыжки. Положите полотенце поперек больной зоны, накройте его пластиковой пленкой, а сверху поместите электрогрелку, отрегулированную на среднюю мощность. Лежите так не более 20 минут. Повторяйте три-четыре раза в день в течение нескольких дней.

Сотрите боль

Попросите сделать вам **массаж** пораженной области. Если хотите, используйте при этом специальные кремы или растирания, но не увлекайтесь: большинство таких средств после нескольких нанесений вызывает раздражение кожи. Можно сделать отличный массажер для спины, засунув несколько теннисных мячиков в длинный носок.

В чем дело?

Что-то не так с системой костей, мышц, связок и суставов, которая поддерживает ваш корпус. Возможно, вы потянули мышцу или связку; у вас артрит, остеохондроз, почечная инфекция или грыжа диска. Эти диски, служащие амортизирующими прокладками между позвонками, состоят из волокнистого хрящевого кольца, окружающего студенистое ядро. По разным причинам студенистый материал растягивает или даже прорывает кольцо — это и есть грыжа. Она создает давление на соседний нервный корешок. Если он связан с седалищным нервом, возникает ишиас, при котором мучает боль, отдающая в ягодицу и ногу.



Нужен ли врач?

Прежде чем испробовать домашние средства или физкультуру, сходите к врачу: возможно, у вас серьезная проблема, требующая вмешательства медицины. Обязательно покажитесь доктору, если боль возникает внезапно, отдает в ногу или сопровождается жаром, желудочными спазмами, болью в груди, одышкой. Но в большинстве случаев ломота в спине — это просто сигнал о том, что пора заняться своей физической формой, размять позвоночник и укрепить мышцы туловища. Во многих случаях помогает мануальная терапия: она снимает болезненные спазмы мышц спины путем вытяжения и «вправления» позвоночника.

☛ Втирайте в спину кремы, содержащие **метилсалицилат**. Это вещество, которым особенно богат кустарничек гаультерия, является природным анальгетиком, близким к аспирину. В сочетании с ментолом или камфарой оно входит в состав многих болеутоляющих мазей. Это так называемая отвлекающая рефлексотерапия: раздражая нервные окончания кожи, вы ослабляете поступающие в мозг болевые сигналы. Кроме того, чем бы вы ни натирались, вы одновременно делаете себе массаж, т.е. одним выстрелом убиваете двух зайцев. Только не прикладывайте сразу после растирания горячий компресс или грелку.

☛ Попросите в аптеке любую мазь с **капсаицином** — веществом, придающим жгучий вкус красному перцу. Раздражая кожу, он лишает нервные окончания в прочих органах субстанции П, которая, как доказали ученые, необходима для передачи в мозг болевого раздражения. Ищите средство, содержащее 0,075 или 0,025% капсаицина. Будьте терпеливы: спина может полностью пройти лишь через несколько недель. Естественно, если появится нежелательная кожная реакция, прекратите применять мазь.

Удар изнутри

☛ Три-четыре раза в день принимайте по 500 мг **бромелаина**. Этот содержащийся в ананасах фермент стимулирует кровообращение, уменьшает отечность, способствует удалению из очагов воспаления образующихся там токсичных отходов. Концентрация бромелаина в препарате должна составлять 1200–2400 MCU (молокосвертывающих единиц) или 720–1440 GDU (желатинорастворяющих единиц). Принимайте бромелаин как минимум через час после еды, иначе он будет действовать главным образом в кишечнике, а не в мышцах.

☛ Принимайте четыре раза в день по 250 мг **валерианы** в капсулах. Некоторые ученые утверждают, что активный ингредиент этой травы взаимодействует с рецепторами, обеспечивающими седативный эффект. Хотя седативные средства неохотно рекомендуются врачами, препараты валерианы гораздо слабее любых синтетических таблеток. Кстати, можно заваривать корень этой травы и пить настой, но это средство на любителя.

Держим осанку

☛ Ищите для спины **позу наименьшего напряжения**. Встаньте прямо, распределив вес поровну на обе ноги. Выдвиньте таз вперед, потом отведите назад, словом, немного покачайте,

То, что доктор прописал

Раньше для быстрого облегчения боли в спине врачи назначали миорелаксанты — средства, расслабляющие мышцы. Правда, одновременно они обычно создают ощущение усталости, снижают мышечный тонус и ухудшают координацию движений, а это вам как раз и не нужно, если вы

хотите избавиться от болей в спине. Сейчас от миорелаксантов практически отказались. В распоряжении врачей имеются современные мощные препараты для снятия боли, воспаления и спазма скелетной мускулатуры, но их применение возможно только под медицинским контролем.

выбирая наиболее удобное положение. Теперь «идите вверх» по спине, сосредоточиваясь по очереди на разных ее уровнях: поясница, грудной отдел, плечи, шея. Изгибая позвоночник вперед-назад, выбирайте его наиболее удобное, т.е. наименее напряженное, положение. Нашли? Теперь ваша задача — поддерживать его всегда, когда ваше туловище расположено вертикально.

• **Спите** на спине или на боку (если нет ишиаса). Если вам удобнее на спине, подкладывайте под колени (и под голову) подушку — это уменьшит напряжение в пояснице. Больше любите на боку? Положите подушку между ног. Всем, у кого ишиас, рекомендуется спать на животе.

• Если вы любите читать или смотреть телевизор в постели, заведите большой **поролоновый клин**, который — в отличие от спинки кровати — будет поддерживать вашу спину в удобном выпрямленном положении. Для дополнительного комфорта подкладывайте под шею поролоновую или надувную подушечку.

• Когда сидите на стуле, держите подошвы плоско на полу. Желательно, чтобы тазобедренные суставы были чуть выше коленных. За спину поместите **поясничную опору** в виде поролонового цилиндра диаметром около 13 см (сгодится и скатанное полотенце). К цилиндру можно приделать ремни для пристегивания к спинке стула на нужной высоте.

• В автомобиле всегда подкладывайте под поясницу поролоновый клин.

• Если вы привыкли носить **бумажник** в заднем кармане брюк, **вынимайте** его, когда садитесь. Даже самый маленький выступ перекашивает таз, что в свою очередь искривляет позвоночник.

• Когда долго стоите, например в очереди, **держите одну ногу выше другой** — ставьте ее на кирпич, ящик, пару старых

продолжение на стр. 70



В XIX веке популярным средством от ломоты в спине и суставах был горчичник.



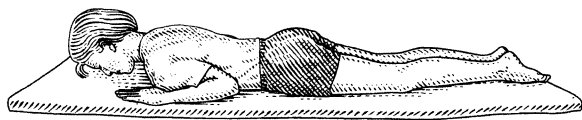
Подобно перцовому пластырю, мази с капсаицином и другим отвлекающим средствам, горчичник оказывает раздражающее действие: в коже возникают жжение и покалывание, которые заглушают глубинные боли. Горчичник можно сделать самому: смешайте горчичный порошок с мукой (1:2) и разведите водой, чтобы получилась липкая паста. Намажьте ею салфетку, сверните горчицей внутрь и прикладывайте к больному месту. Если будет сильно жечь — снимите. Не пользуйтесь горчичником больше трех раз в день.

Самолечение: боль в спине

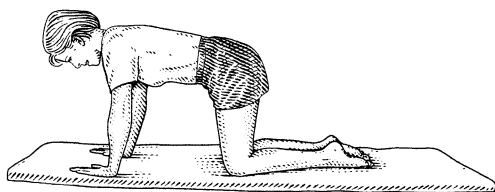
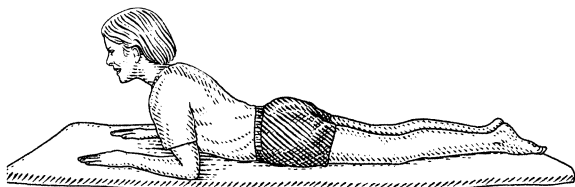


Следующие упражнения, разработанные хирургом-ортопедом Кевином Р. Стоуном, основателем клиники в Сан-Франциско (Калифорния), призваны повысить гибкость спины и развить мышцы туловища, поддерживающие позвоночник.

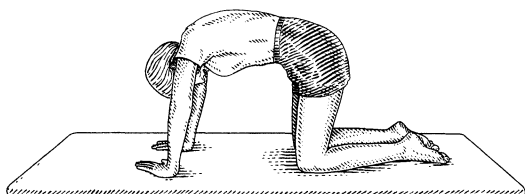
А. Лягте на живот, положив руки ладонями вниз прямо у плеч, как для отжиманий. Полностью расслабьте нижнюю часть тела.



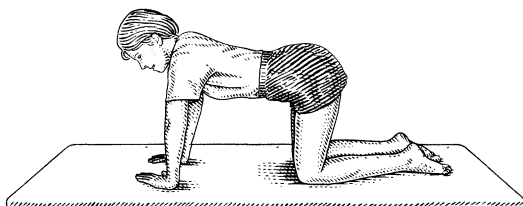
Б. Не шевеля тазом и не напрягая ноги, медленно поднимите верхнюю часть тела, пока не почувствуете, как растянулся позвоночник. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



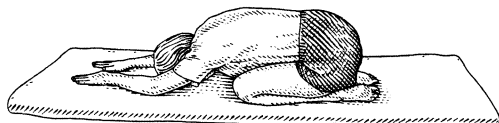
А. Встаньте на четвереньки, ноги на ширине плеч.



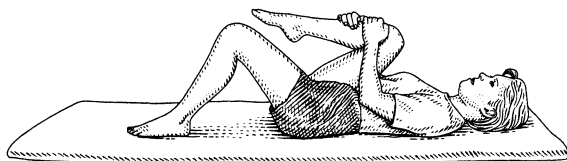
Б. Напрягая брюшной пресс, выгните спину по-кошачьи. Через 5 секунд вернитесь в исходное положение. Повторите.

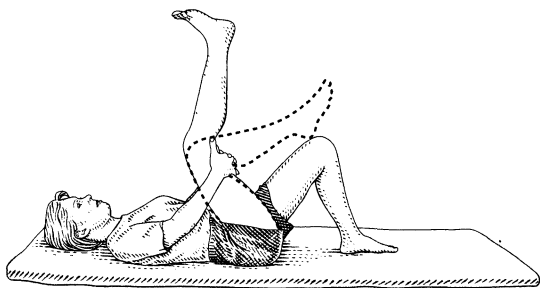


В. Теперь прогните спину. Через 5 секунд вернитесь в исходное положение. Повторите.

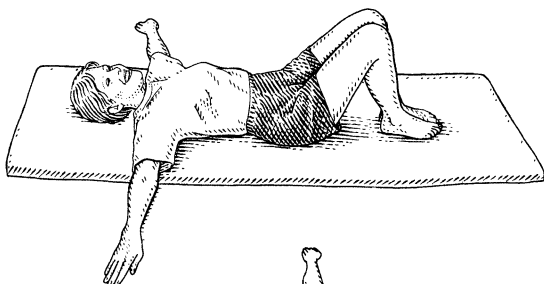


Лягте на спину, согнув колени. Медленно тяните к груди правое колено, пока не почувствуете, как растянулась поясница. Сосчитайте до пяти и медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое другой ногой. Повторите весь цикл 10 раз.





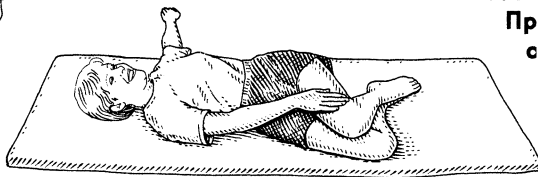
Лежа на спине с согнутыми коленями, поднимите вверх правую ногу, крепко держа ее за бедро около колена обеими руками. Теперь медленно выпрямляйте ее, стараясь поднять носок как можно выше. Почувствуйте, как растянулась задняя сторона бедра. Удерживайте растяжку до счета 15, вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое другой ногой. Повторите весь цикл пять раз.



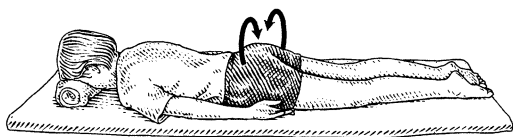
А. Лягте на спину, согнув колени и раскинув руки.

Б. Медленно опустите согнутые колени справа от себя. Помогайте ногам правой рукой, слегка нажимая на верхнее колено. Опустив до конца, сосчитайте до пяти.

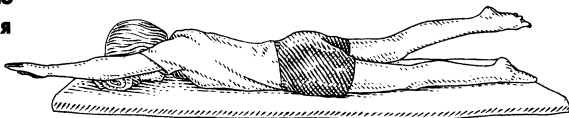
Почувствуйте, как растянулись спина и тазобедренные суставы. Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое в другую сторону. Повторите 10 раз.



А. Лягте на живот, подложив под лоб скатанное полотенце. Не шевеля остальным телом, напрягите ягодичные мышцы, стараясь по сильнее прижать таз к мату. Медленно сосчитайте до пяти и расслабьтесь. Повторите 10 раз.



Б. Не отрывая таза от мата, поднимите одновременно правую руку и левую ногу. Держите равновесие, напрягая брюшной пресс. Вернитесь в исходное положение, после чего поднимите одновременно левую руку и правую ногу. Повторите 20 раз.



ПРИМЕЧАНИЕ. Выполняйте эти упражнения на гимнастическом мате или толстом коврикe. Старайтесь выполнять указанное число повторов, но сразу же остановитесь, если почувствуете резкую боль или необычный дискомфорт.

Седалищный нерв образован несколькими соединяющимися в тазовой полости ветвями крестцовых и поясничных спинномозговых нервов. Из таза он выходит в ягодичную область через подгрушевидное отверстие и далее направляется вниз по задней стороне бедра, делясь в его нижней части на две ветви, достигающие в конечном счете подошвы и пальцев ноги. Если нерв ущемляется (как правило, на уровне позвоночника из-за грыжи его дисков), возникает невралгия, называемая ишиасом, с характерными

болями, покалыванием и онемением, которые могут ощущаться от поясницы до стопы, но чаще всего в ягодиче и задней части бедра.

Примерно половине страдающих ишиасом помогает большинство рекомендуемых здесь средств от боли в спине. Если в вашем случае они бессильны, посоветуйтесь с врачом. И немедленно свяжитесь с ним, если у вас возникает недержание мочи или кала. В 5–10% случаев бывает необходимо серьезное лечение вплоть до операции.

книг, край тротуара. Периодически меняйте ногу. Такой перенос центра тяжести позволяет по очереди отдыхать разным мышцам спины.

Проснись и пой

☞ Каждое утро перед тем, как **встать с кровати**, перевернитесь на спину и медленно вытяните руки за головой. Осторожно подтяните к груди колено, опустите, теперь другое, опустите. Чтобы подняться, лягте на бок с краю, свесив колени, и оттолкнитесь нижней рукой. Тогда ваши стопы автоматически устремятся к полу. Встав на ноги, положите ладони на ягодицы и очень медленно прогнитесь назад, чтобы размять позвоночник.

Боль в стопах

Иногда стопы болят по очевидным причинам, например от межпальцевого грибка, ороговевших мозолей или вросшего ногтя. Если они ноют просто от усталости или плохо сидящей обуви, ваши лучшие друзья – массаж и вода, горячая и холодная, с добавками и без. Никто не хочет растирать ваши бедные стопы? Не проблема. Читайте дальше и выберите самый подходящий для вас способ исцеления.

Водолечение

✦ Чтобы освежить и стимулировать стопы, наполните один таз **очень холодной водой**, а второй – такой **горячей**, какую только можете вытерпеть. Сядьте поудобнее и опустите ноги в холодную воду. Через 5 минут перенесите их в горячую. Повторите. Такой гидромассаж поочередно сужает и расширяет сосуды, стимулируя кровообращение.

Побалуйте стопы эфирными маслами – ритуал умощнения ног восходит к глубокой древности. Налейте в таз горячую воду и добавьте в нее две капли **масла перечной мяты** плюс по четыре капли **эвкалиптового** и **розмаринового масел**. Продолжительность ванны 10 минут.

✦ Если под рукой нет эфирных масел, приготовьте крепкий **настой мяты перечной** и добавьте один стакан в воду для ножной ванны.

Подержите ноги в теплой воде с 15 мл **настойки арники**. Это разгоняет кровь, и боль почти сразу же слабеет.

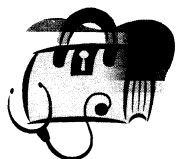
Массаж

✦ В аптеке можно купить специальный **роликовый массажер** для подошв. Однако эффект будет не хуже, если просто встать босой ногой на **скалку** или **теннисный мячик** и несколько минут перекачивать их вперед-назад.

✦ Сделайте **стимулирующую мазь**, смешав три капли гвоздичного масла (оно, как считается, разгоняет кровь) с тремя столовыми ложками кунжутного. Втирайте эту смесь в ноющую стопу. Еще один рецепт массажного масла: три капли лавандового, капля ромашкового и капля масла герани в двух чайных ложках оливкового.



Если мы не спим, то до 80% времени проводим на ногах, т.е. на стопах, которые ежедневно поглощают более 2000 тонн накопленного давления. Не удивительно, что время от времени эта часть тела дает о себе знать. Боль в стопах может вызвать практически все что угодно – от неудобной обуви до артрита, диабета и плохого кровообращения.



Нужен ли врач?

Иногда возникающая боль не повод для волнений. Однако, если уже с утра трудно ходить или когда болезненное место отекло и/или изменило цвет, надо обратиться к ортопеду. Возможно, у вас перелом, тендинит (воспаление сухожилия) или ущемление нерва. Врачу следует сообщить также о болезненном жжении в стопах: возможно, это симптом диабета или болезни щитовидной железы. Больные диабетом должны срочно обращаться за профессиональной помощью, если ранка, волдырь или синяк на стопе не начинает заживать в течение суток.

Помощь и поддержка

❖ Специальные вкладыши в обувь, называемые **супинаторами**, облегчают боль, связанную с опущением свода стопы или с его заключительной стадией — плоскостопием. Приобретайте в аптеке.

Физкультура для стопы

❖ Рассыпьте по полу несколько **карандашей** и собирайте их в коробку пальцами ног. Такая физическая нагрузка помогает облегчить боль.

❖ Закрепите вокруг сомкнутых пальцев ноги толстый **резиновый бинт**. Теперь растопырьте их и подержите так 5 секунд. Повторите 10 раз. Это облегчает боль в стопах, долго сжимавшихся тесной обувью.

Лечение пяток

❖ Боль в пятке, особенно по утрам, может говорить о подошвенном фасциите — воспалении широкой упругой пластины, соединяющей пяточную кость с основаниями пальцев. Облегчение приносит **растягивание ахиллова сухожилия**. Встаньте примерно в метре от стены лицом к ней. Обопритесь на нее ладонями и выдвиньте вперед правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу держите прямо, не отрывая пятку от пола. Вы должны чувствовать в ней и в своде левой стопы легкое натяжение. Пойдите так 10 секунд, а потом повторите, сменив ноги.

❖ Трижды в день примерно по 20 минут прикладывайте к большой пятке **пузырь со льдом**.

❖ Купите в аптеке **подпяточники**. Это подушечки разной формы, которые вкладываются в обувь и защищают пятки от ударов.

Профилактика

❖ Если приходится долго стоять на месте, например за прилавком, подкладывайте под ноги **резиновый коврик**.

❖ По мере возможности **носите кроссовки**, даже если не собираетесь бегать. Этот тип обуви оптимально поддерживает свод стопы и смягчает ее удары о землю. Если кроссовки вам не подходят, подбирайте себе обувь на толстой мягкой подошве.

❖ **Покупайте новую обувь вечером**: стопа за день отекает, достигая своего максимального размера.

Бородавки

Чтобы на коже выскочила бородавка, совсем необязательно трогать жабу, а избавиться от нее уж точно не поможет дохлая кошка. Врач заморозит бородавку жидким азотом либо прижжет ее лазером или электричеством. В аптеке можно купить различные жидкости и пластыри для удаления бородавок, содержащие салициловую кислоту. Поскольку они могут раздражать кожу, прежде чем пользоваться ими, прочитайте инструкцию на упаковке. Но все это малость по сравнению с невероятным разнообразием народных средств для выведения бородавок, описание которых могло бы составить толстую книгу. Вот лишь самые действенные из них.

Раздражающие средства

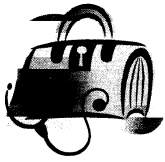
Заклейте бородавку небольшим кусочком обычной **изоляционной ленты**. Данные недавних исследований показывают, что изолента уничтожает даже эффективнее, чем криотерапия (прижигание бородавок жидким азотом). Отрежьте кусочек изоляционной ленты размером чуть больше бородавки, наклейте на кожу и оставьте на шесть дней. Когда вы отклеите ленту, на несколько минут намочите пораженную область кожи водой, а затем с помощью пилки для ногтей или пемзы удалите толстый слой отмершей кожи. На ночь оставьте бородавку открытой, а утром снова заклейте изолентой. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока от бородавки не останется и следа. Помогло? Похоже, что легкое раздражение кожи, вызываемое изоляционной лентой, мобилизует защитные силы организма на победоносную схватку с вирусом.

Измельчите зубчик **чеснока**, наложите приготовленную кашицу непосредственно на бородавку и закройте повязкой. Едкий сок чеснока размягчит бородавку, и через неделю она отвалится. Каждый день наносите на бородавку свежеприготовленную кашицу. Старайтесь не пачкать ею окружающую кожу. Для этого можно нанести на кожу вокруг бородавки вазелин. Для большего эффекта некоторые фитотерапевты рекомендуют вдобавок есть сырой чеснок или принимать по три раза в день его препараты в капсулах.

Намочите кусок ткани или ватный тампон **уксусом**, наложите на бородавку и закрепите минимум на два часа на коже повязкой. Повторяйте процедуру каждый день.

В чем дело?

Бородавку вызывает вирус папилломы человека (ВПЧ), проникающий в кожу сквозь крошечное повреждение. Название ВПЧ объединяет многочисленные штаммы вируса, поражающие любую часть тела. Бородавка выглядит как выступающий над кожей светлый узелок с шероховатой поверхностью. Подошвенные бородавки отличаются болезненностью и нередко затрудняют ходьбу. Бородавки, возникающие в генитальной и анальной области, очень заразны и могут увеличивать риск некоторых форм рака, например шейки матки или полового члена.



Нужен ли врач?

Неотложного медицинского вмешательства требуют генитальные бородавки; если они появляются у одного из партнеров, лечение требуется обоим. Генитальные бородавки могут вызвать серьезные последствия, а потому ни в коем случае нельзя ограничивать их лечение исключительно домашними средствами или обычными лекарствами. Бородавки, возникающие в других областях тела, неопасны и хорошо поддаются лечению разнообразными средствами. Если вам больше 45 лет, на всякий случай покажите вновь выскочившую бородавку врачу: ее исследование позволит исключить рак кожи.

✦ Обмажьте бородавку млечным соком **одуванчика**. Повторяйте процедуру ежедневно. Сок одуванчика вызывает слабое раздражение кожи, что стимулирует иммунную систему и заставляет ее бороться с вирусом. Нельзя сводить бородавки одуванчиками, которые в течение нескольких предшествующих лет обрабатывались гербицидами.

Кислые примочки

✦ Растолките несколько драже **витамина С**, приготовьте кашицу, смешав порошок с небольшим количеством воды, и нанесите ее на бородавку. Наложите повязку или заклейте пластырем. Кислая каша оказывает на вирус губительное действие и уничтожает бородавки.

✦ Смочите водой кусочек **березовой коры**, приложите к бородавке внутренней поверхностью и зафиксируйте на коже. Кора березы содержит салицилаты, входящие в состав многих препаратов для выведения бородавок.

✦ Можно приготовить чай из порошка березовой коры. Заварите чайную ложку коры стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и остудите. Намочите настоем кусок ткани и наложите на бородавку.

Кухонные лекарства

✦ Кусочек банановой кожуры закрепите на ночь внутренней стороной к бородавке. Содержащиеся в банановой кожуре химические вещества будут медленно разрушать бородавку.

✦ Выполните такую же процедуру с **кожурой лимона**. Лечебное действие оказывает содержащееся в ней масло.

✦ В **плодах папайи** содержится фермент, разрушающий отмершие ткани. Возьмите незрелый плод папайи, сделайте на нем несколько неглубоких надрезов, соберите вытекающий сок и дайте ему свернуться. Смешайте загустевший сок с водой и обмазывайте им бородавку утром и вечером.

✦ Популярное народное средство – **растирание бородавки разрезанной пополам картофелиной**. Если вы склонны к мистике, закопайте использованную картофелину в землю; рационалисты могут этой рекомендацией пренебречь.

✦ Измельчите свежий **лист базилика**, приложите его к бородавке и закрепите на коже с помощью пластыря или липкой ленты. В листьях базилика содержатся вещества, убивающие вирусы. В течение недели ежедневно прикладывайте к бородавке свежий лист.

Сила внушения

Бородавки можно вывести одной только силой внушения. Народные целители испокон века сводили бородавки, натирая их навозом, слюной, монетками и сырым мясом. И многие из этих приемов дают блестящие результаты!

Один врач сообщил пациенту, что собирается облучить его бородавки мощными рентгеновскими лучами. Никакому облучению во время «лечебной процедуры» паци-

ент не подвергался, но на следующий день все его бородавки отвалились. Ежедневно внушайте себе по несколько минут в день, что ваши бородавки сморщиваются. Если они появились у ребенка, разыграйте «магический» обряд лечения: потрите бородавку камнем, положите камень в коробку, закопайте коробку в землю и т. д. Все зависит от того, насколько удастся убедить ребенка, что бородавки исчезнут.

Настойки и масла

☞ Несколько раз в день наносите на бородавку настойку **желтокорня канадского**. В ней содержатся вещества, убивающие бактерии и вирусы.

☞ Ежедневно втирайте в бородавку **касторовое масло**, которое размягчает ее и заставляет исчезнуть в результате постепенного отпадения клеток кожи.

☞ Говорят, что бородавку можно вывести с помощью масляного раствора **витамина Е**. Вскройте капсулу и раз в день втирайте ее содержимое в бородавку.

☞ Отрежьте **лист алоэ древовидного** и ежедневно наносите на бородавку несколько капель его сока с мякотью. Лечебное действие оказывает, по-видимому, содержащаяся в мякоти алоэ яблочная кислота.

Горячие ванны для ног

☞ Подошвенные бородавки очень чувствительны к **теплу**: их можно свести за несколько недель, если каждый день по 10–15 минут парить ноги в горячей воде (43–45°C). Для большего эффекта добавьте в горячую воду уксус (одна часть уксуса на четыре части воды).

Профилактика

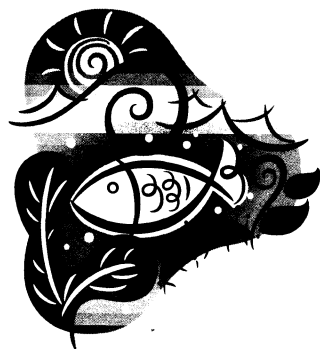
☞ Вирус, вызывающий бородавки, живет в теплой влажной среде. В раздевалках, бассейнах и банях **надевайте шлепанцы**.

Чтобы не заразить вирусом других, вымыв руки, **просушите бородавку**: мокрые бородавки особенно заразны.

☞ **Не расчесывайте и не расковыривайте бородавки**. Расчесывая кожу в другом месте, вы можете занести туда вирус.

Дары Нептуна

Если вас замучил стресс, советуем снимать его на пляже. Безоблачное небо, теплый песочек, ласковое море способны расслабить натянутые нервы. Но знаете ли вы, что океан — бальзам не только для души, но и для тела? Морские растения и животные — источник разнообразных целебных веществ, и фармацевтические фирмы наперегонки производят все новые и новые удивительные «морепродукты», включая средства от рака из морской звезды, лучший в мире солнцезащитный крем из медуз, лекарство от остеопороза из коралла...



Ешьте рыбу

Вы, вероятно, слышали, что обилие в меню жирной холодноводной рыбы защищает от тромбоза, чреватого инфарктом миокарда. Это не раз подтверждалось клиническими испытаниями, начатыми после того, как ученые обратили внимание на удивительно низкую встречаемость ишемической болезни сердца у коренных жителей Гренландии, питающихся в основном рыбой.

Защищающие нас от инфаркта омега-3-жирные кислоты помогают и при множестве других проблем, включая депрессию, псориаз, ревматоидный артрит, болезнь Крона, системную красную волчанку, экзему... Похоже, они облегчают даже менструальные спазмы. Если вы не любите рыбу, принимайте рыбий жир в капсулах.

Морской огород

Водоросли годятся не только для того, чтобы заворачивать в них суши и посетителей спа-центров. Морская капуста, нори, далс — более 2500 одних только крупных морских форм (микроскопических и пресноводных гораздо

больше) — все это прекрасные источники белка и клетчатки. Но главное: по содержанию витаминов и минеральных веществ они порой в 20 раз превосходят «сухопутные» овощи.

В отличие от наземных растений водоросли содержат витамин B₁₂. Его главные источники — мясо и молоко, а в мире все больше вегетарианцев, которым грозит авитаминоз. Недостаток B₁₂ проявляется упадком сил, депрессией, онемением и покалыванием конечностей.

Морские водоросли богаты также альгиновой кислотой, которая способствует очищению организма от тяжелых металлов, например свинца. Более того, они содержат вещества, способствующие профилактике рака.

Нори, например, богата антиоксидантом бета-каротином, который нейтрализует вредные окислители, называемые свободными радикалами. А от них может пострадать ДНК, что чревато злокачественным перерождением клеток. В дальневосточной кухне водоросли популярны не меньше, чем у нас картошка. Возможно, это объясняет, почему заболеваемость раком в Японии намного ниже, чем в Европе.

Вкусные водоросли

«И что с этим делают?» – такой вопрос задают все, кто впервые сталкивается с сушеными водорослями. Не пугайтесь. Их легко готовить – только каждый тип требует особого подхода.

Алария (вакаме). Традиционно используемая в супе мисо, она не испортит солоноватым вкусом и многие другие блюда. Размачивайте пластины пару минут в воде, нарежьте лапшой и добавляйте в рагу, жаркое, салаты, спагетти.

Далс (родимения). Сухие красные пластинки приятно хрустят – их можно есть прямо из пакета, как чипсы.

Морская капуста (ламинария). Обычно ее шинкуют и кладут в супы и рагу вместо соли.

Нори (порфира). Эта водоросль мягче по вкусу большинства остальных и отлично подходит для заворачивания риса в суши. Можно, впрочем, нарезать ее лапшой и использовать как ароматную и декоративную приправу в супе.

Как вы догадываетесь, все эти морские водоросли полны соли. Если из-за гипертонии она вам противопоказана, придется сначала долго вымачивать их пластинки, меняя воду.

Подкормим щитовидную железу

Как и рак, ожирение в Японии встречается гораздо реже, чем на Западе. Согласно одной из теорий, обилие в традиционном японском меню богатых йодом водорослей подстегивает обмен веществ, т.е. сжигание калорий. Обмен-

ные процессы во многом зависят от содержащих йод гормонов щитовидной железы. Его недостаток ведет к ее пониженной активности, гипотиреозу, который проявляется самое меньшее упадком сил, сонливостью, сухостью кожи. Если подозреваете, что это ваш случай, проверьтесь у врача. Возможно, добавив в меню йод, вы начнете интенсивнее сжигать калории и станете намного энергичнее.

В развитых странах йодом обогащают поваренную соль. Однако, если врач посоветует вам увеличить потребление этого микроэлемента, спросите, нельзя ли получать его не в виде аптечных добавок, а из морских водорослей.

Соль для кожи

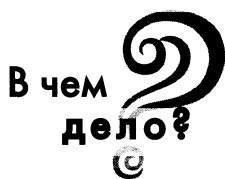
Тысячелетиями люди лечатся, купаясь в пересоленных водах Мертвого моря. Библейских чудес не происходит, но факт налицо: это отличный способ увлажнить сухую, больную кожу.

Неоднократные ванны с морской солью иногда излечивали даже тяжелый псориаз. Игрет ли роль наличие каких-то определенных веществ или просто большая засоленность воды, неясно, но эта соль эффективно и, главное, естественным путем отшелушивает с кожи все лишнее.

Если дело просто в сухости кожи, во многих случаях лучшее решение – солевой скраб. стакан морской соли разведите глицерином до консистенции липкой пасты. После душа, не вытираясь, вотрите эту смесь в тело – руками или мочалкой из люфы. Когда смоее с себя соль и просохнете, то будете приятно удивлены, насколько мягкой и шелковистой стала кожа.

Бронхит

Ваша ближайшая цель – сделать пожиже скопившуюся в бронхах слизь, чтобы она стала текучей, а потом, как следует прокашлявшись, отхаркнуть всю эту мокроту и задыхать свободно. Кратчайшая дорога прямая, поэтому основу лечения составляют паровые ингаляции. Разжижать слизь помогают также правильно подобранные блюда и напитки. Одновременно стоит использовать кое-какие добавки, которые помогут выкурить из бронхов засевших там микробов.



Бронхит – это воспаление бронхов, т.е. нижних дыхательных путей, ветвящихся наподобие дерева. Они отекают, а выстилающие их реснички, которые гонят наружу вырабатываемую там слизь, бросают работу. Слизь накапливается, заставляя часто кашлять с отхаркиванием мокроты. Возможны также ломота в теле, одышка, хрипы, потливость, озноб, жар, упадок сил. Это острый бронхит, который проходит в течение 10 дней. Его причина – инфекция (вирусная, бактериальная), реже – аллергия. Хронический бронхит может быть пожизненным. Он обусловлен курением или долгим воздействием атмосферных загрязнителей (дымов, газов, пыли).

Ингаляции

☛ **Дышите паром.** Естественно, это можно делать, просто стоя под душем. Но лучше вскипятить в кастрюльке воду, наклониться над ней, накрыться полотенцем и вдыхать поднимающийся над водой пар. Такая ингаляция хорошо разжижает бронхиальную слизь.

☛ Чтобы ингаляция была более эффективной, добавьте в ту же кастрюльку несколько капель **эвкалиптового** или **хвойного масла**. Первое разжижает слизь, закупорившую дыхательные пути, и обладает антибактериальными свойствами, а второе – хорошее отхаркивающее средство, помогающее изгнать мокроту из бронхов. Кстати, можно не добавлять в кипяток эвкалиптового масла, а просто заварить листья эвкалипта – эффект примерно такой же.

☛ На ночь включайте в спальне **увлажнитель воздуха**, это не дает загустеть бронхиальной слизи. Строго следуйте указаниям изготовителя по чистке прибора, иначе он станет рассадником микробов и плесени.

☛ Если у вас есть ультразвуковой туманообразующий увлажнитель, заряжайте в него 0,5 л **3%-ной перекиси водорода** и 1 л воды. Перекись разжижает слизь, а возможно, и борется с инфекцией. Пусть прибор работает круглосуточно, чтобы вы постоянно дышали целительными парами.

Гастрономические тонкости

☛ Чтобы слизь стала жиже и легче отхаркивалась, **пейте больше воды** – как минимум 2 л в день. **Избегайте спиртного** и кофеина – они обезвоживают организм, делая слизь более густой.



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если трудно дышать, если кашель мешает спать или заниматься повседневными делами, если температура поднялась выше 38 °С или появилось кровохарканье. Бронхит может перерасти в воспаление легких (пневмонию).

Ешьте **острый перец (чили, кайенский)** и соусы на его основе. Обжигающие блюда не только прочищают нос, но и разжижают бронхиальную слизь, облегчая ее отхаркивание.

Пейте **настой коровяка**. Это старинное народное средство от респираторных заболеваний тоже неплохо прочищает легкие. Коровяк богат сапонинами, которые разжижают бронхиальную слизь, а также собственной, растительной слизью, которая обволакивает и успокаивает раздраженную кашлем слизистую глотки. Вскипятите стакан воды, снимите с огня и бросьте туда две чайные ложки измельченных сушеных листьев коровяка. Настаивайте 10 минут, потом отцеживайте листья и пейте до трех стаканов в день.

Избегайте молочных продуктов. Коровье молоко содержит белок лактальбумин, который стимулирует выработку слизи дыхательными путями и кишечником. Телятам с их четырехкамерным желудком дополнительная слизь нужна для защиты кишечника от сильной желудочной кислоты, а у нас с этим и так все в порядке. У нас коровье молоко ведет как минимум к повышенной вероятности бронхита, насморка и синусита.

Дополнительные усилия

N-ацетилцистеин (N-АЦ), производное аминокислоты цистеина, способствует разжижению бронхиальной слизи. Принимайте по 600 мг трижды в день между едой, пока не пройдет бронхит. Если бронхит острый, продолжайте прием еще несколько недель, пока не кончится кашель.

Эхинацея и астрагал — травы, укрепляющие иммунную систему, т.е. помогающие нам бороться с бактериями и вирусами. Принимайте по 500 мг любой из них четырежды в день при остром бронхите, и дважды — при хроническом.

R-липовая кислота — мощный антиоксидант и питательное вещество, способствующее восстановлению воспаленных дыхательных путей. Как и другие антиоксиданты (например, витамины С и Е), R-липовая кислота защищает от свободных радикалов — агрессивных окислителей, повреждающих практически любые структуры организма. В норме мы вырабатываем достаточное ее количество, но при воспалении клетки подвергаются особенно мощной свободнорадикальной бомбардировке, поэтому нуждаются в помощи извне. Принимайте по 100 мг R-липовой кислоты трижды в день за едой.

Микстура **аркозон** обладает мощными антибактериальными и иммуностимулирующими свойствами. Она содержит экстракты четырех растений, традиционно используе-



Не надо!

Когда одолевает кашель, самым очевидным лекарством кажутся подавляющие его средства. Однако продуктивный кашель с хорошо отходящей мокротой подавлять ни в коем случае не следует. При нем рекомендуются отхаркивающие средства, обычно в форме сиропов. Они разжижают слизь и помогают очистить от нее бронхи путем все того же кашля. Особенно эффективны отхаркивающие препараты, содержащие гуайфенезин.

мых целителями Амазонии: кошачьего когтя (ункарии), табебуйи, гименеи и пфаффии. Средство можно использовать как для профилактики, так и для лечения бронхиальных инфекций. Принимайте по чайной ложке или по четыре капсулы при остром бронхите четырежды в день, а при хроническом — дважды.

Профилактика

☛ Главная мера профилактики хронического бронхита — **не курить**. Если вам трудно бросить, поищите программу, которая помогает это сделать.

Если на работе вы подвергаетесь сильному воздействию дыма, пыли или других атмосферных загрязнителей — всего того, что способствует развитию хронического бронхита, обязательно носите защитную **маску, респиратор** или другое устройство, которое позволяет дышать чистым воздухом.

☛ Чтобы снизить риск вирусного бронхита, чаще мойте руки и держите их подальше от лица, особенно если общались с простуженным человеком. **Очищайте нос и околоносовые пазухи (синусы) солевым назальным спреем**. Это поможет защитить бронхи от попадания в них аллергенов и инфекционных агентов.

☛ **Витамин С** защищает от респираторных вирусных инфекций. Особенно эффективен он в сочетании с биофлавоноидами. Для профилактики принимайте ежедневно до 2000 мг аскорбиновой кислоты (более высокие дозы могут вызвать понос) в несколько приемов.

Бурсит и тендинит

Очень обидно, когда верная конечность отказывается служить, особенно та, которая нужна для работы в саду, выпиливания лобзиком, игры в теннис... Первое правило для спортсменов и любителей активного отдыха: уважай свою боль. Выздоровление начинается, когда признаешь за пострадавшим органом право на небольшой тайм-аут. Теперь ему надо помочь – побыстрее избавиться от причиняющего боль воспаления. Наконец, когда страдания позади, ваша задача – вернуть в строй полностью боеспособную единицу.

Сделайте паузу

✦ **Выждите** некоторое время, прежде чем вернуться к занятию, вызвавшему боль. Не спешите – выздоровление может потребовать нескольких недель.

✦ Как только появилась боль, ограничьте отек, наложив на сустав **эластичный бинт**, но не очень туго. Теперь поддержите больное место выше уровня сердца. Если речь идет о локте, это несложно. Если пострадала нога, придется лечь на спину и подложить что-нибудь под колено или под пятку.

Термообработка

✦ **Охлаждайте больной сустав** – это ослабит боль и воспаление. Завернув пакет со льдом в полотенце, прикладывайте его к пострадавшему суставу на 10–20 минут с интервалом 4 часа. Заморозьте воду в бумажном стаканчике, оторвите его верхнюю кромку и водите ледяным краем по больному месту. Делайте так в течение 2–5 минут три-четыре раза в день.

Спустя примерно три дня холодной обработки, когда сустав уже не кажется горячим на ощупь, начинайте **чередовать холод и тепло**. Нагревая пострадавшее место, вы усиливаете его кровоснабжение, а это ускоряет восстановительные процессы. Используйте электрогрелку или следующий старинный способ. Насыпьте крупу в длинный носок, завяжите его, разогрейте и прикладывайте. Такой компресс будет идеально облегать больную конечность.



Тендинит – это воспаление сухожилия. Бурсит – воспаление суставной слизистой сумки (бурсы), которая служит прокладкой между костью и сухожилием. Обе патологии обычно возникают в результате многократных, однообразных, резких движений, например при игре в теннис или работе лопатой. В обоих случаях при движениях болит практически одно и то же место – сустав, но при бурсите боль тупая, а при тендините острая. Впрочем, иногда они возникают одновременно. Обычно страдают плечи, локти, колени, тазобедренный сустав и голеностоп.



Нужен ли врач?

Обратитесь к нему, если через три-четыре дня стало только хуже или болезнь мешает повседневной жизни. Профессиональная помощь требуется также, если суставная зона горячая, покраснела и болезненно реагирует на прикосновения. Это признаки септического бурсита – инфекции, которая может распространиться по всему телу.

Болеутоление

☛ **Ибупрофен** и **напроксен-натрий** обладают противовоспалительными свойствами и очень эффективно (хотя и не надолго) снимают этот тип боли.

☛ Попробуйте экстракт **босвеллии**. Наш организм сам вырабатывает некоторые вещества, которые усиливают боль. А этот препарат, получаемый из «ладанного дерева», подавляет их образование. Принимайте по 400–500 мг трижды в день. Когда боль отпустит, сократите дозу.

☛ Если вы поклонник альтернативной медицины, рекомендуем **гомеопатические средства**. Если сустав тугоподвижный и болезненный, но в процессе движения разрабатывается, принимайте дозу *Rhus toxicodendron 6C* или *12C* с интервалом 3–4 часа, пока не станет легче. Если, напротив, чем больше используешь сустав, тем ему хуже, помогает **бриония**: также *6C* или *12C* каждые 3–4 часа, пока боль не утихнет. Если она острая и возникает внезапно, гомеопаты советуют **руту** и **арнику**. Схема приема такая же.

Наружные средства

☛ Чтобы успокоить больное место, мажьте его два-три раза в день **мазью с арникой**. Похожая на ромашку арника – старинное фитотерапевтическое средство, применяемое также для лечения синяков и растяжений. Эта травка отлично снимает отек и воспаление. Для большего эффекта, обработав сустав арникой, приложите к нему грелку.

☛ **Тигровый бальзам** – насыщенный ментолом китайский крем с болеутоляющими свойствами. Мажьте больное место один-два раза в день. Но сначала проведите кожную пробу. Продукт этот жгучий, и у некоторых при частом применении возникает краснота или сыпь.

☛ Останавливайте боль с помощью **имбирного компресса**. Измельчите две столовые ложки свежего имбиря, залейте тремя стаканами кипятка и настаивайте 20 минут. Потом намочите в этом чае сложенную в несколько раз салфетку, отожмите ее и приложите на 5 минут к больному суставу. Повторяйте процедуру три-четыре раза в день.

☛ **Уксус** при наружном применении тоже облегчает боль. Разведите его таким же количеством горячей воды. Намочите салфетку или полотенце, отожмите и приложите.

Глоток здоровья

☛ **Имбирь** годится не только для компрессов. Можно принимать это противовоспалительное средство и в форме



Знаете ли вы?

Тендинит и бурсит встречаются чаще, чем думает большинство людей. Тендинит обычен у спортсменов, об этом говорят сами названия – «плечо питчера» (у бейсболистов), «теннисный локоть». Если бы посадку картофеля возвели в ранг национального спорта и транслировали по телевидению, кто знает, быть может, прижился бы и термин «колени огородника».

добавок. При острой боли рекомендуется шесть капсул по 500 мг в день.

Подлечитесь соусом карри. **Куркумин** – активное вещество куркумы, индийской пряности, которая является одним из главных ингредиентов этого соуса. Сама пряность веками славится как противовоспалительное и болеутоляющее средство, но, по-видимому, именно куркумин подавляет синтез простагландинов, гормоноподобных веществ, необходимых для передачи болевых сигналов. Принимайте трижды в день по 400–500 мг экстракта куркумина.

Бромелаин, добываемый из ананасов фермент, уменьшает воспаление. Крепость его стандартизированных экстрактов измеряют в молокосвертывающих (MCU) или желатинорастворяющих (GDU) единицах. Покупайте продукт с 1200–2400 MCU или 720–1440 GDU. Принимайте по 500 мг через час после еды три-четыре раза в день.

Сок черемухи поздней – старинное народное средство, богатое антиоксидантным пигментом кверцетином, обладающим противовоспалительными свойствами. Выпивайте по 0,5 л в день, и, вполне возможно, боль отступит.

Антиоксидантные биодобавки помогут восстановить и укрепить соединительную ткань суставных сумок и сухожилий. **Экстракты виноградных семян и сосновой коры** – источники мощных антиоксидантов. Принимайте ежедневно по 30–60 мг обоих средств.

Марганец помогает организму избавляться от токсичных продуктов, образующихся при воспалении суставной сумки и сухожилия. Рекомендуем 50–100 мг марганца ежедневно (в несколько приемов) одну-две недели. Если боль сохранится, можно принимать до месяца, сократив дозу до 15–30 мг/сут.

Следите за жиром

Омега-3-жирные кислоты помогают снять воспаление. Увеличьте их дозу в своем меню, потребляя холодноводную рыбу (лосось, тунец, скумбрию). Принимайте богатое этими жирами льняное масло.

Избегайте чипсов, беляшей, чебуреков, маргарина, готовой выпечки. Все эти продукты содержат **гидрогенизированное масло**, которое способствует воспалению.

Возвращение в строй

Возвращаясь в спорт или к другим занятиям, в которых задействован болевший сустав, относитесь к нему с повы-

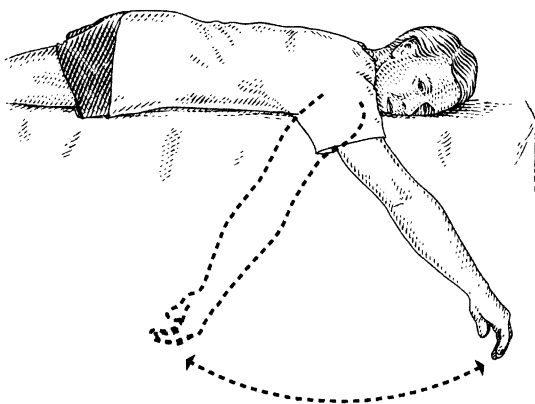
продолжение на стр. 86

Самолечение: гимнастика для плеч

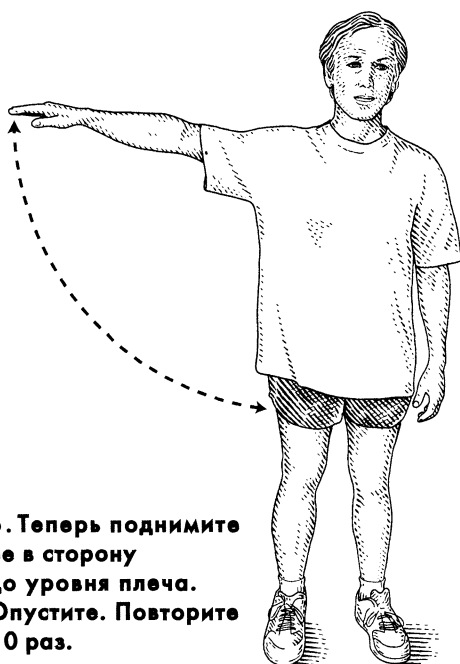


Если болит плечо, вы, очевидно, стараетесь как можно меньше двигать этой рукой. Однако нельзя слишком долго оставлять ее без работы — это чревато развитием плечелопаточного периартрита, при котором сустав словно замораживается. Как только сильная боль прошла, начинайте ежедневно его разрабатывать, возвращая руке былую амплитуду движений.

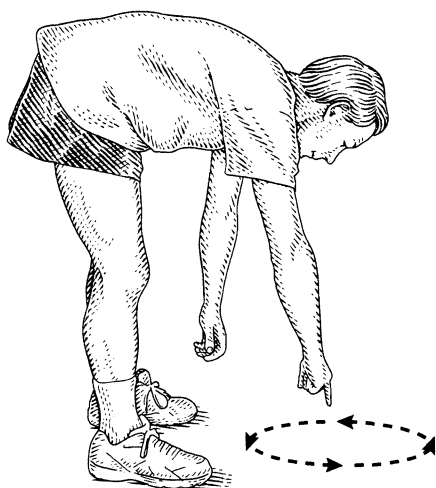
Лягте на кровать лицом вниз так, чтобы плечо слегка выступало за край, а рука свободно свисала. Качайте ею вперед-назад по 15–30 минут три – пять раз в неделю. Вам кажется, это очень долго? К счастью, в таком положении можно смотреть телевизор.



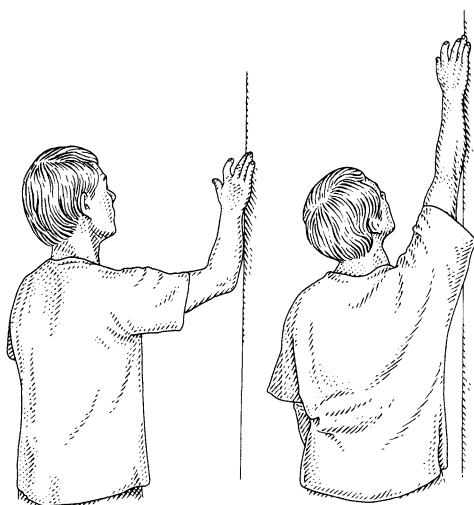
А. Встаньте прямо, руки свободно опущены. Поднимите больную руку перед собой, пока она не покажет в зенит. Опустите. Повторите 10 раз.



Б. Теперь поднимите ее в сторону до уровня плеча. Опустите. Повторите 10 раз.



Наклонитесь вперед, руки свободно опущены. Вращайте одной рукой, будто чертите на полу круг. Сделайте 10 витков и повторите то же самое другой рукой.

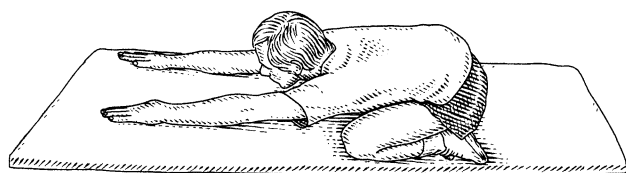
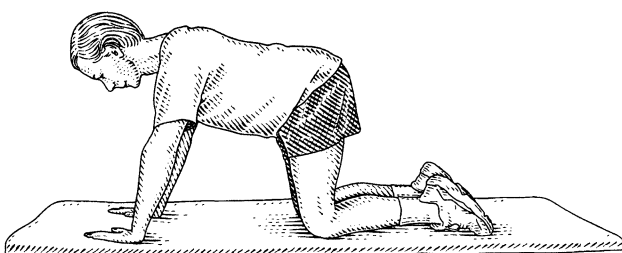


А. Встаньте лицом к выступающему углу и положите на него пальцы. Теперь поднимайте их как можно выше, подходя по мере подъема к стене.

Б. Когда рука полностью вытянулась, выдержите эту позу несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите три раза. Сделайте то же самое другой рукой.

А. Встаньте на четвереньки, руки прямые, ладони чуть впереди плеч.

Б. Плавно садитесь на пятки, пока руки не вытянутся в одну линию с туловищем. Вернитесь в исходное положение. Повторите пять раз.



шенным вниманием. Регулярно массируйте окружающие его мышцы – сами или с привлечением специалиста. Это поможет им расслабиться, уменьшив тем самым болезненную нагрузку на суставную сумку и сухожилие.

Обязательно разогревайтесь и **растягивайтесь** перед тренировкой и после нее.

Если болело колено, проверьте, правильно ли подобрана спортивная **обувь**. Это особенно важно при занятиях теннисом и бегом, когда плохо сидящие или изношенные башмаки грозят серьезными травмами.

Профилактика

☞ Начните программу **силовых тренировок** с легкими тяжестями для укрепления мышц вокруг пострадавшего сустава.

Не спите, **подогнув руку под голову**, – так наживают бурсит.

Регулярно прерывайте долгие однообразные движения паузами с **растягивающей** гимнастикой.

Если вы теннисист, пользуйтесь ракеткой с толстым **захватом** на рукоятке и **не натягивайте струны** до предела, иначе вам грозит так называемый «теннисный локоть». Развитию этой разновидности тендинита способствует также слишком большое или слишком маленькое **поле ракетки**. Пусть все эти параметры проверит квалифицированный инструктор.

Если собираетесь стоять на коленях (например, мыть пол или полоть огород), подкладывайте под них **коврик из вспененной резины**.

Варикозное расширение вен

Раздутые, узловатые вены голубоватого цвета придают неприглядный вид самым красивым ногам, а кроме того, они болят и чешутся. Тот, кто очень хочет от них избавиться, должен обратиться к врачу: в распоряжении современной медицины имеются эффективные и безопасные методы борьбы с этим нарушением (инъекции химических веществ, вызывающих сморщивание больных вен, хирургические операции и т.д.). Существуют, однако, и более мягкие способы приостановить патологический процесс и сделать варикозные вены менее заметными. Как насчет того, чтобы для начала положить ноги на стенку?

Целительные растяжки

Лягте на спину на кушетку или сядьте в кресло, приподняв ноги **выше уровня сердца**. Варикоз возникает в результате нарушения оттока крови по венам, а когда вы поднимаете ноги вверх, скопившаяся в них кровь свободно устремляется к сердцу. Дома периодически выполняйте это лечебное упражнение по всем правилам. На работе приподнимайте ноги, насколько позволяют приличия, удобнее откинувшись на стуле или в кресле.

Большей физической активности требует следующее простое **упражнение йоги**: лягте на спину у стены и, не сгибая колен, упритесь в нее подошвами стоп так, чтобы ноги располагались под углом 45° к полу. Лежите в таком положении 3 минуты, совершая ровные и глубокие вздохи.

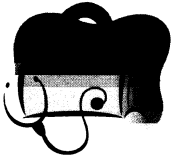
Полезные добавки

В течение трех месяцев принимайте два раза в день по 250 мг **конского каштана**. Популярное народное средство от варикоза, охотно рекомендуемое и современными врачами, конский каштан улучшает эластичность кровеносных сосудов и, похоже, укрепляет клапаны внутри вен. Начиная с четвертого месяца лечения принимайте конский каштан раз в день.

Три раза в день принимайте по 200 мг **щитолистника азиатского**. Эта трава увеличивает прочность сосудистых стенок и укрепляет окружающую вены соединительную ткань. Итальянские ученые показали, что прием препара-



Варикозными называют расширенные вены, просвечивающие через кожу в виде узловатых извитых тяжей. Вены – кровеносные сосуды, по которым кровь течет к сердцу. Обратному току крови препятствуют находящиеся в венах клапаны. Когда они ослабевают (обычно в ногах, где подвергаются наибольшей нагрузке), отток крови нарушается и она скапливается в венах. Вены расширяются, теряют эластичность и образуют узлы. Женщины (особенно беременные) страдают варикозным расширением вен в два раза чаще мужчин. Риск этого заболевания повышен и у тех, кто проводит много времени на ногах.



Нужен ли врач?

Варикозные вены представляют для своих обладателей скорее моральную, нежели медицинскую проблему. Обратитесь, однако, к врачу, если на коже поверх варикозных вен возникают язвы или выпадают волосы. Немедленно отправляйтесь к врачу, если произошел разрыв вены и она кровоточит или если вы начали испытывать боль во время ходьбы. Отек, болезненность и покраснение одной или обеих ног могут свидетельствовать об образовании кровяных сгустков (тромбов) в венах. Заметив эти симптомы, немедленно обратитесь к врачу.

тов щитовидки большими варикозом значительно улучшал функционирование вен на ногах.

➤ Добавляйте в чай и другие напитки **кожуру лимона**. В ней содержится рутин — флавоноид, уменьшающий отток жидкости из капилляров в вены.

➤ Каждый день принимайте **витамин С**. Он укрепляет и делает более эластичными соединительные ткани, поддерживающие вены. Ежедневная доза не менее 500 мг и не более 3000 мг витамина; при возникновении диареи уменьшите дозировку.

➤ Соединения, известные под названием **олигомерные проантоцианидиновые комплексы (ОПК)**, укрепляют кровеносные сосуды и уменьшают их проницаемость для жидкостей. Как было показано в одном исследовании, состояние варикозных вен улучшилось у 75% больных, принимавших ОПК, и лишь у 41% пациентов, не принимавших эти соединения. Ежедневная доза ОПК составляет 150—300 мг, но этими веществами богаты и некоторые продукты, например клюква, голубика и черника.

Контрастный душ для ног

➤ Обливайте ноги горячей и холодной водой. **Попеременное воздействие тепла и холода** заставляет кровеносные сосуды то расширяться, то сокращаться, а это улучшает циркуляцию крови. Принимая душ, сделайте воду погорячее и обливайте ею ноги одну — три минуты. Затем включите холодную воду и столько же времени воздействуйте на ноги холодом. Повторите процедуру три раза, завершив ее холодными обливаниями.

Поддержка извне

➤ Если варикозные вены у вас небольшие, наденьте утром пару эластичных **поддерживающих чулок**. Они будут сжимать ноги и препятствовать тем самым дальнейшему расширению вен. Лечебные чулки можно купить в аптеках.

➤ Если варикозные вены крупные, вам понадобятся чулки или колготки с **градуированной компрессией**. Они очень плотно облегают ноги в лодыжках и несколько более свободны в голени. Эта разница в давлении помогает крови оттекать от ног к сердцу. Не покупайте чулки, которые сдавливают ноги слабо, они должны сжимать ноги с такой силой, что едва можно терпеть. Женщинам лучше всего подойдут лечебные колготки. Многие компании выпускают специальные колготки с градуированной компрессией для беременных, расширенные в области живота и талии.

Разгоняйте кровь!

Долго стоять или сидеть для вас вредно! Когда вы долго сидите или стоите, в ногах скапливается кровь.

Улучив свободную минуту, посвятите ее **ходьбе**. Двигая ногами, вы помогаете крови оттекать по венам к сердцу.

Трудитесь ли вы сидя или стоя, примерно каждый час делайте перерыв и работайте ногами. Минут 10 поднимайтесь и опускайтесь на пальцах стоп, чтобы поупражнять икры. Поскольку икроножные мышцы примыкают к венам, сокращаясь, они будут сдавливать сосуды и вытеснять из них кровь к сердцу.

В какой бы позе вы ни сидели, никогда **не кладите одну ногу на другую**. Закинув ногу на ногу, вы сжимаете вены и блокируете отток крови к сердцу.

Три раза в неделю занимайтесь **аэробными упражнениями** продолжительностью не менее 20 минут: они помогут вам оставаться в форме или немного похудеть. Избыток массы тела ложится дополнительной нагрузкой на вены ваших ног. Для варикозных вен особенно полезна ходьба: сокращая мышцы ног, вы помогаете сосудам прогонять кровь к сердцу.

Легкий массаж ног стимулирует кровообращение. Для этого надавливайте на мышцы (но не на вены!) большими пальцами обеих рук и поглаживайте их руками в направлении к сердцу.

Наложите на больные ноги или на другие области тела с варикозом компрессы, смоченные крепким чаем из **коры дуба белого**. По-видимому, кора стимулирует кровообращение.

Боритесь с запорами

Ваш рацион должен включать продукты, богатые клетчаткой, — яблоки, морковь, фасоль и зеленый горошек. Они помогут вам избавиться от запоров, а это приведет к уменьшению нагрузки на вены и улучшит отток крови от ног.



Знаете ли вы?

При варикозе полезно носить обувь без каблуков или на низких каблуках. В такой обуви вам приходится постоянно сокращать и расслаблять икроножные мышцы, что помогает венам гнать кровь от ног к сердцу.



Не надо!

Если у вас расширены вены и к концу дня ноги болят от усталости, не поддавайтесь искушению сесть в горячую ванну! Контрастный душ идет венам на пользу, но от долгого пребывания в горячей воде варикозные сосуды могут расширяться еще сильнее.

Ветряная оспа

Ветрянка проходит за неделю-другую, но успевае́т изрядно досадить. Если ребенка мучают боли, снимайте их парацетамолом, но ни в коем случае не давайте аспирин! Если трудно терпеть зуд, облега́йте его холодными ваннами и антигистаминными средствами, например мазью с димедролом. Ниже мы приводим еще несколько маленьких хитростей, которые помогут вам сохранять присутствие духа.

В чем дело?

Это детская инфекция, которую вызывает вирус герпетической группы (как и опоясывающий лишай). Появляется красная сыпь на спине, груди, животе, которая за несколько дней распространяется по всему телу. Пятна быстро превращаются в пузырьки, которые лопаются, а подсохшие корочки отваливаются сами собой. Инцидент можно было бы считать исчерпанным, если бы не одно «но». Вирус сохраняется в латентном состоянии (в узлах сенсорных спинномозговых нервов) и может реактивироваться у взрослого, вызвав опоясывающий лишай. К неприятным симптомам ветрянки кроме сыпи относятся повышенная температура, а главное, зуд, иногда очень сильный.

Холодное решение

☞ Старайтесь, чтобы воздух в помещении был **прохладным**. Чем теплее, тем больше крови приливает к коже, а это усиливает зуд.

☞ С интервалом в 3–4 часа сага́йте больного на 15–20 минут в **прохладную ванну**. Естественно, не мойте. Добавляйте в воду — в зависимости от ее количества — от половины до полного стакана **пищевой соды**. Это дает дополнительный противозудный эффект. Еще лучше справляется с зудом разведенная в ванне **коллоидная овсянка**. Если у вас ее нет, насыпьте в чулок обычный геркулес, завяжите и опустите в воду.

☞ Дайте ребенку **холодную влажную салфетку** — пусть прижимает к коже в тех местах, которые захочется почесать. Расчесыванием можно занести в кожу бактериальную инфекцию, а если содрать подсыхающие корочки, останутся рубцы. Влажный холод успокоит зуд без последствий. На всякий случай коротко остригите ребенку ногти и на ночь надевайте ему хлопчатобумажные перчатки.

Атака на зуд

☞ Используйте **каламиновый лосьон**. Это безрецептурное средство, содержащее в основном оксид цинка, хорошо подсушивает пузырьки.

☞ Попробуйте **бергамотовое масло**. Оно вырабатывается из цитрусового фрукта, близкого к апельсину, и обычно используется для ароматизации чая. Однако в Италии им веками подсушивают пузырьки и унимают зуд при ветрянке. Средство содержит 11–22% спирта, который успокаивает и сушит кожу. Как следует смешивайте 10–20 капель эфирно-

Пузырьки и солнце

Если велика вероятность, что ребенок заразился ветрянкой, прячьте его от солнца, не дожидаясь симптомов. Когда они появятся, предшествовавшее ультрафиолетовое облучение усугубит болезнь. А когда

ветрянка пройдет, повышенная чувствительность к солнцу будет сохраняться до года. Запирать ребенка дома, конечно, не надо, но следует пользоваться солнцезащитным кремом.

го бергамотового масла с маслом-основой (оливковым, из сладкого миндаля и т.п.). Потом наносите на пузырьки.

✦ Если зуд непереносим, давайте больному **внутреннее антигистаминное средство**, например **супрастин**. Учтите: от медикаментов этого типа клонит в сон.

Спасительное ХБ

✦ Больной должен быть все время в свежей **хлопчатобумажной пижаме**. Эта ткань меньше всего раздражает зудящую кожу. Рукава и штанины нужны длинные — больной будет меньше чесаться.

Смотрите в рот

✦ Если пузырьки появились во рту (да, бывает и такое), следует полоскать его **соленой водой**.

Давайте больному сосать **ледяные кубики**. Это успокаивает зуд.

✦ Пока пузырьки болезненные, кормите больного чем-нибудь **пресным и обволакивающим** — овсянкой, супами, бананами.

Профилактика

Здоровых детей от года и старше, а также не переболевших ветрянкой взрослых рекомендуется прививать от нее вакциной **варивакс**.

✦ Если ребенок не привит, его можно защитить от инфекции, исключив контакты с больными детьми, но это не слишком разумно. **Гораздо лучше переболеть ветрянкой в детстве**. У взрослых она протекает весьма тяжело.

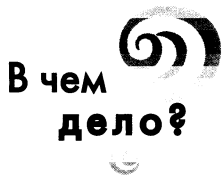


Нужен ли врач?

Ветрянка скорее неприятная, чем опасная инфекция. В большинстве случаев она проходит за 10–14 дней, не создавая серьезных проблем. Однако бывают и смертельные случаи. Вызывайте педиатра, если: у ребенка жар с **тяжелой** головной болью; **неделю** не снижается температура; сильно болят конечности; не прекращается рвота; появляется кашель; вокруг одного или нескольких пузырьков образовалось обширное красное пятно (признак бактериальной инфекции). Особое опасение должны вызывать неврологические симптомы: судороги, ребенок дезориентирован или жалуется, что больно выпрямлять шею.

Височно-нижнечелюстной синдром

Если вам больно, когда вы жуete, зеvаете или произносите вслух «височно-нижнечелюстной синдром» (ВНС) – это он и есть. Ваша первая линия обороны – тепло, холод и противовоспалительные лекарства (ибупрофен и др.). Другие способы борьбы с расстройством описаны в этом разделе. Независимо от того, к какому средству вы прибегнете, рот нуждается в покое. А потому прекращайте обкусывать кончики карандашей, грызть жесткие бифштексы и жевать резинку. Нет худа без добра: вам простительно даже не отвечать на телефонные звонки!



В чем дело?

Нижняя челюсть соединена с черепом двумя височно-нижнечелюстными суставами, окруженными мышцами и связками. При височно-нижнечелюстном синдроме эти мышцы воспаляются и становятся плотными. Типичные симптомы ВНС включают боль в суставах, щелчки или хруст при открывании рта, головные боли и боли в шее и плечах. Наиболее часто ВНС вызывают: эмоциональный стресс, пережевывание слишком твердой пищи и стискивание зубов или скрежетание ими во время бодрствования или сна. Иногда ВНС возникает вследствие артрита или травмы нижней челюсти.

Глобальное охлаждение и согревание

Если временами вы испытываете острую боль в челюстных суставах, прикладывайте к ним **пузыри со льдом**. Холод блокирует передачу по нервам болевых импульсов в головной мозг. Заверните мягкие пакеты со льдом в тонкие полотенца и приложите примерно на 10 минут к обеим сторонам лица (если затянуть процедуру более чем на 20 минут, можно обморозить кожу). Пузыри со льдом прикладывайте каждые два часа.

Если вас мучит не острая, а тупая продолжительная боль, на челюстные суставы лучше воздействовать не холодом, а **теплом**. Тепло усилит приток к ним крови и расслабит челюстные мышцы. Намочите махровые салфетки в теплой воде и приложите их примерно на 20 минут к лицу. Когда салфетки начнут остывать, вновь намочите их.

Лечебный массаж

Массируйте области лица **вокруг челюстных суставов** – массаж расслабит мышцы и улучшит кровоснабжение. Широко раскрыв рот, несколько раз в день растирайте пальцами мышцы, расположенные рядом с ушами, т.е. в области височно-нижнечелюстных суставов. Поместите кончики указательных пальцев на болезненные области и, легко надавливая на кожу, совершайте ими круговые движения – до тех пор, пока мышцы не расслабятся. Закройте рот и повторите массаж.

Засуньте в рот чистый указательный палец и нащупайте им **болезненную мышцу изнутри**. Надавливая пальцем на

мышцу, **массируйте** ее как можно ближе к больному суставу. Прделайте такую же процедуру с мышцей на противоположной стороне.

В заключение помассируйте мышцы **на обеих сторонах шеи**. Они не связаны напрямую с движениями нижней челюсти, но их массаж уменьшит напряжение, способствующее возникновению боли в челюстных суставах.

Держитесь прямо!

Если вам целыми днями приходится сидеть на стуле, **сохраняйте прямую осанку**, не наклоняйтесь вперед! Спине необходимо обеспечить крепкую опору. Следите за тем, чтобы подбородок не выступал за границы туловища. Когда вы наклоняете верхнюю часть туловища вперед, мышцы шеи и спины напрягаются, а это способствует возникновению боли в челюстных суставах.

Работая за компьютером, используйте **подставку для документов** и прочих бумаг: в этом случае вам не придется вытягивать шею или наклоняться вперед, чтобы разобрать текст.

Если у вас есть привычка подолгу разговаривать по телефону, одновременно выполняя руками какие-то действия, обзаведитесь **микрофоном с наушниками**. Когда вы прижимаете трубку щекой к плечу, шейные и челюстные мышцы вынуждены сильно напрягаться.

Зубные протекторы

Если возникновение ВНС связано со скрежетанием зубами во время ночного сна, попробуйте воспользоваться недорогой моделью **боксерской капы**. Конечно, она не столь эффективна, как специальные зубные протекторы, которые вам может предложить стоматолог. Но даже спортивную капу можно подогнать к своему прикусу.

Безопасность за столом

Не увлекайтесь слишком твердой едой и продуктами, которые нужно долго жевать, — яблоками, морковью, жареным мясом и сухарями. Вам не следует перетруждать челюсти, особенно в то время, когда они болят и щелкают при открывании рта. Ешьте супы, каши и прочие блюда, не требующие длительного пережевывания.

Не запихивайте в рот большие куски пищи. Чтобы не перетруждать челюсти, разрежьте ее на маленькие кусочки.

Откажитесь от чая и кофе. Кофеин не полезен при ВНС, так как усиливает мышечное напряжение. Переключайтесь на напитки, не содержащие кофеин.



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если симптомы нарушения сохраняются после двух недель лечения домашними средствами. Быстрое вмешательство врача потребуется и в том случае, если вам слишком больно открывать рот или чистить зубы. При сильно выраженных симптомах ВНС врач назначит препараты, расслабляющие мышцы, а если имеется воспаление — инъекции кортикостероидов в суставы. Стоматолог может предложить вам специальный протектор, **уменьшающий стискивание зубов и скрежет зубами во время ночного сна**.



Знаете ли вы?

Височно-нижнечелюстные суставы соединяют нижнюю челюсть с височными костями черепа. Этому обстоятельству они и обязаны своим длинным названием.

Полезные добавки

Добавляйте в стакан утреннего апельсинового сока по 500 мг **кальция** (в порошке) и 250 мг **магния** (в порошке). Действуя сообща, эти минералы способствуют расслаблению мышц, а значит, снимают напряжение челюстной мускулатуры. Если в аптеке не окажется порошков кальция и магния, можно воспользоваться капсулами, но порошки быстрее растворяются в жидкостях и лучше усваиваются.

Коварная зевота

Увидев сладко зевающего человека, не поддавайтесь искушению сделать то же самое. Конечно, зевота заразна, но тот, кто страдает ВНС, от зевоты должен всячески воздерживаться. Сладкий, широкий зевок непременно вызовет боль. Если подавить зевоту нет сил, постарайтесь хотя бы раскрывать рот не очень широко.

Щадите челюсти!

Откажитесь от жевания резинки! Во время жевания челюстные мышцы напрягаются, а височно-нижнечелюстные суставы подвергаются дополнительной нагрузке.

Не грызите ногти и карандаши! Дайте своей нервной энергии выход, не связанный с работой челюстей, переберите четки или скатывайте бумажные шарики.

Спите на спине или на боку. Когда вы спите на животе, повернув голову набок, перекос порождает напряжение шейных мышц, что создает дополнительную нагрузку на челюстные суставы.

Если вы часами сидите за письменным столом, время от времени **делайте перерывы** и несколько минут занимайтесь медитацией. Сосредоточьтесь на состоянии своих лицевых и шейных мышц и как следует расслабьте их.

Не менее трех-четырёх раз в неделю занимайтесь **аэробными упражнениями** по 20–30 минут. Физические упражнения снимают стресс и стимулируют выработку эндорфинов — естественных болеутоляющих веществ.

Не стискивайте зубы во время вспышки раздражения или гнева. Вы быстрее отучитесь от этой привычки, если будете постоянно держать между зубами кончик языка.

Если приходится таскать на одном плече тяжелую сумку, **облегчите свою ношу**. Неравномерная нагрузка нарушает симметрию шеи и спины, что способствует возникновению челюстной боли. Если от тяжелой ноши никуда не деться, время от времени перевешивайте сумку с одного плеча на другое.

Волдыри

Вопрос поистине гамлетовский – проткнуть или не проткнуть? Общее правило: не трогайте мелких пузырей, если они вам не мешают и сами по себе не лопаются. Пока сверху натуральная «шкурка», внутрь не попадет инфекция, а слой жидкости, защищая пострадавшее место от трения, облегчит формирование новой кожи. Ниже мы подскажем, как, облегчив зуд и боль, ускорить заживление. Если же пузырь слишком крупный или расположен так, что наверняка прорвется, надо его дренировать с наименьшими потерями. И еще: никогда не протыкайте волдыри от ожогов: слишком велик риск инфекции.

Консервативный вариант

Держите волдырь в чистое – мойте водой с мылом. Можно смазать, например, **вазелином**, чтобы уменьшить дальнейшее трение.

Накройте пузырь чистой **повязкой**, которую меняйте каждый день.

Положите на пузырь кусочек **молескина** – мягкого липкого пластыря. Меняйте его раз в два дня. Снимайте очень осторожно, чтобы не порвать пузырь.

Пользуйтесь **мазью с календулой**. Это традиционное средство, успокаивающее кожу и ускоряющее ее заживление. Поверх накладывайте пластырь или бинт. На ночь повязку снимайте, чтобы пузырь «дышал».

Вместо календулы можно наносить **гель из алоэ** и также накладывать сверху повязку. Используйте чистый гель, выжатый непосредственно из листа растения, поскольку готовые продукты содержат нежелательные ингредиенты, например спирт, который сушит кожу.

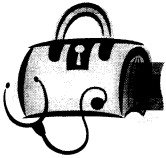
Боль и жжение облегчайте **холодным компрессом**. Мочите в воде салфетку, отжимайте и прикладывайте к пузырю.

Если волдырь лопнул...

Вымойте ранку водой с мылом. Смажьте антисептиком – **неоспорином**, **бетадином** или **хлоргексидином**. Наложите повязку. Четырежды в день снимайте ее и обрабатывайте рану смесью **масла чайного дерева** и обычного



Главная причина волдырей – слишком сильное трение влажной кожи. От трения она расслаивается, и в образовавшейся полости накапливается тканевая жидкость, которая и дает характерное вздутие. Если в поврежденном месте лопнул капилляр, пузырь окрашивается изнутри кровью. Обычно натирают ладони и стопы, но, если постараться, можно натереть любое место. Водяные пузыри бывают также при ожогах (химических, в том числе жгучими растениями и ядами жалящих животных, солнечных, тепловых), некоторых инфекциях, включая ветряную оспу и обычный герпес, кожных заболеваниях.



Нужен ли врач?

Если пузырь очень крупный (более 5 см в диаметре), его должен дренировать врач. К нему надо обратиться также при симптомах инфекции. Они включают продолжительную, неослабевающую боль; повышенную температуру; красноту, которая распространяется за пределы пузыря; образование желтой корки; сочащийся гной. Врачебная помощь требуется и при пузырях, вызванных заболеванием, например ветрянкой, экземой, импетиго.

растительного масла (1:3). Масло чайного дерева обладает бактерицидными свойствами и защищает от инфекции.

Искусство дренажа

☞ Если пузырь крупный или находится там, где наверняка прорвется, разумнее его не беречь, а **дренировать**. Сначала стерилизуйте иглу. Подержите ее (зажав плоскогубцами или пинцетом) над пламенем, пока конец не покраснеет. Потом дайте остыть.

☞ Протрите пузырь **спиртом** или **антисептиком** (бетацином, хлоргексидином).

Вскройте **стерильный марлевый тампон** и накройте им пузырь. Проколите его у края, вводя иглу параллельно коже. Потом осторожно выжмите жидкость, надавливая тампоном. Ни в коем случае не срывайте и даже не надрывайте оставшуюся от пузыря пустую «шкурку» — она отлично защищает крайне чувствительный участок незажившей кожи.

Смажьте больное место мазью с антибиотиком (например, левомеколем) и наложите повязку. Можно также использовать **влажный ожоговый пластырь**. Из этой студенистой пленки вырезают кусочек нужного размера, который закрепляют на пораженном месте лейкопластырем (и меняют дважды в день).

☞ Если пузырь опять заполнится, **дренируйте снова**, как описано выше.

Вскройте желатиновую капсулу с масляным раствором **витамина Е** и смешайте ее содержимое с равным количеством **мази с календулой**. Этот состав наносите на больное место примерно неделю — он ускорит заживление.

Профилактика

☞ Не думайте, что точно знаете свой размер ноги или что он не изменился с прошлого похода в магазин. **Обязательно меряйте обувь**, причем в таких по плотности и составу носках, в каких собираетесь ее носить.

☞ Покупайте обувь **вечером**. За день стопа слегка отекает, становясь примерно на полразмера больше, чем утром.

В новой обуви **пальцам нужен простор**. Когда вы стоите, между самым длинным из них и концом мыска обуви должно быть расстояние, равное ширине большого пальца руки (проверяется нажатием).

☞ Собираясь на долгую прогулку, надевайте для снижения трения **две пары носков**. Внутренняя должна быть тонкой, из отводящей пот ткани, а наружная — хлопчатобумажной.

Сраженный пузырем

Согласно Книге рекордов Гиннеса, самым высоким человеком в мире был Роберт Уодлоу из Олтона (Иллинойс): 2 м 68 см. Проблемы были неизбежны. Чтобы поддерживать свою внушительную фигуру, Роберту приходилось носить на лодыжках фиксаторы – и это при пониженной чувствительности стоп. В результате он натер себе ногу до водяного пузыря. При своевременном лечении он наверняка быстро зажил бы. Однако помощь опоздала: пузырь лопнул, рана инфицировалась, инфекция распространилась, и 22-летний гигант скончался от заражения крови 15 июля 1940 года.

❖ Опрыскивайте стопы **антиперспирантом**, чтобы они меньше потели: на сухой коже волдыри образуются редко.

Собравшись побегать, нанесите на сильно трущиеся места **смазку**. Существуют специальные марки, но подойдет и обычный вазелин.

Если долго работаете, например лопатой, обязательно надевайте **рабочие рукавицы**, чтобы не натереть ладоней. Если это не помогает, подберите инструмент с более широким черенком или обмотайте его мягкой изолентой.

Пузыри на ладонях знакомы всем, кто махал ракеткой. Если они со временем так и не превращаются в твердые мозоли, посоветуйтесь с профессионалом, как **изменить рукоятку**. Обычно ее обматывают мягкой гигроскопичной изолентой.

Воспаление кишечника

Обычно при этом состоянии врачи назначают стероидные препараты и прочие сильнодействующие лекарства. Действительно, они приносят больным значительное облегчение (особенно во время обострения недуга). Но помочь при этой болезни можно и другими способами – например, правильно выбирая продукты питания и снижая уровень стресса.

В чем дело?

Понятие «воспаление кишечника» на самом деле включает несколько болезней. Наиболее обычные из них – язвенный колит и болезнь Крона. Язвенный колит – воспаление выстилки толстой и прямой кишки, приводящее к возникновению язв. Болезнь Крона может поражать более обширные участки пищеварительного тракта (выстилку тонкой кишки, желудка, пищевода и даже рта) и вызывать более глубокое воспаление тканей. Симптомы язвенного колита и болезни Крона похожи: диарея, боли в животе, присутствие крови или слизи в стуле. Оба заболевания могут периодически обостряться, а затем затихать, порой не давая о себе знать годами.

Полезная кишечная флора

Увеличивайте популяцию **полезных бактерий** в кишечнике. Для этого можно принимать продаваемые без рецепта бактериальные препараты, называемые пробиотиками. В толстой кишке здоровых людей живут полезные лакто- и бифидобактерии, подавляющие рост вредных микроорганизмов. Если популяция полезных бактерий погибает (вследствие, например, приема антибиотиков), вредные бактерии и дрожжи начинают безудержно размножаться и в конце концов вызывают воспаление. Пробиотики помогают поддерживать оптимальное равновесие кишечной микрофлоры. Если вы не хотите принимать бактериальные препараты, ешьте йогурты с активными культурами бактерий.

Режим питания

Отдавайте предпочтение **легкой пище** – вареной моркови, шлифованному рису, яблочному пюре и т. д. Не увлекайтесь острой пищей – она может вызвать или усилить диарею и боли в животе.

Сократите **потребление жиров**. Жареная пища, жирное мясо и прочие источники жиров могут вызвать спазмы кишечника и усугубить диарею.

Во время обострения болезни **уменьшите потребление клетчатки**. Вообще говоря, отруби, продукты из цельного зерна, капуста и другие продукты, богатые клетчаткой (пищевыми волокнами), оказывают на работу пищеварительной системы очень благотворное влияние. Но при обострении воспаления кишечника они могут вызвать образование газов. Когда обострение пройдет, возобновите обычный прием клетчатки.

Многие из тех, кто страдает болезнью Крона, не способны переваривать лактозу — сахар, содержащийся в молочных продуктах. Если от молока у вас пучит живот, на несколько дней воздержитесь от потребления молочных продуктов. Если симптомы после этого исчезли, ваш организм, по-видимому, не способен усваивать лактозу. В таком случае ешьте молочные продукты, не содержащие ее, принимайте препараты лактазы (этот фермент расщепляет лактозу в пищеварительном тракте) или совсем исключите из диеты молочные продукты.

Следите за едой

Заведите **дневник питания**. Отмечайте в нем, какие съели продукты, как и с какой силой отреагировал на них ваш кишечник. В конце месяца проанализируйте записи — это поможет вам выяснить, хорошо ли вы переносите клетчатку, молоко и другие потенциально опасные продукты и не следует ли некоторые из них вообще исключить из рациона.

Виноват стресс

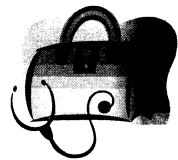
Многие симптомы воспаления кишечника могут возникать под влиянием стресса. Поэтому постарайтесь каждый день заниматься йогой, медитацией, дыхательными упражнениями, визуализацией или использовать другие методы борьбы со стрессом. Можно, к примеру, минут 20 посидеть в каком-нибудь тихом, спокойном месте и представить себе, как по пищеварительному тракту медленно стекает вниз целебный голубой свет, постепенно снимая воспаление. Вообразите при этом, что, растекаясь по телу, этот свет оставляет за собой след из исцеленных тканей.

Полезные добавки

Ежедневно принимайте **поливитамины и минералы**. Они восполняют запасы питательных веществ в организме, которые, возможно, истощились вследствие диареи.

Воспаление кишечной слизистой поможет снять ежедневный прием **пара-аминобензойной кислоты (ПАБК)** — природного соединения, оказывающего такое же действие, что и витамины. Во время обострения болезни принимайте три раза в день по 1000 мг ПАБК. Когда состояние улучшится, принимайте по 1000 мг препарата два раза в день.

Симптомы воспаления облегчают и некоторые препараты, содержащие антиоксиданты. К их числу относятся **экстракт из семян винограда** (принимать по 100 мг один-два



Нужен ли врач?

Тот, кто страдает воспалением кишечника, должен находиться под наблюдением гастроэнтеролога. Обращайтесь к врачу во время обострения болезни, особенно если оно сопровождается диареей и в стуле присутствует кровь или слизь. Это может быть симптомом рака или другого опасного для жизни состояния.



При воспалении кишечника нередко советуют есть луковую шелуху.



В луковой шелухе содержится кверцетин – природное антигистаминное соединение, способное подавлять болезненные реакции, развивающиеся у больных при потреблении некоторых пищевых продуктов. Поэтому в кастрюлю, где варится суп, можно, например, положить неочищенную луковицу: кверцетин перейдет из шелухи в бульон. Те, кто не любит лука, могут купить в аптеке препараты кверцетина и принимать согласно инструкции на этикетке.

раза в день), **N-ацетил-L-цистеин** (по 500 мг два раза в день) и **витамин С** (по 1000 мг два раза в день).

Попробуйте принимать L-глутамат. Этим соединением богато старинное народное средство от воспаления кишечника – **капустный сок**. Звучит не слишком аппетитно? Принимайте в таком случае L-глутамат в таблетках (500 мг в день). Эта аминокислота, кроме того, способствует заживлению язв в кишечнике.

Могут принести облегчение **препараты солодки**, лишенные гликозида глицирризина (они обладают противовоспалительными свойствами). Во время обострения болезни разжевывайте по две пластинки препарата (380 мг) три раза в день между приемами пищи. Заменять лакричные пластинки леденцами бессмысленно: активные компоненты солодки в лакричных леденцах, как правило, не содержатся. А препараты солодки, не очищенные от гликозидов, могут повышать артериальное давление.

Смажьте хорошенько

Для нормального пищеварения необходимы **омега-3-жирные кислоты**, которыми богаты льняное масло (пейте или добавляйте в салаты и каши по столовой ложке в день) и рыбий жир (ежедневно по 1500–3000 мг в капсулах). У людей, страдающих болезнью Крона, рыбий жир снижает частоту кишечных коликов (болезненных спазмов).

Погоняем чай

В **мяте перечной** и **ромашке** содержатся спазмолитические соединения, снимающие спазмы кишечника и облегчающие боль, вызываемую скоплением газов в животе. Залейте чайную ложку сухой травы мяты или ромашки стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут и процедите. Тем, кто подвержен изжоге, советуем пить ромашковый, а не мятный чай.

Настой **алтея лекарственного** успокаивает слизистую пищеварительного тракта благодаря сильному обволакивающему действию. Заварите одну-две чайные ложки сухого корня стаканом кипятка, настаивайте 10–15 минут и процедите.

Воспаление наружного уха

Распознать это заболевание не составляет никакого труда: достаточно нажать на треугольный хрящевой выступ, прикрывающий отверстие наружного слухового прохода, и почувствовать при этом острую боль. Боль успокоится, если принять аспирин, парацетамол или другое обезболивающее лекарство. Попробуйте также прогреть ухо. А чтобы изгнать оттуда вызвавшие инфекцию бактерии и грибки, необходимо как следует просушить наружный слуховой проход.

Прогревание

✦ Возьмите бутылку с горячей водой или электрогрелку, отрегулированную на минимальную мощность работы. Бутылку заверните в полотенце: приложив ее к уху, вы должны чувствовать приятное тепло, а не обжигающий жар. Если вы пользуетесь электрогрелкой, постарайтесь (из соображений безопасности) не уснуть с прижатым к уху включенным прибором.

Ушные капли и растирания

✦ Воспользуйтесь мощными антибактериальными свойствами **чесночного масла** в виде ушных капель. Чесночное масло можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно. Размельчите три дольки чеснока средних размеров и положите их в мелкую тарелку. Залейте кашицу оливковым маслом и дайте смеси настояться одну ночь. Процедите масло и закапайте три капли в больное ухо.

Если ухо не болит, а только чешется, смешайте равные части **спирта** и дистиллированного **белого уксуса** и с помощью чистой глазной пипетки закапайте несколько капель смеси в больное ухо. Наклоните голову набок, чтобы смесь стекала в слуховой проход, а затем подергайте мочку уха, чтобы ускорить этот процесс. Посидите несколько минут, наклонив голову набок (или прилягте), затем сядьте прямо и наклоните больное ухо к плечу, чтобы излишки смеси вытекли наружу. Уксус помогает уничтожить инфекцию, создавая кислую, губительную для бактерий и грибков среду. Капли, кроме того, подсушивают слуховой проход за счет быстрого испарения спирта.

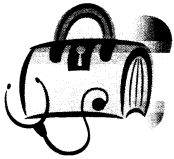


Инфекция поражает наружный слуховой проход, когда в ухо попадает вода, создавая там благоприятную среду для развития болезнетворных бактерий и грибков. Поначалу возникают зуд и ощущение, что ухо заложено. Если болезнь запустить, возникнет отек и появятся жидкие выделения из уха. Воспаление может сопровождаться и сильной болью. Как правило, наиболее болезненным оказывается козелок – треугольный хрящевой вырост ушной раковины, прикрывающий спереди наружное слуховое отверстие.

Рецидивы и осложнения

Воспаление наружного слухового прохода легко поддается лечению и, как правило, не рецидивирует. Но примерно в 1% случаев по прошествии времени оно вновь поражает ухо – независимо от того, какие меры принимал человек, чтобы предотвратить рецидив. Скорее всего, в таком ухе поселилась бактериальная инфекция, которая трудно поддается лечению. Все, что вы можете сделать, попытаться дер-

жать ее под контролем. Прежде всего сообщите о своей напасти врачу. В редких случаях инфекция распространяется из слухового прохода на соседние ткани. В результате возникает серьезное заболевание, получившее название злокачественного наружного отита, которому особенно сильно подвержены больные диабетом и люди с ослабленной иммунной системой.



Нужен ли врач?

Тот, у кого был разрыв барабанной перепонки или отмечались другие серьезные болезни уха, должен обращаться к врачу по поводу любого эпизода ушной боли. Тот, кого уши не беспокоят, может лечиться самостоятельно. Обратитесь, однако, к врачу, если в ухе внезапно возникла сильная боль или если вы потеряли слух. Медицинская помощь потребуется и в том случае, если имеются признаки прокола барабанной перепонки (кровь, выделения из уха, очень сильная боль и ее внезапное исчезновение). Если воспаление слухового прохода не поддается лечению домашними средствами, врач назначит антибиотики.

Если ухо болит, закапывать спирт не следует. В этом случае смешайте уксус с несколькими каплями воды.

Если ухо сильно чешется, смешайте несколько капель **лавандового масла** с чайной ложкой оливкового и понемногу втирайте смесь в ушную раковину и кожу вокруг уха.

Профилактика

Чтобы в уши не попадала вода, во время плавания или душа затыкайте их восковыми или силиконовыми **затычками**. Предварительно размягчите их пальцами и придайте форму, соответствующую форме слухового прохода.

После плавания или душа потрясите головой, чтобы удалить из ушей попавшую туда воду. Еще лучше **просушить уши феном**. Оттяните пальцем хрящевой выступ у наружного слухового отверстия, чтобы в слуховой проход мог свободно проникать воздух. Установите фен на минимальную мощность и в течение 30 секунд направляйте струю воздуха в ухо. Сопло фена должно находиться на расстоянии примерно 50 см от уха.

Смешайте небольшое количество **яблочного уксуса** и столько же **дистиллированной воды** и после плавания или душа закапайте в каждое ухо по капле смеси. Уксус очищает уши и защищает их от бактериальной и грибковой инфекции.

Не следует полностью очищать уши от ушной серы: тонкий слой серы защищает поверхность наружного слухового прохода от влаги и микробов.

Воспаление среднего уха

Если у вас остались о детстве хоть какие-то неприятные воспоминания, это наверняка самое отвратительное из них – больные уши. Скажем прямо, для взрослых людей это тоже не подарок. Проблему можно решать снаружи с помощью правильно подобранных капель, а также чесночного сока, а можно и изнутри – супами и полосканиями, которые откачивают из уха лишнюю слизь и прочищают слуховые трубы. Тепло и холод тоже облегчают боль в ушах.

Капли

Каждые 3–4 часа закапывайте в больное ухо по три – пять капель 3%-ной **перекиси водорода**. Это помогает от инфекции, воспаления и боли.

Нагрейте в течение минуты под струей горячей воды бутылку с вазелиновым или детским маслом и, пока оно не остыло, закапайте несколько капель в больное ухо. Облегчает дискомфорт.

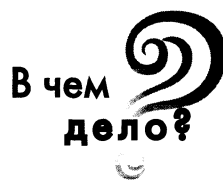
Дренаж и сушка

Ешьте **острый вермишелевый суп на курином бульоне** или огненное **чили**. Тепло и жгучие вещества разжижают слизь, помогая ей вытечь из слуховой трубы и барабанной полости. В результате там снижается давление, которое и вызывает боль.

Ежедневно пейте побольше **воды**. Плотательные движения расширяют слуховые трубы, способствуя дренажу барабанной полости.

Полощите горло теплой **соленой водой**. Это усиливает кровоток вокруг слуховых труб и ослабляет воспаление, которое может вести к их закупорке.

Используйте целительные силы **эхинацеи** и **желтокорня**. Первая трава стимулирует иммунную систему, помогая организму бороться с инфекцией, а вторая ускоряет просушивание барабанной полости. Разводите по пипетке каждой настойки в четверти стакана воды и принимайте эту дозу с интервалом 2–3 часа. Можно использовать комбинированную настойку обеих трав.



Элементы среднего уха находятся в барабанной полости. Она связана с глоткой слуховой трубой, которая нужна для уравнивания внешнего и внутреннего давления на барабанную перепонку и для оттока из барабанной полости слизи, выделяемой ее стенками. Простуда может привести к закупорке этой трубы носоглоточными выделениями. Тогда в барабанной полости скапливается слизь, которая давит на стенки, вызывая боль, но главное, становится питательной средой для бактерий, вызывающих воспаление, т.е. **средний отит**. После авиAPERелета уши болят от перепадов давления.



Нужен ли врач?

Да, если боль непереносимая, если ухо болит больше недели или температура поднялась до 38 °С. Врачу надо сообщать также о головокружении, выделениях из ушей и болезненных ощущениях при жевании. Резкая и сильная, но быстро слабеющая боль может говорить о разрыве барабанной перепонки. Другие признаки ее разрыва – выделения из уха (иногда с кровью), ухудшение слуха, звон в ушах, головокружение или дурнота. При таких симптомах не занимайтесь самолечением, а сразу обращайтесь к врачу.

☛ Кладите под голову **дополнительную подушку**, чтобы голова во время сна была повыше. Это облегчит дренаж барабанной полости, а значит, и снизит болезненное давление в ней.

Тепло и холод

☛ Лежа на «здоровом» боку, кладите на больное ухо **грелку** любого типа. Ее роль может играть смоченное в горячей воде полотенце. Тепло усиливает кровоток в ухе и разжижает слизь, помогая сбросить давление в барабанной полости.

☛ Отрегулируйте **фен** на самый слабый нагрев и дуйте в ухо с расстояния примерно 15 см.

Для «вытягивания» воспаления из уха сделайте следующее. Намочите хлопчатобумажные носки в ледяной воде, отожмите их и приложите к подошвам босых ног. Чтобы удержать этот **холодный компресс** на месте, натяните сверху шерстяные носки. Одновременно приложите к уху влажный **горячий компресс**.

Чеснок

☛ Ежедневно ешьте сырые зубчики чеснока – чем больше, тем лучше. Он защищает от вирусов и бактерий. Кому по силам, просто жуйте чеснок, а любителям менее экстремальных ощущений мы рекомендуем размять два зубчика, смешать кашицу с оливковым маслом и размазать по ломту хлеба.

☛ Если сырой чеснок расстраивает вам желудок, принимайте за каждой едой **чесночную добавку** в капсулах. Эффект, правда, слабее.

☛ Выжимайте зубчики и закапывайте в ухо несколько капель чесночного сока. Это бактерицидное средство поможет справиться с инфекцией.

А и С

☛ Принимайте дважды в день по 50 000 МЕ **витамина А** до облегчения симптоматики. Этот антиоксидант помогает бороться с инфекцией, стимулирует заживление тканей и поддерживает в норме слизистые оболочки. Если за неделю не поможет, продолжайте прием, снизив дозу до 25 000 МЕ/сут. Дольше двух недель без консультации с врачом этим средством не пользуйтесь.

☛ Трижды в день принимайте по 1000 мг **витамина С** и по 500 мг **флавоноидов** – до победы над инфекцией. Витамин С стимулирует заживление тканей, а флавоноиды – проти-

вовоспалительные вещества, выделяемые из растений, — усиливают его эффект.

Профилактика

Чтобы никогда не подхватить среднего отита, достаточно соблюдать несколько простых мер предосторожности.

Если простудились, **сморкайтесь осторожно**. Затрубив изо всех сил носом, вы за счет резкого повышения давления рискуете загнать бактерии из носоглотки через слуховую трубу прямо в барабанную полость.

Частые ушные инфекции могут быть симптомом **пищевой аллергии**. В большинстве случаев ее вызывают молочные продукты, пшеница, кукуруза, арахис и апельсины. Попробуйте несколько недель обойтись без всего этого и посмотреть, не станет ли лучше. Потом возвращайте в меню по одному из подозрительных продуктов с интервалом примерно в три дня. Если после очередной добавки ухо заболит, значит, вы нашли виновника своих страданий. Впредь обходите его стороной.

Жуйте **жевательную резинку без сахара**, подслащенную ксилитом. Это спирт, получаемый из березовой древесины и присутствующий также в землянике и сливах. В одном исследовании у детей, жевавших по две пластинки такой жвачки пять раз в день на протяжении двух месяцев, заболеваемость воспалением среднего уха упала на 40%. Возможно, ксилит подавляет развитие бактерий, вызывающих эту инфекцию.

Полоскания

Полоскание рта и горла освежает дыхание, и пряность гвоздика в этом смысле творит чудеса. Залейте одну-две чайные ложки почек стаканом кипятка. Дайте настояться, процедите, остудите и полощите рот. Настаивайте неделю две столовые ложки толченых гвоздичек на 0,5 л водки, хереса или сухого вина. Процедите и храните в закупоренной бутылке. Для освежающего полоскания рта берите две-три чайные ложки на стакан воды. Если знать, чем полоскать, можно удивительно легко избавиться от микробов, успокоить больное горло и даже победить изжогу.



Как и большинство других домашних методов лечения, полоскание уходит корнями в глубину веков. Если верить знатокам аюрvedы, древнеиндийской системы врачевания, полоща рот растительным маслом, мы улучшаем сон и усиливаем интеллект, одновременно отбеливая зубы и омолаживая десны. Антисептические полоскания способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Похоже, микробы, поражающие десны, проникают в кровотоки и способствуют образованию тромбов, повышая риск инсульта и инфаркта миокарда.

Почему полоскание эффективно? Потому что даже простая вода вымывает изо рта раздражающие его остатки клеток и пищи, а также зараженную бактериями слизь. А добавляемые в воду ингредиенты непосредственно воздействуют на воспаленную или травмированную слизистую, по меньшей мере успокаивая ее участки, пострадавшие от сухого или загрязненного воздуха.

Не нужно выискивать экзотические рецепты. Все, что вам нужно, это горячая вода и несколько ингредиентов, возможно, уже имеющихся в доме.

От больного горла

В этом случае трудно придумать что-нибудь лучше воды с лимонным соком. Вяжущее действие последнего стягивает отекающую слизистую, а его кислотность создает среду, неблагоприятную для вирусов и бактерий. Разведите чайную ложку лимонного сока в стакане воды. Конечно, есть еще старая добрая соленая вода. Растворите четверть чайной ложки соли в стакане теплой воды. Чтобы убить микробов, полощите горло 3%-ной перекисью водорода — столовая ложка на стакан воды.

Вообще говоря, полосканий для горла великое множество. Один из популярных рецептов выглядит так: чайная ложка шалфея, половина чайной ложки квасцов, четверть стакана коричневого сахара, три восьмых стакана уксуса, восьмая часть стакана воды. Неплохо помогает больному горлу и следующее средство: по чайной ложке порошкового имбиря и меда, полстакана горячей воды, свежавыжатый сок половины лимона. Залейте водой имбирь, потом добавьте сок и мед. Мед обволакивает горло и обладает слабыми бактерицидными свойствами.

Секреты полоскания

- Каждый раз готовьте свежий раствор.
Лучше вылить остатки целительного средства, чем оставить их заселяться бактериями.
 - Полощите самой горячей водой, какую только можете вытерпеть. Холодные полоскания неэффективны.
 - Не глотайте раствор для полоскания.
-

Полоскание с растительным антисептиком желтокорнем (1,5 чайной ложки настойки желтокорня в 240 мл воды) убивает вирусы и бактерии, заодно успокаивая воспаленную слизистую.

Еще один хороший вариант — пырейный сок. Можно просто успокаивать горло, полоща его. Но говорят, если подержать его во рту минут пять, то прекратится зубная боль и улучшится состояние десен.

От изжоги

Во время случайного ее приступа полощите горло «рассолом» (четверть чайной ложки соли на стакан теплой воды). Он смывает и нейтрализует попавшую в глотку кислоту, облегчив жжение и ускорив восстановление раздраженной слизистой.

Если изжога хроническая, сходите к врачу. Возможно, у вас рефлюкс-эзофагит — опасное воспаление пищевода, вызванное регулярным заплескиванием в него желудочной кислоты.

От бактерий

Даже самый здоровый рот заселен мириадами бактерий. Эти микроскопиче-

ские вредители выделяют вещества, которые способствуют образованию липкого зубного налета, ведущего к кариесу и воспалению десен. Некоторым людям зубной щетки и нити для борьбы с бактериями не хватает. Если это ваш случай, посоветуйтесь с врачом насчет следующего ежедневного полоскания: вода пополам с 3%-ной перекисью водорода. Если желателен более мощный удар по бактериям, полощите рот хлоргексидином. Как и перекись водорода, он продается в аптеках без рецепта.

От вирусов простуды

Зашмыгав носом, попробуйте полоскать горло разведенным в воде соусом чили (или табаско). Поклонники жгучего перца клянутся, что это кратчайший путь к прочистке дыхательных путей.

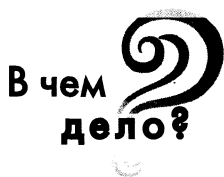
Не любите острого? Используйте антивирусную травку: две чайные ложки настойки эхинацеи на стакан воды. Полощите по три раза ежедневно. Вы не только облегчите боль в горле и убьете там вирусы, но и укрепите иммунную систему, заставив ее эффективнее противостоять любой инфекции.

От ларингита

Лучше всего просто помалкивать и больше пить. Но можно и ускорить восстановление голоса, полоща горло: несколько капель настойки мирры на стакан воды. Мирра — это смола с сильнейшим вяжущим и противовоспалительным действием, а также антисептик. Полощите шесть раз в день: хлопотно, но результат превзойдет все ожидания.

Вросшие волосы

Если бы мы не брились, вросшие волосы доставляли бы нам гораздо меньше забот. Но для многих людей – и мужчин, и женщин бритье, к сожалению, – неизбежное зло. Не торопитесь проводить лезвием бритвы по коже – весьма кстати окажется небольшая подготовительная работа. Иногда вросших волос становится меньше, если сменить тип бритвы. Но так или иначе, а без периодического выдергивания из кожи вросших в нее волос все равно не обойтись.



Вот еще один волос врос в кожу! Но почему? Возможно, вы сбриваете волосы слишком коротко и повреждаете при этом крошечные луковицы (фолликулы), из которых они вырастают: волосы в результате растут не вверх, а пронизывают стенки луковиц и врастают прямо в кожу. Но волосы могут врастать в кожу и потому, что сильно искривляются по мере роста. В любом случае на коже появляется красный воспаленный узелок. Вростанию волос к кожу особенно подвержены люди с вьющимися волосами.

Операция на волосах

Если волос изогнулся и врос свободным концом в кожу, скорее всего, вам захочется его удалить. Первым делом приложите к этому участку кожи **салфетку, смоченную горячей водой**. Оставьте ее здесь минут на пять, чтобы размягчить волос. С помощью пинцета осторожно выдерните кончик волоса из кожи. Отрежьте его изогнутую часть маникюрными ножницами.

Бритвы

Если вросших волос становится все больше, попробуйте **сменить тип бритвы**. Если вы бреетесь станком с лезвием, обзаведитесь электрической бритвой. Если бреетесь электробритвой, попробуйте бриться лезвием.

Многие современные бритвы оснащены двойными или даже тройными лезвиями, сбривающими волосы под корень. Но чтобы предотвратить врастание волос в кожу, лучше всего пользоваться **обычным станком с одним лезвием**. Прежде чем срезать волос, бритвы с двойным лезвием какое-то время тащат его за собой по поверхности кожи. В результате пенек срезанного волоса вполне может «застрять» под кожей.

Если вы бреетесь станком и вросшие волосы поразила инфекция, процесс выздоровления ускорит **ежедневная смена лезвий**: пользуясь каждый раз новым лезвием, вы не рискуете снова и снова заносить инфекцию. Если нет возможности каждый раз пользоваться новыми лезвиями, стерилизуйте их, погружая в спирт. Чтобы не обжечь кожу, перед бритьем не забывайте ополоснуть лезвие водой.

Подготовка кожи

Перед бритьем энергично **протрите кожу махровой салфеткой**. Тем самым вы удалите отмершие клетки эпителия, которые могут закупорить волосяные фолликулы, и приподнимете кончики волос над поверхностью кожи.

Техника бритья

Сбривайте волосы в направлении их роста. Мужчина, бреющий шею, к примеру, должен водить станком сверху вниз, а не снизу вверх. Такими же движениями женщинам следует выщипывать ноги и «область бикини». Пусть вы и не сбреете волосы очень коротко, зато их пеньки не смогут уйти под кожу и искривиться.

Если вы выщипываете подмышки, **не растягивайте кожу во время бритья**. Волосы от этого слегка выпячиваются из кожи, а когда вы обрезаете их, пеньки уходят под кожу. По этой же причине мужчинам во время бритья не следует натягивать кожу на лице.

Мази и лосьоны

Воспаление кожи и волосяных луковиц помогает снять **гидрокортизоновая мазь**, свободно продаваемая в аптеках. Перед использованием прочитайте инструкции на этикетке.

Красные узелки на коже устраняет **бензоилпероксид** — соединение, входящее в состав многих мазей и лосьонов против угрей.

Лосьоны, содержащие альфа-оксикислоты (АОК), способствуют удалению рогового слоя эпителия и уменьшают количество застрявших в коже волос. Утром и вечером протирайте этими лосьонами участки кожи, где вы регулярно бреете волосы (один раз выполняйте эту процедуру непосредственно после бритья). Учтите, что АОК могут вызывать воспаление кожи (особенно когда она влажная). Поэтому на первых порах пользуйтесь лосьонами с АОК через день, вечером.

Бритвы и депиляторы

Прекратите поиски бритв, обрезающих волосы ровненько с кожей. Чем короче остающиеся от волос пеньки, тем выше риск появления вросших волос.

Некоторые женщины предпочитают бритью использование лосьонов, разрушающих волосы, **депиляторов**. Пользуясь депиляторами, строго соблюдайте инструкции производителей. Чтобы избежать раздражения кожи, используйте их не чаще двух раз в неделю.



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если боль и покраснение кожи, вызываемые вросшими волосами, постоянно усиливаются: они могут быть поражены инфекцией.



Не надо!

Возможно, ни одно другое средство не придаст коже ног и бедер такой замечательной гладкости и блеска, как обработка воском. Но если волосы имеют обыкновение врастать в кожу, такая процедура, безусловно, не подходит. После нее волосы начинают расти не прямо вверх, а под углом к поверхности, что увеличивает риск их врастания в кожу.

Вросшие ногти

Возможно, педикюр и не входит в список рутинных гигиенических процедур, но коль скоро человека начинает беспокоить вросший ноготь, его отношение к этому занятию резко меняется. Предупредить врастание ногтя в кожу очень просто. Если о предотвращении этого зла говорить уже поздно, возьмите ситуацию под контроль с помощью наших советов.

В чем дело?

Чаще всего в кожу врастают ногти больших пальцев ног. Толстый острый ноготь вонзается в нежную кожу по бокам ногтевого ложа, все глубже врезаясь в нее по мере роста. Поврежденная область краснеет, болит и становится уязвимой к инфекциям. У некоторых людей врастание ногтей в кожу неизбежно – так уж от природы растут у них ногти. В большинстве же случаев развитию этого нарушения способствуют внешние факторы: слишком тесные туфли или носки, неправильная стрижка ногтей и т. д. Повышен риск врастания ногтей в кожу при некоторых анатомических аномалиях, например бурсите большого пальца стопы и молоткообразных пальцах стоп.

Распарьте ноготь

☞ Налейте в таз 7–8 л **горячей воды**, добавьте несколько столовых ложек **поваренной соли** и размешайте ее в воде. Ежедневно распаривайте ногу с вросшим ногтем в течение 15–20 минут. Горячая вода размягчает кожу вокруг вросшего ногтя, а соль устраняет инфекцию и уменьшает припухлость.

Обезболивающая прокладка

☞ Распарив ногу, смойте с нее соль теплой водой с мылом, ополосните и дайте высохнуть.

☞ Возьмите маленький кусочек ваты и смажьте его **мазью с антибиотиком** (например, неоспорином). Кончиками пальцев скатайте его в тонкий жгут. Поместите этот жгут между острым краем ногтя и нежной кожей, в которую он врастает.

☞ Простерилизуйте спиртом тонкую чистую зубочистку. С ее помощью осторожно пропихните **вату под край вросшего ногтя**. Теперь, когда его поддерживает вата, он будет не так сильно врезаться в кожу и причинять меньше боли.

☞ Если давление ватного жгута болезненно, извлеките его из-под ногтя, скрутите жгут потоньше и повторите операцию.

Держите ноги в чистоте

☞ Каждый день надевайте **чистую пару носков**. Чем чище будут ноги, тем меньше риск кожных и ногтевых инфекций.

☞ Стоя под душем или лежа в ванне, не забывайте тщательно вымыть ноги намыленной губкой или мочалкой. После ванны нанесите на вросший ноготь мазь с антибиотиком.

Подходящая обувь

☞ Носите **обувь с открытым мысом**. Тесная обувь причинит только лишний вред: ноготь вонзится в кожу еще глубже, и боль усилится.

Профилактика

Прежде чем стричь ногти, несколько минут подержите ноги в теплой воде: эта процедура размягчит ногти. Обрезая ногти на пальцах ног, всегда делайте **прямой поперечный срез**, не трогая ногтевую пластинку по бокам. Затем углы среза можно слегка подпилить — просто для того, чтобы они не были слишком острыми. Особенно строго соблюдайте эти правила, обрезая ногти на больших пальцах ног: они вырастают в кожу чаще всего.

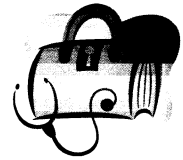
Никогда **не подстригайте** ногти на пальцах ног **щипчиками**. При этом ничего не стоит обрезать углы ногтевой пластинки, и тогда острые края ногтя начнут врастать в кожу.

Перед покупкой новой пары обуви всякий раз **заново измеряйте длину стопы**. С возрастом стопа становится длиннее и шире, и туфли, которые когда-то были впору, через несколько лет могут превратиться в настоящие колодки.

Новую обувь покупайте в конце дня. Под тяжестью тела стопы за день немного увеличиваются, достигая максимальных размеров в вечернее время.

Обратите внимание на то, как вы шнуруете обувь. Главное, **предотвратить скольжение ноги в ботинке**, чтобы ногти не упирались в их мысы. Для этого наиболее туго следует шнуровать обувь в средней части подъема стопы.

Хотите верить, хотите нет, но слишком тесные носки или чулки тоже могут способствовать врастанию ногтей в кожу (даже если вы носите удобную, свободную обувь). Покупайте носки, в которых пальцам ног не будет слишком тесно.



Нужен ли врач?

Покажитесь хирургу или ортопеду, если произошло нагноение пальца или если в результате повреждения ногтевого ложа ноготь загибается книзу. Покраснение стопы, особенно в виде поднимающихся вверх полос, указывает на опасную инфекцию. Если у вас диабет, обращайтесь к ортопеду всякий раз, когда произошло врастание ногтя в кожу: оно чревато для вас серьезными осложнениями.



Не надо!

Не накладывайте на поврежденный палец стопы тугую повязку: она будет давить на кожу, и острый край ногтя врежется в нее еще сильнее.

Геморрой

Вероятно, сильнее геморроя с его жжением, зудом и кровотечением раздражает только телереклама, обещающая чудесным образом прекратить ваши страдания. Аптеки ломятся от патентованных сверхэффективных средств – кремов, мазей, тампонов, свечей. Врачи советуют избегать безрецептурных продуктов, оканчивающихся на «-каин». Они содержат анестезирующее средство, которое быстро прекращает боль, но при регулярном использовании усугубляет раздражение. Впрочем, от геморроя хорошо помогают и домашние средства.

В чем дело?

Геморрой – это вздувшиеся узлами вены в заднем проходе и/или вокруг него. Узлы чешутся, болят, а иногда и кровоточат. Чаще всего встречается внутренний геморрой, полностью скрытый в анусе. Боль при нем нетипична, но бывает кровотечение. А вот наружные геморроидальные узлы не только кровоточивые, но и болезненные. Узлы обоих видов могут выбухать из заднего прохода в виде объемистого мягкого бугра. К геморрою предрасполагают сидячий образ жизни, беременность, пожилой возраст, а также частые запоры с безуспешными потугами к дефекации.

Водолечение

☞ Налейте в ванну на 10–12 см **теплой воды** и посидите в ней, подняв колени, так, чтобы максимально раскрылась и прогрелась анальная область. Вот увидите: боль отступит. Тепло стимулирует кровоток, а это помогает разгрузить вздутые вены.

☞ Перед приемом такой сидячей ванны бросьте в воду горсть **английской соли**. Она поможет «сдуть» геморроидальные узлы. Как следует перемешайте, чтобы соль растворилась.

☞ Удобнее не наполнять каждый раз ванну, а пользоваться специальным **тазом для сидячей ванны**. Это ускоряет и упрощает процедуру, следовательно, позволяет пользоваться ею чаще.

К наружным геморроидальным узлам прикладывайте теплый мокрый **чайный пакетик**. Это удобно делать, сидя в туалете. Тепло успокаивает, а дубильная кислота чая обладает вяжущими свойствами, т.е. уменьшает боль и воспаление, а также стимулирует свертывание крови, что особенно важно, если узлы кровоточат.

Полуночный ковбой

☞ Набейте **льдом** пластиковый пакет, оберните его тонкой тканью и сядьте сверху. Холод, сужая расширенные сосуды, сильно облегчает ваши страдания. Не слезайте с ледяного седла примерно 20 минут. Повторяйте эту процедуру с любой частотой, но делайте между сеансами хотя бы 10-минутные перерывы.

Наружные средства

Смачивайте ватный тампон неразбавленным экстрактом **гаммелиса** и прикладывайте к геморроидальным узлам. Этот продукт богат танинами (дубильными веществами), которые сужают кровеносные сосуды. Кстати, экстракт гаммелиса — главный ингредиент фирменных антигеморройных тампонов.

Вазелин, содержащийся во многих безрецептурных мазях от геморроя, успокаивает воспаленные узлы.

Эффективными считаются также растворы **витамина Е** и масло **пшеничных зародышей**. Макайте в них ватный тампон и прикладывайте к геморроидальным узлам несколько раз в день.

Мази с экстрактом **окопника** или **календулы** успокаивают боль и стимулируют заживление геморроидальных узлов.

Как бы дико это ни звучало, но компресс из натертого картофеля дает успокоительный и вяжущий эффект, полезный при геморрое.

Лечебная поза

☞ Пару раз в день ложитесь на диван и **поднимайте ноги вверх**. Эта поза, полезная для измотанных нервов, помогает и от геморроя, поскольку снимает нагрузку с анальной области. Одновременно улучшается ее кровоснабжение. В идеале желательно полежать таким образом не менее получаса.

Диета

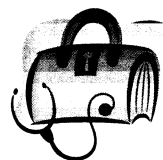
☞ Используйте клетчатку. Исследования показывают, что **рацион с высоким содержанием клетчатки** существенно облегчает симптомы геморроя, включая боль и кровоточивость. Ешьте больше цельнозерновых хлопьев и хлеба, свежих фруктов и овощей, коричневого риса и орехов.

Увеличивая потребление клетчатки, **пейте больше воды**, иначе возможен запор. Главный критерий — цвет мочи: она должна быть почти бесцветной.

Этикет и туалет

Отправляйтесь в туалет при малейших позывах. Терпение в такой ситуации чревато запором, а он в свою очередь — тщетными потугами при дефекации, которые, вызывая напряжение анальной области, ведут к геморрою.

Пользуйтесь **белой, неароматизированной туалетной бумагой**, смачивая ее в проточной воде. Цветная бумага с отдушками, конечно, привлекательнее, но любой химикат может раздражать больное место.



Нужен ли врач?

Геморрой не требует неотложной медицинской помощи. Обычно вы догадываетесь о нем по ярко-красной крови на туалетной бумаге: это сигнал к началу самолечения. Однако симптомы, похожие на геморрой, бывают при хроническом воспалении кишечника или его инфекции. Если на туалетной бумаге очень темная кровь или стул выглядит черным, немедленно обращайтесь к врачу: похоже, у вас кишечное кровотечение. Срочная помощь требуется также, если ярко-красная кровь сильно идет из заднего прохода, если у вас регулярное недержание кала или геморроидальная боль внезапно усиливается.



Знаете ли вы?

Великий греческий врач Гиппократ, живший более 2400 лет назад, уже знал, что геморрой — это расширенные анальные вены. Он рекомендовал прижигать геморроидальные узлы раскаленным докрасна железом.



Мазь для растираний при простуде виск вейпораб – малоизвестное домашнее средство от геморроя.



...не пытка

Помазать ею снаружи задний проход не вредно. Говорят, она даже не жжется, но этого мы не гарантируем.

☞ После подтирания смажьте больное место **неароматизированным увлажняющим кремом**, нанесенным на салфетку для лица.

Здоровый образ жизни

☞ При сидячем образе жизни надо чаще вставать. Если вы прикованы к рабочему столу, каждый час **вставайте и ходите минут пять**. Когда вы стоите, давление на ректальные вены слабеет.

☞ **Поднимая тяжести**, мы напрягаем брюшной пресс и косвенно анальную область. Если нужно таскать мебель или, скажем, холодильник, скажите, что у вас болит спина, и поищите добровольцев.

☞ Если вы хотите поднимать тяжести, занимаясь физкультурой, ни в коем случае не делайте этого, **сидя на корточках**. Всякий раз, опускаясь на корточки, а затем поднимаясь, вы повышаете давление на прямую кишку. Избегайте также упражнений, связанных с долгой сидячей позой, например на велотренажере.

Герпес

Герпес – это хроническая инфекция, дающая периодические обострения. Противные пузырьки проходят сами собой, поэтому первейшая задача – чтобы они появлялись как можно реже. Оборонительную кампанию против вируса надо вести непрерывно и уметь вовремя распознать покалывание, предшествующее появлению пузырьков. Тогда, нанеся превентивный удар – хотя бы домашними средствами, – можно свести дискомфорт, связанный с очередной реактивацией вируса, к минимуму.

Неотложная помощь

Прикладывайте к пораженному месту лед. Он уменьшает воспаление и временно облегчает боль. Если начать так делать, как только возникнет характерное покалывание, до крупных неприятностей дело не дойдет.

Аспирин облегчает боль и, возможно, не только. Результаты одного исследования показывают, что, принимая ежедневно по 125 мг аспирина, можно вдвое сократить продолжительность очередного обострения.

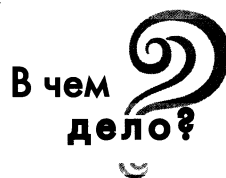
Борьба с пузырьками

Главные ваши союзники – время и аминокислота **лизин**. Во время обострения принимайте ее по 3000 мг ежедневно. Исследования показывают, что лизин препятствует размножению вируса герпеса.

Фитотерапевты в один голос рекомендуют **лимонную мяту (мелиссу)**. В Западной Европе она практически получила официальное признание как средство от простого герпеса I типа. Ее эфирное масло содержит вещества, подавляющие размножение вируса. Немецкие ученые доказали, что регулярное применение мелиссовой мази делает обострения герпеса более редкими, а иногда и вообще их прекращает.

До 10 раз в день смазывайте пузырьки настойкой **мирры**. Эта смола подавляет размножение вируса.

Смешайте **масло чайного дерева** с равным объемом **оливкового масла** и два-три раза в день мажьте пузырьки этой смесью. Первый ее компонент – мощный антисептик. Исследования, проведенные в 1920-е годы, показали, что по



«Лихорадку» на губах вызывает вирус простого герпеса I типа. Если болезненные пузырьки доносили вас хоть однажды, встречи с ними будут повторяться в течение всей жизни. Незадолго до появления сыпи в том месте, где она возникнет, чувствуются легкий зуд, жжение, покалывание. Пузырьки набухают, лопаются, выделяют жидкость и превращаются в сухие корочки, которые отпадают, не оставляя следов. Приступ продолжается до 10 дней. Реже вирус приводит к появлению болезненных язвочек в полости рта. Это герпетический стоматит. Провоцируют реактивацию вируса стресс, утомление, менструация, солнечное облучение.



Нужен ли врач?

Да, если пузырьки появились впервые, если они не проходят больше двух недель, если высыпают более четырех раз в год. Вам могут назначить противовирусное средство ацикловир. К врачу надо обратиться также, если появление пузырьков сопровождается лихорадкой, увеличением лимфатических узлов, гриппозными симптомами или если они такие болезненные, что мешают есть или чистить зубы. Надо срочно идти к врачу, если вирус проник в глаза, вызвав ощущение инородного тела в них, слезотечение, светобоязнь: герпетический кератит грозит серьезным ухудшением зрения.



Знаете ли вы?

Вирусом простого герпеса I типа заражено около 90% людей старше 40 лет, однако в большинстве случаев его присутствие не проявляется никакими симптомами.

способности уничтожать микробов масло чайного дерева в 13 раз сильнее карболовой кислоты, бывшей в то время главным дезинфицирующим средством.

Ешьте **йогурт** с живыми молочнокислыми бактериями. Некоторые их штаммы фактически тормозят размножение вируса.

Принимайте безрецептурные средства с **докозанолом**, который защищает здоровые клетки от зараженных. Если начать прием при первом же появлении характерного пощипывания, можно как минимум на день приблизить момент исчезновения высыпаний.

Укрепление иммунитета

Во время обострения четырежды в день принимайте по капсуле (300 мг) **эхинацеи**. Исследования показывают, что эта травка повышает антивирусный потенциал иммунной системы.

Ежедневно употребляйте по 1000 мг (в несколько приемов) биофлавоноида **кверцетина**, укрепляющего иммунитет. Результаты исследований, опубликованные в «Журнале медицинской вирусологии», показывают, что он ускоряет исчезновение герпетических пузырьков. Спрашивайте эту биодобавку в аптеках.

Последние залпы

Когда пузырьки превратились в корочки, смазывайте их **вазелином**, чтобы не возникало кровоточивых трещин. Только не занесите при этом вирус в банку с мазью: наносите вазелин не пальцем, а ваткой, которую сразу же после использования выбрасывайте.

Профилактика

Если за год у вас было больше трех реактиваций вируса, стоит ежедневно принимать для их профилактики **лизин**. Рекомендуемая доза 500 мг/сут.

Избегайте пищевых продуктов, богатых **аргинином** — аминокислотой, необходимой для размножения вируса герпеса. Сведите к минимуму потребление **шоколада, колы, пива, гороха, орехов** (грецких, арахиса, кешью, миндаля), **желатина и цельнозерновых хлопьев**.

Принимайте ежедневно по 15 мг **цинка**. В лабораторных условиях наблюдалось подавление им репликации вируса. Кроме того, цинк укрепляет иммунную систему, эпителий губ и слизистую ротовой полости, затрудняя их поражение герпесом.

Вирус и зубы

Поскольку вирус простого герпеса передается со слюной, есть смысл не заражать самого себя лишним раз после обострения. Рекомендации следующие.

Во время обострения пользуйтесь маленьким тюбиком зубной пасты, который после исчезновения симптомов выкидывайте.

Старайтесь **избегать всего, что провоцирует реактивацию вируса**. Естественно, сначала надо выявить провокаторов, к которым часто относятся стресс и сильное солнечное облучение.

Пользуйтесь солнцезащитным **бальзамом для губ** с фактором защиты не ниже 15. Исследование показало: у тех, кто не предохраняется им во время долгого пребывания на солнце, герпетические пузырьки возникают гораздо чаще, чем у более предусмотрительных носителей вируса.

Как смех и зевота, герпес заразен. **Не целуйтесь**, если у вас или у партнера появились пузырьки. Обычно для распространения инфекции необходим прямой контакт со слюной человека, переживающего период реактивации вируса, но на всякий случай, если у кого-либо дома «простуда на губах», стирайте отдельно вещи страдальца и держитесь подальше от его полотенца, посуды, зубной щетки.

Когда у вас герпетические пузырьки, **не дотрагивайтесь до глаз**. Так можно заработать вирусный кератит и серьезно испортить зрение.

Держите зубную щетку в сухом месте, желательно на открытой, вентилируемой и освещенной солнцем полочке – не обязательно в ванной комнате. Влажная щетка – рассадник вируса.

После исчезновения симптомов меняйте зубную щетку.



Раньше герпетическую сыпь прижигали уксусом.



Уксус – это кислота, а кислая среда для вирусов неблагоприятна. С момента, когда возникает характерное покалывание, несколько раз в день протирайте пораженное место ваткой, смоченной в любом уксусе (не эссенции!). После этого ватку сразу выбрасывайте.

Целительные супы со всего света

Практически у каждой бабушки найдется заветный рецепт супа от всех болезней. О супах вообще можно сказать только хорошее. Они легко переносятся желудком и легко перевариваются — это важно для тех, кого мутит от еды. И их можно обогатить любыми необходимыми организму питательными веществами.

Лучшим домашним средством от простуды считается куриный суп, недаром он называется «еврейским пенициллином». Однако снадобий такого типа хватает и у других народов. В Китае, например, заложенный нос прочищают остро-кислым супом — рисовый уксус, имбирь и чеснок гарантированно устранят отек любой слизистой. Популярные в Восточной Европе щи сейчас повсеместно рекламируются как домашнее средство от пептической язвы. Список можно продолжать долго, поэтому ниже мы ограничимся несколькими примерами.



Индия: суп из конского нута от гипертонии

В сельских общинах Центральной Индии от повышенного артериального давления рекомендуют местное бобовое, называемое конским нутом. У него мелкие овальные семена, похожие на чечевицу, с ароматом свежескошенного сена. Созревшие бобы (плоды) конского нута собирают, сушат и молотят деревянными шестами. Потом семена очищают и сортируют.

Суп из них — это легкое блюдо, слегка отдающее плесенью. Его часто заправляют йогуртом и подают с рисом. Сначала семена конского нута замачивают на 8 часов, потом оставляют еще на 8 часов наклюнуться и лишь затем варят. Другие ингредиенты — это кокум (мелкие темно-пурпурные плоды вечнозеленого дерева гарцинии индийской) и множество размятых головок чеснока. Иногда на тарелку супа добавляют столовую ложку размолотых в па-

сту гранатовых зерен — для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Вместо конского можно использовать обычный, бараний нут или взять чечевицу — полезной клетчатки в ней меньше.

Китай: кулеш из гинкго от десинхроноза

Грейс Янг — китайская повариха, часто летающая из конца в конец США. Но всегда, возвращаясь в родной Сан-Франциско, она ставит на плиту большой чугунок с кулешом из гинкго. Это вечерняя еда, помогающая после перелета освоиться в новом часовом поясе. Семена гинкго, согласно традиционной китайской медицине, облегчают кашель и уменьшают количество слизи в теле.

Ключевые ингредиенты этого супа — сухой тофу, нечищенные семена гинкго и сушеный гребешок Фаррера, а также солидная доза тонко нашинкованного

имбиря. Некоторые повара включают в рецепт говяжью пащину.

Филиппины: имбирно-куриный суп от суставных болей

Приступ артрита помогают перенести такие анальгетики, как аспирин и ибупрофен, но почему бы не попробовать более ароматное средство — имбирный суп? Имбирь содержит гингерол — вещество, которое блокирует действие простагландинов (гормоноподобных соединений, способствующих воспалению), и мешает размножаться вирусу гриппа. На Филиппинах имбирно-куриный суп (куриную тинолу) обычно делают с зеленой папайей, но ее можно заменить свежим шпинатом.

Куриная тинола

Этот классический рецепт получен в Центре кулинарного искусства в Маниле.

- 6 столовых ложек растительного масла
- 3 измельченных зубчика чеснока
- 2 столовые ложки натертого свежего имбиря
- 1 крупная луковица
- 1,5 кг мелко нарезанной курятины без костей
- 1,5 л воды
- 1 стакан свежего шпината
- Рыбный соус по вкусу
- Черный перец по вкусу

Раскалите в кастрюле с толстым дном половину количества масла и обжарьте в нем чеснок, имбирь и лук. Когда лук станет прозрачным, выньте все ингредиенты и положите отдельно. Добавьте в кастрюлю остальное масло и, непрерывно помешивая, обжарьте курятину до полной готовности. Верните назад чеснок, имбирь и лук, добавьте воду и доведите до кипения. Варите на слабом огне, не полностью накрыв крышкой, 30 минут. Добавьте шпинат и перемешайте. Соус и перец добавляйте непосредственно перед подачей на стол.

Выход 8 порций

США: мамин куриный супчик

Возможно, это самое популярное домашнее средство. Польза его вполне медицинская: вещества куриного супа мешают поддерживать воспаление верхних дыхательных путей, ведущее к застою в них слизи.

Впрочем, похлебать этот супчик при гриппе или простуде желательно по многим причинам. Горячий, исходящий паром бульон сам по себе хорошо прочищает нос, а его острые ингредиенты — лук и чеснок — обладают антивирусными свойствами. Чтобы усилить лечебный эффект, постругайте немного чеснока и добавьте в кастрюлю перед самым окончанием варки.

Мамин куриный супчик

Чтобы это лекарство еще сильнее прочищало нос, включите в рецепт щепотку кайенского перца и столовую ложку натертого свежего имбиря.

- 1 целая курица, разрезанная на 8 частей
- 1 кг нарезанной моркови
- 1 кг лука
- 4 измельченных зубчика чеснока
- Соль, черный перец, укроп и петрушка по вкусу

Положите куски курицы в большую кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Убавьте огонь и снимите образовавшуюся пену. Добавьте морковь и лук, после чего варите 2–3 часа, доливая по мере выкипания воду. Добавьте чеснок, потом приправьте по вкусу солью, перцем, петрушкой и укропом. Чтобы суп получился гуще, выловите из него примерно стакан овощей, взбейте их миксером и опустите это пюре в суп. Выход 10 порций

Гипертония

Трое из десяти гипертоников не знают, что у них повышено давление. Из тех, кто знает, 70% никак его не контролируют. Если вы до сих пор не интересовались своим давлением, обязательно измерьте. Если оно повышено, строго выполняйте рекомендации врача. Основой лечения должны стать физкультура и диета. Даже если врач назначил понижающие давление (гипотензивные) медикаменты, без изменений образа жизни не обойтись.

В чем дело?

Повышенное артериальное давление означает, что сердце слишком сильно напрягается, выталкивая кровь в сосуды, а у тех в свою очередь постоянно перегружены стенки. Очевидно, это создает угрозу для здоровья. Стенки артерий портятся, возрастает риск инфаркта миокарда, инсульта, почечных и других смертельно опасных расстройств. Измеряют давление верхнее (систолическое) и нижнее (диастолическое). Говорят, что оно повышено (гипертония), когда эти показатели не ниже 140/90. Однако, даже если критический рубеж не перейден, любой рост давления требует срочных мер.

Американская диета

При повышенном давлении официально рекомендуется очень эффективно снижающая его диета DASH. Ее основные положения следующие: **поменьше общего жира, насыщенного жира и холестерина, больше фруктов, овощей, цельнозерновых и нежирных молочных продуктов**. Диета дает положительные сдвиги уже за две недели.

Полегче с солью. Натрий удерживает в организме воду. Для кровеносных сосудов последствия такие же, как от ее закачивания в резиновую грелку — давление растет. Ученые показали, что максимального снижения уровня натрия можно добиться, если следовать диете DASH, одновременно потребляя в день не более 1500 мг натрия. Это меньше чайной ложки соли.

Даже заперев солонку на замок, вы рискуете получить высокую дозу соли в составе готовых продуктов, прежде всего различных уличных закусок, а также консервов, приправ и мясных изделий. **Внимательно читайте этикетки**, на них должно быть указано содержание натрия, и выбирайте малосольные лакомства. Баночную фасоль перед употреблением промывайте под краном.

Еще немного о диете

Даже не соблюдая в точности рекомендации диеты, можно снизить давление, если есть **фрукты** (свежие, сушеные, мороженые, консервированные) и **овощи** (свежие или вареные). Программа-минимум — ежедневно по пять порций того и другого. Это важные источники калия, магния и клетчатки — веществ, необходимых для сохранения здоровых артерий.

Многие исследования показывают, что **овсянка** эффективно снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови. Видимо, ее польза связана с высоким содержанием растворимой клетчатки под названием бета-глюкан. Начинать каждый день с тарелки овсяной каши — давление, скорее всего, снизится.

Меньше выпивайте. Повышенное давление типично для пьяниц. Если не можете совсем без спиртного, ограничьте дозу безопасным уровнем. Для женщин он составляет одну порцию в день, для мужчин вдвое больше. Порция определяется как 45 мл крепкого напитка (типа водки), 150 мл сухого вина или 360 мл обычного светлого пива, т.е. около 20 мл в пересчете на чистый этанол.

Облегчение участи

Лишний вес — это лишняя длина сосудов, которая заставляет сердце сильнее выталкивать в артерии кровь, а в результате повышает в них давление. Если вы тяжеловаты, **сбросьте хотя бы 5 кг**, увидите, что давление существенно снизится.

Пора завязывать

Если курите, **бросайте**. Никотин сужает артерии, а другие ингредиенты табака повреждают артериальные стенки, снижая их эластичность. Это плохо всегда, а при гипертонии особенно.

Ногами от гипертонии

Как минимум трижды в неделю (а лучше раз пять) уделяйте не менее 30 минут **аэробным упражнениям**, т.е. таким, которые ускоряют дыхание и работу сердца. На первый взгляд, это кажется нелогичным, поскольку во время такой нагрузки давление *повышается*. Однако, если заниматься регулярно, в покое оно расти перестанет. Характер упраж-



Нужен ли врач?

Если у вас гипертония, срочно обращайтесь к врачу при появлении хронических головных болей, сердцебиения, одышки, упадка сил, при носовом кровотечении, тумане в глазах, приливах крови к лицу, учащенном мочеиспускании, звоне в ушах. Эти симптомы говорят о том, что давление ползет вверх, т.е. вышло из-под контроля, и прежние меры уже не действуют.

Транспортная проблема

Всем известно, какой стресс испытывает водитель на перегруженной автостраде. По данным исследований, даже шум, создаваемый автомобилями, повышает артериальное давление. Проведенная в берлинском Институте Роберта Коха провер-

ка 1700 человек показала: люди, живущие вдоль трасс с интенсивным движением, вдвое чаще лечатся от гипертонии, чем жители тихих улиц. Наибольшему риску подвергаются те, кто не закрывает по ночам окна.

Некоторые так нервничают при виде белого халата, что давление у них временно подскакивает и его измерение любым медработником дает завышенные результаты. Если это ваш случай, переходите на автономный режим. Купите прибор для измерения давления и пользуйтесь им дома. Самая надежная модель – классиче-

ская, с надувной манжетой и стетоскопом. Однако сейчас появились более простые в применении автоматические мониторы, дающие вполне надежные результаты. Чтобы получить как можно более полную картину, меряйте давление почаще, в разное время суток, но ориентируйтесь, естественно, на усредненные цифры.

нений неважен – энергичная ходьба, бег, велосипед, плавание, даже танцы.

Снимаем стресс

☛ **Заведите домашнее животное.** Какое именно, не так важно. Научно доказано, что общение с симпатичным созданием – будь то шенок или рыбка в аквариуме – существенно снижает артериальное давление.

☛ **Следите за манерой вести разговор.** Исследования показывают, что громкая быстрая речь повышает артериальное давление. Старайтесь **говорить тихо** (и помедленнее), даже если обижены или гневаетесь.

☛ **Учитесь медитировать.** Это не глупая современная мода. Научно доказано, что медитация нормализует давление, по-видимому, снижая уровень стрессовых гормонов, которые его повышают. Выберите мантру – слово или короткое предложение, которое поможет сосредоточиться. Закройте глаза и расслабьте все мышцы. Медленно, но естественно дыша, повторяйте мантру на каждом выдохе. При этом старайтесь ни о чем не думать. Не пытайтесь оценить, достаточно ли вы расслаблены, правильно ли медитируете – просто концентрируйтесь на мантре и своем дыхании. Практикуйтесь так один-два раза в день по 10–20 минут.

☛ **Хобби**, например садоводство или лепка, может снижать давление не хуже медитации.

Нелишние добавки

☛ Принимайте ежедневно по 350 мг **магния**. Этот элемент помогает расслабить гладкую мускулатуру артериальных стенок, а в результате расширить просвет сосудов, снизив в них давление. Как гипотензивный агент, он особенно эффективен во время беременности, но в этом состоянии при-

мать любую добавку можно только с разрешения врача. Лучше всего использовать оротат или глицинат магния.

Принимайте ежедневно по 100–300 мг стандартизованного **экстракта боярышника**. Это старинное сосудорасширяющее средство. Похоже, боярышник подавляет действие сужающего артерии фермента, на который «нацелены» и фирменные гипотензивные средства. Если вы уже принимаете такие таблетки, спросите у врача, можно ли дополнить их боярышником. Кстати, чтобы его активные вещества подействовали, их надо накапливать в организме несколько недель, а то и месяцев.

Чеснок тоже понижает давление, хотя непонятно почему. Некоторые специалисты рекомендуют просто съедать по зубчику в день. Другие советуют ежедневно принимать четыре – шесть капсул или таблеток по 600 мг (в несколько приемов). Оптимальные результаты дают капсулы с кишечнорастворимой оболочкой.

Принимайте **рыбий жир**, чтобы пополнить запас омега-3-жирных кислот. Этими жирами особенно богата холодноводная морская рыба типа семги, скумбрии и сельди. Можно принимать и стандартные капсулы по 1000 мг, три-четыре штуки в день. Омега-3-жирные кислоты подавляют выработку простагландинов – гормоноподобных веществ, сужающих сосуды.

Гиперхолестеринемия

Засоры чаще всего возникают в трех местах: в канализационных трубах, топливном насосе автомобиля и в наших артериях. Чтобы артерии не засорились, надо, чтобы в крови было поменьше «плохого» (липопротеидов низкой плотности – ЛНП) и побольше «хорошего» (липопротеидов высокой плотности – ЛВП) холестерина. Снижение уровня общего холестерина на 1% уменьшает риск инфаркта миокарда на 2–3%, а повышение уровня ЛВП на 1% – еще примерно на 3%.



В крови нарушился баланс жироподобных веществ: стало много «плохого» холестерина – липопротеидов низкой плотности. Они внедряются в стенки артерий, уменьшая их просвет и снижая эластичность (атеросклероз), а в результате растет риск инсульта и инфаркта миокарда. Возможно, у вас также мало «хорошего» холестерина – липопротеидов высокой плотности, которые играют роль мусоровозов, унося ЛНП из сосудов в печень на ликвидацию.

Меньше «плохого» жира

☞ Исключите, насколько это возможно, из своего меню **насыщенные жиры**. Выбирайте самое постное мясо, переходите на обезжиренные варианты молочных продуктов – молока, мороженого, сыра, йогурта. Естественно, следует сократить потребление сливочного масла и колбасных изделий.

☞ **Не используйте кокосовое и пальмовое масло**, которые очень богаты насыщенными жирами. Они входят в состав некоторых готовых продуктов.

☞ Вероятно, не менее насыщенных жиров для артерий **вредны** так называемые **трансжиры**. Они образуются при отвердении растительного масла, т.е. производстве маргарина. Помимо самого маргарина остерегайтесь готовой выпечки и жареных закусок (чипсов, пирожков, беляшей и т.п.). Ищите на упаковке в списке ингредиентов что-нибудь гидрогенизированное.

☞ **Ешьте больше свежих фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов**. Это простейший способ утолить голод без мяса и жира. Вегетарианская диета не только постная и бесхолестериновая, но и богата полезными для сердца витаминами и антиоксидантами, а также клетчаткой, которая снижает уровень холестерина в крови.

☞ Убедленные мясоеды могут переключиться на **оленину** или **мясо страусов**. Оно содержит в несколько раз меньше жира, чем говядина, баранина и свинина. Правда, его нелегко достать, да и готовить непросто: придется мариновать, иначе будет жестковато.

Больше «хорошего» жира

Многочисленные исследования показывают, что **оливковое масло** понижает уровень ЛНП и повышает ЛВП. По некоторым данным, чтобы добиться первого эффекта, достаточно употреблять ежедневно по две столовые ложки в течение всего лишь недели. Делайте с оливковым маслом чесночный хлеб, заправляйте им салат, используйте вместо маргарина и для жарки.

Полезны для сердца и **орехи**. Они богаты ненасыщенными жирами, в том числе омега-3-жирными кислотами. Особенно эффективно снижают уровень ЛНП **грецкие орехи** и **миндаль**. Чтобы добиться этого эффекта, ежедневно съедайте по ликерной рюмке орехов. Но орехи высококалорийны, поэтому употребляйте их не в дополнение к основному рациону, а вместо какого-либо продукта.

Ежедневно ешьте **авокадо** — и снизите уровень ЛНП на целых 17%. Этот фрукт очень богат жирами, главным образом ненасыщенными.

Введите в рацион **арахисовое масло**. Верно, оно высококалорийно, но содержит в основном ненасыщенный жир. Покупайте натуральный продукт, не загущенный гидрогенизированным маслом.

Вариант Омега

Рыба не просто постная замена мясу. Она богата омега-3-жирными кислотами, которые снижают уровень ЛНП. Старайтесь есть ее как минимум три раза в неделю. Особенно полезны тунец, сардины и лосось.

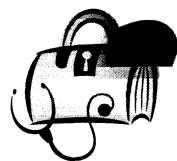
Если вы не переносите рыбу, принимайте два раза в день по 1000 мг **рыбьего жира в капсулах**. Эта добавка тоже богата омега-3-жирными кислотами — эйкозапентаеновой и докозагексаеновой.

Любите **устрицы** и **мидии**? На здоровье! Они богаты стеринами — веществами, которые подавляют всасывание холестерина.

Льняное семя — прекрасный источник омега-3-жирных кислот. Размалывайте его и добавляйте порошок к йогурту или хлопьям. По данным одного исследования, две столовые ложки льняного семени ежедневно могут снизить уровень ЛНП на 18%. Можно заменить его **льняным маслом**, заправляя им салат.

Добавьте клетчатки

Овсянка богата растворимой клетчаткой, которая образует в кишечнике студенистую массу, связывающую жир



Нужен ли врач?

Если у вас повышен уровень холестерина, врач должен регулярно его проверять. Просите у него копии результатов анализов на липиды крови, чтобы следить за динамикой показателей (общего холестерина, ЛНП, ЛВП и триглицеридов). Врач может назначить препараты, снижающие уровень холестерина, например из группы статинов, но главное, ваши собственные усилия, направленные на оздоровление питания, снижение массы тела и повышение физической активности.

и холестерин, т.е. затрудняющую их всасывание. Съедая ежедневно по полтора стакана овсяной каши, можно снизить уровень ЛНП на 12–24%. Обычный геркулес эффективнее каш мгновенного приготовления.

☞ К другим хорошим источникам растворимой клетчатки относятся **чернослив, ячмень, бобовые, баклажаны**.

☞ Обогатить рацион пищевыми волокнами помогут добавки, содержащие **семена подорожника блошиного**. Исследования показывают, что ежедневный прием таких добавок в дозе около 10 г в пересчете на клетчатку в течение восьми недель может снизить уровень ЛНП на 7%.

Сок и не только

Свежевыжатый **апельсиновый сок** снижает уровень холестерина. В одном исследовании у добровольцев, выпивавших по три стакана сока ежедневно в течение месяца, уровень ЛВП возрос на 21%, а отношение ЛНП/ЛВП уменьшилось на 16%.

Алкоголь (не важно, в каком виде) повышает уровень ЛВП. Главное, не превышать безопасной суточной дозы (порядка 20 мл этанола для женщин и вдвое больше для мужчин), иначе вред перевесит пользу. Оптимальный вариант — **красное вино**, содержащее мощные антиоксиданты, которые перешли в напиток из кожуры и косточек винограда.

Движение к здоровью

☞ Каждый день не менее 30 минут отдавайте **быстрой ходьбе**. В плохую погоду можно заменить прогулку получасовым занятием на ступенчатом тренажере. Запишитесь в танцевальный кружок или в бассейн, катайтесь на велосипеде, прыгайте через скакалку — важна регулярная физическая нагрузка. Ее польза для сосудов бесспорна. Исследования показывают, что она снижает отношение ЛНП/ЛВП, а значит, риск инсульта и ишемической болезни сердца. Кроме того,

Ниацин: а стоит ли?

Ниацин (витамин В₃) в высоких дозах снижает уровень ЛНП и повышает ЛВП, т.е. действует как рецептурные медикаменты. Однако принимать ниацин можно только под наблюдением врача. Дело в том, что для существенного снижения уровня холестерина требуется так мно-

го ниацина, что очень велик риск неприятных побочных явлений, от приливов крови к лицу и повышенной потливости до поражения печени. Так что никакой самодеятельности — слишком велика опасность навредить здоровью.

Эликсир здоровья

Взбейте в блендере стакан ванильного соевого молока, две столовые ложки молотого льняного семени, несколько свежих или замороженных ягод. Соевый белок и льняное масло снижают уровень ЛНП и повышают ЛВП, а ягоды кроме вкуса добавляют клетчатку, снижающую уровень общего холестерина.

Физкультура помогает контролировать уровень сахара в крови при диабете и артериальное давление при гипертонии, а это тоже полезно для сосудов.

Полезные добавки

Если врач не назначил вам препаратов, снижающих уровень холестерина, спросите, можно ли принимать добавки с гугулипидом. Этот экстракт из смолы индийского дерева, по видимому, усиливает поглощение ЛНП печенью, так что их меньше остается в кровотоке. Обычная доза 75 мг гугулстеронов (активных веществ гугулипида) ежедневно (трижды по 25 мг). Гугулипид часто входит в состав комбинированных антихолестериновых препаратов на основе **чеснока, ниацина, экстракта красных рисовых дрожжей**.

Экстракт красных рисовых дрожжей — еще одна природная замена синтетических лекарств. Эта добавка подавляет работу фермента, необходимого для синтеза холестерина, и ускоряет удаление его из крови. Принимайте согласно указаниям изготовителя.

Попробуйте **экстракт артишоков**. Его активное вещество цинарин действует как желчегонное, т.е. усиливает выделение печенью желчи, один из главных ингредиентов которой холестерин. В результате его уровень в крови понижается. Принимайте, следуя указаниям на упаковке.

Ежедневно употребляйте **чеснок** в натуральном виде или в форме добавок. Он содержит аллицин, благодаря которому чеснок снижает уровень холестерина. Если вы отдаете предпочтение добавкам, выбирайте таблетки или капсулы с кишечнорастворимым покрытием и каждый день принимайте их количество, дающее не менее 10 мг аллиина или 4 мг аллицина (аллиин — предшественник аллицина, превращается в него внутри организма).

Четырежды в день принимайте **имбирные** капсулы. Суточная доза от 100 до 200 мг. Исследования наводят на мысль, что ингредиенты этой пряности ослабляют всасывание и усиливают выведение из организма холестерина.

Головная боль

В мире плотных графиков, автомобильных пробок и бурных потоков информации для человека вполне естественно время от времени страдать головной болью. Если совсем плохо, примите сочетание аспирина, ацетаминофена и кофеина (если, конечно, у вас нет астмы, язвы, болезни печени или почек и нарушения свертываемости крови). Однако анальгетики не решают проблему. Важно сделать свою голову непробиваемой для болезнетворных воздействий. И здесь помогут наши рекомендации.

В чем дело?

Специалисты выделяют несколько типов головной боли. Головная боль напряжения, по-видимому, вызывается стойким сокращением мышц головы и шеи. Она тупая, как будто стягивает обручем череп. Мигрень возникает в результате резкого сужения, а затем расширения артерий головного мозга. Боль пульсирующая, часто с одной стороны головы, с тошнотой, боязнью яркого света и громких звуков. Кластерные головные боли особенно мучительны. Приступы следуют длинными сериями (кластерами), разделяемыми долгими периодами ремиссии. К провокаторам этих страданий относятся выпивка и курение.

Целительное рукопожатие

☞ Сильно нажимая, несколько минут **массируйте** круговыми движениями складку кожи между большим и указательным пальцами. Чередуйте руки, пока боль не утихнет. Азиатские специалисты по акупунктуре называют эту мясистую точку «хэгу», а европейцы – LIG4 («толстая кишка-4»). Считается, что, воздействуя на нее, мы стимулируем движение жизненной силы к ответственным за головную боль областям головного мозга.

Термообработка боли

☞ Когда болит голова, опустите ноги в **горячую воду**. Оттягивая к ним кровь, такая ванна снижает давление в артериях головы. Если она болит особенно сильно, добавьте в горячую воду горчичный порошок.

☞ При головной боли напряжения положите на лоб или на заднюю сторону шеи **горячий компресс**. Его тепло поможет расслабить находящиеся в этих зонах задушевные мышцы.

☞ Пусть это звучит непоследовательно, но после разогревания (или даже вместо него) можно положить на лоб **холодный компресс**. Для этого заверните в салфетку кубики льда или используйте пакет с замороженными овощами. Холод сужает кровеносные сосуды, и они перестают болезненно сдавливать нервы. Поскольку иногда такое их ущемление происходит на задней стороне шеи, попробуйте остудить также мышцы непосредственно под затылком.

☞ Вместо холодного компресса подольше подержите руки в **ледяной воде**, сжимая и разжимая кулаки. Принцип

действия как у пузыря со льдом на голове — сужаются чересчур расширенные кровеносные сосуды.

Напиток здоровья

Выпейте чашечку **крепкого кофе**. Кофеин сужает кровеносные сосуды, что в принципе должно облегчать головную боль. Именно поэтому он входит в состав комбинированных анальгетиков. Однако, если вы и так пьете кофе с утра до вечера, лучше не увеличивайте дозу. Кофеиновый абстинентный синдром сродни похмелью и наркотической ломке — без чашечки кофе болит голова, и возникает порочный круг.

Удавите боль

Затяните вокруг головы (через лоб и затылок) **пояс, шарф** или **галстук** так, чтобы чувствовать давление по всей ее окружности. Сократив приток крови, вы облегчите страдания, вызванные расширенными сосудами. Попробуйте намочить жгут в уксусе — традиционном средстве от головной боли.

Ароматерапия

Некоторые эфирные масла, особенно **лавандовое**, облегчают напряжение и связанную с ним головную боль. Нежно втирайте это средство в лоб и виски, потом ложитесь на спину и наслаждайтесь расслабляющим ароматом. Чтобы достичь максимального эффекта, удалитесь в темную, тихую, прохладную комнату. Чем дольше вам удастся пролежать, спокойно дыша лавандовым запахом, тем будет лучше.

Кроме лавандового масла — или вместо него — используйте **масло мяты перечной**. Оно содержит ментол, аромат которого сначала стимулирует, а потом расслабляет нервы, которые вызывают головную боль.

Если у вас есть испаритель, добавьте к залитой в него воде семь капель **лавандового масла** и три капли **масла мяты перечной** — дышите и расслабляйтесь. Можно просто накапать мятное масло на платок и несколько раз глубоко через него вдохнуть.

Отожмите два мокрых **пакетика чая из перечной мяты** и на 5 минут положите их на закрытые глаза или на лоб.

К голове через желудок

Известный своими противовоспалительными свойствами, **имбирь** традиционно используется для лечения головной боли и, похоже, помогает. Натрите половину чайной



Нужен ли врач?

Если голова побаливает изредка — что ж, с кем не бывает. Однако внезапная сильная боль должна насторожить. Если при этом туманится в глазах и/или затрудняются движения какой-то части тела, надо срочно обращаться к врачу. То же самое надо сделать, если подскакивает температура, становится тугой шея, заплетается язык и/или путаются мысли, особенно после удара по голове. С врачом надо проконсультироваться также (хотя и не так срочно), если головная боль доминает не менее трех раз в неделю и/или приходится почти ежедневно принимать анальгетики.



Знаете ли вы?

Частый прием аспирина или ибупрофена чреват рикошетными головными болями, которые начинаются, стоит только снизить дозу анальгетиков. Выход: бросайте их резко и надолго, даже если это «бьет по голове»: поболит и перестанет.

ложки корневища, разведите кашу в стакане воды и выпейте это. Или залейте чайную ложку только что натертого имбиря стаканом кипятка, дайте немного остыть и пейте. Особенно эффективна эта пряность против мигрени, хотя механизм действия не вполне понятен. Врачи знают только, что имбирь влияет на синтез простагландинов, гормо-

Мигрень

Мигрень – это приступ пульсирующей мучительной боли, обычно с одной стороны головы. Она часто сопровождается тошнотой, рвотой, светобоязнью, зрительными расстройствами. Точные причины мигрени неизвестны, но считается, что ее вызывает быстрая смена аномального сужения артерий, снабжающих кровью головной мозг, их расширением. Это расстройство часто передается по наследству. Приступ индуцируется различными, весьма индивидуальными для каждого человека раздражителями, включая определенные пищевые продукты и вкусовые добавки, стресс, гормональные сдвиги в ходе менструального цикла, противозачаточные таблетки, отказ от кофеина, смену погоды или сезона, яркий свет, специфический запах. Страдают мигренью преимущественно женщины.

Предупредить ее легче, чем вылечить. Попробуйте следующее.

Облегчить и предупредить приступ помогает европейское фитотерапевтическое средство под названием петадолекс. Принимайте по одной капсуле трижды в день.

Избегайте пищевых продуктов, богатых аминокислотным производным тирамином. Речь идет, в частности, о копченостях и колбасных изделиях, а также о зрелых сырах, орехах, арахисе, шоколаде и красном вине.

Силу и частоту мигреней снижает трава под названием пиретрум девичий.

Следуйте рекомендациям на упаковке, но, чтобы добиться максимального эффекта, надо принимать эти капсулы ежедневно на протяжении, возможно, нескольких месяцев.

❖ Льняное масло богато незаменимыми жирными кислотами, которые тормозят выработку в организме простагландинов – гормоноподобных веществ, способных сужать кровеносные сосуды. Принимайте по одной-две столовые ложки в день. Покупайте масло однократного (холодного) прессования и держите его в холодильнике, защищая от тепла и света. У высококачественного продукта приятный ореховый аромат. Можно добавлять его в салаты или муссы.

❖ Специалисты ломают голову над механизмом этого явления, но рибофлавин (витамин B₂) почему-то способствует профилактике мигрени. В целом врачи рекомендуют принимать 200 мг/сут, но некоторым для достижения эффекта необходимо увеличить эту дозу вдвое.

❖ Помогает также магний. В некоторых исследованиях существенное облегчение симптомов наблюдалось при его суточной дозе 200 мг. Если она не поможет, можно принимать до 600 мг/сут.

❖ При первых же признаках мигрени съешьте треть чайной ложки свежего или молотого имбиря. Датские ученые показали, что он может предупредить приступ, блокировав синтез простагландинов.

ноподобных веществ, способствующих воспалительному процессу. Кроме того, он подавляет тошноту, которая так часто мигрени сопутствует.

Некоторые утверждают, что стакан **розмаринового чая** не даст головной боли усилиться. Залейте чайную ложку сухого сбора стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите и пейте.

Может помочь и крепкий **черный чай** с несколькими растолченными почками **гвоздики** (пряности). Чай содержит кофеин, а гвоздика обладает противовоспалительными свойствами.

Выпейте большой стакан **воды** и проследите за результатом. Головная боль может вызываться обезвоживанием.

Профилактика

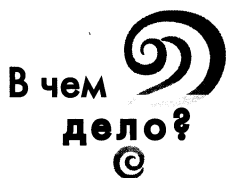
Если вы скрипите зубами или стискиваете их, когда спите или бодрствуете, постарайтесь избавиться от этой привычки. Возможно, придется надевать на ночь стоматологическую **капу**.

Ешьте регулярно. По некоторым данным, снижение в крови уровня сахара, которое происходит при слишком долгом отсутствии еды, предрасполагает к развитию головной боли.

По крайней мере трижды в неделю по 30 минут энергично ходите, катайтесь на велосипеде, плавайте или занимайтесь любой другой формой **аэробики**. Такие физические нагрузки прекрасно снимают стресс.

Грибок стопы

Эпидермофитию стопы иногда называют «стопой атлета», и вам в самом деле потребуются чемпионские качества, чтобы побороть грибок. Главное из них – настойчивость. Приводимые здесь советы помогут снять зуд и уничтожить паразита, но не менее важно внимательно ознакомиться с мерами профилактики, чтобы впредь не заводить этого неприятного нахлебника.



Грибок, незаметно поселяясь между пальцами ног, может со временем поражать также ногти и волосы. Классические симптомы – покраснение кожи, трещины, шелушение, жжение, зуд. Иногда паразит остается между пальцами, но чаще он распространяется дальше – на подошву, боковые части стоп, ногти. В тяжелых случаях появляются мокнущие волдыри. Обычно заражаются в банях, бассейнах, душевых и раздевалках, но грибок живет в любых теплых и сырых местах. Стопы, которые слишком часто потеют, – идеальная среда для размножения паразита.

Зуду – бой!

Придя в аптеку за безрецептурным фунгицидом (противогрибковым средством), спрашивайте кремы или мази, содержащие **миконазола нитрат** или **толнафтат**. Втирайте небольшие количества в пораженные места два-три раза в день. Не совершайте распространенной ошибки: не прекращайте лечение, когда исчезнут симптомы. Чтобы искоренить грибок, надо пользоваться препаратом не менее шести недель подряд.

Пищевая сода вполне способна унять зуд и жжение в пораженной грибком стопе. Разведите столовую ложку порошка водой, чтобы получилась паста. Вотрите ее в пораженные места, потом смойте и тщательно просушите ноги. И наконец, припудрите их **кукурузным крахмалом** или **детской присыпкой**.

Очень помогает такая ножная ванна: две чайные ложки **поваренной соли** на 0,5 л теплой воды. Вымачивайте стопу 5–10 минут. Повторяйте как можно чаще, пока грибок не сдастся.

Чай содержит дубильные вещества – вяжущие средства, которые отлично подсушивают кожу. Настаивайте пять пакетиков на 1 л кипятка минимум 5 минут. Когда чай будет чуть теплым, налейте его в тазик и вымачивайте стопы 30 минут.

Успокаивающий компресс с мягким вяжущим средством помогает от зуда и жжения, а также сушит волдыри. Разведите две столовые ложки **жидкости Бурова** (она содержит ацетат алюминия и продается в аптеках) в 0,5 л холодной воды. Смачивайте в растворе белую хлопчатобумажную салфетку и три-четыре раза в день на 15–20 минут прикладывайте к пораженному месту.

Не разносите заразу

Тот же самый вид грибка вызывает паховую эпидермофитию примерно с такими же симптомами. Если уж не уберегли ноги, старайтесь не заселять паразитом ин-

тимные места. Потрогав больные пальцы, тщательно вымойте руки. И не натягивайте трусы через голые стопы – наденьте сперва носки.

Еда против грибка

Натуральный **йогурт** с живой культурой молочнокислых бактерий – прекрасное средство от эпидермофитии. Полезные для организма микробы быстро расправляются с грибком. Просто мажьте йогуртом пораженные места, давайте высохнуть, а потом смывайте. Только не используйте ароматизированный продукт!

Добавьте в тазик несколько капель горчичного масла или немного горчичного порошка. **Горчица** грибку не товарищ. Вымачивайте стопы до получаса.

Траволечение

Масло чайного дерева – мощный антисептик. Оно изменяет кислотность кожи, мешая грибку делать свое черное дело. Смешайте этот препарат с таким же количеством **оливкового масла** и втирайте смесь в пораженные участки дважды в день. Оливковое масло размягчает огрубевшую от эпидермофитии кожу, и лечебный компонент лучше впитывается.

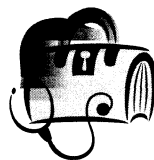
Масло чайного дерева можно смешивать с **гелем алоэ** (в пропорции 3:1), который тоже размягчает кожу. Втирайте получившуюся мазь в пораженную область дважды в день. Это лечение дает эффект через шесть – восемь недель.

Ароматная травка **лаванда** также обладает фунгицидными свойствами. Смешайте три капли лавандового масла с чайной ложкой основы (любое растительное масло или лосьон для кожи). Ежедневно втирайте эту микстуру в пораженную кожу.

Календула веками применяется как наружное средство от ран и различных кожных болезней. Эта травка обладает фунгицидными и противовоспалительными свойствами. Купите в аптеке мазь с календулой и втирайте ее в пораженные места, прежде всего между пальцами.

Профилактика

Тщательно сушите стопы после мытья. Попробуйте использовать фен, особенно между пальцами.



Нужен ли врач?

Если симптомы тяжелые или после трех недель самолечения не наступает улучшения, сходите к дерматологу. Грибковая инфекция, вызывая образование трещин в коже, облегчает ее заражение опасными бактериями. Как можно быстрее идите к врачу, если увидите, что кожа резко покраснела, болезненна или мокнет. Другие тревожные симптомы – отек всей стопы или даже ноги в сочетании с лихорадкой или красными лучиками, расходящимися от зараженного места.

Попытка...

Некоторые утверждают, что убили межпальцевый грибок собственной слюной.



...не пытка

Опыты на животных показывают, что слюна действительно обладает бактерицидными и фунгицидными свойствами. Например, собачья слюна убивает бактерии, которые заражают новорожденных щенков. В нашей слюне обнаружены вещества с фунгицидными свойствами – гистатины.

☛ Носите чистые белые носки из натурального волокна (они лучше всего поглощают влагу) или синтетические, но специально предназначенные для отведения пота от стопы. По возможности меняйте носки хотя бы раз в день, чтобы ноги не пропотевали.

Носите парусиновую или кожаную обувь, которая позволяет стопам дышать. Откажитесь от резины и пластика, которые не пропускают влагу и заставляют ноги потеть.

Не носите одну и ту же пару два дня подряд. Дайте обуви просохнуть хотя бы сутки. Если стопы сильно потеют, меняйте обувь дважды в день.

Обработывайте обувь изнутри фунгицидным порошком или спреем. Чтобы убить споры грибка, опрыскивайте одежду дезинфицирующим средством, например лизолом, и смазывайте им же изнутри обувь, как только ее снимаете.

В тех местах, где принято ходить босиком (баня, душ, раздевалка, бортик бассейна и т.п.), носите пляжные или банные шлепанцы.

Если ногти на ногах стали толстыми, желтыми, ломкими, вероятно, они заражены грибком, который может распространиться и на другие части тела. Лечите пораженные ногти либо безрецептурным фунгицидом, либо тем, что вам посоветует дерматолог: нельзя мириться с инфекцией.

Депрессия

Что общего у Людвиг ван Бетховена, Уинстона Черчилля и Винсента Ван Гога? То, что все они временами впадали в депрессию. Фактически она так широко распространена, что некоторые психологи называют ее обычной эмоциональной простудой. Так что, если у вас депрессия, вы не одиноки во вселенной. Однако это не значит, что надо мириться со своей горькой участью. От тяжелой хронической депрессии существуют эффективные лекарства и помогают различные формы психотерапии. А если депрессия сравнительно слабая и нестойкая, ее можно прогнать массой домашних способов.

Подъем настроения вручную

Вставайте с дивана и двигайтесь. Множество исследований подтверждает: **физические нагрузки** отлично поднимают настроение. Если депрессия не клиническая, они сравнимы по эффективности с фирменными антидепрессантами. Вам нужно минимум по 20 минут аэробики три раза в неделю. Гуляйте, прыгайте через скакалку, крутите педали — форма занятий не имеет значения. Главное, разогнать кровь и слегка пропотеть.

Пища для эмоций

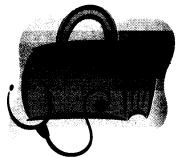
Если вы худеете, сидя на белковой диете, возможно, ваша тоска связана с **дефицитом углеводов**. Фрукты и овощи, бобовые и цельнозерновые продукты способствуют синтезу в головном мозге нейромедиатора серотонина, повышающего настроение.

Старайтесь **есть рыбу** трижды в неделю. Проведенные в Финляндии исследования показали: у тех, кто не ест рыбу еженедельно, слабая умеренная депрессия встречается на 31% выше, чем у всех прочих. Лучшие варианты — тунец, лосось, сардины, скумбрия. Они богаты омега-3-жирными кислотами, незаменимыми для нормальной работы головного мозга. По предварительным данным, это связано с выработкой внутреннего антидепрессанта серотонина.

Если любите **кофе** или **колу**, уменьшите дозу или откажитесь от них совсем. Кофеин угнетает выработку серотонина.

В чем дело?

Обычно депрессия вызывается сложным сочетанием медицинских, генетических и средовых факторов. Различают четыре типа. При клинической депрессии порой буквально «не хочется жить», причем на протяжении двух недель с лишним. Легкая депрессия, или дистимия, отличается сравнительно слабым и непродолжительным эмоциональным спадом. Биполярное расстройство, известное как маниакально-депрессивный синдром, характеризуется резкими скачками настроения. Наконец, молодых матерей иногда поражает послеродовая депрессия.



Нужен ли врач?

Развод, смерть близкого человека, переезд, увольнение – все это и многое другое, связанное с потерями или неожиданными трудностями, может привести к более или менее стойкой порче настроения. Легкую депрессию хоть раз в жизни пережил практически любой взрослый человек. Однако, если угнетенное состояние держится больше двух недель и сопровождается нарушениями сна и аппетита (либо ешь и спишь намного больше обычного, либо перестаешь это делать вообще), утратой интереса к сексу и способности концентрировать внимание, вам, скорее всего, требуется профессиональная помощь. Врач определит, нужны ли антидепрессанты или достаточно психотерапии, хотя могут пригодиться и оба подхода.

☛ **Никакой выпивки.** Алкогольные напитки поначалу поднимают настроение, но на самом деле этанол – депрессант.

Проза жизни

Доверяйте свои чувства, особенно болезненные переживания, писчей бумаге. Исследования показывают, что **записывание самых неприятных мыслей** в течение 20 минут ежедневно резко улучшает психологическое состояние всего за четыре дня. Прямо сейчас садитесь за стол, кладите перед собой белый листочек и, не заботясь о стиле, изливайте наболевшее.

Дела духовные

☛ **Посещайте богослужения.** Опросив 4000 пожилых людей, ученые обнаружили, что у набожных людей риск депрессии вдвое ниже, чем у неверующих или пренебрегающих религиозными обязанностями.

Прием, прием...

Принимайте ежедневно 1600 мг **S-аденозилметионина (S-AM)**. Во многих европейских странах антидепрессантные свойства этой добавки считаются настолько очевидными, что его назначают от депрессии даже дипломированные врачи. S-AM – вещество натуральное, присутствующее во всех живых клетках. Десятки исследований показали, что три недели приема S-AM значительно улучшают мироощущение. В опытах на животных S-AM повышал уровни трех связанных с настроением нейромедиаторов – серотонина, дофамина и норадреналина. Некоторые врачи отмечают, что наиболее распространенная форма S-AM – тозилата дисульфат – крайне нестабильна и эффективна только в виде кишечнорастворимых капсул. Лучше принимать бутандисульфонат. Рекомендуемые суточные дозы варьируют от 400–600 мг при слабой депрессии до 1600 мг, если случай более серьезный.

Трижды в день принимайте по 300 мг экстракта **зверобоя**. Народная медицина сначала применяла его для защиты от порчи. Трудно сказать, насколько это важно в наше время, но более 20 научных исследований продемонстрировали эффективность зверобоя при слабой депрессии. Возможно, дело в его способности подавлять работу моноаминоксидазы (MAO) – фермента, разрушающего серотонин, дофамин, адреналин и норадреналин. На этом принципе основано действие фирменных антидепрессантов из груп-

пы ингибиторов МАО. Покупайте раствор, стандартизированный по 0,3% гиперицина. Помните: зверобой повышает чувствительность кожи к солнцу, поэтому в период лечения старайтесь держаться в тени.

5-ГТ (5-гидрокситриптофан), производное белковой аминокислоты триптофана, действует аналогично прозаку, повышая уровень серотонина, а точнее, непосредственно превращаясь в 5-гидрокситриптамин. Принимайте по 100 мг трижды в день, но не более трех месяцев подряд, если иного не посоветовал врач.

Употребляйте трижды в день по 1000 мг **ацетил-L-карнитина**. По химическому строению он напоминает ацетилхолин, один из нейромедиаторов, действующий в разных местах, включая и центральную нервную систему. Ацетил-L-карнитин усиливает выработку энергии клетками головного мозга, защищает мембраны нейронов и улучшает как настроение, так и память.

Хелатированный магний – минеральная добавка, очень эффективная для поддержания и восстановления нормальной работы нервной системы. Без магния невозможны ни синтез, ни действие серотонина. Добавки этого элемента

Пять шагов к позитивному мышлению

Внутренний монолог портит вам настроение? Вот несколько способов развернуть его в более оптимистичную сторону.

1. Придерживайтесь голых фактов. Гоните прочь мучительные подозрения. Вам кажется, что над вами смеются? Проясните ситуацию. Может быть, смеются вовсе не над вами?

2. Не стремитесь к совершенству. Оно недостижимо. Ничего страшного, если кто-то вас недолюбливает или вы сами не вполне на высоте во всех жизненных ситуациях.

3. Если произошло что-либо действительно плохое, не настраивайтесь автоматически на еще худшее («Мою работу низко оценили, значит, я законченный идиот»). У неприятностей обычно несколько причин. Объективно разберитесь

с ними и сосредоточьтесь на том, что вы в силах изменить («В следующий раз я буду больше стараться, и у меня получится»).

4. Если самоанализ выявит действительную вашу слабость, не раскручивайте этот вывод по спирали обобщений («У меня никогда ничего не получается»). Помните: некомпетентность в определенных областях вовсе не делает вас никчемным человеком. Выявление слабых мест – это первый шаг к их целенаправленному усилению.

5. Не стремитесь полностью контролировать свою жизнь. Кое-что неизбежно произойдет помимо вашей воли. Надо быть готовым с этим смириться. В результате из двух проблем – неприятной ситуации и вашей тяжелой реакции на нее – останется только одна.

помогают от тревожности и депрессии. Дозировка указана на упаковке.

☞ **Принимайте каждое утро за едой витамины группы В.** При депрессии обычно отмечается их недостаток. Ищите препарат, содержащий в одной дозе 50 мг В₁₂, 400 мг фолиевой кислоты и 50 мг прочих витаминов.

Профилактика

☞ **Досыпайте.** Исследования показывают, что у людей, постоянно спящих менее 8 часов в сутки, уровень серотонина, как правило, ниже нормы. Чтобы обеспечить себе хороший сон, ложитесь и вставайте всегда в одно и то же время, даже в выходные.

☞ **Не забудьте выключить телевизор.** Исследования показывают: чем больше его смотришь, тем хуже настроение. Казалось бы, классика кино, дикая природа, телеигра, тот же футбол расширяют кругозор, снимают стресс, дают выход эмоциям, развлекают наконец. Чем же плохо? Но ученые настаивают: если постоянно смотреть телевизор, нарастает ощущение одиночества, изоляции, собственной бездарности.

Диарея

Когда вас прохватил понос, основные задачи – предотвратить обезвоживание организма и избежать того, от чего будет слабеть еще сильнее. Если можете оставаться дома, лучше подождать, пока все пройдет само (главное, больше пить). Если приходится отлучаться, лечитесь вяжущими чаями, растворимой клетчаткой (она превращается в студенистую массу, связывая жидкость в кишечнике) или древним китайским средством.

Дубление кишечника

Пейте **черный чай с сахаром**. Вода защитит от обезвоживания, а чай богат танинами (дубильными веществами) с вяжущими свойствами, которые облегчат воспаление кишечной слизистой и уменьшат всасывание ею токсинов. А сахар улучшает всасывание натрия.

Старинное народное средство от диареи – богатая танинами **ежевика**. Кипятите 10 минут одну-две столовые ложки ягод или сухих листьев в 1,5 стаканах воды, потом процедите. Пейте по стакану несколько раз в день. Можно купить готовый ежевичный чай в пакетиках (покупайте только в аптеке, в магазине, скорее всего, вам предложат ароматизированный обычный чай). Говорят, примерно так же действует чай из **малины**.

Зри в корень

Капсулы **желтокорня** содержат порошок ярко-желтого корня этой многолетней травы. Желтокорень, похоже, убивает многих бактерий, включая вызывающую диарею кишечную палочку. Основное действующее вещество – берберин – обладает настолько сильными бактерицидными свойствами, что желтокорень иногда называют растительным антибиотиком. Принимайте ежедневно две-три капсулы по 125 мг, пока не пройдет недомогание.

Дозаправка жидкостью

При сильном поносе очень важно компенсировать потери воды и электролитов (натрия, калия, хлорида). Нормальная концентрация последних необходима для многих жизненно важных функций, включая работу сердца. Пре-



В норме к концу пищеварения толстая кишка высасывает из каловых масс лишнюю воду. Если она делает это неэффективно, стул становится жидким и возникают частые позывы к дефекации – то, что называют поносом. Обычные его причины – вирусная инфекция (включая кишечный грипп), агрессивные штаммы кишечной палочки, заражение пищи вредными микробами (бактериальное пищевое отравление), непереносимость какого-либо продукта (например, молока). Если понос не проходит за пару дней, можно подозревать синдром раздраженного кишечника. Долгий понос смертельно опасен для младенцев и пожилых.



Нужен ли врач?

Да, если понос длится дольше двух дней, часто рецидивирует или сопровождается головокружением, жаром, мучительными спазмами, наличием в стуле крови или гноя. Особенно тяжелая его форма вызывается стойкой к антибиотикам бактерией *Clostridium difficile*. В небольших количествах она обычна в кишечнике детей младше двух лет, встречается у некоторых взрослых и ничем себя не проявляет. Однако, если, злоупотребляя антибиотиками, уничтожить прочих бактерий, эта взрывообразно размножится и будет отравлять своими токсинами. Результат – колит (воспаление толстой кишки), понос и зловонный стул. Надо немедленно обращаться к врачу.

красное электролитное питье можно сделать самому, разведя в литре воды половину чайной ложки соли и четыре чайные ложки сахара. Добавьте немного апельсинового, лимонного сока или солезаменителя – они дадут калий. Выпивайте за день 1 л этого питья. Не превышайте указанные количества соли и сахара: это может усугубить обезвоживание.

Потерю электролитов можно компенсировать покупной **соленой минеральной водой** (например, эссентуками) или фирменными спортивными напитками.

Если от поноса страдает ребенок, купите **специальный детский раствор** для регидратации и восстановления электролитного баланса.

Если понос легкий и обезвоживание маловероятно, просто пейте – на всякий случай – побольше **лимонада без газа** (чтобы не пучило). Без газа не бывает? Откройте бутылку и поставьте на несколько часов в холодильник. Сначала прихлебывайте понемножку, потом постепенно, не напрягаясь, увеличивайте дозу, пока не дойдете до 0,5 л каждый час.

Щадящая диета

Сначала ешьте только прозрачные супы, например **куриный бульон**, и разные **желе**. Особенно хорош бульон, поскольку он снабжает организм водой и электролитами (солью). Держитесь на этой «прозрачной» диете день-два. **Избегайте фруктовых соков**. Они могут содержать слишком много сахара, называемого фруктозой, а его многие плохо переваривают, даже если с кишечником все в порядке.

Ограничьте свое меню **бананами, рисом, яблочным пюре и сухарями** (тостами). Все перечисленные продукты пресные, успокаивающие слизистую, а бананы и яблоки содержат еще и пектин, который, поглощая в кишечнике избыток воды, превращается в студенистую массу и тем самым закрепляет стул (только не пейте яблочный сок – от него может стать хуже).

Еще один успокаивающий слизистую источник пектина – **морковь**. Варите ее до мягкости, загружайте в блендер с небольшим количеством воды и прокручивайте до консистенции детского питания. Ешьте в час по четверти или половине стакана.

Избегайте грубой клетчатки (нерастворимого волокна), которая нами не переваривается. Это значит, никаких бобовых, капусты и вообще листовых овощей.

Монтесума отдыхает

«Понос путешественников», называемый в шутку мезью Монтесумы, обычно вызывается столкновением с непривычными (зарубежными) штаммами (разновидностями) обычной в нашем организме бактерии, называемой кишечной палочкой (*Escherichia coli*). В тропических странах она часто присутствует в пище и питьевой воде. Здесь приводятся советы, которые помогут в поездке осмотреть в чужой стране не только туалеты.

Принимайте пепто-бисмол до, во время и после вояжа. Способность этого средства предупреждать понос путешественников подтверждена исследованиями. Даже если и прослабит, симптомы будут легче. Следуйте указаниям на упаковке, т.е. по две таблетки или по столовой ложке четыре раза в день.

Перед отъездом начинайте принимать капсулы с молочнокислыми бактериями, чтобы усилить полезную микрофлору кишечника. Продолжайте прием и за гра-

ницей. Дозировка – на упаковке (обычно две капсулы в день). Убедитесь, что препарат содержит живую культуру.

Пейте воду и прочие напитки только из запечатанной на момент приобретения тары или кипятите воду 3–4 минуты. Для приготовления пищи и чистки зубов пользуйтесь только покупной бутылочной водой. Ни в коем случае не просите положить вам в стакан лед (неизвестно, из какой воды он сделан).

Для профилактики поноса хороши кислые напитки типа апельсинового сока и лимонадов – они тормозят развитие кишечной палочки.

Ешьте только горячую пищу и собственноручно очищайте фрукты.

За едой выпивайте стакан вина. В лабораторных условиях оно убивает кишечную палочку. Помогает ли вино от поноса, ученые не проверяли, но, если вам оно нравится (в умеренных количествах), то почему бы и нет? Вы же на отдыхе!

Ешьте йогурт с живыми культурами (об этом говорится на упаковке), т.е. с полезными для пищеварения молочнокислыми бактериями типа *Lactobacillus acidophilus* и *Bifidobacterium bifidum*. Этим вы ускорите восстановление нормальной микрофлоры и прекращение поноса. Особенно важно пополнить их запас, если понос возник после приема антибиотиков, которые губят, не разбирая, и «своих», и «чужих». Если не любите йогурт, принимайте таблетки с живыми молочнокислыми культурами.

Семена здоровья

Хорошо помогает от диареи средство, которым лечат и противоположное расстройство – запор. Молотые **семена подорожника блошиного** разбухают в кишечнике, впитывая в себя лишнюю жидкость и увеличивая объем стула. Это главный ингредиент таких препаратов, как метамуцил, фиберолл, гидроцил, и других продуктов с натуральным



Не надо!

Когда живот прихватило, велико искушение купить безрецептурное крепящее (антидиарейное) средство, тем более широко рекламируемое. Не делайте этого, во всяком случае в первые часы. Понос – это естественный способ освобождения кишечника от вредных бактерий и раздражающих веществ. Не замедляйте очистку организма.

волокном. Суточная доза одна – три разведенные в воде столовые ложки.

Древнекитайский способ

✦ Не знаем, помогает ли этот рецепт от поноса, но вреда от него не будет. Смешайте два толченых зубчика **чеснока** с двумя чайными ложками **коричневого сахара** и вскипятите в $\frac{3}{4}$ стакана воды. Принимайте эту дозу два-три раза в день. В принципе чеснок эффективен против бактерий, которые вызывают многие случаи поноса.

Профилактика

✦ Если вы заметили, что вас часто слабит после потребления молочных продуктов, исключите их из своего меню. Многие люди страдают **непереносимостью лактозы**, т.е. молочного сахара. Если не можете без молочного, принимайте добавки, содержащие фермент лактазу, или переходите на низколактозные продукты типа йогуртов и зрелого чеддера.

✦ **Избегайте сахарозаменителей ксилита, сорбита и маннита.** Обычно они встречаются в диабетических продуктах, леденцах и жвачке без сахара, а кроме того, в землянике, сливах, вишнях и персиках. Наш кишечник с этими сладостями не справляется.

Мойте руки теплой водой с мылом перед приготовлением пищи и после обработки сырого мяса. Обязательно мойте посуду и кухонные принадлежности, которые с ним контактировали.

✦ Чтобы избежать пищевого отравления, **размораживайте пищу в микроволновке или в холодильнике**, но только не в кухонной раковине.

✦ **Избегайте высоких доз витамина С.** Они у многих вызывают понос.

Если вы часто принимаете антациды с **гидроксидом магния** (например, маалокс или миланту), **переходите на другой тип.** Это вещество может спровоцировать понос.

Жирная кожа

Сначала о приятном: на жирной коже образуется меньше морщин, и стареет она медленнее, чем сухая или нормальная кожа. Но жирная кожа требует большего внимания, так как приходится регулярно прочищать протоки чрезмерно активных сальных желез. Залог успеха этой процедуры – мягкие, но уверенные движения рук. С жирной кожи необходимо периодически удалять отмершие клетки эпителия, грязь и сало, но слишком сильное ее растирание во время мытья чревато раздражением. Кроме того, если тереть кожу очень усердно, она будет вырабатывать еще больше сала.

Вода и мыло

Мойте лицо **горячей водой**: жиры в ней растворяются лучше, чем в холодной или теплой.

Правильно выбирайте очищающие средства. Не пользуйтесь средствами, содержащими увлажнители (тем более увлажняющие кремы). Идеальный выбор для жирной кожи – **твердое мыло типа сейфгард**, хотя, конечно, можно использовать и очищающие средства, специально предназначенные для жирной кожи.

Если у вас угри, вам подойдет антибактериальное мыло, содержащее **пероксид бензоила** или **триклозан**. Эти соединения уничтожают бактерии, вызывающие угри.

Используйте жидкие средства для мытья лица, содержащие **альфа-гидроксикислоты**, например лимонную, молочную или гликолевую кислоту. Благотворное действие сказывается через несколько дней; они облегчают отшелушивание отмерших клеток кожи, уменьшают количество сала в порах и уничтожают микробы.

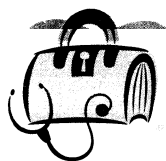
Домашние тоники

Вымыв лицо, намочите ватный тампон **лосьоном гамамелиса виргинского** и протрите им лицо. Прodelывайте эту процедуру дважды в день в течение двух-трех недель. С четвертой недели протирайте лицо лосьоном раз в день. В гамамелисе содержатся танины, стягивающие кожу и вызывающие сужение пор.

Кожу стягивают и некоторые другие травы – **тысячелистник**, **шалфей** и **мята перечная**. Для приготовления тонизи-



Жирная кожа – удел тех, чьи сальные железы вырабатывают слишком много кожного сала, защищающего кожу от неблагоприятных воздействий. Кожа начинает лосниться, а излишки жира усугубляют развитие угревой инфекции. Нарушение отчасти обусловлено наследственными факторами. Так, у темноволосых людей кожного сала вырабатывается больше, чем у людей со светлыми волосами. Но чрезмерная выработка кожного жира может быть связана со стрессом и гормональными сдвигами. Она осложняет жизнь беременных и женщин, принимающих противозачаточные таблетки.



Нужен ли врач?

Жирный блеск кожи ввергает некоторых женщин в уныние, но если он не связан с обострением угревой инфекции, врач здесь вряд ли поможет. Если же лицо покрыто угрями, посоветуйтесь с дерматологом.

рующих средств, улучшающих внешний вид жирной кожи, залейте чайную ложку какой-нибудь из этих трав стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите, остудите — и можно протирать лицо. Остаток перелейте в пластиковую бутылку. При комнатной температуре настой хранится в ней три дня, а в холодильнике — пять дней.

Отличное средство для повышения тонуса кожи можно приготовить из родственника мяты — **иссопа лекарственного**. В народной медицине эта трава издавна используется для улучшения цвета и текстуры кожи. Залейте столовую ложку иссопа чашкой воды. Кипятите 10 минут, процедите и остудите. Вымойв лицо, протрите его ватным тампоном, смоченным в приготовленном отваре.

Хорошим средством для очистки и повышения тонуса кожи лица является смесь **лавандового лосьона** и **нероли** (эфирного масла из цветков апельсина). Налейте немного лавандового лосьона в пульверизатор и добавьте туда каплю нероли. Опрыскивайте лицо этой смесью несколько раз в день.

Массаж лица

От избытка кожного сала и забивающих поры отмерших клеток эпителия поможет избавиться овсяная мука. Размельите и просейте через мелкое сито две чайные ложки овсяной крупы и добавьте в муку **лосьон гаммелиса**, чтобы получилась кашица. Легкими массирующими движениями втирайте ее кончиками пальцев в кожу лица, а затем смойте теплой водой.

Несколько раз в неделю массируйте вымытое лицо, втирая в кожу **пахту**. Она содержит кислоты, способствующие очистке кожи и сужению пор. На несколько минут оставьте пахту на лице, а затем смойте.

Маски для жирной кожи

Маски из грязи или глины удаляют излишки сала, очищают поры и тонизируют кожу. Такие маски продаются в аптеках. Маску для лица можно приготовить и самим, например из **бентонита** и **гаммелиса**. Не используйте для этой цели гончарную глину: лечебного эффекта она не даст. Добавьте столовую ложку лосьона гаммелиса к чайной ложке глины для маски лица и перемешивайте до тех пор, пока не образуется однородная масса. В кашицу можно добавить по две капли кипарисового и лимонного масла, они придадут маске приятный запах и ослабят чрезмерную активность сальных желез. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь и дер-

жите маску на лице 10 минут или до тех пор, пока не высохнет глина, а затем смойте.

☞ Утверждают, что **маски из яичного белка** стягивают кожу и удаляют излишки жира. Хорошенько смешайте чайную ложку меда с белком одного яйца. Затем добавьте пшеничную муку, чтобы получилась полужидкая кашица. Наложите маску на лицо, оставляя свободными участки кожи вокруг глаз. Держите маску на лице, пока она не высохнет, а затем смойте теплой водой.

☞ Для обезжиривания и повышения тонуса кожи лица некоторые индонезийские женщины используют **манго**. Разминайте мякоть манго до тех пор, пока она не превратится в кашицу, и массирующими движениями втирайте ее в кожу лица. Оставьте на несколько минут подсыхать, а затем смойте.

Излишки жира хорошо удаляет с кожи **лимонный сок** в сочетании с **травами**, оказывающими стягивающее действие, и **тертым яблоком** в качестве основы маски. Поместите в кастрюлю яблоко, залейте его водой и варите на медленном огне до тех пор, пока оно не станет мягким. Разомните его, добавьте в кашицу чайную ложку лимонного сока и чайную ложку сухой травы шалфея, лаванды или перечной мяты. Нанесите на лицо, оставьте на 5 минут и смойте теплой водой.

Сводим глянец

☞ Несколько раз в течение дня присыпайте кожу **пудрой для лица** (порошкообразной), которая будет впитывать излишки жира. Не пользуйтесь прессованной пудрой — она может повредить кожу и усугубить развитие угревой инфекции.

☞ Поищите в аптеках и магазинах **салфетки, пропитанные спиртом**. Положите несколько таких салфеток в сумочку и протирайте ими лицо по мере необходимости. Поскольку спирт хорошо растворяет жиры, на какое-то время это поможет избавиться от жирного блеска кожи.

Профилактика

☞ Принимайте ежедневно по столовой ложке **льняного масла**. Семена льна богаты незаменимыми жирными кислотами, которые, как известно, улучшают состояние любой кожи. Чтобы защитить масло от воздействия света и тепла, перелейте его в темный флакон и храните в холодильнике.

Жирные волосы

Ваши волосы выглядят так, словно кто-то вымазал их вазелином? А голова клонится к земле под их тяжестью? Во-первых, не грешите на неправильный уход за волосами: скорее всего, ваша проблема наследственная. Купите подходящий шампунь, намыльте им волосы, промойте голову водой и повторите процедуру. Используйте также обезжиривающие полоскания домашнего приготовления.

В чем дело?

Волосы лоснятся, склеиваются в пряди и прилипают к голове. Вы только недавно помыли голову, а она уже кажется грязной. Виновники их неопрятного вида – сальные железы, расположенные у самой поверхности кожи. Эти железы вырабатывают и выделяют кожное сало, защищающее кожу от микробов и сырости. У некоторых людей железы работают настолько усердно, что слой сала быстро покрывается каждый волос на голове. Проблему усугубляют наследственность, стресс, гормоны, неправильное питание, а также прием противозачаточных препаратов, которые содержат большое количество мужского полового гормона андрогена.

Подберите шампунь

Покупайте шампуни, содержащие большое количество **лаурилсульфата натрия** и незначительное количество восстановителей (например, ланолина). Лучший выбор – **осветляющие шампуни**, эффективно удаляющие жир с кожи головы и стержней волос.

Неплохие результаты могут дать и шампуни против перхоти, содержащие **каменноугольный деготь**. Воспользуйтесь таким шампунем, даже если у вас нет перхоти. Благодаря своему составу шампуни против перхоти способны обезжирить самые жирные волосы.

Намыливайте дважды

Голову надо мыть часто. Но не просто часто, а **дважды намыливая шампунем** всякий раз, когда принимаете душ. Вспенив шампунь, оставьте его на волосах на несколько минут (за это время он удалит жир с волос и кожи), тщательно ополосните волосы и повторите процедуру. Даже во время второго намыливания несколько минут подержите шампунь на волосах.

Ополаскивание

Ополаскивать волосы после мытья лучше не водой, а крепким **розмариновым чаем**. Необычайно ароматная трава содержит эфирные масла, подавляющие чрезмерную выработку кожного сала. Для приготовления чая залейте две столовые ложки сухой травы розмарина стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите, остудите и перелейте в пластиковую бутылку. Поставьте ее в ванную комнату и ополаскивайте волосы настоем после каждого мы-

Тальк вместо душа

Вы опаздываете, и на душ времени уже не хватает. А волосы выглядят так, словно вы поливали их растительным маслом. Если в доме нет сухого шампуня, воспользуйтесь тальком. Возьмите щепотку порошка и обсыпьте им небольшой участок головы. Легкими массирующими движе-

ниями втирайте тальк сначала в кожу головы, а затем и в волосы. Тальк впитает некоторое количество жира. Не нужно только сыпать на голову слишком много талька: дело может закончиться тем, что волосы потускнеют и покроются «сединой».

Масло жидкое

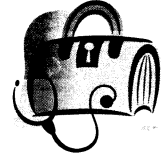
тя шампунем. А если запах розмарина не вызывает у вас неприятных ощущений, смывать настой с волос необязательно.

Приготовьте ополаскивание из **лимонного сока**. Смешайте сок двух лимонов с двумя стаканами дистиллированной воды и перелейте в пустую бутылку из-под шампуня. Просушите после душа голову и нанесите разбавленный лимонный сок на кожу головы. Ополосните голову холодной водой через 5 минут: за это время сок успеет удалить жир с волос и кожи.

Хорошо обезжиривает волосы и другой кислый раствор — **уксус**. Смешайте чашку уксуса с чашкой воды и ополосните этим раствором волосы в самом конце мытья. Не нравится запах? Не волнуйтесь, очень скоро он исчезнет.

Крайние меры

Если у вас очень жирные волосы, воспользуйтесь следующим рецептом. В небольшой чашке смешайте равные части **лосьона гаммелиса виргинского** и любого **зубного эликсира**. В обоих этих растворах содержатся вещества, сужающие поры кожи. После мытья головы шампунем и ополаскивания волос смочите приготовленным раствором ватный тампон и легкими движениями нанесите жидкость на кожу головы (не на волосы).



Нужен ли врач?

Чрезмерное количество жира на волосах никакого ущерба здоровью, конечно, не причиняет, хотя многих неопрятный вид собственной головы приводит в смущение. Если состояние волос вызывает у вас тревогу, а предлагаемые в этой главе рецепты не подействовали, обратитесь за помощью к дерматологу.

Задержка жидкости

Обычно врачи лечат это нарушение с помощью мочегонных препаратов. При этом, однако, организм теряет и большое количество минеральных веществ, которые выполняют важные физиологические функции, например поддерживают работу сердца. При некоторых серьезных нарушениях, таких, к примеру, как застойная сердечная недостаточность, мочегонные, конечно, необходимы, но в большинстве случаев помогают простые меры – изменение диеты, травяные настои и продолжительные прогулки на свежем воздухе.

В чем дело?

Вместо того чтобы течь по кровеносным и лимфатическим сосудам, жидкость иногда скапливается в клетках и крошечных пространствах между ними. В отдельных случаях установить причину задержки жидкости в организме несложно: очень высокие (до колен) носки или высокое содержание соли в рационе. Задержка жидкости в организме перед менструацией объясняется более сложной причиной – влиянием гормонов на состояние кровеносной и лимфатической систем. Иногда задержка жидкости связана с болезнями почек, печени или застойной сердечной недостаточностью.

Лечение водой

Не удивляйтесь: чтобы избавиться от задержки жидкости в организме, вам, быть может, необходимо **пить больше воды**. При обезвоживании организм запасает воду, чтобы благополучно пережить наступивший, по его мнению, период засухи. Кроме того, когда мы пьем много воды, из организма с мочой выводится большое количество солей. Каждое утро ставьте в холодильник кувшин с 2 л воды и старайтесь опустошить его к концу дня.

Нормализуем водно-солевой баланс

Потребляйте не более 2400 мг **натрия** в день. Натрий попадает в организм по большей части не из солонки, а с различными готовыми продуктами – супами, соусами, консервами. А потому отдавайте предпочтение сырым продуктам – фруктам, овощам и крупам. Если же без полуфабрикатов не обойтись, старайтесь покупать те, что содержат мало натрия (это должно быть указано на упаковке).

Больше калия. Этот минерал не обладает мочегонными свойствами, но баланс между уровнем калия и натрия играет решающую роль в регуляции содержания жидкости в организме. Большинство из нас потребляет слишком мало калия и слишком много натрия. Если организм склонен к задержке жидкости, старайтесь ежедневно потреблять не менее 5000 мг калия. Ешьте больше фруктов и овощей, богатых калием, – бананов, авокадо и цитрусовых. В одном крупном банане содержится более 500 мг калия, а в плоде авокадо – более 1000 мг. Калием богато мясо.

Мочегонные настои

Ежедневно выпивайте по два — четыре стакана настоя из **листьев одуванчика**. Они содержат природные диуретики, стимулирующие почки; кроме того, богаты калием. Для приготовления настоя залейте 1,5 столовой ложки сухих листьев 1 л воды и кипятите 15 минут на медленном огне. Процедите и остудите.

Попробуйте **чай из корня двудомной крапивы**. Крапива тоже природный диуретик. Залейте чайную ложку с верхом измельченного в порошок корня крапивы стаканом холодной воды. Доведите смесь до кипения, кипятите 1 минуту, снимите с огня и дайте настояться 10 минут. Пейте по чашке настоя четыре раза в день.

Настой **кукурузных рыльцев** оказывает слабое мочегонное действие, связанное, возможно, с высоким содержанием калия. Залейте чайную ложку кукурузных рыльцев холодной водой. Кипятите две-три минуты и процедите. Пейте по чашке отвара несколько раз в день.

Поедая богатые калием фрукты и овощи, оставьте в желудке немного места и для **сельдерея, арбуза, спаржи и огурцов** — они содержат вещества, обладающие мочегонными свойствами.

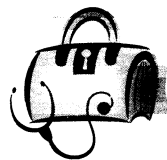
По данным китайских ученых, задержку жидкости в организме способна устранять **куркума длинная**, входящая в состав острой индийской приправы карри и, как известно, обладающая противовоспалительными свойствами. Добавляйте куркуму в различные блюда.

Предменструальная отечность

Если задержка жидкости в организме особенно сильно выражена перед менструацией, в течение пяти дней перед ее началом принимайте ежедневно по 200 мг **витамина В₆**. Он обладает мочегонным действием, вдобавок нормализует баланс между женскими половыми гормонами. Врачи не рекомендуют принимать свыше 50 мг витамина В₆ в день в течение длительного времени: продолжительный прием высоких доз чреват неврологическими нарушениями. Чтобы увеличить потребление витамина В₆ на протяжении всего месяца, ешьте больше шпината, бананов и куриного мяса.

Стимулируйте отток

Чтобы уменьшить отеки ног — самое обычное последствие задержки жидкости, регулярно занимайтесь **физическими упражнениями**. Не удивляйтесь, если в конце напряженного дня обнаружите вдруг, что лодыжки и ниж-



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если задержка жидкости в организме вызывает вздутие живота или отек конечностей и эти нарушения сохраняются дольше недели. Покажитесь врачу и в том случае, если отек выражен настолько сильно, что при легком нажатии пальцем на коже остается заметное углубление. Тот, у кого задержка жидкости в организме обусловлена застойной сердечной недостаточностью или другим серьезным заболеванием, должен находиться под наблюдением врача.



В старину при водянке пили настои петрушки огородной.



Установлено, что петрушка обладает слабыми мочегонными свойствами. Залейте две чайные ложки сухой петрушки стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Ежедневно выпивайте до трех чашек настоя.

ние части голени распухли: сила тяжести затрудняет отток жидкости из них. Упражнения для икроножных мышц заставят вены более активно гнать кровь к сердцу. Хотя бы четыре раза в неделю посвящайте не менее 30 минут ходьбе, бегу трусцой, езде на велосипеде и прочим формам физической активности, предполагающим активную работу ног.

Отеки ног предотвратит и ношение эластичных **поддерживающих чулок** или **колготок**. Надевайте их с утра, еще лежа в постели. Сдавливая ноги, эластичные чулки препятствуют скапливанию в них жидкости.

Отток жидкости от нижней части ног можно усилить и с помощью легкого **массажа**. Сядьте на пол, согнув ноги в коленях. Обхватите голень под коленом обеими руками, поместив большие пальцы на внешнюю сторону голени, а остальные — на икру. Медленно продвигайте руки к лодыжке, слегка надавливая на ногу большими пальцами. Затем поместите большие пальцы на внутреннюю сторону лодыжки и медленно продвигайте руки в обратном направлении — к колену. В заключение обхватите икру ладонями и, сжимая и разжимая их, массируйте голень сверху вниз. Точно так же массируйте и другую ногу.

Вернувшись с работы домой с отекающими лодыжками и стопами, **прилягте** на кушетку и приподнимите ноги так, чтобы стопы оказались выше уровня сердца. В результате скопившаяся в ногах жидкость устремится в кровоток, а почки затем превратят ее в мочу. По возможности лежите на кушетке с приподнятыми ногами час-два в день.

Занозы

Помните, как морщились и дергались от боли в далеком детстве, когда мама пыталась извлечь иголкой занозу из вашей руки? Уколы иголки, наверное, причиняли вам более сильную боль, чем сама заноза. Увы! Иголка и пинцет и по сей день остаются наиболее эффективными инструментами для удаления заноз. Возможно, облегчить боль и страдания при извлечении заноз вам помогут наши советы.

Трюк с липкой лентой

✦ Если из кожи выступает хотя бы крошечная часть занозы, попробуйте сначала извлечь ее с помощью **липкой ленты**. Отрежьте кусочек ленты и слегка прижмите ее к коже, чтобы она прилипла к занозе. Когда вы будете осторожно удалять ленту, вместе с ней, возможно, из кожи выйдет и заноза. Особенно эффективно этот метод действует в том случае, если в коже не очень глубоко застряли несколько небольших заноз.

Маленькие хитрости

Если заноза застряла в кончике пальца, возьмите **бутылку с широким горлышком** и заполните ее кипятком так, чтобы уровень воды не доходил до верхнего края горлышка примерно на 1 см. Прикройте кончиком пальца с занозой горлышко бутылки и слегка надавите им на горлышко. Когда вы будете давить пальцем вниз, занозу из кожи «вытянет» тепло воды.

✦ Некоторые врачи рекомендуют накладывать на участок кожи, где застряла заноза, **салициловый пластырь** для удаления бородавок. Примерно каждые 12 часов меняйте пластырь на новый. Через несколько дней заноза или выйдет из кожи целиком, или поднимется к ее поверхности настолько, что ее можно будет ухватить пинцетом.

Теплые ванны

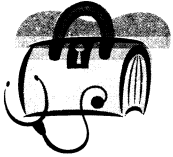
✦ Если заноза деревянная, попробуйте хорошенько ее **размочить**. Налейте в миску теплую воду, добавьте столовую ложку пищевой соды и на 10–15 минут опустите в воду ту часть руки, где застряла заноза. Прodelывайте такую про-



В кожу может вонзиться что угодно – острая щепка, осколок стекла, кусочек металла. Как ни малы эти предметы, они способны причинить мучительную боль, особенно когда застревают под ногтем или в какой-нибудь другой чувствительной части тела. Кроме того, если их не удалить из кожи целиком, всегда сохраняется риск инфекции.

В старину, когда люди топили печи дровами, занозы были обычным делом. Лесорубы удаляли их особым способом. Они намазывали на кожу теплую сосновую смолу, а когда она застывала, отдирали ее от кожи, заодно вытаскивая и занозу. В на-

ше время этот метод почему-то не срывается – можете убедиться сами. Но если под рукой есть иголка и пинцет, отправляться в лес на добычу сосновой смолы совсем необязательно.



Нужен ли врач?

Как правило, занозу удается вытащить самостоятельно. Но если она сидит глубоко под кожей, под ногтем или в коже лица, лучше, чтобы ее удалением занялся врач. Обратитесь к нему и в том случае, если обнаружите, что в том месте, где сидела заноза, начался инфекционный процесс (признак того, что часть занозы осталась в коже). Типичные признаки инфекции включают боль, отек, покраснение кожи или появление на ней красных полос. И наконец, идите к врачу в том случае, если заноза металлическая, а последнюю прививку против столбняка вам делали пять лет назад или раньше.

цедуру два раза в день. Маленькие занозы в результате набухают настолько сильно, что выходят из кожи самостоятельно. На поверхности кожи может показаться и кончик крупной занозы – теперь ее можно удалить пинцетом.

Иголкой и пинцетом

Если вы убедились, что самостоятельно заноза из кожи ни за что не вылезет, вооружайтесь **пинцетом**. Первым делом стерилизуйте его кончик над пламенем спички или зажигалки. Ухватив занозу за выступающую над поверхностью часть, осторожно вытащите ее из кожи. Если занозу плохо видно, воспользуйтесь лупой.

Если заноза сидит под кожей, возьмите **иголку**. Стерилизуйте ее над пламенем, а затем осторожно приподнимите кончиком кусочек кожи поверх занозы. Удерживая его иголкой в таком положении, удалите занозу пинцетом.

Проверьте, **полностью ли удалена заноза**. В этом случае вымойте кожу теплой водой с мылом, просушите и наложите повязку. Если часть занозы осталась в коже, операцию придется повторить сначала.

Старинный рецепт

В былые времена повара и кухарки удаляли занозы с помощью простого подручного средства – **свиного сала**. Помажьте кожу вокруг занозы каким-нибудь животным жиром или растительным маслом – это поможет занозе выскользнуть из кожи наружу.

Запах изо рта

Эта проблема представляет угрозу если не для вашего здоровья, то уж во всяком случае для репутации. Не волнуйтесь – описанные здесь экспресс-методы позволят вам прибыть на важную встречу вовремя и в полном блеске. Если же бактерии сильно полюбили ваши зубы, десны и язык, придется вести ежедневную борьбу с непрошеными гостями. Дело, как вы понимаете, уже не ограничится ароматными пастилками – потребуется весь арсенал гигиенических средств.

Скорая помощь

- Дурной запах, или по-научному галитоз, вызывают гнилостные бактерии, которых особенно много, когда во рту сухо. Полощите рот обычной **водой** – она смоев хотя бы часть бактерий.

В конце плотного обеда или романтического ужина поужейте веточку **петрушки**. Она богата хлорофиллом, который известен своими дезодорирующими и антимикробными свойствами.

- Съешьте **апельсин**. Он богат лимонной кислотой, которая стимулирует работу слюнных желез, т.е. обеспечивает естественное промывание рта.

- Если нет апельсина, просто **съешьте что-нибудь** (естественно, кроме лука, чеснока и рокфора). Любая пища стимулирует слюноотделение – процесс, помогающий очищать рот от зловонных бактерий.

- Посильнее **поскребите язык** зубами и сплюньте, а потом прополощите рот. Язык обычно покрыт слоем бактерий. Они расщепляют белки с выделением аммиака и сероводорода, которые, собственно говоря, и пахнут. Эти бактерии не так трудно соскрести с языка.

- Как **скребок для языка** можно использовать обычную ложку. Проведите ею от его корня к кончику четыре-пять раз, сначала по спинке, а потом по бокам. Только не слишком углубляйтесь: можно вызвать рвотный рефлекс.

Хозяйке на заметку

- Гвоздика** (не цветок, а пряность) богата эвгенолом – мощным бактерицидным агентом. Подержите во рту надку-



В чем
дело?

Кто-то молча отстранится и деликатно промолчит, а кто-то и прямо скажет, что из вашего рта разит, как от помойки. Съели лук, чеснок или сыр с плесенью? Курите одну за другой? Перебрали накануне? Не любите чистить зубы? У вас больные десны, гнилые зубы, гайморит? Хроническая сухость во рту? Пьете много кофе? Причин может быть множество (в том числе прием некоторых лекарств), поэтому мы рискуем так и не угадать.



Нужен ли врач?

У каждого может иногда пахнуть изо рта, но хорошая гигиена ротовой полости сводит эту проблему к минимуму. Однако, если она стала хронической, несмотря на все усилия зубной щетки, нити и стоматолога, возможно, речь идет о заболевании внутренних органов – кишечника, легких, почек. Естественно, надо пойти к врачу. Кстати, к нему надо обратиться, если кто-нибудь скажет, что запах у вас изо рта всегда сладкий или фруктовый. Это один из признаков сахарного диабета.

шенную почку. Ароматическое гвоздичное масло слегка жжется, так что перекачивайте языком пряную пилюлю, не давая ей залеживаться на одном месте. Продолжайте покусывать, пока весь рот не пропитается специфическим ароматом, а потом выплюньте. Не используйте эфирное гвоздичное масло и молотую гвоздику – они слишком «крепкие» и могут сильно обжечь рот.

• Пожуйте семена **фенхеля, укропа, кардамона** или **аниса**. Анис, по вкусу напоминающий лакрицу, убивает живущих во рту бактерий. Прочие названные средства эффективно маскируют галитоз.

• Пососите палочку **корицы**. Это антисептик.

Советы фармацевта

• Наиболее разрекламированные освежители дыхания если и дают эффект, то очень ненадолго. Покупайте полоскания с **диоксидом хлора**. Он окисляет аммиак и сероводород, обуславливающие дурной запах. Эти полоскания продаются в аптеках.

Пользуйтесь зубной пастой, содержащей **масло чайного дерева** – природное дезинфицирующее средство. Если такой пасты нет в обычных магазинах, спрашивайте в аптеках.

Профилактика

• Пользуйтесь **оральным ирригатором** – оросителем для рта. Он под высоким напором пускает тонкую струйку воды, которая вымывает гнилостные бактерии из закоулков, куда не достают зубная щетка и нить.

• Всюду носите с собой **зубную щетку** (можно без пасты) и чистите зубы после каждой еды. Это предупредит образование зубного налета – липкой пленки, в которой живут гнилостные бактерии и которая ведет к развитию кариеса.

Пробы воздуха

Как пахнет у вас изо рта? Чтобы выяснить это, сложите ладони ковшиком, прикройте ими лицо, посильнее выдохните ртом и тут же вдохните носом. Если даже для вас запах неприятен, другие подавно от него не в восторге. Можете также понюхать нитку, когда почистите ею между

зубов. Если вы боитесь, что привыкли к собственному запаху и не замечаете его, попросите дантиста проверить вас на галиметре. Этот прибор измеряет содержание в выдыхаемом воздухе серы, т.е. сероводорода, которым пахнут тухлые яйца.

Чтобы бактерии не заводились на зубной щетке, храните ее «вверх ногами» в закрытом пластиковом стакане с **перекисью водорода**. Перед использованием как следует ополаскивайте.

Если вы носите съемный **зубной протез**, возможно, он пропитался вашим запахом. Ночью обязательно держите протез в антисептическом растворе (если стоматолог не посоветовал иного).

Не пропускайте еду. Если долго не есть, во рту пересыхает, и он становится отличным инкубатором для бактерий.

Некоторые вещи портят дыхание, даже если во рту нет ни одной бактерии. Это прежде всего сигареты, спиртное, лук, чеснок и пикантные сыры с плесенью. Если для вас важно свежее дыхание, откажитесь от перечисленного — на время (от продуктов) или навсегда (от табака).

Поинтересуйтесь у врача, не могут ли быть причиной галитоза принимаемые вами **лекарства**. Подозревать можно любое средство, которое сушит рот, т.е. лишает его живой слюны, — антигистаминные, противоотечные, гипотензивные препараты, антидепрессанты, таблетки для похудения.



Не надо!

Мятные полоскания или леденцы освежают дыхание? Это не так. Большинство полосканий содержит спирт, а он сушит рот. Леденцы подкармливают сахаром зловонных бактерий! Лучше растворите столовую ложку соды в стакане раствора перекиси водорода концентрацией 2–3%. Это полоскание не сушит рот, а выделяемая пена — такой мощный окислитель, что бактерии просто сгорают заживо.

Запах ног

Не затыкают ли окружающие нос, когда вы разуваетесь? Не влюбился ли пес в ваши кроссовки? Если да, то кроме соды существует еще множество способов, уменьшающих потливость ваших ног и не дающих им пахнуть, как сыр камамбер. Многие, например, ни шагу не делают без антиперспиранта.

В чем дело?

Наши стопы – естественная среда обитания миллионов бактерий, которые питаются потом и отмершими клетками. Именно отходы их жизнедеятельности придают ногам (носкам, обуви) характерный запах. Очевидно, чем сильнее потеют ноги (скажем, в резиновых сапогах), тем больше у бактерий пищи и крепче «дух». Особого аромата добавляет ему поселяющийся на стопах грибок. Кроме того, у больных диабетом, сердечников и пожилых людей из-за ухудшения кровоснабжения ног стопы особенно часто покрыты язвами и инфицированы, а это тоже «бьет по носу».

Ногам от подмышек

☞ Вероятно, вы не удивитесь, узнав, что **антиперспирант**, которым обрабатывают подмышки, уменьшает и потливость ног. Просто опрыскивайте или мажьте их, перед тем как надеть носки.

☞ Ежедневно мойте ноги в теплой воде с **дезодорирующим** или **бактерицидным** мылом.

Добавим тепла

☞ Это особенно полезно тем, кто предрасположен к межпальцевому и/или ногтевому грибку: **сушите** ноги **феном**, отрегулированным на самую низкую температуру. Это снизит их влажность и поможет избежать инфекции.

Водолечение

☞ Рекомендуем чайную ножную ванну. В течение 15 минут кипятите два пакетика **черного чая** в 1 л воды. Потом пакетики выбросьте, а получившийся настой разбавьте еще 2 л воды. Дайте чаю остыть до приемлемой температуры и 30 минут держите в нем ноги. Повторяйте эту процедуру ежедневно. Дубильная кислота крепкого черного чая обладает сильными вяжущими (дубящими) свойствами, т.е. убивает бактерии и стягивает поры, в результате ослабляя потоотделение.

☞ Делайте дезодорирующую ножную ванну, разводя в тазу с теплой водой стакан **уксуса**. Для большего эффекта добавляйте несколько капель **тимьянового масла**. Оно содержит сильный антисептик, который убивает вонючие бактерии. Вымачивайте в этой микстуре ноги 15–20 минут ежедневно в течение недели. Противопоказание: незажившие раны на стопах.

Массажный аромат

☞ **Лавандовое масло** не только приятно пахнет, но и помогает от бактерий. Перед отходом ко сну втирайте в стопы несколько капель. Потом надевайте носки и ложитесь спать. Предварительно проверьте, не раздражает ли это средство кожу: капните на внутреннюю сторону запястья и проследите за реакцией.

Соль от запаха

☞ Налейте в таз или ведро литров пять воды и растворите в ней два стакана **английской (горькой) соли**. Вымачивайте в этом рассоле ноги по 15 минут дважды в день. Английская соль — вяжущее средство, т.е. она стягивает кожу, уменьшая потливость, а кроме того, как и всякая соль, губительна для бактерий.

По ногам, как по угрям

☞ Смазывайте подошвы **бензоилпероксидным гелем** (5 или 10%), чтобы убить зловонные бактерии. А почему бы и нет? Ведь на лице он действует!

Работы по осушению

☞ Перед тем как надеть носки, посыпайте стопы **тальком** или специальной **пудрой для ног**. Они впитывают пот, подавляя развитие бактерий.

☞ Если специальных присыпок под рукой нет, пользуйтесь **пищевой содой**, которая нейтрализует запах, и кукурузным крахмалом, поглощающим влагу.

Умение одеваться

☞ **Меняйте носки** ежедневно.

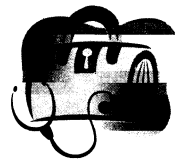
☞ Носите по очереди не менее **двух пар обуви**, давая каждой после использования проветриваться в течение хотя бы суток.

☞ По мере возможности носите **босоножки** или туфли с плетеным, перфорированным, матерчатым верхом, чтобы ноги в них «дышали». С той же целью желательно отказаться от синтетических носков в пользу хлопчатобумажных.

Правила пользования обувью

☞ Внимательно изучите инструкцию по пользованию спортивной обувью. Если ее можно **стирать**, делайте это хотя бы раз в месяц.

☞ Храните обувь в **светлом, проветриваемом месте**, а не в темном сыром шкафу, где рай для микробов.



Нужен ли врач?

Если перечисленные нами средства не устранили запаха, проконсультируйтесь с терапевтом или ортопедом. Возможно, у вас инфекция, которая требует лечения рецептурными антибиотиками или фунгицидами.



Знаете ли вы?

На стопах человека более 250 000 потовых желез, которые ежедневно выделяют до 250 мл пота.

☛ Всякий раз, снимая обувь, вкладывайте в нее мешочки, наполненные ароматными кедровыми или можжевельными стружками. Альтернативный вариант – специальные сетчатые упаковки с **цеолитом**, природным минералом, очень эффективно поглощающим пахучие молекулы. Эта система многогранная: 6 часов пребывания на солнце возвращают цеолиту «работоспособность».

Приобретайте поглощающие запах **стельки** и меняйте их раз в три – шесть месяцев.

Если стельки в обуви не приклеены, **вынимайте их, сушите** после каждой носки и время от времени стирайте.

Запах пота

Если не хотите, чтобы вас узнавали по запаху, все средства хороши. Если антиперспиранты (закупоривающие потовые железы) или дезодоранты (маскирующие запах) вам не помогают или вы предпочитаете натуральные средства, уверяем вас: к благоуханию ведут сотни натоптанных дорог. Борьба начинается утром в душе и продолжается целый день. Цель очевидна: задавить врага в его логове.

Чем мыться?

Пользуйтесь **антибактериальным мылом**, содержащим триклозан. Оно оставляет на коже вещества, убивающие бактерии даже после мытья. Чтобы не пересушивать кожу и не нарушать ее естественное равновесие, применяйте такое мыло только в зонах повышенного риска — под мышками и в паху.

Если мыло не справляется, подключайте орудие крупного калибра. Антисептический раствор **бетадин** настолько эффективен, что применяется даже для предоперационной обработки кожи. Однако он ее сильно сушит, так что пользоваться им лучше перед душем и только в самых пахучих местах. Надо сначала их вымыть, протереть бетадином, потом смыть его водой и, наконец, принять душ с обычным мылом.

Аналогичный, но более щадящий антисептик — **хлоргексидин**. Пользуются им так же, как бетадином.

Не только дезодорант

В течение дня протирайте подмышки **спиртом, уксусом** или **перекисью водорода**. Они убивают зловонных бактерий.

Пользуйтесь экстрактом **гаммелиса**. Можете просто лить его на себя или протираться по мере необходимости ваткой. Эта прозрачная жидкость со слабым приятным запахом подсушивает и дезодорирует кожу.

Припудривайте самые пахучие места **пищевой содой** или **кукурузным крахмалом**. Они поглощают влагу, а сода к тому же убивает бактерии.

Регулярно брейте подмышки. На пропитанных потом волосах скапливаются бактерии.



Природа наделила нас запахом для привлечения лиц противоположного пола. У нас два типа потовых желез. **Эккриновые** вырабатывают прозрачный, непахучий пот, который, испаряясь, охлаждает тело. **Апокриновые**, сконцентрированные под мышками и на гениталиях, секретируют мутную жидкость, которая служит половым аттрактантом. Она заселяется бактериями, выделяющими зловонные метаболитические отходы. Стресс, овуляция, половое возбуждение, гнев стимулируют работу апокриновых желез. Особый запах возникает при определенных болезнях и приеме некоторых лекарств. И еще, наш запах зависит от меню.



Нужен ли врач?

Если вы постоянно сильно потеете, возможно, у вас сверхактивная щитовидная железа, или понижен уровень сахара в крови, или проблемы с той частью нервной системы, которая регулирует потоотделение. Если вы считаете его слишком интенсивным или свой запах ненормальным, покажитесь врачу. Если вы принимаете лекарство, которое дает «пахучий» побочный эффект, обсудите с врачом возможность замены.



Знаете ли вы?

У охотников есть особое мыло, отбивающее человеческий запах, чтобы его не учуяла дичь. Попробуйте этот способ. Возможно, люди вас тоже не учуют. Поищите такие средства в охотничьих магазинах.

Траволечение

☛ Обработывайте проблемные места **маслом чайного дерева** (если только оно не раздражает кожу). Этот экстракт из австралийского кустарника мелалеуки очереднолистной убивает бактерии и сам приятно пахнет.

☛ **Лавандовое, хвойное** и масло **мяты перечной** обладают бактерицидными свойствами и к тому же весьма ароматны. Поскольку у некоторых на эфирные масла аллергия, проведите сначала кожную пробу – капните на внутреннюю сторону предплечья и посмотрите, не будет ли нежелательной реакции.

☛ Благоухающий **шалфей** губит бактерии и ослабляет потоотделение. Можно купить его настойку или эфирное масло, либо самому заварить чай и хранить его в бутылке для длительного применения. Все эти экстракты годятся для подмышек, но не для гениталий. Воспользовавшись шалфеем, сначала вымойте руки и лишь потом трогайте себя за лицо.

☛ Цитрусовые, например **лимон**, изменяют pH кожи, а точнее, подкисляют ее. Все бактерии плохо переносят высокую кислотность. Потрите проблемные места ломтиком лимона, а потом промокните насухо.

Что в рот, то и в пот

☛ Ешьте побольше **шпината, мангольда** и кочанной капусты. Эти овощи богаты хлорофиллом, который оказывает мощное дезодорирующее действие.

☛ Регулярно съедайте несколько веточек **петрушки** – ее способность отбивать запах известна не одно столетие. Настаивайте 5 минут чайную ложку измельченной свежей зелени петрушки на стакан кипятка и пейте, слегка остудив.

☛ Пейте **сок пырея**. Вкус весьма специфический, и некоторых с непривычки тошнит. Для начала разводите 1:6 водой; притерпевшись, постепенно увеличивайте долю сока. Первый раз лучше пробовать на пустой желудок.

☛ Принимайте таблетки с **хлорофиллом** – из ламинарии, синезеленых водорослей, зелени ячменя. Доза указана на упаковке.

Запор

Если с вами случилась такая неприятность, не спешите принимать слабительное. Лучший способ восстановить регулярность стула – есть побольше клетчатки, 20–35 г ежедневно. Она впитывает воду и разбухает, делая каловые массы мягче и объемнее, а это усиливает кишечную перистальтику. Естественно, чтобы обеспечить нужный объем, придется пить больше жидкости. И не забывайте о физкультуре, которая тоже стимулирует движение всего, что находится в организме. Следуйте этим трем правилам, и посещение туалета будет неизменно вызывать у вас умиротворенную улыбку.

Спасительная клетчатка

Начинайте день с **богатых клетчаткой хлопьев с отрубями**. Некоторые марки содержат до 14 г клетчатки на порцию. Разбухая, она добавляет стулу объем, она сильнее давит на стенки кишечника и в результате стимулирует его перистальтику. Однако не спешите. Если вы не привыкли к высокому содержанию клетчатки в рационе, начинайте, скажем, с четверти стакана хлопьев (с обезжиренным молоком или йогуртом) и постепенно увеличивайте порцию. Иначе возможны кишечные спазмы, вздутие живота и газы (метеоризм).

Ешьте **бобовые, чернослив, инжир и овсянку**. Они богаты так называемыми растворимыми волокнами, которые образуют в кишечнике смягчающую стул студенистую массу. Еще один превосходный источник клетчатки – груши.

Размешайте в стакане горячей воды две чайные ложки семян **подорожника блошиного**, настаивайте 2 часа, добавьте мед и лимон по вкусу и пейте. Семена подорожника богаты слизью, сильно разбухают в кишечнике и входят в состав многих безрецептурных слабительных так называемого объемного типа. Как уже говорилось, чем больше объем каловых масс, тем сильнее они стимулируют перистальтику. Можно смешивать семена подорожника с льняным семенем.

Льняное семя богато не только клетчаткой, но и полезными для сердца омега-3-жирными кислотами. Покупайте



Вы слышите зов природы, спешите на него ответить, но тщетно: кишечник бездействует. Или стул скудный, сухой, жесткий, с трудом и болью выходящий наружу. Главная причина такой забастовки – недостаток в рационе клетчатки и/или воды. Другие возможные причины: гиподинамия, злоупотребление клизмами и/или слабительными, диабет, гипотиреоз, тяжелая депрессия, синдром раздраженного кишечника. Особый случай – побочный эффект некоторых медикаментов.



Нужен ли врач?

Запор неприятен, но обычно не опасен. В то же время он может быть симптомом серьезной болезни, например рака толстой кишки или кишечной непроходимости. Если вы следуете нашим рекомендациям, а запор не проходит уже две недели, обратитесь к врачу. Немедленно сообщите ему, если заметите в стуле кровь, а также если запор сопровождается лихорадкой, сильными болями или спазмами в животе. Если он начался вскоре после приема непривычного медикамента, возможно, стоит вместе с врачом поискать замену. Часто «запирают» антигистаминные, мочегонные, гипотензивные, седативные препараты, кальциевые добавки, некоторые антидепрессанты, а также антациды, содержащие кальций и алюминий.

Реклама старается убедить нас, что ежедневная дефекация – краеугольный камень здоровья. Неправда, отвечают врачи. Многие люди становятся жертвами кажущегося запора – они подозревают

его в размолотом виде в аптеке (или мелите сами) и принимайте по столовой ложке порошка два-три раза в день. Некоторым этот продукт нравится в чистом виде (по вкусу немного напоминает грецкие орехи). Можно смешивать его с хлопьями, яблочным пюре, фруктовым муссом, апельсиновым соком и т.п. Храните молотое (и цельное) льняное семя в холодильнике, иначе его целебное масло прогоркнет.

Увеличивая потребление клетчатки, не забывайте запивать ее достаточным количеством **воды** – не менее 2 л в день. Клетчатка впитывает много жидкости: если не хватит воды, она высушит изнутри кишечник. В результате каловые массы будут жесткими и скудными, а посещение туалета превратится в мучение.

Некоторые любят погорячее

Пейте по утрам кофе. **Кофеин** слабит, стимулируя сокращения толстой кишки. Только не увлекайтесь. Кофеин дает еще и мочегонный эффект, грозящий организму обезвоживанием.

Если вам не нравится кофе, начинайте день с любого **горячего напитка**. Травяной чай, чай без кофеина или просто кипяток с медом или лимонным соком (этот сок – натуральное слабительное) тоже неплохо стимулируют перистальтику.

Чай из **одуванчика** – легкое слабительное, помогающее сделать стул регулярным. Настаивайте чайную ложку сушеного корня на стакан кипятка и пейте эту дозу трижды в день.

Смазка кишечника

Старинное народное средство, **касторовое масло**, до сих пор действует. Один из ингредиентов касторки, расщепляясь, дает вещество, стимулирующее перистальтику тонкой и толстой кишки. Принимайте одну-две чайные ложки на пустой желудок и ждите эффекта через 8 часов.

Правда о запоре

расстройство, когда на самом деле все в порядке. Нормальный ритм опорожнения кишечника весьма индивидуален: у одних раз в три дня, у других три раза в день.

Клетчатка: горячая двадцатка

Если вы раздумываете, откуда брать клетчатку для профилактики запора, воспользуйтесь таблицей, в которой перечислены прекрасные источники этого природного слабительного.

Продукт	Порция	Клетчатка, г	Продукт	Порция	Клетчатка, г
Хлопья с отрубями	0,5 стакана	10–14	баночная	0,5 стакана	5,5
Малина	1 стакан	8,4	Лимская фасоль, замороженная,		
Красная фасоль, баночная	0,5 стакана	8,2	вареная	0,5 стакана	5,4
Хлопья «Геркулес»	1,5 стакана	7,9	Овсяная каша	1 стакан	5,0
Чечевица вареная	1,5 стакана	7,8	Суп из стручковой		
Ежевика	1 стакан	7,6	фасоли	1 стакан	5,0
Лобби вареное	0,5 стакана	7,5	Груши сырые	1 штука	4,0
Инжир сушеный	3 штуки	6,9	Миндаль	30 г	3,3
Белая фасоль, баночная	0,5 стакана	6,7	Слива консервированная	5 штук	3,3
Цельнозерновые спагетти	1 стакан	6,3	Перловка вареная	0,5 стакана	3,0
Фасоль-пинто,			Финики	5 штук	3,0
			Чернослив	5 штук	3,0

Сила сухофруктов

☼ **Чернослив** — одно из древнейших домашних средств от запора. Он богат пищевой клетчаткой и содержит вещество под названием дигидроксифенилизатин, которое стимулирует кишечную перистальтику.

☼ Не любите чернослив? Замените его **изюмом**. Он тоже богат клетчаткой и содержит винную кислоту, которая обладает слабительными свойствами. В одном исследовании установлено, что ежедневное потребление 135 г изюма вдвое сокращает время прохождения пищи (и ее остатков) по желудочно-кишечному тракту.

Пешком от запора

☼ Регулярно занимайтесь **физкультурой**. Нормой жизни должна стать ежедневная прогулка. Когда вы двигаетесь, пища (в любом виде) быстрее перемещается по кишечнику.

Поднажмем

☼ Одно из самых необычных средств от запора — **акупрессура**. Специалисты утверждают, что точечный массаж

стимулирует пищеварение и перистальтику. Нажимайте на точку, которая расположена с тыльной стороны предплечья на четыре пальца выше запястного сгиба. Давите по 2 минуты каждый день.

Крайние меры

☞ Из коры **крушины Пурша (жостер)** получают очень сильное слабительное стимулирующего типа: это средство подстегивает перистальтику. Лекарственные формы разные, но в любом случае следуйте указаниям на упаковке. Не принимайте жостер больше двух недель подряд: частые походы в туалет отнимают у организма слишком много воды и солей, а кроме того, может развиваться зависимость от слабительного.

☞ Если ничего больше не помогает, используйте главное из всех природных слабительных — **александрийский лист (сенну)**. Результат ожидается через 8 часов, поэтому обычно его принимают на ночь. Рекомендуемая доза 20–40 капель настойки, но только не увлекайтесь. Это средство тоже стимулирует перистальтику, и его многократное использование чревато спазмами в животе, диареей и в конечном счете развитием зависимости.

Последние советы

☞ **Никогда не пытайтесь выжать** из себя стул — можно нажить геморрой или трещину заднего прохода. А это не только больно, но и способствует запору, поскольку сужает анальное отверстие.

☞ Ни в коем случае **не подавляйте позывов**. Это кратчайший путь к запору.

Зубная боль

Какой бы ни была зубная боль – пульсирующей или дергающей, главное, поскорее от нее избавиться. Если у вас нет возможности немедленно попасть на прием к стоматологу, пойдите в аптеку и купите обезболивающий гель. В его состав входит бензокаин – местный анестетик, содержащийся также в препаратах, используемых для уменьшения симптомов солнечных ожогов. Зубную боль поможет утихомирить также аспирин или парацетамол. Попробуйте и наши рецепты.

Пригвоздите боль

✦ Нанесите на больной зуб немного **гвоздичного масла**. Оно обладает сильными антибактериальными свойствами, а кроме того, оказывает обезболивающее действие. Не случайно гвоздичное масло издавна применяется в народной медицине для устранения зубной боли. В XIX веке, когда обезболивающие средства еще не получили широкого распространения, каждый дантист всегда имел при себе приличный запас гвоздичного масла. Сегодня мы знаем, что гвоздичное масло – экстракт из почек гвоздичного дерева – содержит эвгенол, действующий как местный анестетик. Поначалу масло может вызвать жжение, зато потом наступает долгожданное облегчение.

✦ Обезболивающее действие оказывают и **почки гвоздики**. Положите одну-две почки в рот, хорошенько смочите слюной, чтобы они размякли, слегка разомните здоровыми коренными зубами и приложите примерно на полчаса к больному зубу.

✦ Если гвоздики под рукой нет, приготовьте кашичу из молотого **имбиря** и **красного (кайенского) перца**. Насыпьте оба ингредиента в чашку, добавьте одну-две капли воды и смешивайте до образования кашичу. Скатайте маленький ватный тампон, пропитайте его кашичей и положите на больной зуб. Поскольку кашича может вызвать раздражение десны, поместите тампон непосредственно на зуб. Порошки имбиря и перца можно использовать и по отдельности: болеутоляющими свойствами обладают обе эти пряности.



Зубную боль часто вызывает кариес, а кариозные полости в зубах образуются в результате жизнедеятельности бактерий, которые поселяются на поверхности зубов и десен и питаются приставшими к ней частицами пищи. Бактерии вырабатывают кислоты, повреждающие зубы, а когда повреждение достигает нерва, возникает боль. Зубную боль могут вызвать и другие причины: выпадение пломбы, трещина зуба, абсцесс (гнойник под десной) или воспаление придаточной пазухи. Любая инфекция, проникшая в корень зуба, рано или поздно вызовет боль.



Нужен ли врач?

Какие бы средства вы ни использовали для устранения боли, обязательно запишитесь на прием к стоматологу. Домашние средства, описанные в этом разделе, дадут вам лишь временное облегчение. Врач осмотрит беспокоящий вас зуб и установит причины боли. Скорее всего, выяснится, что этот зуб требует лечения. Пока причина боли не будет выявлена, состояние зуба продолжит ухудшаться.

Целебные полоскания

☞ Полощите рот разбавленной **настойкой мирры**. Она обладает вяжущими свойствами, а кроме того, оказывает губительное действие на бактерии. Залейте чайную ложку порошкообразной мирры двумя стаканами воды и кипятите полчаса на медленном огне. Процедите и остудите. Влейте чайную ложку приготовленного раствора в половину стакана воды и прополощите рот. Повторяйте полоскания пять-шесть раз в день.

☞ **Чай из мяты перечной** приятен на вкус и оказывает слабое обезболивающее действие. Залейте чайную ложку сухих листьев мяты стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. После того как чай остынет, прополощите им рот, а затем выплюньте или проглотите. Полощите рот таким настоем мяты по мере необходимости.

☞ Прополощите рот 3%-ным раствором **перекиси водорода** — он убивает бактерии и временно облегчает зубную боль, сопровождающуюся лихорадкой и неприятным привкусом во рту (это признаки инфекции). Как и все другие лекарства против зубной боли, перекись водорода дает лишь временное облегчение. Чтобы избавиться от боли окончательно, необходимо уничтожить источник инфекции, а это сможет сделать только зубной врач. Раствор перекиси водорода предназначен исключительно для полосканий. Завершив процедуру, выплюньте его и несколько раз прополощите рот обычной водой.

Растворите в стакане теплой воды чайную ложку **поваренной соли**, полощите раствором рот 30 секунд. Солевой раствор очищает ткани вокруг больного зуба и вытягивает из них жидкости, вызывающие отек. Полощите рот соевым раствором по мере необходимости.

Компрессы

☞ Положите в пластиковый пакетик маленький **кусочек льда**, заверните пакет в тонкую ткань и приложите его примерно на 15 секунд к больному зубу, чтобы отключить нервы. Пакет со льдом можно прикладывать не к зубу, а к щеке, поверх очага боли.

☞ **Чайный пакетик**, размоченный в теплой воде, — распространенное народное средство от зубной боли. В черном чае содержатся танины — вяжущие вещества, уменьшающие отек и приносящие временное облегчение от боли.

☞ Попробуйте еще один народный рецепт. Возьмите небольшой кусок оберточной бумаги (например, от пакета с крупой), намочите **уксусом**, посыпьте с одной стороны чер-

ным перцем и приложите этой стороной к щеке. Приятное жжение отвлечет внимание от зубной боли.

Чем чистить зубы

Чистите зубы пастой «**для чувствительных зубов**». Если у вас плохие десны, это может значительно уменьшить боли, вызываемые горячей или холодной пищей. Когда десны истончаются, они обнажают расположенный под слоем зубной эмали дентин, а это вещество чрезвычайно чувствительно к внешним воздействиям.

Чтобы предотвратить дальнейшее истончение десен, купите зубную щетку с самой мягкой щетиной.

Резиновые заплаты

Если у вас сломался зуб или выпала пломба, возникшую боль можно облегчить, залепив дупло размягченной **жевательной резинкой**. С помощью жевательной резинки можно, кроме того, временно закрепить пломбу в дупле до визита к стоматологу. А чтобы боль не усилилась, не разжевывайте пищу больным зубом.

Точечный массаж

Для быстрого устранения зубной боли попробуйте воспользоваться методом **акупрессуры**. В течение примерно 2 минут надавливайте большим пальцем одной руки на точку, расположенную на тыльной стороне кисти другой руки в том месте, где соединяются большой и указательный пальцы. Эта процедура стимулирует выброс эндорфинов – вырабатываемых головным мозгом гормонов хорошего настроения. Беременным женщинам проводить эту процедуру не следует.



Народная мудрость утверждает, что **зубную боль можно утихомирить, массируя кисть руки кусочком льда.**



Когда нервы пальцев посылают в головной мозг «ледяные» сигналы, эти послышки способны блокировать болевые сигналы, поступающие в мозг от зуба. Заверните кубик льда в тонкую ткань и массируйте им мягкую область ладони между большим и указательным пальцами.

Изжога

Изжога – это, несомненно, наказание, но не всегда ясно, за что. Советчиков масса. Одни требуют не переедать, другие – есть помедленнее, третьи обвиняют во всем острые приправы, четвертые – кислые фрукты, например цитрусовые... В любом случае прежде всего стоит купить в аптеке нейтрализующий кислоту антацид (альмагель, фосфалюгель, маалокс и т.п.) или H₂-блокатор, т.е. средство, подавляющее секрецию желудочной кислоты (ранитидин, циметидин и т.п.). Однако главная цель – выявить продукты, которые лично у вас вызывают изжогу, и впредь избегать их.

В чем дело?

Болезненное жжение за грудиной возникает, когда желудочная кислота заплескивается в пищевод (это называется желудочно-пищеводным рефлюксом). В норме ее не пропускает туда мышечный клапан – нижний сфинктер пищевода (НСП). Причины, почему он не справляется со своей задачей, разнообразны и у каждого свои: переедание, лишний вес, беременность, курение, грыжа пищеводного отверстия, потребление определенных пищевых продуктов... Усугубить изжогу могут и некоторые медикаменты, включая аспирин, ряд антибиотиков, антидепрессантов и седативных средств.

Укрощение огня

Как только подкатила изжога, выпейте стакан **воды**. Она смывает кислоту из пищевода обратно в желудок.

Чай от изжоги: чайная ложка свеженатертого **имбирного корня** на стакан кипятка; настаивайте 10 минут и пейте. Имбирь больше известен своей способностью укрощать тошноту при морской болезни, но он, кроме того, расслабляет мышцы пищевода, не давая им гнать желудочную кислоту вверх к горлу.

Травники рекомендуют от изжоги чай из семян **аниса, тмина** или **фенхеля**. В течение 10 минут настаивайте две чайные ложки на стакан кипятка, потом процеживайте и пейте.

Специалисты по древнеиндийской аюрведической медицине назначают от изжоги чай из **корицы** или **кардамона**. Заваривайте чайную ложку измельченной или размолотой пряности стаканом кипятка. Дайте как следует настояться, потом процедите и пейте.

Обволакивание пищевода

Корень алтея лекарственного – одно из древнейших средств от изжоги. Он выделяет слизь, которая образует защитное покрытие на стенке пищевода, а именно это и требуется, когда он страдает от ожогов желудочной кислотой. Размешайте чайную ложку алтеевого порошка в стакане воды и медленно выпейте. Повторите три-четыре раза в день.

Аналогичный обволакивающий напиток можно приготовить из коры **вяза ржавого**: чайная ложка ее порошка на стакан горячей воды. Выпивайте в течение дня несколько таких порций.

Так называемая деглицирризинированная **лакрица** также используется как слизисто-обволакивающее средство. Ежедневно на пустой желудок жуйте две-три ириски с лакрицей.

Домашние антациды

Слюна хотя бы отчасти нейтрализует желудочную кислоту. Чтобы вызвать слюноотделение, жуйте **жевательную резинку без сахара**, сосите леденцы с ксилитом или просто представляйте себе сочный бифштекс с креветками — наиболее «слюнооточивый» вариант подберите себе сами.

Пищевая сода нейтрализует желудочную кислоту. Разведите половину чайной ложки с несколькими каплями **лимонного сока** в половине стакана теплой воды и пейте. Сок нужен, чтобы заранее удалить часть углекислого газа, который выделяется при взаимодействии соды с кислотой. Известны случаи, когда их реакция в желудке шла настолько бурно, что его разрывало.

Сок **моркови, огурцов, редьки и свеклы** по своей природе щелочной, поэтому нейтрализует желудочную кислоту. Можете добавить для вкуса по щепотке соли и перца. Если выжимать сок из этих овощей вам почему-либо не с руки, просто ешьте их сырыми.

Профилактика

Как бы плохо вам ни было, **не ложитесь** и не скрючивайтесь. Гравитация — могучая сила: пока туловище стоит вертикально, притяжение Земли будет удерживать кислоту в желудке.

Если изжога будит вас по ночам, **2–3 часа до отбоя** ничего не ешьте. За это время секреция желудочной кислоты ослабнет.

Подложите под передние ножки кровати бруски толщиной 10–15 см, чтобы **поднять ее изголовье**. Такой наклон вашего спящего тела поможет гравитации удерживать кислоту в желудке.

Старайтесь **спать на левом боку**. В таком положении нижний сфинктер пищевода (НСП), т.е. мышечное кольцо, перекрывающее границу между пищеводом и желудком, находится сверху, а кислота собирается внизу, вдоль большой кривизны желудка, подальше от пищевода.



Нужен ли врач?

Изредка возникающая изжога не страшна. Однако ее частые приступы могут говорить о вирусной инфекции, а еще о рефлюкс-эзофагите — воспалении пищевода, которое чревато развитием его язвы, хроническим кашлем, стоматологическими проблемами и даже астмой и пневмонией. Обратитесь к врачу, если изжога донимает вас неделями — по три-четыре раза в каждую из них; если у вас начались грудные хрипы или сел голос, стало трудно глотать или быстро снижается вес. Наконец, сильное жжение за грудиной может оказаться не изжогой, а одним из симптомов инфаркта миокарда. Если в **груди** печет после еды и жар тушится водой или антацидом, это, скорее всего, изжога. А вот когда жжение сопровождается чувством стеснения или распирающего давления, а то и болью в центре грудной клетки (часто отдающей в плечи, шею или руки), а также одышкой и/или головокружением в сочетании с **холодным** потом, сразу **ложитесь** и вызывайте неотложку.

Главные провокаторы

На свете столько вкусных вещей! К сожалению, некоторые из них у многих вызывают изжогу, и если вы к ней склонны, лучше свести к минимуму потребление или вообще избегать некоторых пищевых продуктов и напитков. Самое пристальное внимание надо обратить на следующий список.

Пиво и вино, особенно красное. Они расслабляют НСП, защищающий пищевод от заплескивания желудочной кислоты.

☉ Молоко. Содержащиеся в нем белки, жиры и кальций стимулируют секрецию желудочной кислоты.

☉ Кофе, чай, кола. Присутствующий в них кофеин расслабляет НСП и раз-

дражает пищевод, если тот уже воспален.

☉ Шоколад и какао. Они богаты двумя провокаторами изжоги – жиром и близким к кофеину теобромином.

☉ Газировка. Насыщающая ее углекислота «вскипает» в желудке, усиливая давление на НСП.

☉ Жареное и жирное. Такие продукты надолго задерживаются в желудке, стимулируя выработку кислоты.

Помидоры, цитрусовые и соки из них. Они слишком кислые.

☉ Перечная и колосовая мята. Расслабляют НСП.

Икота

Икота может напасть в самый неподходящий момент, например перед ответственным выступлением или во время объяснения в любви.

На публике, как правило, приходится использовать маленькие хитрости типа незаметного сжимания пальца или классического глотка воды.

Если же вы человек не стеснительный или можете спрятаться от чужих глаз, у вас в распоряжении обширный арсенал порой весьма причудливых методов, разработанных склонными к икоте людьми для ее прекращения.

Неотложная помощь в общественном месте

☛ **Жмите** на ладонь одной руки большим пальцем другой. Чем сильнее, тем лучше. Или же сжимайте основание большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой. Болезненный дискомфорт станет для нервной системы отвлекающим раздражителем, который в принципе способен прервать цикличное возбуждение, связанное с икотой. Эти «рукопожатия» можно выполнять под столом, где никто их не видит.

☛ **Глубоко вдохните и задержите дыхание.** Накопление в легких углекислого газа рефлекторно расслабляет диафрагму.

Если есть возможность, на 20–30 секунд **заткните уши пальцами**, или нажмите ими на мягкие точки под основанием черепа сразу за мочками ушей. Это пошлет диафрагме расслабляющий сигнал по блуждающему нерву.

Если вас никто не видит, **высуньте язык**. Такое неприглядное упражнение часто делают певцы и актеры, поскольку оно раскрывает щель между голосовыми связками. В результате дыхание становится свободнее, а это гасит спазмы, которые вызывают икоту.

☛ **Сложите ладони ковшиком**, закройте ими нос и рот, но продолжайте дышать, как обычно. Вы получите дополнительную дозу углекислого газа, расслабляющего диафрагму.

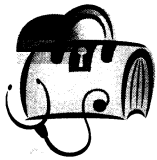
Исцеление из стакана

☛ Сделайте подряд 9–10 **быстрых глотков**. Ритмичные сокращения пищевода подавят спазмы диафрагмы.



В чем
дело?

Как ни странно, учитывая обыденность икоты, причин ее наука не знает. Все люди икают, причем начинают делать это еще в материнской утробе. Что-то внезапно запускает ритмичные спазмы диафрагмы, которые выталкивают из легких воздух с характерным и не всегда уместным звуком. Иногда такие произвольные сокращения провоцируются едой и питьем или заглатыванием воздуха, например при сильном волнении или вместе с газировкой.



Нужен ли врач?

Хотите верить, хотите нет, но икота может длиться сутками без перерывов. Если икота долго не проходит, обратитесь к врачу — пусть поищет причину. Возможно, у вас расстроена нервная система или нарушена работа кишечника (скажем, возникла его непроходимость, связанная с аномальными сокращениями стенок). Не исключены также раздражение желудка и инфекция. В конце концов врачи могут предложить разные лекарства от «неизлечимой икоты», включая транквилизаторы и противорвотные средства, расслабляющие диафрагму.

☞ Попробуйте пить с **заткнутыми ушами**. Вариант: вставьте в них пальцы и тяните воду через соломинку. Вы будете одновременно стимулировать блуждающий нерв и использовать возбуждение, создаваемое ритмичными глотками.

☞ Прикройте стакан **бумажным полотенцем** и пейте сквозь него. Втягивая таким способом воду, вам придется концентрировать внимание на каждом глотке и сильно напрягать диафрагму. Все это подавляет ее спазмы.

Лекарства на любой вкус

☞ Вылейте на корень языка и проглотите чайную ложку теплой воды с разведенным в ней **медом** или **сахаром**.

☞ Залп кислого вкуса, заставив вас поджать губы, одновременно остановит вышедшую из-под контроля диафрагму. Отрежьте ломтик **лимона** и пожуйте.

☞ Проглотите чайную ложку **яблочного уксуса**. Это не сахар, но, если вкусовые почки стерпят, быстрый эффект гарантирован. Альтернативный и не менее действенный вариант — пососать **огурец в укропном уксусе**.

Победный тайм-аут

☞ Иногда достаточно **расслабиться**. Лягте на живот, повернув лицо набок, а руки свесив по сторонам кровати. Глубоко вдохните, задержите воздух на 10–15 секунд и медленно выдохните. Сделав так несколько раз, недолго просто полежите и вставайте.

☞ Если найдется помощник, встаньте спиной к стене и попросите его упереться кулаком вам в живот прямо под грудиной. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, а потом выдохните как можно полнее. Одновременно партнер должен **осторожно, но сильно нажимать** вам на живот, помогая изгнать воздух из легких.

☞ Известно, что от икоты помогает **долгий, страстный поцелуй**. А если и не поможет, не беда. Главное, чтобы ассистент был что надо.

Детский уголок

☞ Предложите икающему ребенку большую чайную ложку **арахисового масла**. Пока он будет жевать, а потом смывать с языка и зубов это лакомство, характер его дыхания и глотания изменится, а это может прервать цикл икоты.

☞ Дайте ребенку **мороженое**. Холод во рту, усиленное глотание и концентрация внимания на приятном занятии — все это способно успокоить диафрагму.

Профилактика

Избегайте пива и газировки, особенно холодных. Низкая температура в сочетании с пузырьками создает специфическое раздражение, которое может вывести из равновесия диафрагму.

Ешьте медленно. Спешка в этом деле ведет к усиленному заглатыванию воздуха, чревату икотой и отрыжкой.

Известно, что к икоте предрасполагают некоторые лекарства, например **диазепам (валиум)**. Если выписанное врачом средство вызывает у вас такие подозрения, попросите заменить его.

Икота у младенца может указывать на заглатывание воздуха во время кормления. Прижмите малыша к плечу и **нежно похлопайте по спинке**. Это стимулирует выход из желудка воздуха и может остановить икоту. Проверьте также соску на бутылочке — нормально ли она пропускает жидкость. Для этого переверните полную бутылочку соской вниз. Равномерное падение капель должно постепенно замедлиться и прекратиться. И слишком быстрый и затрудненный ток жидкости предрасполагают к икоте.



Говорят, если нагреть столовый нож, открыть рот и сунуть его рукояткой в горло, икота прекратится.



Это стимулирует нёбный язычок, вызывая рвотный рефлекс, который может прервать икоту. Правда, безопаснее пользоваться собственным пальцем, а не ножом.

Импотенция

Каждому мужчине прекрасно известно, какое сильное влияние на эрекцию оказывает психическое и физическое состояние организма. Если врач обнаружил, что эректильная дисфункция не связана у вас с какими-либо серьезными заболеваниями, вам наверняка захочется тут же атаковать расстройство со всех мыслимых позиций. Вы начнете регулярно выполнять физические упражнения, постараетесь изменить слишком скучную или тревожную атмосферу в спальне и т.д. и т.п. Не забывайте, однако, что еще более действенными в борьбе с недугом могут оказаться некоторые испытанные домашние средства.

В чем дело?

Эрекция – конечный этап сложной последовательности событий. Головной мозг посылает сигналы половым органам, что вызывает расширение кровеносных сосудов и прилив крови к половому члену. Одновременно сужаются вены, по которым кровь оттекает от пениса. Неспособность достичь или сохранить эрекцию на достаточно длительное время называется импотенцией, или эректильной дисфункцией (ЭД). Обычные причины: нарушение артериального кровотока, диабет, нервные расстройства, депрессия, тревога или алкоголизм. Иногда причиной ЭД становятся лекарства.

Сам себе диагност

У здоровых мужчин эрекция обычно возникает несколько раз во время ночного сна. Врачи регистрируют эрекцию с помощью особых приборов, но можно сделать это и самостоятельно. Перед сном возьмите однослойную косметическую салфетку, отрежьте от нее полоску и довольно туго оберните ею половой член. Край закрепите (например, клеєм). Если утром полоска окажется разорванной, скорее всего, ночью у вас была эрекция. А это значит, что нарушение эрекции связано у вас, по-видимому, не с телесным недугом, а с психологическим расстройством.

Подбросьте хворосту в огонь

Принимайте препараты **гинкго**. Они улучшают кровоток во всем теле, в том числе и в половом члене. В одном исследовании показано, что гинкго восстанавливал эрекцию даже у тех мужчин, у которых этого не могли сделать инъекции сильных лекарств. Рекомендуемая доза 60–240 мг в день.

Попробуйте принимать препараты **китайского женьшеня**. Поскольку это растение усиливает приток крови к половому члену, снимает усталость и улучшает энергетику, его издавна используют для усиления половой потенции у мужчин. Рекомендуемая доза 500 мг в день.

Поищите в аптеках фитопрепараты, содержащие **амазонские травы** – суму, или бразильский женьшень, маку, или перуанский женьшень, и муиру-пуаму. Один из таких пре-

паратов — сумаказон — содержит все три травы из дождевых лесов Амазонии. Их способность повышать потенцию подтверждена и в опытах на животных, и в клинических испытаниях.

Поддержите усилия

Принимайте ежедневно по 15–30 мг препаратов **цинка**. Этот элемент усиливает выработку тестостерона — гормона, который способствует поддержанию интереса к сексу.

Принимайте **витамин С**. Он необходим для сохранения эластичности кровеносных сосудов, т.е. их способности расширяться при усилении кровотока. Суточная доза витамина до 1000 мг (в три приема). Если началась диарея, уменьшите дозу.

Три раза в день принимайте препараты, содержащие **масло энотеры** (по 1000 мг в день). Оно содержит незаменимые жирные кислоты, улучшающие состояние кровеносных сосудов. Выпивайте каждое утро по столовой ложке **льняного масла**.

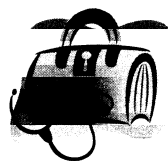
Приток крови к половому члену увеличивает аминокислота **аргинин**: она усиливает выработку оксида азота в стенках кровеносных сосудов, повышает эластичность артерий и их способность расширяться. Лучше использовать L-аргинин. Принимайте по две капсулы, содержащие по 750 мг препарата, дважды в день между приемами пищи.

Держите форму

Несколько раз в неделю по 30 минут занимайтесь аэробными физическими упражнениями — ходьбой, бегом, плаванием или теннисом. Физическая активность не даст вам расползнуться и улучшит состояние сердца и кровеносных сосудов, в том числе и тех, что снабжают кровью половой член.

На коне — но не в седле

Не слишком увлекайтесь ездой на велосипеде. Слишком продолжительные поездки или использование неподходящего седла чреваты повреждением нервов и кровеносных сосудов в области промежности. Купите седло с широким и глубоким продольным углублением в задней части. Удостоверьтесь, что когда стопы находятся на педалях в самом нижнем положении, колени остаются чуть согнутыми, благодаря этому нагрузка будет приходиться не на область промежности, а на ноги. Не реже чем через каждые 10 минут приподнимайтесь в седле, чтобы восстановить кровообращение в генитальной области. Чтобы уберечь промежность



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с врачом, если способность к эрекции исчезла у вас более чем на два месяца или если она часто исчезает на короткое время. Возможно, вы — кандидат на прием **виагры** (или подобных ей лекарств); врач объяснит вам, как действуют эти средства и какие побочные эффекты они могут вызвать. Сообщите врачу, какие лекарства вы принимаете от других болезней: некоторые из них могут быть причастны к нарушению эрекции. Обследование может показать, что ухудшение эректильной функции связано с серьезным нарушением кровообращения.



Не надо!

Алкоголь помогает расслабиться и разжигает плотские желания, но препятствует их удовлетворению. Сократите потребление спиртных напитков до одной-двух порций в день.

от травм, приподнимайтесь в седле и во время езды по неровной местности.

Пожертвуйте табаком ради секса

☞ Немедленно прекратите курить, нюхать или жевать табак. Никотин сужает кровеносные сосуды, что ухудшает кровообращение и, следовательно, снабжение кровью полового члена.

Разнообразьте репертуар

☞ Если нарушения эрекции связаны со стрессом и отрицательными эмоциями, а не с телесным недугом, существует множество способов восстановления потенции. Любимым утехам можно предаваться, и не совершая собственно полового акта. Это помогает снять напряжение и тревогу. Ласкайте, обнимайте, массируйте друг друга – изобретайте иные формы наслаждения, не требующие эрекции полового члена.

☞ Старайтесь **разнообразить формы половой активности**. Скука от бесконечного повторения одного и того же может сильно повлиять на эректильную функцию. Попробуйте новые позиции или займитесь сексом не в спальне, а в каком-нибудь «необычном» месте. Найти новые варианты поможет соответствующая литература.

☞ **Занимайтесь сексом по утрам**. Половое влечение в это время суток самое сильное, так как уровень тестостерона в крови наиболее высок по утрам. К тому же вечером непременно скажется усталость после длинного напряженного дня.

Не замалчивайте проблему

☞ Пытаясь справиться с проблемой в одиночку, вы рискуете лишь ухудшить свое состояние. **Обсудите ее с партнершей**. Вместе будет легче разобраться в причинах происшедшего. Возможно, нарушение половой функции возникло вследствие какого-то досадного раздора или старой обиды. Беседа с партнершей не только позволит вам понять ее точку зрения: при решении любой проблемы две головы лучше.

Ревизия в аптечке

☞ Нарушение эрекции может быть связано с **приемом лекарств**, снижающих артериальное давление (особенно бета-блокаторов, таких, как метопролол), и блокаторов кальциевых каналов (например, нифедипина). Если вы принимаете эти препараты, узнайте у врача, нельзя ли заменить их лекарствами, не влияющими на половую функцию.

Причина в голове ...или где-то еще?

С нарушением эрекции проще бороться, если знать, чем оно обусловлено.

Если время от времени эрекция все-таки возникает, причины эректильной дисфункции, скорее всего, психической природы.

Если нарушение усугубляется постепенно и имеются иные расстройства мочеполовой сферы (например, затрудненное мочеиспускание или онемение полового члена), оно, вероятно, связано с каким-нибудь телесным недугом.

Иногда причиной эрекции могут быть:

Нарушение потенции вызывают и препараты **наперстянки**, так называемые сердечные гликозиды (например, дигоксин). Не изменяйте, однако, назначенную дозировку без ведома врача.

На нарушения эрекции нередко жалуются мужчины, принимающие некоторые **антидепрессанты** (например, прозак или золофт). Поскольку побочные эффекты лекарств иногда непредсказуемы, врач может назначить другие антидепрессанты.

Половую функцию ухудшает и противоязвенный препарат **тагамет**. Если прием тагамета сопровождается нарушением эрекции, сообщите об этом врачу.

Отдыхайте и расслабляйтесь

Постарайтесь **спать** ночью **не менее 6–8 часов**. Недосыпание и усталость отрицательно сказываются на половой потенции.

Боритесь со стрессом. Тревога и гнев не очень-то позволяют настроиться на романтический лад. Тревога, кроме того, стимулирует выработку в организме особой формы адреналина, нарушающей механизмы эрекции.

Если вы испытываете постоянное **напряжение**, регулярно занимайтесь медитацией или практикуйте иные формы борьбы со стрессом. Попробуйте посвящать несколько минут в день специальным дыхательным упражнениям — делайте глубокие вдохи и выдохи и постарайтесь полностью сконцентрироваться на дыхании.

Инфекции мочевыводящих путей

Почувствовав жжение во время мочеиспускания, вы тут же догадываетесь, что вас настигла очередная инфекция мочевыводящих путей. У каждой пятой женщины такая инфекция возникает хотя бы раз в год. Если врач назначил антибиотики, важно полностью пройти весь курс лечения. А тем временем продолжайте пить свой любимый клюквенный сок и попытайтесь приостановить инфекцию каким-нибудь домашним способом.

В чем дело?

У женщин инфекции мочевыводящих путей и мочевого пузыря отмечаются чаще. Одновременно возникают цистит (инфекция мочевого пузыря) и уретрит (инфекция мочеиспускательного канала – уретры). В большинстве случаев инфекции развиваются после полового акта, когда болезнетворные бактерии из анальной области проникают в уретру. После менопаузы риск увеличивается: ткани влагалища и уретры становятся более тонкими и сухими. Симптомы: лихорадка, жжение во время мочеиспускания, чувство переполнения мочевого пузыря и частые позывы к мочеиспусканию. У мужчин инфекции нередко возникают как следствие увеличения простаты.

Промойте систему

При первых же признаках инфекции выпейте **холодную воду и шипучий содовый напиток**. Растворите четверть чайной ложки пищевой соды в половине стакана воды. Выпейте сначала два стакана обычной воды, а затем приготовленный напиток. Сода ощелачивает среду в мочевом пузыре, делая ее менее благоприятной для болезнетворных бактерий.

В течение дня выпивайте примерно через час по стакану **воды**. Непрерывно промывая мочевыводящие пути водой, вы изгоняете из них бактерий. Кроме того, когда вы пьете много воды, моча становится более разбавленной и не так сильно раздражает выстилку мочевыводящих путей.

Научные исследования показывают, что **клюквенный сок** помогает женщинам быстрее избавиться от инфекций мочевыводящих путей. Он способствует также их предупреждению. Клюквенный сок не содержит каких-либо веществ, подавляющих размножение бактерий, но в его состав входит кислота, мешающая им прикрепляться к выстилке мочевыводящих путей, а значит, и облегчающая их вымывание оттуда струей мочи. Для лечения и предупреждения инфекций мочевыводящих путей выпивайте ежедневно по стакану клюквенного сока.

Откажитесь от напитков из **цитрусовых, томатного сока, кофе и алкоголя**: все они могут усиливать боли во время мочеиспускания.

Полезные чаи

Приготовьте **чесночный настой**. Чеснок содержит мощные бактерицидные соединения, делающие его идеальным средством для лечения инфекций мочевыводящих путей.



Знаете ли вы?

Хотя представители сильного пола болеют инфекциями мочевыводящих путей довольно редко, у мужчин, страдающих увеличением простаты, их риск превышает средние показатели. К счастью, сегодня существуют эффективные лекарства для лечения заболевания предстательной железы.

Очистите две дольки свежего чеснока, хорошенько разомните их, залейте кашицу теплой водой и дайте настояться 5 минут. Чесночный настой можно приготовить и иначе: залейте чайную ложку чесночного порошка стаканом кипятка и размешайте.

Попробуйте чай из **эхинацеи**. Воспользуйтесь готовыми пакетиками с чаем или возьмите две чайные ложки свежего корня растения и заварите их кипятком. Выпивайте в день по три чашки настоя. Он поможет иммунной системе бороться с инфекцией и одновременно заставит вас увеличить потребление жидкости.

Приготовьте чай из родственника моркови **любистока лекарственного**. Возьмите две чайные ложки мелко порубленного сухого корня растения и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут, процедите и остудите. В любистоке содержатся вещества с бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

Попробуйте попить **крапивный чай**. Крапива — мощный диуретик. Она усилит образование мочи, которая будет удалять бактерии из мочевых путей. Заварите чайную ложку сухой травы в стакане кипятка. Выпивайте по чашке настоя в день.

Растительные антисептики

Толокнянка — низкорослый кустарничек, листья которого обладают антисептическими свойствами и по этой причине уже многие столетия используются для лечения инфекций мочевыводящих путей. Если вы решили взять капсулы, содержащие порошок из листьев растения, нужно будет принимать по 500–1000 мг препарата три раза в день. Если вы используете экстракт из листьев, принимайте его по 125–250 мг три раза в день. Как только самочувствие улучшится, прием препаратов прекратите: их длительное использование небезопасно. Одновременно с толокнянкой нельзя принимать витамин С: он может увеличить кислотность мочи, и тогда трава не будет оказывать лечебного действия.

Желтокорень канадский — сильное природное средство против *E. coli*, бактерии, по вине которой и возникают в большинстве случаев инфекции мочевых путей. Желтокорень не только убивает бактерии, но и стимулирует иммунную систему и снимает воспаление выстилки мочевого тракта. В течение недели (не более!) принимайте раз в день по 500–1000 мг экстракта из корневища желтокорня.

Профилактика

☛ **Витамин С, витамин А и биофлавоноиды** мешают патогенным бактериям прикрепляться к выстилке мочевого пузыря. Принимайте ежедневно по 1000–1400 мг витамина С и по 300–600 мг биофлавоноидов. Ежедневная профилактическая доза витамина А составляет 50 000 МЕ, но, поскольку длительное использование этого витамина может вызывать токсические эффекты, принимайте его под наблюдением врача.

Если вы пользуетесь спермицидами или диафрагмой, подумайте о том, чтобы заменить их **другими противозачаточными средствами**. Они сильно изменяют влагалищную бактериальную флору, способствуя тем самым проникновению в мочевыводящие пути болезнетворных бактерий.

☛ Многие врачи советуют женщинам мыть гениталии **перед половым актом** и промывать их мочой **после занятий сексом**. Моча удалит из уретры бактерии, которые могли проникнуть туда во время полового акта.

☛ Теплое и влажное нижнее белье — идеальная среда для размножения бактерий. Носите не синтетическое, а **хлопковое нательное белье** свободного покроя.

По той же причине не шеголяйте подолгу в мокром обтягивающем купальнике. После купания поскорее **переоденьтесь в сухую одежду**.

☛ Как обнаружили недавно финские ученые, у женщин, которые часто едят **сыр и йогурт**, инфекции мочевыводящих путей возникают гораздо реже. Вполне возможно, что в этих молочных продуктах содержатся вещества, способные подавлять рост вредоносных бактерий.

Камни в почках

Говорят, что боль, которую причиняют человеку выходящие из почки камни, сравнима по силе разве что с родовыми муками. Правда это или нет, но чтобы избежать подобных ощущений, люди, как правило, предпочитают в это время оставаться дома и принимать обезболивающие лекарства. Облегчение приносит и приложенная к болезненной области грелка или бутылка с горячей водой. А потом остается только ждать. Камни могут выходить из почки и несколько часов, и несколько дней. К счастью, в нашем распоряжении имеются средства, ускоряющие этот процесс.

Промывание

Чтобы изгнать камень из почки в мочевой пузырь, выпивайте ежедневно не менее 3 л воды. Воды нужно выпивать столько, чтобы выделяющаяся моча была совершенно бесцветной.

Во время приступа почечной колики пейте как можно больше чая из одуванчика. Сильное мочегонное, одуванчик стимулирует циркуляцию крови через почки, усиливая выделение мочи и способствуя тем самым выходу камня. Чтобы приготовить чай, залейте две чайные ложки травы чашковой кипятком и настаивайте смесь 15 минут.

Попробуйте выпивать ежедневно по две-три чашки чая из кукурузных рыльцев или пырея ползучего. Подобно одуванчику, эти растительные средства обладают мочегонными свойствами, а кроме того, предотвращают образование почечных камней.

Целебная сила ходьбы

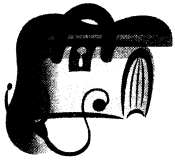
Людам с камнями в почках сильную боль причиняет малейшее движение. Если боль можно терпеть, постарайтесь все-таки совершить небольшую прогулку. Ходьба способствует изгнанию камней из почек. Несмотря на причиняемую боль, двигательная активность может значительно ускорить этот процесс.

Испытанное средство

Как только у вас появились симптомы мочекаменной болезни, примите две капсулы (по 160 мг) из плодов пальмы

В чем дело?

Причина мучительной боли в пояснице и боку – маленький камешек, образовавшийся на внутренней поверхности почки из кристаллов выпавших из мочи солей. Теперь камень хочет выйти из почки через мочеточник – трубку диаметром с макаронину, по которой моча стекает из почки в мочевой пузырь. Почечные камни на 80% состоят из солей кальция (оксалата, фосфата или карбоната) и реже из мочевой кислоты или цистина. Образованию камней способствуют наследственность, хроническое обезвоживание организма, повторные инфекции мочевого тракта и сидячий образ жизни.



Нужен ли врач?

Чтобы камень вышел из почки, медицинская помощь, как правило, не требуется. Если это ваш первый камень, **рука сама потянется к телефону, чтобы вызвать врача.** Отхождение камня может сопровождаться тошнотой и рвотой, наличием крови или мути в моче, потребностью в мочеиспускании и неспособностью опорожнить мочевой пузырь, жжением в мочеиспускательном канале после мочеиспускания, лихорадкой или ознобом (возможные признаки инфекции). Если боль становится невыносимой, обращайтесь за помощью к врачу. В тяжелых случаях нужна госпитализация.

сереноа. Если камни не вышли из почки сразу же, ежедневно принимайте такую же дозу препарата до победного конца. Иссиня-черные ягоды пальмы сереноа недаром называют растительным катетером и другом всех стариков: их издавна используют в качестве надежного домашнего средства при заболеваниях мочевой системы и предстательной железы. Препараты сереноа расслабляют мускулатуру мочеточников, что облегчает прохождение по ним камней.

Профилактика

По мнению многих специалистов, от образования камней лучше всего защищает почки то же самое средство, что эффективнее всего изгоняет камни из почек, — потребление большого количества **жидкости**. Тот, кто подвержен мочекаменной болезни, должен выпивать ежедневно не менее 8–10 чашек воды. Чем больше воды вы выпиваете, тем ниже концентрация в почках веществ, из которых образуются камни.

Чтобы снизить уровень кальция в моче и тем самым риск образования новых камней, придерживайтесь диеты с **низким содержанием натрия**. Для начала сократите потребление полуфабрикатов, консервированных супов и прочих продуктов, подвергшихся предварительной кулинарной обработке. Ваша цель — потреблять не более 2400 мг натрия в день.

Ежедневно выпивайте по два стакана **клюквенного сока**. Исследования показывают, что он, по-видимому, способствует уменьшению уровня кальция в моче. Было обнаружено, что у людей с кальциевыми камнями в почках клюквенный сок снижал содержание кальция в моче на 50%.

Если клюквенный сок вам не нравится, пейте **апельсиновый** или **разбавленный лимонный сок** — по две трети стака-

Отследите и поймайте

Каким бы малопривлекательным ни показался следующий совет, больным мочекаменной болезнью большинство специалистов рекомендуют во время приступа почечной колики мочиться через кусок марли или сито с мелкими ячейками. Так вы сможете отловить злощастный камень и показать его врачу.

Врач определит, из каких соединений состоит камень — оксалата кальция, фосфата кальция, мочевой кислоты или каких-либо иных веществ. На основании результатов анализа вы сможете соответствующим образом изменить диету и предотвратить тем самым рецидив болезни.

на во время каждого приема пищи. Содержащаяся в этих соках лимонная кислота увеличит уровень цитратов в моче, а это поможет предотвратить образование новых кальциевых камней.

Установлено, что образованию всех типов почечных камней эффективно препятствует **магний**. Ешьте больше продуктов, богатых этим элементом: овощи с темно-зелеными листьями, проросшие зерна пшеницы и морепродукты. Кроме того, принимайте ежедневно по 800 мг магния в виде различных препаратов.

Ешьте больше **фруктов и овощей, богатых калием**. В ряде исследований показано, что у людей, потреблявших большое количество этих продуктов, риск образования камней в почках снизился наполовину. Если почечные колики возникают у вас регулярно, узнайте у врача, не избавят ли от них препараты калия.

Сократите потребление кофе. Кофеин повышает уровень кальция в моче и соответственно риск образования почечных камней.

Если у вас оксалатные камни, **ограничьте** потребление продуктов, **богатых оксалатами**. К их числу относятся шпинат, шоколад, пшеничные отруби, орехи, арахис, клубника и малина. Большое количество оксалатов содержит и черный чай.

Если в прошлом вам доставляли мучения камни, состоящие из мочевой кислоты, для предотвращения рецидива следует **ощелачивать мочу**. Не употребляйте продукты, увеличивающие уровень кислот в организме, — хамсу, сардины, ливер и пивные дрожжи. В день можно съесть не более 100 г мяса и не более одной порции овсянки, тунца, ветчины, фасоли или шпината.

Образование оксалатных камней может предотвратить обогащение диеты **кальцием**: кальций, по-видимому, связывает оксалаты в кишечнике и таким образом препятствует усвоению организмом чистых оксалатов. К продуктам, богатым кальцием, относятся молоко, сыр, йогурт, овощи с темно-зелеными листьями, орехи и семена различных злаков. Сходный эффект дает прием препаратов кальция во время или сразу же после еды; если же принимать их в промежутках между едой, риск образования почечных камней может даже увеличиться.

Кашель

Постоянный кашель не только раздражает, но и делает вас персоной нон грата в театрах, кинотеатрах, на симфонических концертах – в общем, везде, где собираются культурные люди. Тем не менее, если кашель продуктивный, т.е. ведет к отхаркиванию мокроты, подавлять его не надо, ведь таким способом организм очищается от проникших в дыхательные пути микробов. Скорее наоборот, его стоит стимулировать – чем активнее отхаркивать, тем быстрее все пройдет. А вот при непродуктивном (сухом) кашле задача противоположная – успокоить дыхательные пути, сделать их нечувствительными к раздражающему действию обычного воздуха.

В чем дело?

Скорее всего, у вас простуда или грипп. Воспаление верхних дыхательных путей ведет к накоплению там слизи. Она «щекочет» их стенки, вызывая рефлекторные резкие выдохи. Кашель бывает двух типов – продуктивный с отхаркиванием мокроты (при аллергии или инфекции) и сухой (непродуктивный), который тоже бывает при инфекциях, но чаще возникает при хроническом раздражении дыхательных путей табачным или иным дымом, пылью, едким газом.

Целебные конфетки

Если кашель продуктивный, сосите леденцы с шандрой. Это горько-сладкая травка славится своим отхаркивающим действием: она запускает кашлевой рефлекс и помогает избавиться от мокроты.

При сухом кашле сосите леденцы с экстрактом из коры вяза ржавого. Вяз ржавый содержит слизистое вещество, которое обволакивает глотку и сводит к минимуму ее раздражение.

Колотит сухой кашель, а вяза ржавого нет? Сосите любые леденцы: они усиливают слюноотделение, заставляя чаще сглатывать, а это подавляет кашлевой рефлекс. При продуктивном кашле особенно хорошо помогают лимонные капли.

Еще одно лекарство сочетает целительные свойства леденцов из перечной мяты, лимонного сока и меда. Нагревайте леденцы в соке до растворения. Потом добавьте меда и как следует размешайте. Принимайте одну-две столовые ложки по мере необходимости.

Лечение сиропами

Добавьте в лимонный сок немного меда, щепотку кайенского перца и проглотите. Мед обволакивает глотку, успокаивая раздраженную слизистую. Лимон уменьшает воспаление и содержит витамин С, который помогает бороться с инфекцией. Жгучий перец усиливает

кровообращение глотки, ускоряя процесс заживления тканей.

Очень простой рецепт: две столовые ложки **лимонного сока** и столовая ложка **меда**. Нагрейте и принимайте по мере необходимости. Для большего эффекта добавьте немного на-тертого лука. Он содержит раздражающие вещества, провоцирующие кашель и отхаркивание мокроты.

Очистите и мелко нарубите шесть средних **луковиц**. Смешайте их с половиной стакана **меда** и нагревайте 2 часа на водяной бане. Затем процедите. Полученную жидкость храните в закрытом сосуде и принимайте по столовой ложке каждые 2–3 часа.

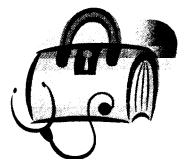
Чтобы сделать успокаивающий горло сироп, добавьте в стакан **меда** пять-шесть почек **гвоздики** и оставьте на ночь в холодильнике. Утром выньте пряность, а мед принимайте по чайной или столовой ложке, когда почувствуете необходимость. Гвоздика — это местный анестетик, а мед обволакивает воспаленные ткани, защищая их от раздражения.

Карамель из жженого сахара, древнейшая форма леденцов, служит основой нескольких старинных сиропов от кашля. Один из рецептов такой: 453 г карамели, 180 мл бренди, 2,27 л меда и сок трех лимонов. Готовить этот сироп надо одновременно: жженный сахар растворяется неделями.

Еще один вкусный старинный сироп: нарежьте три **лимона** и положите в кастрюльку с **медом**, а также листьями и цветками **шандры**. Кипятите на медленном огне, пока не загустеет. Процедите, остудите и принимайте. Шандра — трава с горьковато-мятным вкусом, некогда очень популярная как основа лечебных леденцов, вызывающих кашель и отхаркивание мокроты.

Целебные чаи

• **Тимьян** обладает отхаркивающими свойствами и содержит вещества, расслабляющие дыхательные пути. Завари-



Нужен ли врач?

В большинстве случаев кашель проходит без лечения за 7–10 дней. Однако, если он длится больше двух недель и/или сопровождается кровохарканьем, идите к врачу. Возможно, у вас серьезная проблема, например хроническое обструктивное заболевание легких или астма. Кашель относится также к симптомам застойной сердечной недостаточности, особенно если сопровождается хрипами, одышкой и отеком ног. Если при кашле у вас резкая боль в груди, озноб или температура выше 38°C, можно заподозрить пневмонию.

Выпаривание крупы

У ребенка с крупом лающий кашель, который обычно усиливается по ночам. Это воспаление дыхательных путей, вызываемое вирусной или бактериальной инфекцией, как правило, не опасно, но страшно пугает родителей. Лечение несложное.

Почаще держите ребенка в ванной комнате, пустив горячую воду, пусть дышит паром. Круп должен отступить. Если лучше не станет (или, наоборот, затруднится дыхание), вызывайте врача или везите ребенка в клинику.

вайте две столовые ложки свежей травы (сухой — вдвое меньше) на стакан кипятка. Дав настояться, процедите и пейте, добавив по желанию мед.

Попробуйте также чай из **алтея лекарственного**. В воде эта трава выделяет массу слизи, которая обволакивает горло и одновременно разжижает в бронхах мокроту, облегчая ее отхаркивание. Настаивайте две чайные ложки сухой травы на стакан кипятка. Выпивайте три стакана в день.

Добавляйте 45 капель **лакричной** настойки на стакан горячей воды и прихлебывайте. Лакрица (корень солодки) разжижает слизь и снимает бронхоспазм. Не принимайте ее препараты больше трех недель подряд — может подскочить артериальное давление.

Заваривайте две чайные ложки **листьев или цветков шандры** на стакан кипятка. Процедив, пейте.

Специалисты по аюрведе (древнеиндийской системе врачевания) рекомендуют несколько раз в день пить такой пряный чай: на стакан только что вскипевшей воды половина чайной ложки молотого **имбиря** и по щепотке молотой **гвоздики** и **корицы**.

Наружные средства

Купите грудное растирание с **камфарой** или **ментолом** и обрабатывайте грудь и горло. Оба названных вещества — официально одобренные наружные противокашлевые агенты. Не принимайте их внутрь.

Если рядом нет аптеки, разжижайте слизь самодельным **горчичником**. Смешайте в миске горчичный порошок с мукой (1:2). Добавив воды, замесите жидкое тесто. Размажьте его по посудному полотенцу, сверните его пополам и прижмите к груди. Ни в коем случае не наносите смесь прямо на кожу. Почаще проверяйте ее состояние.

Желудочный кашель

Если кашель донимает в основном после еды, ночью или тогда, когда вы прилегли отдохнуть, возможно, проблема не в груди, а в животе. Желудочная кислота, заплескиваясь в нижнюю часть пищевода, вызывает сильное его раздражение — изжогу. Раздражение пищевода может

индуцировать «щекотку» в проходящей рядом трахее, приводя к респираторной реакции — кашлю. Если помимо кашля у вас действительно изжога, попробуйте сначала справиться с ней (см. выше). Возможно, одновременно прекратится и кашель.

Выбор оружия

Глаза разбегаются, когда смотришь на аптечную полку, уставленную эликсирами от кашля. Какой вам нужен? Если кашель продуктивный (с мокротой), выберите отхаркивающий сироп, содержащий гуайафенезин. Он разжижает слизь и облегчает ее выделение. Средство, подавляющее кашель (ищите в списке ин-

гредиентов кодеин или декстрометорфан), принимайте, только если он сухой. Ни в коем случае не покупайте сироп одновременно с противокашлевым и отхаркивающим действием (бывают и такие!). Любители альтернативных путей могут попробовать гомеопатические препараты.

Если появится сильная краснота или раздражение, снимайте горчичник. Некоторые советуют делать это тесто не на воде, а на яичных белках — меньше вероятность ожога.

Кашлем с умом

➤ Если глотка напряжена и раздражена непрекращающимся кашлем, попробуйте освоить следующую технику. Заставьте себя делать **серию слабых дробных откашливаний**, завершая ее одним сильным. Это позволит постепенно подгонять слизь в верхнюю часть дыхательных путей, а затем резко выталкивать ее наружу.

Достучаться до здоровья

Если у вас рядом помощник, разжижайте слизь методом простукивания грудной клетки. Лягте ничком на жесткую кровать или коврик. Пусть партнер **ритмично хлопает вам по спине** сложенными ковшиком ладонями, продвигаясь от поясницы к шее. Несколько таких проходов, и откашляться будет намного легче.

Ночное средство

➤ Чтобы меньше кашлять ночью, включайте хотя бы в спальне **увлажнитель воздуха**, особенно если работает отопление.

Климактерические расстройства

Временами может казаться, что ваше тело вышло из повиновения и в любой момент готово преподнести неприятный сюрприз. Вы иногда просыпаетесь среди ночи в поту, а днем у вас путаются мысли, возникают приступы беспричинной раздражительности и случаются провалы в памяти. Во-первых, не забывайте, что менопауза длится не вечно. А во-вторых, попробуйте воспользоваться в это время предлагаемыми ниже рецептами.

В чем дело?

О том, что менопауза наступила, можно судить через год после последней менструации.

Но яичники снижают выработку женских половых гормонов за несколько лет до прекращения менструаций (этот период называется пременопаузой). В это время становится реже и овуляция (ежемесячное высвобождение яйцеклетки из яичника).

Развивающиеся гормональные сдвиги могут привести к появлению приливов, повышенной потливости (особенно в ночное время), сухости влагалища, неустойчивости настроения и расстройствам сна.

Да здравствует соя!

Ежедневно съедайте по 200–250 г соевого творога – тофу. Тофу богат фитоэстрогенами – соединениями, вызывающими слабые эстрогеноподобные эффекты и облегчающими симптомы менопаузы. Содержащиеся в соевых продуктах фитоэстрогены из группы изофлавонов уменьшают тяжесть приливов и сухость влагалища. Рекомендуется потреблять в день 60 мг изофлавонов – столько как раз и содержится в 200–250 г тофу.

Тофу вполне может заменить использование (один раз в день) добавок, содержащих 50 мг **изофлавонов**. Покупайте те из них, в состав которых входят генистеин и дайдзеин.

Еще один богатый источник фитоэстрогенов – **семена льна**. Измельчите некоторое количество льняного семени в кофемолке и добавьте одну-две чайные ложки в кашу или йогурт.

Целебные чаи и витамины

Для борьбы с приливами и ночным потоотделением до четырех раз в день принимайте по 0,5–1 мл настойки **клопогона кистевидного**. Чтобы отбить неприятный запах, добавьте нужное количество настойки в стакан сока или воды. Как показали исследования, клопогон ослабляет тяжесть приливов, понижая в крови уровень лютеинизирующего гормона, который расширяет кровеносные сосуды и вызывает прилив крови к коже. По словам некоторых женщин, эта трава, кроме того, уменьшает сухость влагалища и снимает депрессию и раздражительность. Для достижения максимального лечебного эффекта принимайте настойку в те

чение шести недель, затем сделайте четырехнедельный перерыв и снова принимайте в течение шести недель.

Для борьбы с ночным потоотделением три раза в день принимайте по 3–15 капель настойки **шалфея**, добавленных в полстакана воды или чая. Научное родовое название этой травы, *Salvia*, происходит от латинского глагола «salvere» (лечить): экстракты из листьев шалфея используются для лечения более 60 различных заболеваний. Трава обладает способностью подавлять различные процессы секреции, включая и выделение пота.

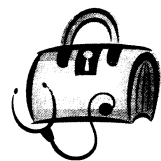
У некоторых женщин тяжесть приливов, ночное потоотделение, сухость влагалища и даже неустойчивость настроения уменьшает прием **витамина Е**. Рекомендуемая доза составляет 800 мг в день в два приема. Прежде чем начать регулярный прием препарата, посоветуйтесь с врачом. Это особенно касается женщин, страдающих диабетом, склонных к кровоизлияниям или имеющих высокое артериальное давление.

❖ Чтобы не было жарко, **носите легкую одежду из натуральных волокон**. А на случай сильных приливов всегда имейте при себе маленький веер.

По словам некоторых женщин, от приливов на весь день избавляют 20-минутные **утренние ванны с чуть теплой водой**.

Больше двигайтесь!

❖ Постепенно увеличьте время **аэробных физических упражнений** минимум до 20 минут в день. Они не только помогут вам сбросить вес, но и окажут разностороннее благотворное влияние на организм. Исследования показывают, что ежедневные интенсивные тренировки ослабляют приливы и ночное потоотделение, улучшают настроение и сон и нормализуют уровень гормонов в крови. А упражнения с



Нужен ли врач?

Менопауза не болезнь, а определенный этап в жизни каждой женщины. У некоторых в это время не возникает вообще никаких неприятных симптомов. Но большинство испытывают дискомфорт, который у одних вызывает лишь легкую досаду, а другим доставляет мучительные страдания. Посетите врача, если: вы заметили, что **менструальный цикл** у вас нарушился (например, изменилась его периодичность или характер кровотечений); вы испытываете неприятные ощущения при мочеиспускании; у вас длительная задержка менструации; кровотечение в межменструальный период; ухудшение самочувствия из-за климактерических симптомов.

Синтетические гормоны и печень

Если вы принимаете синтетические гормоны, у вас могут появиться симптомы, обусловленные повышенным уровнем гормонов в крови: болезненность молочных желез, вздутие живота или головная боль. Некоторые из этих симптомов облегчает чертополох морской – трава, которая помогает печени удалить из кровотока ряд побочных продуктов, образую-

щихся в результате распада синтетических гормонов. Чертополох морской способствует, кроме того, восстановлению и регенерации клеток печени. Рекомендуемая доза 420 мг препарата в день (в несколько приемов). Принимайте такое количество препарата в течение шести – восьми недель, а затем уменьшите суточную дозу до 280 мг.



Не надо!

Чтобы облегчить симптомы менопаузы, некоторые пользуются прогестероновыми кремами или суппозиториями. Но врачи и ученые опасаются, что злоупотребление прогестероном может увеличивать риск рака молочной железы. Прежде чем начать пользоваться прогестероновыми кремами, посоветуйтесь с врачом.

отягощениями (ходьба, бег, силовые тренировки) еще и укрепят ваши кости.

Древнее снадобье

☞ Ягоды **витекса священного** женщины используют вот уже 2000 лет. Они помогают восстановить уровень прогестерона в крови, который во время менопаузы значительно снижается. Но наибольшую пользу они могут принести тем женщинам, которые во время менопаузы страдают сильными кровотечениями. Облегчают они и некоторые другие симптомы, включая приливы и приступы депрессии. Принимайте по одной-две чайные ложки стандартного экстракта один раз в день.

Питайтесь рационально

☞ Если вы страдаете сильными приливами, **воздержитесь от алкоголя, кофе, пряностей и горячих напитков**. Многие из этих продуктов способны провоцировать приливы.

☞ Чтобы предотвратить ускоренную потерю костной ткани, т.е. остеопороз, удостоверьтесь, что вы потребляете надлежащее количество белка. Для удовлетворения суточной потребности в белке вполне достаточно съесть за день кусок курятины, говядины или рыбы размером с картофельную колоду. Проверьте, кроме того, потребляете ли вы за день 1500–2000 мг **кальция** и соответствующее количество **витамина D**. Прекрасным источником этих веществ являются обезжиренные молочные продукты. В стакане снятого молока, к примеру, содержится 300 мг кальция. Для верности, однако, ежедневно принимайте по 1500 мг препарата кальция.

Обходитесь без масла

☞ Сухость влагалища обусловлена снижением уровня эстрогенов в крови и может притупить ваше желание заниматься сексом. Не следует прибегать к помощи смазок, в состав которых входят масла (например, вазелиновое). Исследования показывают, что они не столь эффективны, а кроме того, при длительном использовании могут даже усилить раздражение слизистой.

Колики у детей

Надсадный плач младенца, у которого колики, может свести родителей с ума или довести до настоящей паники, если они не знают, как успокоить свое страдающее чадо. Правило номер один: расслабьтесь. Ничего страшного. Если вас двое, успокаивайте малыша по очереди. Если вы с этой напастью один на один, позовите кого-нибудь на помощь. Проверьте: возможно, причина плача – голод, холод, перегрев, мокрые подгузники или младенец просто хочет на ручки. Если ничего не подходит, последуйте приводимым ниже советам.

Успокоительная поза

• Держите младенца **животом вниз**. По какой-то причине эта поза для ребенка с коликами наиболее удобна. Если вы сидите в кресле-качалке, медленно качайтесь, держа его на своем предплечье лицом вниз и поддерживая ладонью головку.

• Если хотите **пройтись**, продолжайте держать младенца так, как описано выше, только прижмите к груди и подстраховывайте другой рукой.

• Носите ребенка **в нагрудной сумке или на перевязи**. Тепло вашей груди и стук любящего сердца его успокаивают. Высвободив таким образом руки, можно отправиться на долгую прогулку. Это тоже успокоит малыша (плюс обеспечит вам необходимую подвижность).

Младенец может успокоиться и в кроватке, если его **туго спеленать** и уложить на живот. Только будьте рядом и приглядывайте. Если он уснет в таком положении, то возрастает риск так называемого синдрома внезапной детской смерти.

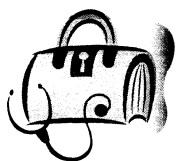
Уютный кокон

• Иногда дети перестают плакать, если их завернуть в одеяльце или в специальный **конверт**. Есть предположение, что в ограниченном пространстве ребенок чувствует себя, как в утробе, которая ассоциируется у него с комфортом и безопасностью.

Для дополнительного комфорта **нагрейте** детское одеяльце, положив его в сушилку. Вынув, сначала проверьте, не

В чем дело?

Младенец плачет... и плачет... и плачет, и ничто не в силах его успокоить. Он может сжимать ручки в кулачки и подтягивать ножки к животу, обычно тугому, как барабан. Иногда перед очередным приступом плача или сразу после него в избытке отходят газы, а то и выделяется кал. Если ребенок плачет больше 3 часов в день, не менее трех дней в неделю и три недели подряд, говорят, что у него колики. В принципе этот термин означает, что никакой медицинской причины для плача нет.



Нужен ли врач?

Педиатр может определить, не является ли плач признаком болезни или инфекции. Если недельный младенец безостановочно кричит, у него может быть что-то посерьезнее колик. Если же это они, то медицина, как говорится, бессильна. Мужайтесь: к трехмесячному возрасту плач должен прекратиться. Свяжитесь с педиатром, если колики сохраняются и позже; если какой-либо приступ длится более 4 часов; если успокоившийся ребенок выглядит необычно вялым; если у него запор, диарея, повышенная температура или он отказывается от еды.

слишком ли горячее. Можно просто прогладить одеяльце горячим утюгом и завернуть в него малыша.

Рука, качающая колыбель

Положите ребенка в колыбель-качалку. По каким-то причинам плачущих малышей успокаивают ее ритмичные движения. Главное, их монотонность.

Техника убаюкивания

Включите пылесос. Для некоторых младенцев с коликами его гудение звучит райской музыкой. Дополнительный плюс — вы лишний раз приберетесь в комнате. Если пылесос не сработает, попробуйте заменить его феном для волос.

Найдите на радио волну с «белым» шумом и сделайте звук потише. Этот монотонный шелест успокаивает многих малышей и почти всех взрослых.

Если вы любитель технических новинок, купите успокоительные аудиозаписи для младенцев на компакт-дисках или кассетах. На них обычно записаны все тот же «белый» шум или другие монотонные звуки (например, как при работе газонокосилки или вентилятора), которые, как утверждают фирмы-производители, гарантированно успокаивают капризных малышей.

Сила мизинца

Даже если младенец не хочет есть, его успокаивают сосательные движения. Дайте ему пососать свой мизинец. Если ноготь коротко обрезан и не покрыт лаком, это отличная соска — даже лучше обычной пустышки, поскольку не выпадает изо рта.

Занимательная диетология

Некоторые специалисты полагают, что колики вызваны передачей младенцу от матери веществ коровьего молока. Если в период грудного вскармливания вы пьете или едите молочные продукты, например сыр, попробуйте от этого недельку воздержаться. Если колики не пройдут, можете возвращаться к обычному меню.

Избегайте кофеина, т.е. кофе, чая, колы, какао, шоколада, в течение нескольких дней. Иногда отказ от него помогает.

Попробуйте выявить других провокаторов колик, проникающих к младенцу с грудным молоком. Обычные подозреваемые — фасоль, яйца, лук, чеснок, помидоры, бананы,

апельсины, земляника, пряности. Если неделя воздержания от этих продуктов не отразится на состоянии ребенка, можете снова их есть и искать другую причину плача.

Полный покой

Иногда, чем больше вы пытаетесь успокоить плачущего младенца, тем сильнее он заходится. Возможно, его нервная система еще настолько неразвита, что ее болезненно раздражают любые звуки, включая ваши колыбельные напевы, и малейшие движения, скажем, укачивания. **Сведите к минимуму стимуляцию** ребенка: положите его в кроватку или пассивно держите на руках. Молчите, не смотрите ему в глаза. Пусть плачет. Бывает, что 10–15 минут такого отсутствия раздражителей полностью успокаивает детей.

Техника кормления

Кормя младенца грудью, держите его **вертикально**, а не горизонтально и давайте **почаще срыгивать**. Когда кормите из бутылочки, пусть срыгивает после каждых 30 мл.

Не давайте ребенку сосать пустую бутылочку. Это чревато заглатыванием воздуха и скоплением его в животе. По той же причине не давайте ему сосать проколотую соску для кормления. Хотя избыток газов в пищеварительной системе и не считается причиной колик, плача от него может быть не меньше.



Не надо!

До наших дней дошло множество бабушкиных «рецептов от колик» вроде свежевыжатого лукового сока. Некоторые из этих народных средств регулярно пропагандируются в женских журналах и на соответствующих интернет-сайтах. В основном речь идет о ветрогонном питье, помогающем освободить кишечник от газов, однако в случае колик проблема не в этом. Так что не стоит пичкать расплававшегося малыша ни старинными, ни новейшими лекарствами.

КОНЬЮНКТИВИТ

Глаза при конъюнктивите могут чесаться, болеть или покраснеть так, что вы будете похожи на лабораторную мышь. Наконец, они могут серьезно пострадать, а если речь идет о бактериальной или вирусной инфекции, вы можете заразить всех, с кем общаетесь. Что же делать? Начните с визита к врачу. Если у вас инфекция, он посоветует капли, которые ускорят выздоровление и сократят контагиозный (заразный) период. Тем временем вы будете бороться с зудом и неприглядным внешним видом домашними средствами.

В чем дело?

Если глаза красные, раздраженные, сочатся липким секретом, у вас, скорее всего, конъюнктивит, т.е. воспаление конъюнктивы — прозрачной слизистой оболочки, покрывающей внутреннюю поверхность век и открытую часть глазного яблока. Причин в основном две — инфекция (бактериальная, вирусная) и аллергия (на пыльцу, косметику, контактные линзы и т.п.). Симптоматика зависит от причины и может включать зуд, жжение, слезотечение, светобоязнь, отек. Гнойного отделяемого бывает столько, что, проснувшись, иногда не удастся разлепить веки и ресницы.

Борьба с выделениями

Помогают холодные или горячие компрессы. Если из глаз постоянно что-то сочится, мочите салфетку теплой водой и прикладывайте ее к векам, чтобы на них не насыпали липкие выделения. Холодный компресс (мочите салфетку в ледяной воде) помогает от отека и зуда, особенно при аллергическом конъюнктивите. Применяйте любое из этих средств (или оба по очереди) в течение 5 минут три-четыре раза в день. Всякий раз используйте чистую салфетку.

Вытирайте с век выделения, в том числе засохшие, ватным тампоном, смоченном в смеси детского шампуня с теплой водой (1:10). Вода растворяет корочки, а шампунь очищает кожу.

Промывайте глаза **подсоленной водой**. Насыпьте в 0,5 л кипятка чайную ложку соли и кипятите еще 15 минут. Закапывайте этот раствор в глаза стерильной пипеткой. Кипятите ее после каждого использования.

От инфекции помогает промывание глаз **настояем желтокорня**. Он содержит берберин — вещество с бактерицидными свойствами. Чайную ложку сухой травы настаивайте 10 минут в стакане кипятка, потом процедите и дайте остыть. Закапывайте трижды в день стерильной пипеткой.

На сон грядущий

Если врач назначил вам **глазные капли** либо мазь с антибиотиками или кортикостероидами, пользуйтесь ими каждый вечер перед сном. Это не даст векам слипаться во сне.

Не касайтесь глаз пипеткой, а тюбика касайтесь пальцем только один раз. Иначе вы занесете микробы в лекарство, а в следующий раз — обратно в глаз.

Наступление на резь

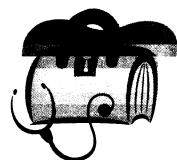
Успокаивайте глаза ромашковым компрессом. Подержите заварочный пакетик с ромашкой в теплой (не горячей) воде 2–3 минуты, потом отожмите воду и приложите на 10 минут к глазам. Повторяйте три-четыре раза в день, всегда используя свежие пакетики. Во время процедуры держите глаза закрытыми, чтобы настой непосредственно с ними не контактировал.

Специалисты по аюрведе, древнеиндийской системе врачевания, лечат конъюнктивит пюре из свежей кинзы. Измельчите в блендере горсть листьев с четвертью или с третью стакана воды. Отцедите сок, а гущу прикладывайте к закрытым глазам. Через несколько минут начисто вытирайте веки и смотрите на мир свежим взглядом.

Еще один аюрведический рецепт: не менее 15 минут настаивайте чайную ложку **кориандрового семени** в стакане кипятка. Потом отцедите гущу, остудите и промывайте жидкостью закрытые глаза. Перед тем как открыть их, тщательно вытрите веки.

Заслон инфекции

Чтобы не заносить инфекцию в глаза повторно, откажитесь до полного выздоровления от **макияжа** и **контактных**



Нужен ли врач?

Слабый конъюнктивит, особенно вирусный, проходит без лечения в течение недели. Однако некоторые случаи чреваты серьезным поражением глаз, поэтому при ярко выраженной симптоматике надо обратиться к врачу. Срочно свяжитесь с ним, если зрение затуманилось, если конъюнктивит не проходит за неделю или три-четыре дня постоянного лечения не дают видимых результатов. В случае бактериальной инфекции медицинское вмешательство может предотвратить серьезные осложнения.

Три типа конъюнктивита

Конъюнктивит бывает преимущественно вирусным, бактериальным и аллергическим. Поскольку их симптомы во многом схожи, точный диагноз должен поставить врач. Однако у каждого типа найдутся свои характерные особенности.

ВИРУСНЫЙ

Обычно сначала поражается один глаз, но инфекция может распространиться и на другой
Обильное слезотечение
Резь/краснота

БАКТЕРИАЛЬНЫЙ

- Обычно поражается один глаз, но инфекция может распространиться и на другой
- Резь, краснота и/или ощущение инородного тела в глазу
- Обильные мутные выделения

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ

- Обычно поражаются сразу оба глаза
- Зуд и слезотечение
- Отекшие веки



Не надо!

Некоторые травники рекомендуют лечить конъюнктивит очанкой. Эта трава традиционно используется для облегчения различных глазных расстройств. Однако недавние исследования показали, что ее экстракты при непосредственном воздействии на конъюнктиву могут вызвать зуд, красноту и слезотечение. Лечебные же свойства очанки пока не получили научного подтверждения.

линз. Тот макияжный набор, которым пользовались, когда развился конъюнктивит, выкиньте.

✦ **Не трогайте глаза.** Если случайно дотронулись, тут же вымойте руки с мылом и просушите их бумажными салфетками или горячим воздухом. Многоцветным полотенцем не пользуйтесь.

✦ Если надо промокнуть глаза, используйте для каждого **отдельную салфетку.** Сразу же выбросьте их в закрытый полиэтиленовый мешок и вымойте руки. Когда придет время выносить мешок, делайте это сами и опять же тщательно мойте потом руки.

✦ Носите с собой и почаще применяйте **бактерицидный гель для рук.**

✦ Если носите **контактные линзы, мойте и стерилизуйте** их в точном соответствии с инструкцией изготовителя, даже если ни у вас, ни у кого-либо из окружающих нет ни малейших признаков конъюнктивита. Мойте руки, перед тем как вставлять и вынимать линзы. Ни в коем случае не мойте линзы собственной слюной.

✦ Дома после приема пищи сами кладите в мойку свои приборы и посуду. Не позволяйте никому до них дотрагиваться.

✦ Каждые день **стирайте** полотенце, губку и наволочку. Это поможет защитить больной глаз от повторной инфекции, а здоровый — от заражения. Кроме того, не забывайте, что вашим полотенцем может случайно воспользоваться кто-нибудь из близких.

Пусть **постель стелет и убирает другой.** Инфекция может распространиться с ваших рук на белье.

✦ Если конъюнктивит у вашего ребенка, который еще слишком мал, чтобы строго соблюдать правила гигиены (трет глаза и не моет после этого руки), **изолируйте его** от других детей до полного выздоровления.

Борьба с аллергией

✦ Если глаза сильно чешутся и выделяют вязкий прозрачный секрет, похоже, ваш конъюнктивит аллергический. Принимайте для облегчения зуда и отека какое-нибудь внутреннее **антигистаминное средство.**

✦ От аллергического воспаления помогает сочетание **витамина С с кверцетином.** Рекомендуемые суточные дозы 1000 мг (в несколько приемов) и 1500 мг соответственно. Кверцетин относится к так называемым биофлавоноидам, растительным пигментам с противовоспалительными свойствами.

Крапивница

Аллергическую реакцию, сопровождающуюся крапивницей, т. е. появлением на коже красных пятен и волдырей, ослабляют антигистаминные средства. Выбирайте препараты нового поколения, такие, как кларитин или телфаст: они не вызывают сонливости. Пока они делают свое дело, воспользуйтесь приводимыми ниже домашними средствами, чтобы облегчить недомогание. А чтобы не покрываться зудящими волдырями в будущем, постарайтесь выяснить, что могло вызвать аллергию.

Намочите

☞ Если крапивница вызвана не переохлаждением (а случается такое довольно редко), примите **прохладную ванну** или наложите **холодный компресс**. Холод вызывает сужение кровеносных сосудов и блокирует высвобождение гистамина. Для облегчения зуда добавьте в наполненную водой ванну **коллоидный овес**, **толокно** или просто мелко смолотые **овсяные хлопья** и посидите в ней минут 10–15. (Вылезайте из ванны осторожно — размокшие овсяные хлопья очень скользкие!)

Намажьте

☞ Легкими касаниями нанесите на высыпания **каламино-вый лосьон** или **лосьон гамамелиса виргинского**. Эти средства со стягивающим действием вызовут сужение кровеносных сосудов и тем самым уменьшат выход из них гистамина.

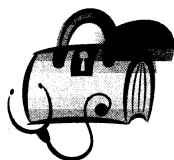
Вместо каламинового лосьона можно воспользоваться **молочком магнезии** или **коллоидным субцитратом висмута** (пепто-бисмол). Эти препараты имеют щелочную реакцию и благодаря этому облегчают зуд.

В небольшую чашку с **питьевой содой** добавьте несколько капель **воды** и размешайте до образования однородной кашицы. Нанесите ее на волдыри — это уменьшит раздражение кожи и облегчит зуд.

☞ Нет ли у вас под рукой **пасты из винного камня**? Он тоже неплохо снимает зуд. Приготовьте кашицу (см. предыдущий рецепт) и смажьте ею волдыри.

В чем дело?

Крапивница — зудящие красные пятна или волдыри на коже размером от просяного зернышка до блюдца — возникает вследствие аллергической реакции организма на раздражения. Высыпания обусловлены высвобождением гистамина — химического вещества, вызывающего просачивание жидкости из кровеносных сосудов в глубокие слои кожи. Факторы, способствующие этому, разнообразны: солнечный свет, жара, холод, давление, стресс, вирусные инфекции, лекарства и т. д. Все, что вызывает аллергию, может спровоцировать и появление волдырей на коже: пыльца, пыль, вспышка гнева, пылевые клещи, кошачья шерсть и пищевые продукты.



Нужен ли врач?

Крапивница доставляет много неприятных переживаний, но она не опасна и быстро проходит. Иногда сыпь и волдыри держатся несколько дней. Срочно обратитесь к врачу, если волдырями покрылась кожа вокруг глаз или слизистая рта; если появились одышка, хрипы или головокружение. Эти симптомы иногда указывают на развитие анафилаксии, при котором отек может вызвать закупорку дыхательных путей. Посоветуйтесь с врачом, не следует ли на случай внезапной анафилаксии носить при себе шприц с адреналином. У кого высыпания имеют хроническую форму и не поддаются лечению обычными средствами, врач может назначить стероидные препараты.

Если на коже всего несколько волдырей, но они сильно чешутся, снять на время зуд поможет **гидрокортизоновая мазь**. Используйте ее согласно инструкции.

Чтобы успокоить зуд, смешайте чайную ложку любого **уксуса** со столовой ложкой чуть **теплой воды**, смочите раствором ватный тампон или салфетку и смажьте волдыри.

Старинное китайское средство против волдырей: добавьте 60 г **коричневого сахара** и 30 г свежего **корня имбиря** в 180 г **уксуса** и кипятите несколько минут. Отлейте немного отвара, смешайте его с водой и делайте примочки по несколько раз в день.

Крапива против крапивницы

Вместо антигистаминных препаратов фитотерапевты советуют использовать **крапиву**. Принимайте в день до шести капсул (по 400 мг) сухого экстракта из листьев крапивы или нарвите несколько пригоршней свежих листьев, обдайте их кипятком и съешьте.

Рыба и витамин С

Три раза в день принимайте 1000 мг **рыбьего жира** в капсулах. Он содержит незаменимые жирные кислоты, обладающие противовоспалительными свойствами. Богатым источником этих кислот считаются лосось, луфарь и длинноперый тунец.

Каждый день принимайте по 1000 мг **витамина С** в три приема. В таких дозах он действует наподобие антигистаминных препаратов. Суточная доза витамина не должна превышать 1000 мг, иначе может возникнуть понос.

Боритесь со стрессом

Высыпания на коже могут возникнуть или усилиться под влиянием **стресса**. Если вы живете в постоянном напря-

Кожные граффити

Вряд ли вам приходило в голову сравнивать собственную кожу с чертежной доской. Того, кто страдает дерматографией, это сравнение не удивит. Стоит такому человеку слегка поцарапать кожу – и она тут же покрывается пятнами или волдырями. Они возникают в результате высвобождения клетками гистамина и некоторых

других химических веществ, вызывающих местное покраснение кожи, зуд и припухлость. Многие люди, страдающие дерматографией, не обнаруживают никаких других признаков аллергии, и через некоторое время это нарушение обычно исчезает само собой. Иногда требуется прием антигистаминных препаратов.

жении, успокаивайте нервы с помощью медитаций, йоги или последовательного расслабления мышц.

Заварите чашку **чая из ромашки, валерианы или котовника**. Все эти травы обладают успокаивающим действием и помогут справиться со стрессом — а значит, и с зудящими кожными волдырями. Для приготовления чая залейте чайную ложку травы стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и процедите.

Профилактика

☛ Чтобы крапивница не повторялась, необходимо выяснить, чем она вызвана. Если вы теряетесь в догадках, **заведите дневник**. Наиболее вероятные провокаторы — пищевые продукты, напитки, пищевые добавки и лекарства. Не прекращайте вести дневник, даже если очевидных связей поначалу не обнаруживается; обратите внимание на погоду, стрессовые воздействия, одежду, время, проведенное на солнце, и т.д. Тщательный анализ наверняка позволит вам выявить истинную причину появления на коже красных зудящих высыпаний.

☛ Среди пищевых продуктов, наиболее часто вызывающих аллергические высыпания на коже, можно назвать **морских моллюсков и ракообразных, орехи, шоколад, рыбу, помидоры, яйца, свежие ягоды и молоко**. У некоторых аллергическую реакцию вызывают присутствующие в пище и вине консерванты (например, сульфиты). Выявив «болезнетворный» продукт, исключите его из рациона и посмотрите, не стали ли приступы крапивницы реже.

☛ Из лекарств аллергическую реакцию чаще всего вызывают **антибиотики и нестероидные противовоспалительные препараты** (например, аспирин и ибупрофен). Можно заподозрить также седативные препараты, транквилизаторы, мочегонные, пищевые добавки, антациды, противоартритные средства, витамины, глазные и ушные капли, слабительные и средства для спринцевания.



Знаете ли вы?

Пытаясь отыскать причины крапивницы, врачи обнаружили, что ее провоцируют самые неожиданные факторы. У некоторых людей кожа покрывается пятнами и волдырями, как только на нее попадает вода. Что еще удивительнее, высыпания возникают под влиянием вибраций — когда, например, человек кладет руку на пылесос или электромассажер.

Ларингит

Если у вас ларингит, лучшее средство восстановить голос – посидеть неделю в библиотеке. Иными словами, помолчать. Даже не шепчите – во время шепота голосовые связки напрягаются ничуть не меньше, чем во время громкого крика. Дайте голосовым связкам отдых – это предотвратит гораздо более серьезные нарушения (кровотечение, образование узелков, полипов или кист). Предоставив голосовым связкам отдых, попробуйте любые из предлагаемых ниже домашних средств.

В чем дело?

У вас болит горло, и вы не способны издать ни звука. Скорее всего, это ларингит – воспаление гортани, т.е. той части дыхательных путей, где находятся голосовые связки. Звуки голоса возникают в результате их вибрации. Когда голосовые связки отекают, характер их вибрации изменяется, голос становится хриплым. Помимо длительного перенапряжения голоса ларингит могут вызвать простуда и другие вирусные инфекции, курение, аллергии, синуситы, воздействие раздражающих факторов (пыли, дыма и т. д.), бронхит и даже изжога.

Не прочищайте горло!

☞ Чем бы вы ни занимались, не поддавайтесь искушению откашляться или прочистить горло. И то, и другое пойдет голосовым связкам только во вред. Попробуйте избавиться от першения в горле, выпив небольшими глотками **стакан воды** или просто сглотнув слюну.

Глоток для глотки

☞ Выпивайте в день по шесть – восемь стаканов теплой (не горячей!) воды. Благодаря этому голосовые связки все время будут оставаться влажными, что имеет для лечения ларингита решающее значение.

☞ Неприятные ощущения в горле поможет снять и другое теплое питье, например, **куриный бульон**.

☞ Фитотерапевты рекомендуют снимать симптомы ларингита с помощью **чаев из шандры и коровяка**. Из шандры обыкновенной – родственного мяте растения с опушенными листьями – с давних времен изготовлялись свечи, использовавшиеся для борьбы с кашлем. В коровяке содержится слизь, оказывающая смягчающее действие на раздраженную ткань. Для приготовления чая залейте одну или две чайные ложки сухой травы стаканом кипятка, настаивайте в течение 10 минут и процедите. Пейте этот настой до трех стаканов в день.

☞ Старинный народный рецепт для лечения ларингита: выпейте две чайные ложки **лукового сока** и закусите их чайной ложкой **меда**. Принимайте это лекарство каждые 3 часа. Для получения лукового сока сдавливайте половинку луковицы

между двумя тарелками и собирайте стекающую жидкость в подставленный сосуд.

Смешайте столовую ложку **меда** с небольшим количеством **лимонного сока** и щепоткой **кайенского перца**. Пейте приготовленную смесь маленькими глотками по мере необходимости.

Поддайте пару

Два — четыре раза в день вдыхайте по 5 минут **водяной пар**, поднимающийся из миски с кипятком. Чтобы в горло попадало больше пара, накройте голову полотенцем и, наклонившись над миской, делайте глубокие вдохи. Пар увлажнит слизистые оболочки горла и ускорит выздоровление.

Для достижения более мощного лечебного эффекта добавьте в миску с горячей водой до шести капель антисептического и противовоспалительного эфирного **масла**, например **лавандового, сандалового или ромашкового**.

Сделайте **горячий компресс**, смочив ткань настоем коровяка, шалфея, тимьяна или иссопа. Приложите компресс к горлу и оберните вокруг шеи сухое полотенце.

Профилактика

* **Дышите через нос**. Носовые ходы — это естественные увлажнители воздуха. Воздух, вдыхаемый через рот, напротив, иссушает и охлаждает голосовые связки.

Установите в спальне **охлаждающий увлажнитель**. Чтобы слизистая оболочка, из которой и состоят голосовые связки, могла противостоять воздействию раздражающих факторов, она всегда должна быть влажной.

Путешествуя самолетом, **жуйте жвачку** или сосите **мятные пастилки**. Слишком сухой воздух в салоне самолета может причинить вред голосовым связкам. Обезвоживание можно предотвратить, если держать рот закрытым и стимулировать слюноотделение.

Выясните у врача, не может ли быть причиной охриплости принимаемое вами лекарство. Сухость в горле нередко вызывают **лекарства**, применяемые для снижения артериального давления и лечения щитовидной железы, а также антигистаминные препараты.

Бросайте курить! Курение — главная причина сухости в горле. Постарайтесь не посещать баров, кафе и ресторанов, где разрешено курение.



Нужен ли врач?

Ларингит, как правило, не представляет серьезной опасности: спустя несколько дней голос восстанавливается. Но если через четыре-пять дней хрипота не проходит, обратитесь к врачу. Пристального внимания требует стойкая беспричинная хрипота, особенно если вы курите или жуете табак. Она может быть симптомом рака. Покажитесь также врачу, если у вас кашель с кровью или слышны хрипы во время дыхания. И немедленно отправляйтесь к нему в том случае, если из-за сильной боли в горле трудно совершать глотательные движения. Сильный отек верхней части гортани может перекрыть дыхательные пути и поставить вашу жизнь под угрозу.

Лихорадка

Если лоб горит от лихорадки, или попросту жара, можно принять ацетаминофен или ибупрофен (не давайте аспирин тем, кто младше 19: это чревато потенциально смертельным печеночно-мозговым синдромом Рейе). Однако, если температура не превышает 38°C, лучше ее не сбивать. Температура – это защитная реакция организма. Конечно, если она доставляет мучительный дискомфорт, можно что-то предпринять. Лучше всего последовать приводимым ниже советам.

В чем дело?

Обычно лихорадка – это признак борьбы организма с инфекцией. Лейкоциты, уничтожая микробы, выделяют особые вещества, стимулирующие подъем температуры тела. В результате этого наша внутренняя среда становится менее благоприятной для бактерий и вирусов. Для младенцев и маленьких детей лихорадка может быть опасной, но с подросткового возраста и у взрослых до 38°C о лихорадке говорить вообще не принято, а до 39°C жаропонижающие средства не рекомендуются – быстрее выздоровеете. Использовать их стоит только при сильном дискомфорте, включая головную боль, озноб, потливость и т.п.

По жару – холодом

☞ Примите ванну с **тепловатой водой**. При лихорадке в ней должно быть достаточно прохладно, и температура вашего тела неизбежно снизится. Не пытайтесь мгновенно победить жар, прыгнув в прорубь. Эта процедура вызовет стремительный отток крови от кожи внутрь тела, где температура тут же подскочит, вместо того чтобы понизиться.

☞ Обтирайтесь губкой. Намочите ее в холодной воде и пройдитесь по самым горячим местам типа подмышек и паха. Температура тела должна понижаться по мере испарения воды.

☞ Кладите на лоб и заднюю сторону шеи **холодные влажные компрессы**.

Пропотейте

☞ **Тысячелистник** открывает поры и стимулирует потоотделение, а с потом, как известно, уходит и лихорадка. Столовую ложку сухой травы 10 минут настаивайте в стакане кипятка. Когда остынет, пейте. Возможно, потеть вы начнете только после двух таких порций.

☞ Хорошо пропотеть помогает также **бузиновый цвет**. Кстати, он устраняет и другие проблемы, связанные с простудой и гриппом, в частности избыток слизи в дыхательных путях. Две чайные ложки сбора 15 минут настаивайте в стакане кипятка, затем процедите. Пока не нормализовалась температура, пейте по три порции настоя ежедневно.

☞ Потом прошибает и от горячего **имбирного чая**. Настаивайте на стакан кипятка половину чайной ложки измельченного корневища. Процедив, пейте.

Клин клином...

☛ Когда у вас жар, употребляйте **жгучий красный перец**. «Злым» его делает капсаицин, который заставит вас пропотеть, разгонит кровь, а если надо, приглушит боль.

Польза мокрых ног

☛ Попробуйте старинный народный способ — **лечение сырыми носками**. Перед сном сначала разогрейте ноги в горячей воде. Потом намочите пару тонких хлопчатобумажных носков в холодной воде, отожмите и наденьте. Поверх натяните пару сухих шерстяных носков. Это оттягивает кровь от внутренних органов к стопам, резко усиливая ее циркуляцию и теплоотдачу, а в результате снижает температуру тела.

Еще один способ оттягивания крови к стопам — **горчичная ножная ванна**. Налейте в таз 1 л горячей воды, разведите в ней две чайные ложки горчичного порошка и попарьте ступни.

Постельный режим

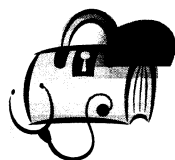
☛ Еще один старинный народный способ — **намочить в холодной воде простыню** и завернуться в нее. Сейчас, правда, врачи не рекомендуют сбивать жар слишком быстро, так что, если думаете испытать этот метод, используйте не холодную, а прохладную воду. Накрыв мокрую простыню большим полотенцем, заворачивайтесь в нее на четверть часа (потом она нагреется и утратит лечебную силу).

Дозаправка

☛ Повышенная температура, усиливая испарение со всех поверхностей тела, грозит обезвоживанием. При лихорадке надо выпивать ежедневно до 3 л **воды**, а то и больше, моча должна оставаться бледно-желтой. Обычную воду можно заменить минеральной. В этом случае вы заодно компенсируете потерянные с потом минеральные вещества.

☛ Для регидратации очень хороши также апельсиновый и другие фруктовые соки, богатые **витамином С**, который помогает иммунной системе бороться с инфекцией.

Холодный **виноград** — это и вода, и поднимающее настроение лакомство.



Нужен ли врач?

Да, если температура поднялась выше 39°C, или 38°C держится дольше 72 часов, если лихорадка сопровождается тугоподвижностью шеи, головной болью, сонливостью, одышкой, жжением при мочеиспускании, красными штрихами вокруг раны или светобоязнью. Любое повышение температуры у младенца требует немедленного внимания педиатра.



Бабушкины сказки

В старину модно было «морить лихорадку голодом» — тогда она якобы сбегает сама. Но голодание ослабляет человека, которому нужны силы для борьбы с болезнью. Желательно проглотить немного куриного супчика с хрустящим хлебцем или что-нибудь столь же легко усваиваемое.

Гигиена жилища

Вы установили детекторы дыма. Проверили воздух на радон, а воду из-под крана на свинец. Положили в ванной бактерицидное мыло. Что еще зависит от вас в смысле гигиены жилья, т.е. сведения к минимуму его опасности для здоровья? Очень многое, особенно если речь идет о квартире в плотно запечатанной городской коробке, где быстро накапливаются загрязнители воздуха.



Естественная чистота

Очевидно, пользуясь растворителями, политурами и прочей бытовой химией, вы раскрываете окна, включаете вентилятор или вытяжку. Но еще лучше заменить эти фирменные продукты безопасными домашними средствами.

Универсальное моющее средство.

Растворите четыре столовые ложки пищевой соды в 1 л теплой воды.

Прочистка стока. Насыпьте в него полстакана пищевой соды. Добавьте полстакана бесцветного уксуса. Подождите 5 минут, а потом промойте сток чайником кипятка.

Чистка унитаза. Сделайте пасту из лимонного сока с бурой (продается в хозяйственных магазинах). Намажьте очищаемую поверхность, а через два часа сотрите и смойте.

Чистка плиты. Пока она еще теплая, полейте свежие пятна водой и посыпьте солью. Когда плита остынет, ототрите соль вместе с грязью.

Изгнание плесени

Многие из тех, кто жалуется на аллергию к пыльце или кошачьей перхоти, на самом деле реагируют на летающие в воздухе споры плесневых грибов. Для их процветания нужна высокая влаж-

ность, поэтому ваша задача — высушить жилище. Естественно, протекающая крыша и капающие краны исключаются. Однако важно также проверить все печи, горелки, камины. Если устройства с открытым пламенем плохо отрегулированы и не снабжены адекватной вентиляцией, они будут насыщать воздух не только угарным газом и прочими вредными продуктами сгорания, но и водяным паром.

Рекомендуем приобрести влагомер. Если влажность воздуха в доме регулярно превышает 50%, надо снизить ее влагопоглотителем.

Борьба с микробами

Как чисто ни убирай, от всех микробов не избавиться. Однако вредных бактерий и вирусов среди них будет меньше, если каждый начнет мыть руки перед едой и после туалета. Старайтесь также не дотрагиваться до глаз и рта: чем меньше у микробов шансов проникнуть внутрь вашего тела, тем реже вы будете болеть. Если кто-то в семье все же не уберется, опрыскивайте дезинфицирующим средством дверные ручки и водопроводные краны — так вы снизите риск распространения заразы на прочих домочадцев.

Сколько нужно щеток. Одно из мест, где любят селиться микробы, — влажная зубная щетка. Многие вирусы, в том числе гриппа, выживают на ее щетинках более суток. Выход: используйте по очереди три зубные щетки, чтобы всякий раз брать в руки сухую. Если простудились, то, выздоровев, замените все щетки на свежие. Бойтесь запутаться в таком количестве щеток? Тогда пользуйтесь одной, но ежедневно мойте ее перекисью водорода или полосканием для рта.

Безопасная губка. Кухонная губка — еще один рассадник бактерий. Если вы протираете ею все на свете, то легко занесете болезнетворных микробов, например сальмонеллу и кампилобактера, со стола и разделочной доски на посуду и столовые приборы. На всякий случай меняйте губку еженедельно и обязательно сушите ее, когда не пользуетесь. Неплохо было бы также ежедневно дезинфицировать ее раствором 30 мл хлорного отбеливателя в 1 л воды.

Война клещам

Микроскопические пылевые клещи кормятся не пылью, а оседающими повсюду мертвыми клетками нашей кожи. Не жалко, но экскременты этих невидимок у многих вызывают аллергию. Как избавиться от коварных постояльцев? Раз в неделю пылесосьте ковры и мягкую мебель, постельное белье и полотенца стирайте в горячей воде, а одеяла, пледы и покрывала, не подходящие для такой частой стирки, пропускайте через сушилку. Если в конце сезона вы убираете какие-либо

из этих вещей в кладовку, сначала обязательно сдайте их в прачечную или химчистку.

Долой свинец

Этот токсичный металл встречается не только в водопроводной воде и старых белилах. Этилированный (содержащий тетраэтилсвинец) бензин давно запрещен, но остатки его все еще загрязняют почву, куда попали вместе с выхлопными газами. На всякий случай ядовитой стоит считать любую пыль. Регулярно ее протирайте и заставляйте всех входящих в дом сразу же снимать уличную обувь.

Еще один источник свинца — типографская краска. Полистав газету, обязательно мойте руки. И никогда не разводите печатными изданиями огонь, иначе в золе останется свинцовая пыль. Чтобы растопить печь, пользуйтесь лучиной.

Меньше хлора

Водопроводную воду хлорируют. Это хорошо, поскольку хлор убивает микробов. К сожалению, подозревают, что обработанная им вода вызывает весьма неприятные недуги, включая рак мочевого пузыря и прямой кишки.

Вода в бутылках оптимальна для питья, но это далеко не всем по карману. Дешевле дехлорировать воду из-под крана, установив на нем фильтр с активированным углем. Аналогичный фильтр на душе сведет к минимуму количество хлора и его соединений, которые вы вдыхаете, нежась под горячими струями.

Масталгия

По-гречески мастос – «женская грудь», алгос – «боль». Дискомфорт в молочных железах нарастает и исчезает с периодичностью, соответствующей менструальному циклу. Советы, данные ниже, помогут облегчить неприятные ощущения, обусловленные колебаниями уровня гормонов. Витамины, травы, масла предотвратят задержку жидкости и обеспечат более приемлемое для молочных желез гормональное соотношение (больше прогестерона, меньше эстрогенов). Закрепить успех позволят небольшие изменения в питании.

В чем дело?

Как и вся женская репродуктивная система, молочные железы непрерывно меняются в соответствии с фазами менструального цикла. Перепады уровней гормонов – главным образом эстрогенов и прогестерона – приводят к росту тканей и задержке жидкости. Этот процесс может сопровождаться болью и даже образованием уплотнений. Раньше такие циклические изменения считали патологией, но сейчас расценивают просто как один из побочных эффектов менструального цикла, а неприятные ощущения обозначают термином «масталгия». Дискомфорт бывает связан и с приемом некоторых лекарств, например циметидина.

Лечение мылом

☞ Когда принимаете душ, намылите груди и осторожно массируйте их от центра к подмышкам. Это улучшает кровообращение и отток лимфы – бесцветной жидкости, разносящей по телу иммунные клетки.

Холодный подход

☞ Оберните полотенцем пакет с кубиками льда или замороженными овощами и приложите его на 10 минут к каждой груди. Холод уменьшит отек и приглушит боль.

Полезные мелочи

☞ **Одуванчик** – это природный диуретик, т.е. мочегонное средство, способствующее оттоку лишней жидкости. Принимайте его в капсулах или делайте чай из молотого корня, который продается в аптеках. Возьмите две-три чайные ложки на стакан воды и кипятите 15 минут. Пейте три стакана в день.

Энотеровое масло – традиционное фитотерапевтическое средство от предменструальных симптомов. Оно богато одной из незаменимых жирных кислот, а именно гамма-линоленовой, которая помогает сбалансировать женские половые гормоны и, по некоторым данным, облегчает циклическую миалгию. Принимайте трижды в день по 1000 мг в жидком виде или в капсулах, за едой, чтобы лучше усваивалось.

☞ **Витамины Е и В₆**, возможно, совместными усилиями защищают женскую грудь от боли. Принимайте 800 МЕ

(международных единиц) первого плюс 50 мг второго ежедневно, хотя сначала проконсультируйтесь с врачом, не повредят ли вам такие высокие дозы (почти в 30 раз выше рекомендуемой суточной нормы). С пищей такие количества витаминов не получить, но все же стоит увеличить потребление орехов, ячменя и пшеничных зародышей (E), а также авокадо, постного мяса и шпината (B₆).

Материальная поддержка

☞ Попробуйте в те дни, когда мучает боль в груди, носить **поддерживающий бюстгальтер**. Если боль мешает спать, его можно не снимать даже на ночь. Примеряя бюстгальтер, убедитесь, что он именно поддерживает грудь, а не сжимает ее. Приобретая новый поддерживающий бюстгальтер, старый выбросьте — он уже растянулся и своей задачи не выполняет.

Секреты кухни

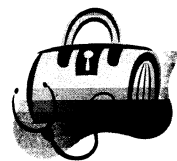
Введите в рацион **соевые продукты**. Исследования показали, что в Восточной Азии, где традиционно потребляется много сои, у женщин редки проблемы, связанные с эстрогенами, в частности масталгия и климактерические расстройства. Дело в том, что соя (как, впрочем, и многие другие бобовые) содержит так называемые фитоэстрогены, которые сглаживают ежемесячные и климактерические колебания уровня женских половых гормонов. Попробуйте тофу, соевые орешки, соевое мясо. Соевое молоко — прекрасная основа фруктовых коктейлей и муссов.

☞ Потребляйте больше **клетчатки**, т.е. фруктов, овощей, бобовых, цельнозерновых продуктов. Исследования медицинской школы Университета Тафтса показали, что клетчатка способствует выведению эстрогенов из организма.

☞ Старайтесь, чтобы на долю **жиров** приходилось менее 30% общей калорийности суточного рациона. В тех странах, где национальная кухня довольно постная, женщины реже страдают от масталгии.

☞ Сократите потребление **гидрогенизированного масла**, т.е. маргарина, входящего, в частности, и в рецептуру готовой выпечки. Оно подавляет работу фермента, превращающего полученные с пищей незаменимые жирные кислоты в гамма-линоленовую кислоту, а это превращение является одним из звеньев в цепи реакций, предупреждающих развитие масталгии.

Сократите потребление **метилксантина**. Это вещество содержится во многих пищевых продуктах — кофе, чае, ка-



Нужен ли врач?

Сообщите врачу о масталгии, если принимаете рецептурные медикаменты, — она может быть их побочным эффектом. Врач должен знать также о других изменениях, особенно о появившихся в железе или в подмышечной области уплотнениях. Мягкие бугры — это обычно заполненные жидкостью безобидные кисты (полости), а вот твердые и округлые образования могут потребовать биопсии — возможно, начался злокачественный рост. Пусть врач научит вас самостоятельно отличать нормальные уплотнения от подозрительных, которые стоит проверить. Даже если связанная с менструациями масталгия для вас обычное дело, сходите к гинекологу, если боль вдруг неожиданно усилится или появятся кровавистые выделения из соска.

као, шоколаде, коле, вине, пиве, бананах, сыре, арахисе, грибах, соленьях. Большинству женщин, страдающих от циклических болей в груди, становится лучше, когда они хотя бы частично отказываются от такой пищи.

• Сократите потребление **поваренной соли**. Надо не только убрать со стола солонку, но и интересоваться содержанием натрия в консервах, полуфабрикатах и других сложных по составу продуктах, включая, скажем, хлопья. Натрий удерживает в организме воду, а это чревато отеком груди. Старайтесь полностью избегать соли в течение двух недель перед менструацией.

Путь к гармонии гормонов

• Попробуйте установить более благоприятное для молочных желез гормональное соотношение, используя натуральный **прогестероновый крем**. Втирайте его в кожу ежедневно, следуя указаниям на упаковке.

• Если вы принимаете противозачаточные пилюли или вам назначена гормонозаместительная терапия, посоветуйтесь с врачом насчет **изменения схемы приема**. Иногда помогает небольшая коррекция дозировки.

• По крайней мере трижды в неделю по полчаса интенсивно занимайтесь **физкультурой**. Это особенно важно в дни перед месячными. Физическая нагрузка снижает уровень стрессовых гормонов, а это важно, поскольку они участвуют в развитии масталгии. Кроме того, теряется лишняя вода и в головном мозге выделяются эндорфины – гормоны счастья.

• Регулярно занимайтесь **медитацией, дыхательными упражнениями** или используйте другие **методы релаксации**, снижающие уровень стрессовых гормонов.

Метеоризм

Тема кишечных газов может показаться смешной кому угодно. Не хотите уронить себя в глазах окружающих – прислушайтесь к нашим советам. Они просты: остерегайтесь «музыкальной» пищи, боритесь с газами народными средствами и стимулируйте пищеварение, чтобы пища не бродила и не порождала тайфуны и ураганы.

Остановите «музыку»

Некоторые **пищевые продукты** вошли в фольклор благодаря способности вызывать метеоризм. Речь идет в первую очередь о любых бобовых, любой капусте, включая цветную и брокколи, луке, черносливе, изюме. К этому списку можно добавить и яйца – их желток богат серой, которую кишечные бактерии превращают в сероводород, придающий газам особенно тяжелый запах тухлых яиц.

Наносите по «музыкальной» пище превентивный удар. Принимайте перед едой ферментативные препараты – они помогут переваривать бобы и другие коварные продукты без образования газов.

Перед тем как готовить **бобовые** (фасоль, горох, чечевицу), **замочите их на ночь**. На следующий день слейте старую воду и варите в свежей. Такой способ позволяет удалить вещества, стимулирующие газообразование.

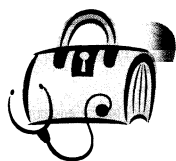
Избегайте **сорбита, ксилита и маннита** – подсластителей, содержащихся в леденцах и жевательной резинке без сахара. Наш организм эти вещества почти не усваивает, и в результате они идут в пищу кишечным бактериям-газогенаторам.

Осторожнее с **фруктозой** – сахаром, содержащимся в меде, фруктах и фруктовых соках. Фруктоза тоже плохо усваивается и вызывает метеоризм. Не ограничивайте себя в цельных фруктах, но следите, не мучают ли вас газы после употребления соков и меда.

Если вы решили обогатить свой рацион **клетчаткой**, повышайте ее суточную дозу постепенно. Ваше решение чрезвычайно полезно для здоровья, но не надо стартовать слишком резко, оставляя за собой густой выхлоп.

В чем дело?

В среднем взрослый человек 15–20 раз в день выпускает через задний проход **газы**. Это проглоченный воздух в смеси с диоксидом углерода, метаном, аммиаком, сероводородом и другими летучими отходами, образующимися в процессе пищеварения. **Точнее** говоря, это отходы жизнедеятельности бактерий, которые живут в толстой кишке и питаются углеводами, не усвоенными организмом. Если этих углеводов слишком много, жди метеоризма. Он часто связан с запором, когда избыток газа не удаляется из кишечника в процессе дефекации. Кроме того, эта проблема типична для тех, кто не переваривает (оставляя кишечным микробам) молочный сахар – лактозу.



Нужен ли врач?

Да, если метеоризм донимает вас постоянно, сопровождается поносом и вздутием живота. В этом случае стоит обследоваться на наличие синдрома раздраженного кишечника. Кроме того, сильный стойкий метеоризм может указывать на болезнь желчного пузыря, колит (воспаление кишечника) и рак толстой кишки.

Молоко и молочные продукты

Если у вас непереносимость лактозы, принимайте вместе с молочными продуктами **фермент лактазу**. Именно его дефицит и затрудняет переваривание молочного сахара. Этого фермента, очевидно, хватает всем детям, но с возрастом его неизбежно становится меньше, и если раньше у вас не было проблем с молоком, они вполне могли возникнуть к настоящему времени.

Вы не знаете, как переносите лактозу? Попробуйте на несколько дней **отказаться от молочных продуктов** и посмотреть, не улучшится ли пищеварение.

После бала

Если вы плотно поели, причем меню включало и явно «музыкальные» продукты, запейте все это стаканчиком **имбирного чая**. Он стимулирует пищеварение, оставляя кишечным бактериям меньше корма. 5 минут настаивайте четверть чайной ложки порошка в стакане кипятка.

Перечная мята также улучшает пищеварение и уменьшает количество распирающих живот газов. В течение 5–10 минут настаивайте столовую ложку сушеных листьев в стакане кипятка, процедите и пейте. По мере необходимости это средство можно использовать до четырех раз в день. Правда, страдающим изжогой (желудочно-пищеводным рефлюксом) оно противопоказано.

Семена фенхеля с их приятным анисово-лакричным ароматом веками, если не тысячелетиями, используются для избавления от газов и улучшения пищеварения. Посыпайте ими блюда или просто съедайте половину чайной ложки после еды. Толченые сухие семена можно заваривать как чай: настаивайте одну-две чайные ложки на стакан кипятка 10–15 минут, процедите и пейте. Аналогичный эффект дают **семена тмина**.

Справиться с газами поможет **папайя**. Она содержит пищеварительный фермент папаин, который помогает усваивать белки и некоторые другие компоненты пищи. Принимайте его в таблетках или выжмите сок из половинки плода и разведите пополам водой.

Считается, что от газов помогает **лаванда**. Она же может облегчить возникшие после еды желудочно-кишечные спазмы. В течение 10 минут настаивайте одну-две чайные ложки (с горкой) ее цветков на стакан кипятка, процедите и пейте.

На поклон к микробам

Ежедневно в течение двух-четырех недель принимайте добавки с **живыми молочнокислыми бактериями** (бифидумбактерин и др.). В толстой кишке они становятся на нашу сторону и оттесняют на задний план «музыкальную команду». Дозировка указана на упаковке. Можно заменить таблетки **йогуртом** с живыми культурами (их присутствие указано на этикетке).

Свернитесь клубочком

Если революция в животе вылилась в болезненные спазмы, ищите укромное местечко, где можно на несколько минут прилечь. Лежа на спине, подтяните колени к груди. Эта поза облегчит выход распирающих кишечник газов, а заодно и ваш дискомфорт.

Пешком от газов

Ходьба – один из лучших способов незаметно (даже для себя) избавиться от лишних газов. В больницах это первая врачебная рекомендация больным после операции для восстановления работы кишечника. Пройдитесь бодрым шагом несколько кварталов и посмотрите, не сдулся ли живот.

Профилактика

Чтобы заглатывать меньше воздуха, **не пейте** через соломинку.

Не жуйте резинку. Делая это, вы автоматически глотаете воздух.

Не пейте газированных напитков, и в пищеварительном тракте окажется меньше газа.

Тщательно пережевывайте пищу. Быстро глотая крупные куски, вы неизбежно накачиваете себя воздухом. Кроме того, они труднее перевариваются, и у кишечных бактерий повышаются шансы закусить сладкими остатками трапезы.



Знаете ли вы?

Риск метеоризма повышается во время авиаперелета, когда давление окружающего воздуха понижено – оно примерно такое же, как на высоте 2400 м над уровнем моря. В таких условиях изнутри раздувает сильнее, чем на земле.



Не надо!

Безрецептурные ветрогонные препараты с симетиконом дробят крупные пузырьки газа на мелкие, но не прекращают газообразование. Бесполезен и активированный уголь, который якобы поглощает кишечные газы, – это не доказано.

Мозоли

Аптечных средств от мозолей множество. Пожалуй, с них можно и начать поиск облегчения. Однако он может завести вас слишком далеко от ближайшей цели, которая достигается домашними средствами.

Если на ногах образовались болезненные «косточки», вам требуется масло, чтобы смягчить затвердевшую кожу, прокладки для ежедневной защиты, а также носки, обувь и стельки, снимающие давление с проблемных мест. Если мозоли набиты на ладонях, вполне достаточно перчаток. А ниже мы расскажем, как избавиться от лишних ороговелостей.

В чем дело?

Если какой-либо участок тела часто и долго трется о твердое, кожа защищает себя от повреждения, накапливая дополнительные слои ороговевших клеток эпидермиса. Такое бывает, например, на ладонях, если изо дня в день работать лопатой, или на пальцах ног, если постоянно носить тесную обувь. В итоге образуется толстый естественный слой, называемый мозолью, он может затвердеть и превратиться в «косточку». Эти образования играют защитную роль и сами по себе безболезненны. Однако, если «косточка» начинает давить на кость или нерв под кожей, ощущение не лучше, чем от попавшего в ботинок камешка.

Сила трения

☞ Если вам мешает «косточка», нужно просто сделать этот нарост немного тоньше, чтобы он не давил на лежащие под ним живые ткани. Приняв горячую ванну или душ, сразу же, пока кожа еще влажная и разбухшая, сотрите с мозоли пемзой верхние слои мертвых клеток. Пемза — это пористая вулканическая порода, представляющая собой очень эффективный абразив (впрочем, синтетическая пемза ничуть не хуже). Не пытайтесь за один раз стереть мозоль до основания — слишком велик риск поранить кожу. Стачивайте ее понемножку, но ежедневно, и главное, не спешите. Прежде чем она станет практически незаметной, может пройти не одна неделя.

В случае так называемых мягких мозолей используйте пилочку для ногтей. Эти мозоли образуются между пальцами ног из-за их трения друг о друга. Кусок пемзы в такие узкие щели просто не пролезет, а обычная пилочка — в самый раз. Стирайте понемножку после каждого приема ванны.

Мягкий подход

☞ Вместо того чтобы стачивать мозоли, можно попытаться их размягчить. Если речь идет о «косточках» на пальцах ног, используйте **касторовое масло** и специальные **мозольные кольца**. Последние представляют собой мягкие прокладки в виде бубликов, продающиеся в аптеках. Надевайте такой бублик на «косточку», капайте внутрь чуть-чуть касторки и закрепляйте всю систему лейкопластырем. Кольцо защищает мозоль от болезненного давления и одновременно

удерживает на ней размягчающее масло. Оно, впрочем, может подтекать и пачкать, поэтому во время процедуры носите старые носки.

Другой способ размягчения мозолей — вымачивание их в растворе **английской соли**. Следуйте указаниям на упаковке.

Кислый вариант

Купите в аптеке пластырь для сведения мозолей, содержащий **салициловую кислоту**. Приклейте его после душа и можете не снимать до следующего мытья. Меняя пластырь, обязательно проверяйте окружающую мозоль кожу. Салициловая кислота раздражает ее и может вызвать образование язвочек, которые легко инфицируются.

Старый добрый **аспирин** — это почти салициловая кислота, только слабее. Растолките несколько таблеток в тонкий порошок. Добавив разведенный пополам водой лимонный сок, получите пасту. Намажьте ею мозоль, накройте пластиковой пленкой, а поверх нее положите нагретое полотенце. Через 10 минут снимите и осторожно сотрите пемзой размягший роговой слой. Повторяйте процедуру, пока не добьетесь желаемого результата.

Обезболивание

Чтобы «косточка» на пальце ноги не страдала от давления, делайте сами по ее размеру мозольные кольца, купив в аптеке липкий **молескин**. Вырежьте кружок (больше, чем «косточка»), сложите пополам и вырежьте еще полукруг посередине прямой стороны. Когда развернете, получится кольцо, которое останется только приклеить к пальцу.

Если у вас мягкая мозоль между пальцами ног, приклейте там **поролонную прокладку**, чтобы они не терлись друг о друга.

Попробуйте носить **толстые мягкие носки**. Во-первых, уменьшится болезненное давление на мозоли. Во-вторых, они могут перестать расти и даже начнут постепенно уменьшаться.

Иногда, вставив в обувь **стельки** или супинаторы, удастся так удачно перераспределить давление на стопу, что мозоль перестает мешать и расти. Это облегчает ее сведение.

Профилактика

Пока задубевшие участки кожи не превратились в трудновыводимые мозоли, смазывайте их лосьоном, содержащим **мочевину**. Начинайте с небольших количеств, поскольку эти средства могут щипать.



Нужен ли врач?

Мозоли на ногах особенно опасны для больных диабетом. Плохое кровоснабжение стоп повышает риск инфицирования, а попытки самостоятельно избавиться от мешающих «косточек», применяя нестерильные инструменты, чреваты заносом под кожу бактерий. Поэтому, если у вас диабет и беспокоят мозоли на ногах, обращайтесь к врачу. Остальные, вероятно, могут начать с самолечения, но с условием: обязательно сходите к врачу, если обрабатываемое место воспалится. Это явный признак инфекции.



Не надо!

Возможно, кто-нибудь из знакомых посоветует вам срезать толстую мозоль бритвенным лезвием, ножницами или кусачками. Ни в коем случае! Даже если руки у вас золотые, последнее дело – практиковаться на собственной многострадальной плоти. Одно неверное движение острым инструментом, и последствия могут быть самые плачевные.

Еще один способ профилактики мозолей – еженедельное вымачивание ног в **горячей воде**. После этого смазывайте их **увлажняющим лосьоном**.

Выбирайте **хорошо сидящую обувь**. Между самым длинным пальцем ноги и мыском обуви должно оставаться расстояние, равное ширине большого пальца руки. Не позволяйте обуви сжимать ваши пальцы с боков, но и не покупайте слишком широкую, иначе нога будет в ней болтаться и сильно тереться.

Поскольку стопы всегда за день немного отекают, **покупайте обувь вечером**, когда у вас самый большой размер ноги. То, что хорошо сидело утром, к концу дня может оказаться слишком тесным.

Женщинам желательно приберечь **высокие каблуки для особых случаев**. Набивайте в носок выходных туфель побольше ваты, чтобы уменьшить давление на пальцы.

Не играйте в теннис в беговых кроссовках и не бегайте в теннисных туфлях. Для каждого вида спорта есть **особый тип обуви**. Исследовательские отделы крупнейших фирм специально разрабатывают все более совершенные модели, учитывающие специфику движений стопы.

Чтобы не набить мозолей на ладонях, работайте лопатой, граблями, ломом, секатором и т.п. **в перчатках**.

Молочница

Большинство женщин хотя бы раз в жизни испытывали зуд и другие неприятные ощущения, вызываемые влагалищными дрожжевыми инфекциями. Некоторые женщины знакомы с ними настолько хорошо, что при малейших признаках болезни направляются в аптеку за противогрибковым кремом. Если требуется более интенсивное лечение, врач назначит внутреннее противогрибковое лекарство. Но какие бы препараты вы ни использовали, вылечить и предотвратить рецидивы дрожжевой инфекции помогут средства и процедуры, описанные в этом разделе книги.

Замочите и промойте

Два дня подряд делайте по два раза в день спринцевания раствором **белого уксуса** (две столовые ложки на литр воды). Этот раствор слегка подкисляет среду, делая ее неблагоприятной для дрожжей. Уксусное спринцевание проводится не более двух дней, и только в том случае, если имеется дрожжевая инфекция. В противном случае из влагалища будут вымываться полезные бактерии, подавляющие рост дрожжей.

Подольше посидите в **теплой ванне**, предварительно добавив в нее чашку морской соли и тщательно растворив ее в воде. Если солевая ванна облегчает зуд и боли, принимать ее можно каждый день. «Морская вода», кроме того, ускоряет процесс лечения.

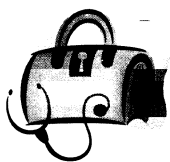
Чудодейственный чеснок

❖ Ежедневно съедайте по несколько зубчиков **чеснока**. Люди используют чеснок для борьбы с разнообразными инфекциями уже несколько тысячелетий. Противогрибковые свойства делают его пригодным и для борьбы с дрожжевыми инфекциями. Наиболее эффективен сырой размельченный чеснок. Если жевать чеснок вам не хочется, мелко нарубите его и добавляйте в салаты и соусы.

Некоторые рекомендуют помещать во влагалище дольку чеснока, завернутую в марлю. Большинство женщин предпочитают пользоваться противогрибковыми кремами, поскольку чеснок вызывает жжение.

В чем дело?

Дрожжи присутствуют в организме каждого из нас и не причиняют беспокойства. Но иногда дрожжевые клетки вдруг начинают активно размножаться. Спровоцировать это могут, например, антибиотики, убивающие полезные бактерии, которые не дают разрастаться популяции дрожжей. С молочницей – дрожжевой инфекцией влагалища – сталкиваются большинство женщин. Симптомы: зуд, покраснение и белые творожистые выделения, иногда с неприятным запахом. Молочница может поражать рот и горло, что наблюдается у мужчин и у женщин.



Нужен ли врач?

Женщины, которым уже доводилось лечиться от влагалищных дрожжевых инфекций, обычно без труда распознают симптомы болезни и могут вылечить

ее самостоятельно. В противном случае покажитесь врачу, чтобы исключить наличие других заболеваний, например венерических болезней. Врачебная помощь понадобится и в том случае, если болезнь сопровождается кровянистыми или зловонными выделениями, болями во время мочеиспускания или полового акта, если ее симптомы не исчезают через пять дней самолечения. Если вы принимаете антибиотики по поводу другого заболевания, поговорите с врачом о возможности их замены другими препаратами: дрожжевые инфекции нередко возникают на фоне приема антибиотиков.

Бактерии против дрожжей

☞ Ежедневно съедайте по чашке обычного — **несладкого** — **йогурта**, содержащего живые культуры ацидофильной палочки. Установлено, что эти бактерии подавляют рост дрожжей во влагалище и кишечнике. Однако, если у вас не дрожжевая, а бактериальная инфекция, йогурт усугубит положение дел.

Купите капсулы или **таблетки Lactobacillus acidophilus**. Приобретайте только те препараты, в каждой таблетке (капсуле) которых содержится 1–2 млрд. живых бактерий. Ежедневно принимайте по две таблетки внутрь или используйте их как вагинальные свечи. Для предотвращения инфекции многие женщины раз в месяц, в последний день менструального цикла, принимают разовую дозу *L. acidophilus*.

Прочие противогрибковые средства

☞ Приготовьте отвар **корицы**, обладающей, по мнению ученых, сильными противогрибковыми свойствами. Считается, что использование туалетной бумаги, пропитанной отваром корицы, может полностью уничтожить грибок, ответственный за развитие дрожжевых инфекций. Залейте 8–10 измельченных палочек корицы четырьмя стаканами кипятка и кипятите на медленном огне примерно 5 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте смеси настояться еще примерно 45 минут. Одни фитотерапевты рекомендуют использовать чуть теплый отвар корицы для спринцевания, другие — пить его в виде чая.

☞ Чтобы помочь иммунной системе бороться с инфекцией, принимайте три раза в день по 200 мг **эхинацеи**. Настойку разбавляйте водой и принимайте четыре раза в день ежедневно не более двух недель, после чего сделайте двухнедельный перерыв.

Пойдите на жертвы

☞ Не ешьте продуктов, содержащих сахар или крахмал. Откажитесь от **белого хлеба, макаронных изделий, меда и фруктовых соков**. Эти продукты повышают уровень сахара (глюкозы) в крови, а глюкозой питаются дрожжи.

☞ **Откажитесь от алкоголя:** дрожжи используют этот продукт в пищу.

Профилактика

☞ **Спите нагишом.** Дрожжи растут и размножаются в теплой влажной среде: доступ свежего сухого воздуха лишит их такой возможности. Если вы не привыкли спать без одеж-

ды, надевайте на ночь просторное хлопчатобумажное белье. Хлопок пропускает воздух гораздо лучше, чем синтетические ткани.

Из тех же соображений **не носите плотно обтягивающих трусиков.**

Искупавшись, **не лежите на пляже в мокром купальнике.** Поскорее примите душ и переоденьтесь в сухое.

После плавания или купания **тщательно просушите** наружные половые органы феном для волос, используя холодную (ни в коем случае не горячую!) струю воздуха.

Не обмывайте область гениталий мылом или очень горячей водой, так как при этом можно удалить полезные микроорганизмы, сдерживающие рост дрожжей.

Старайтесь не пользоваться **ароматизированными тампонами, интимными дезодорантами и растворами для спринцевания.** Химические вещества, придающие им приятный запах, могут вызвать гибель полезной влагалищной микрофлоры и способствовать тем самым развитию дрожжевой инфекции.

Не пользуйтесь ароматизированными антисептическими присыпками. У некоторых женщин они вызывают раздражение, которое увеличит риск дрожжевой инфекции.

Возьмите за правило **опорожнять мочевой пузырь после полового акта.** Влагалищная слизистая обычно покрыта слегка кислым секретом, но когда во влагалище попадает сперма, которая имеет щелочную реакцию, влагалищная среда становится для дрожжей более благоприятной. Мочеиспускание снова подкислит ее и сделает более враждебной для инфекции.



Знаете ли

вы?

Половые партнеры могут бесконечно долго заражать друг друга дрожжевой инфекцией. Наиболее характерный признак дрожжевой инфекции у мужчины – воспаление головки полового члена.



Не надо!

Не используйте в качестве присыпок для области гениталий продукты, содержащие кукурузный крахмал. Он хорошо поглощает влагу, но служит пищей дрожжевому грибку.

Морщины

В распоряжении дерматологов имеется множество средств, которые позволяют сглаживать эти крошечные складки на коже, знаменующие собой неотвратимый ход времени. Одно из них – крем ретин-А, увеличивающий выработку коллагена у поверхности кожи. Кислые химические препараты сжигают верхние морщинистые слои кожи. А инъекции ботокса вызывают временный паралич лицевых мышц, который не даст вам морщить кожу, когда вы захотите придать своему лицу определенное выражение. А не лучше ли просто защитить кожу от дальнейшего старения и помочь ей сохранить здоровый вид?

В чем дело?

После 30 лет некоторые элементы соединительной ткани в коже начинают разрушаться, а выработка ею маслянистых веществ ослабевает. Некоторые факторы, способствующие образованию морщин, подвластны нашему контролю. Главный виновник морщин – курение; никотин и табачные смолы замедляют кровообращение и ухудшают снабжение кожи кислородом. Другой враг кожи – солнечный свет. Ультрафиолетовые лучи нарушают структуру соединительной ткани кожи и вызывают образование свободных радикалов – активных частиц, повреждающих клеточные мембраны.

«Вытравите» морщины

Пользуйтесь кремами и лосьонами, в состав которых входят **альфа-оксикислоты (АОК)**. Они содержатся в молоке, фруктах и сахарном тростнике и способствуют отшелушиванию отмерших клеток с поверхности кожи. Кроме того, АОК стимулируют образование коллагена, придающего коже эластичность, и нейтрализуют свободные радикалы – чрезвычайно активные частицы, способные повреждать кожу и другие ткани. АОК иногда вызывают раздражение, проверьте сначала их действие на небольшом участке кожи. Если на следующий день он не покраснеет, увлажнитель можно наносить на лицо.

☞ Намочите салфетку **молоком** и приложите ее к коже. В молоке содержатся альфа-оксикислоты.

Нанесите на кожу мякоть **свежесрезанного листа алоэ**.

☞ **Плоды папайи** буквально напичканы ферментами, способными съедать верхний слой кожи и скрабывать тем самым морщины. Вымойте плод папайи, очистите его от кожуры, возьмите две столовые ложки мякоти и смешайте со столовой ложкой сухой овсяной муки. Нанесите кашицу на кожу и оставьте на 10 минут. Удалите маску с помощью салфетки.

Подкачка кожи

☞ Каждое утро наносите на кожу **увлажняющее средство**. Они расправляют кожу, делая морщины менее заметными, смягчают и придают коже упругость.

Увлажняйте кожу лица мякотью **авокадо**, заодно обогащая ее мощным антиоксидантом — **витамином Е**. Сделайте из мякоти пюре и наложите маску на лицо на 20 минут.

Питание, сон и движения

Несколько раз в неделю ешьте рыбу — **лосось, сардины, тунец и скумбрию**. Они богаты весьма питательными для кожи омега-3-жирными кислотами.

Еще один способ обогащения диеты омега-3-жирными кислотами — ежедневное потребление чайной ложки **льняного масла**. Его можно добавлять в каши или салаты.

Ешьте больше фруктов, овощей, орехов и семян. Все эти продукты богаты витаминами А, С и Е — антиоксидантами, нейтрализующими свободные радикалы и предотвращающими их вредное воздействие на кожу.

Даже если в рационе достаточно **витамина С**, его можно наносить и непосредственно на кожу. По данным одного из исследований, использование крема, содержащего 5% витамина С, усиливает выработку кожей коллагена и через шесть месяцев значительно уменьшает признаки ее старения.

Приучите себя **спать на спине**. Во время сна на боку или животе мы зарываемся лицом в подушку, буквально спрессовывая морщины и неровности кожи.

Хотя бы четыре раза в неделю занимайтесь по 20–30 минут **физическими упражнениями**. Вы наверняка заметили, как быстро во время упражнений краснеет лицо — верный признак того, что капилляры кожи наполнились кровью, богатой кислородом и питательными веществами.

Профилактика

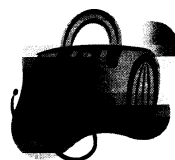
Бросайте курить.

Пейте достаточное количество воды: моча должна быть очень светлой. Потребляя большое количество воды, мы увеличиваем влажность кожи.

Собираясь выйти на улицу, наносите на лицо, шею и другие открытые участки кожи **солнцезащитный крем**.

Ни в коем случае **не посещайте соляриев**. Полчаса облучения навредят вашей коже не меньше, чем целый день на пляже без солнцезащитного крема.

Чтобы вокруг глаз не образовывались мелкие морщинки («кошачьи лапки»), носите **солнцезащитные очки**. Эти морщинки образуются от прищуривания. Даже если они уже начали появляться, постоянная защита глаз темными очками устранил их через несколько месяцев.



Нужен ли врач?

Если вы недовольны результатами самолечения и хотите, чтобы кожа выглядела еще лучше, поговорите с дерматологом или косметологом о современных медицинских подходах к устранению морщин.



Не надо!

Можно ли избавиться от морщин с помощью упражнений для лицевых мышц, а проще говоря, гримасничая? Так, во всяком случае, утверждают некоторые книги и журналы. Увы, улыбки, прищуривания и прочие мимические упражнения лишь ускоряют образование морщин.

Мышечные спазмы

Укротить мышечные спазмы помогают иногда такие нехитрые средства, как тепло или массаж. Когда неотложные меры дали эффект, необходимо развернуть самую решительную кампанию по борьбе со спазмами. Возможно, организму не хватает калия, магния и кальция – микроэлементов, регулирующих активность нервов и мышц. (Запасы калия в организме пополняют фрукты и овощи; высокобелковая диета может привести к их истощению.) Необходимо также пить много жидкости и регулярно делать упражнения на растяжку.

В чем дело?

Мышечные спазмы могут возникать во время тренировок или если какая-нибудь часть тела долгое время оставалась в одном и том же положении. В обоих случаях судороги возникают в результате чрезмерного напряжения мышц, обезвоживания организма, стресса или усталости. Но если мышцы икр начинают вдруг сводить во время засыпания или судороги возникают без видимых причин, корень зла кроется в неправильной работе нервной системы, которая посылает мышцам ошибочные сигналы, заставляющие их сокращаться. Другая причина – нарушение баланса между содержанием калия и натрия в организме.

Благотворное тепло

☛ К мышце, сведенной судорогой, приложите **электрогрелку** или **горячую махровую салфетку**: воздействие тепла расслабит ее и увеличит приток крови к мышечной ткани. Прикладывайте теплую грелку в течение 20 минут, сделайте 20-минутный перерыв и возобновите прогревание.

Подольше постоит под **теплым душем** или полежите в теплой ванне. Чтобы повысить лечебную эффективность процедуры, добавьте в воду полчашки горькой соли. Магний в ее составе способствует мышечному расслаблению.

Задавите боль

☛ Отыщите эпицентр судороги. Поместите на это место большой палец, основание ладони или неплотно сжатый кулак. **Надавливайте** секунд 10, сделайте 10-секундную паузу и нажимайте снова. Процедура проводится правильно, если давление вызывает неприятные ощущения, но не мучительную боль. После нескольких повторений боль уйдет.

Вотрите масло

☛ Смешайте одну часть **масла грушанки** с четырьмя частями какого-нибудь **растительного масла** и массирующими движениями втирайте смесь в сведенную мышцу. Масло грушанки содержит метилсалицилат (соединение, родственное аспирину), который облегчает боль и увеличивает местный кровоток. Эту смесь можно втирать в мышцу несколько раз в день (от грелки в этом случае придется отказаться, иначе можно сжечь кожу).

Перед отходом ко сну

☞ На сон грядущий выпейте стакан **тоники**, содержащего хинин. **Хинин** — популярное средство против ночных спазмов в мышцах ног. Его терапевтическую эффективность подтвердили научные исследования. Не принимайте таблеток хинина — они могут давать побочные эффекты (например, шум в ушах или нарушение зрения).

Чтобы избежать ночных спазмов в икрах, постарайтесь **не спать с выпрямленными пальцами ног**. И не пеленайте стопы простыней или одеялом — напряжение отогнутых вниз пальцев может спровоцировать судорогу.

Для предупреждения ночных спазмов в икрах принимайте ежедневно по 400–800 МЕ **витамина Е**, что улучшает артериальный кровоток.

Помните о минералах

☞ Причиной спазмов может стать низкий уровень электролитов в организме — **калия, натрия, кальция и магния**. Натрия в нашей диете, как правило, хватает, а вот остальных минералов иногда не хватает. Богатый источник магния — хлеб и каши из цельного зерна, орехи и бобовые. Калием богаты большинство фруктов и овощей (особенно бананы, апельсины и картофель), а кальцием — молочные продукты.

Если вы изменили диету, а спазмы не прекращаются, принимайте два раза в день по 500 мг препарата **кальция** и 500 мг препарата **магния**. У некоторых людей, страдающих судорогами мышц ног вследствие дефицита магния, прием этих препаратов приводит к быстрому облегчению симптомов. Не принимайте магний без кальция: эти два элемента работают только в паре.

Поскольку повышенное мочеотделение истощает запасы калия в организме, у людей, принимающих мочегонное от гипертонии, высок риск **гипокалиемии** — состояния, сопровождающегося усталостью, мышечной слабостью и спазмами. Посоветуйтесь с врачом, нельзя ли вместо мочегонных принимать от давления другие лекарства.

Целебная сила воды

☞ Причиной мышечных спазмов нередко бывает **обезвоживание**. Если часто сводит мышцы, пейте больше воды.

☞ Если мышцы сводит во время физических упражнений, выпейте за два часа до тренировки не менее двух стаканов воды. Во время тренировки выпивайте по стакану воды каждые 10–20 минут. Вместо воды пейте специальные спортивные напитки.



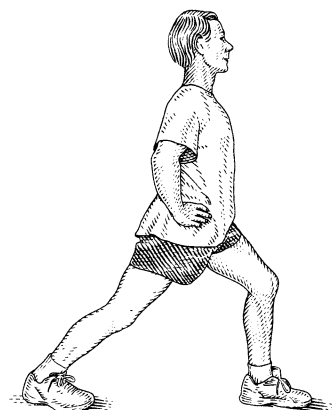
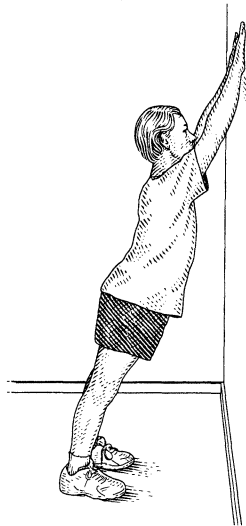
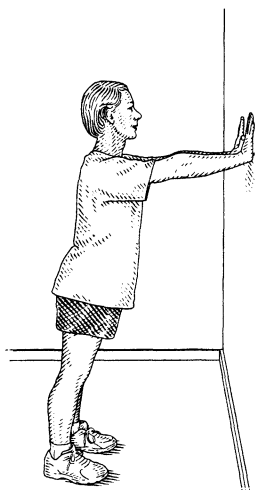
Нужен ли врач?

Мышечные судороги обычно носят преходящий характер и не причиняют человеку каких-либо повреждений. Но если судороги или спазмы не отпускают вас **целый** день или не реагируют на домашнее лечение, посоветуйтесь с врачом. Немедленно обратитесь к нему, если спазм возник в пояснице или шее и сопровождается болью, отдающей в ногу или руку, а также в том случае, если болезненным спазмом охвачена нижняя правая часть живота (возможный признак аппендицита).

Самолечение: противосудорожные растяжки



Когда начинает сводить мышцу, растяните ее с помощью одного из этих движений. Растягивайте мышцу в течение 10–20 секунд и сделайте паузу. Повторите упражнение три раза.

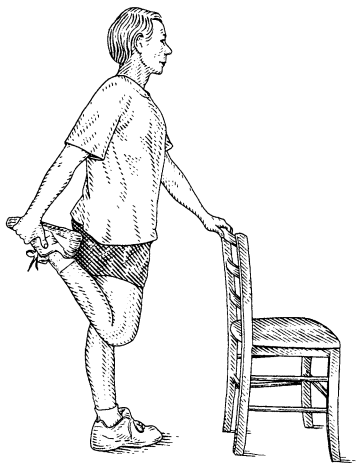


Ночные спазмы

Встаньте у стены на расстоянии примерно 70 см. Обопритесь о нее ладонями на уровне глаз. Не отрывая пяток от пола, медленно перемещайте ладони вверх до предела. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а затем медленно вернитесь в исходную позицию. Делайте упражнение три раза в день (особенно перед отходом ко сну).

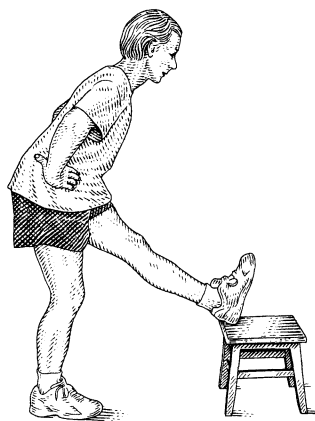
Спазмы в икрах

Расставьте ноги носками вперед. Медленно перемещайте вес тела на впереди стоящую ногу, другую не сгибайте.



В передней части бедер

Опираясь рукой о спинку стула, согните сведенную ногу и отведите пятку к ягодицам, насколько это возможно. Колено обращено вниз.



В подколенной ямке

Пятка сведенной ноги на низкой табуретке. Наклоняйтесь вперед, сгибаясь в поясе, пока не почувствуете растяжение мышц задней части ноги.

Нарушения менструации

Еще не так давно люди искренне верили, что от одного лишь присутствия женщины, у которой месячные, скисает молоко и протухает мясо. Но представления меняются, и теперь принято считать, что от менструации могут испортиться разве что настроение и нрав. Как бы там ни было, сегодня существуют надежные способы облегчить состояние женщины. Если вы хотите побыстрее избавиться от спазмов в животе и болей в пояснице, примите ибупрофен. Имеется и множество других методов борьбы с менструальным дискомфортом и способов его профилактики.

Средства против спазмов

Почувствовав приближение спазмов, устройте себе пешую прогулку или пробежку. Можно также поплавать в бассейне или поупражняться на велотренажере. **Физические упражнения любого типа** (включая секс!) подавляют выработку простагландинов и стимулируют выброс эндорфинов (веществ, устраняющих боль). Кроме того, упражнения уменьшают вздутие живота.

Примите горячую ванну. Тепло заставит расслабиться напряженные мышцы матки. Полежите в постели, положив на живот грелку или бутылку с горячей водой.

Попробуйте какое-нибудь гомеопатическое средство. При сильных спазмах рекомендуется принимать **фосфат магния** каждый час по одному драже 6С или 12С в течение 5 часов. Если спазмы не прекращаются, попробуйте принять **нукс вомику** или **пульсатиллу** в такой же дозировке. Нукс вомика обычно рекомендуют для облегчения спазмов, сопровождающихся запорами и чрезмерной раздражительностью, а пульсатиллу — если помимо спазмов вас одолевают и приступы слезливости.

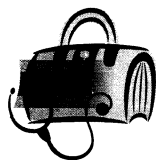
Противоспазматические чаи

Выпивайте за день три чашки теплого **чая с листьями малины**. Они содержат флавоноиды — соединение, тонизирующее мышцы матки, облегчающее спазмы и уменьшающее кровопотерю.

Сильные спазмы помогает снять **кора калины обыкновенной**. Купите в аптеке высушенную кору калины и приго-

В чем дело?

Спазмы и боли в нижней части живота, вздутие живота, головные и поясничные боли, усталость, возникающие во время менструаций, могут быть обусловлены колебаниями уровня гормонов в крови. Некоторые симптомы связаны с выработкой простагландинов — веществ, вызывающих болезненное напряжение (спазм) мускулатуры матки. За 7–10 дней до начала месячных начинает снижаться выработка прогестерона, способствующего задержке в организме соли и воды. А нарушение баланса между прогестероном и эстрогенами приводит к развитию депрессии, тревоги и раздражительности.



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с врачом в том случае, если интервал между менструациями составляет у вас менее 21 дня или более 35 дней. Обратиться к нему следует и тогда, когда продолжительность обильных кровотечений превышает неделю, кровь быстро пропитывает тампоны или прокладки и вместе с кровью выделяются крупные кровяные сгустки. (Выделение небольших сгустков крови размером с двухрублевую монету – вполне нормальное явление.) Врач поможет и в том случае, если болезненные спазмы не удается облегчить лекарствами, продаваемыми без рецепта.

товьте из нее настой (чайная ложка коры на чашку кипятка). Можно воспользоваться и готовой настойкой коры (дозировка препарата указана на этикетке).

Спазмолитическими свойствами обладает и старый добрый **чай из ромашки**. Заварите две – четыре чайные ложки травы стаканом кипятка или купите ромашковый чай в пакетиках. Такое же действие оказывает и **мята перечная**.

Испытанным средством против спазмов считается **имбирь лекарственный**. Его действие связано, по-видимому, с подавлением выработки простагландинов. Для приготовления чая возьмите чайную ложку свежего корня имбиря, залейте чашкой кипятка, дайте настояться 10 минут и процедите.

Как успокоить живот

☞ Чтобы устранить вздутие живота, прежде всего сократите потребление соли с пищей и принимайте во время менструации **витамин В₆**. Перед началом менструации в течение недели сократите потребление продуктов, богатых **натрием** (мясных консервов, консервированных супов и соленых закусок). Ежедневно принимайте в это время по 25–50 мг витамина В₆. Этот витамин, похоже, оказывает слабое мочегонное действие.

Как уменьшить кровотечение

☞ Каждый день принимайте по 1000 мг витамина С и 1000 мг **биофлавоноидов** – по 500 мг каждого препарата утром и 500 мг вечером. Витамин С и биофлавоноиды укрепляют стенки кровеносных сосудов, что помогает уменьшить обильное кровотечение. Биофлавоноидами богаты кожура винограда, ежевика, черника и плоды цитрусовых (особенно мякоть и белая пленка под кожурой).

☞ **Витекс священный**, используемый обычно для лечения предменструального синдрома, регулирует менструальный цикл, нормализуя баланс половых гормонов в крови. (У мужчин, кстати, это средство снижает либидо, в связи с чем в старину его добавляли в пищу монахов.) Попробуйте воспользоваться им для уменьшения слишком обильных кровотечений. Рекомендуемая доза 40 капель настойки или 225 мг (в виде капсул) в день.

Профилактика

☞ Каждый день принимайте по 1000 мг **цитрата кальция**. Кальций тонизирует и расслабляет мышцы матки и уменьшает силу спазмов во время менструации. (Не пользуйтесь

только препаратами кальция, полученными из кораллов и раковин моллюсков: они нередко загрязнены тяжелыми металлами.)

— Два-три раза в день принимайте по 200 мг **магния** (в пересчете на чистый элемент). Препараты магния предлагаются обычно в виде глицината, цитрата и оксида. Все они помогают предотвратить менструальные спазмы, но цитрат и оксид магния оказывают, кроме того, слабительное действие. Если регулярность менструаций не нарушена, целесообразно принимать глицинат магния.

Незаменимые жирные кислоты угнетают выработку простагландинов, участвующих в развитии мышечных спазмов. Пополните запасы этих кислот в организме, принимая три раза в день по 1000 мг масла энотеры, или раз в день добавляйте в салаты чайную ложку льняного масла (используйте его вместо других растительных масел).

— На протяжении двух последних недель цикла принимайте три раза в день по 15 капель настойки **клопогона кистевидного**. Эта трава оказывает антиспазматическое действие, т.е. расслабляет мышцы матки и уменьшает силу спазмов.



Знаете ли вы?

Слухи о том, что запах менструальной крови привлекает диких медведей, заставляют многих женщин отказываться от столь любимого ими отдыха на лоне природы. Статистика, однако, это не подтверждает. Судя по отчетам туристов, живших в палатках и подвергшихся нападениям бурых медведей или гризли, запах менструальной крови никакого влияния на поведение этих животных не оказывает.

Недержание мочи

Как только речь заходит о способах борьбы с этим нарушением, неизбежно вспоминают д-ра Кегеля. Арнольд Кегель – врач, разработавший систему несложных упражнений для укрепления мышц, удерживающих мочу в мочевом пузыре. Упражнения Кегеля не панацея, но людям, страдающим легкими формами недержания, они помогают полностью избавиться от этого досадного расстройства. Тот, кто ему подвержен, всегда должен строго следить за тем, что и когда он пьет, какие лекарства принимает и даже сколько времени проводит в ванне.



Различают две формы. При недержании, связанном с напряжением, моча выделяется во время приступа смеха, чихания, кашля, при поднятии тяжестей. При недержании с внезапным позывом к мочеиспусканию человек не успевает добежать до туалета. Чаще страдают женщины: во время родов иногда повреждаются мышцы и другие ткани, удерживающие мочу, и нервы, по которым поступают сигналы из спинного мозга. У мужчин это связано с увеличением простаты, с приемом мышечных релаксантов, инфекцией мочевого тракта, болезнью Паркинсона и рассеянным склерозом.

Срочные меры

Если вы внезапно почувствовали позыв к мочеиспусканию, **сядьте на стул и потрите правую лодыжку о переднюю часть левой голени** (или наоборот). Проводя лодыжкой по голени, старайтесь все время прижимать ее к ноге с одинаковой силой. Во время этой процедуры происходит сдавливание сенсорного поясничного нерва (L5), ответственного за позывы к мочеиспусканию, что приводит к подавлению сокращений стенок мочевого пузыря.

Упражнение номер один

Регулярно выполняйте упражнения Кегеля: они укрепляют мышцы тазового дна, соединяющие кости таза с позвоночником и поддерживающие мочевой пузырь. Чтобы почувствовать их, сделайте паузу во время мочеиспускания (искусственное прерывание мочеиспускания вредно для мочевого пузыря, поэтому постарайтесь нащупать нужные мышцы с первого же раза). На укрепление мышц, которые вам пришлось для этого напрячь, и рассчитано основное упражнение Кегеля. Напрягите мышцы промежности на 1–2 секунды, а затем расслабьте их. Выполняйте по 10 упражнений от трех до пяти раз в день. Заниматься такой внутренней гимнастикой можно незаметно для других – в магазине, метро и автобусе, в душе, у экрана телевизора и т.д. Когда мышцы тазового дна достаточно окрепнут, удерживайте их в сокращенном состоянии в течение 5 секунд. Постепенно доведите это время до 15 секунд.

Если вы чувствуете приближение приступа смеха, кашля либо чихания или вам нужно сделать физическое усилие, вызывающее напряжение мышц живота, **быстро выполните упражнение Кегеля**: это поможет предотвратить непроизвольное выделение мочи.

Наука пить

Если вы страдаете недержанием с внезапными позывами к мочеиспусканию, **прекратите пить кофеинсодержащие напитки** или пейте их поменьше. Кофеин оказывает мочегонное действие, т.е. усиливает выработку мочи в организме. Кроме того, он провоцирует сокращение мышц мочевого пузыря, вызывающее непроизвольное выделение мочи. Постарайтесь не потреблять более 200 мг кофеина в день. Это чуть меньше, чем содержится в двух чашках кофе.

Сократите потребление алкоголя. Как и кофеин, он усиливает выработку мочи. Выпивайте в день не более бутылки пива, бокала вина или коктейля.

Не выходите из дома, испытывая жажду, пытаясь тем самым приостановить выработку мочи. Это может привести к обезвоживанию организма (особенно у пожилых людей). Кроме того, уменьшение количества мочи повышает риск образования почечных камней.

Избегайте пищевых раздражителей

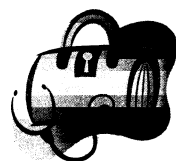
Исключите из рациона **клубнику, ремень и шпинат**: эти продукты богаты оксалатами — соединениями, раздражающими мочевой пузырь.

Не употребляйте **искусственные подслащивающие вещества и пищевые красители**. Они тоже могут раздражать мочевой пузырь.

Установите график

Если вы страдаете недержанием с внезапными позывами к мочеиспусканию, **опорожняйте мочевой пузырь каждые три часа**, хотите вы того или нет. Установите будильник на наручных часах или напоминание на мобильном телефоне. Некоторые в будничной суматохе просто не могут осознать, что их мочевой пузырь переполнен. Мочеиспускание по часам помогает преодолеть и эту проблему.

Три часа — слишком долго? **Справляйте малую нужду в начале каждого часа.** Через каждые несколько дней старайтесь продержаться на несколько минут дольше. В конце концов вам наверняка удастся увеличить интервалы между мочеиспусканиями до 3 часов.



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если в моче присутствует кровь или во время мочеиспускания вы испытываете боль либо жжение. Эти признаки могут указывать на наличие бактериальной инфекции, почечных камней или рака мочевого пузыря. Посоветуйтесь с врачом и в том случае, если недержание сильно осложняет вам повседневную жизнь или вы подозреваете, что оно связано с приемом каких-то лекарств.



Знаете ли вы?

При недержании некоторые врачи назначают сегодня инъекции ботокса. Этот препарат подавляет сокращения некоторых групп мышц, окружающих мочевой тракт, что уменьшает давление внутри мочевого пузыря.

Здесь спешить не нужно

☞ Оказавшись в туалете, **не торопитесь опорожнить мочевой пузырь**. Женщинам советуем после мочеиспускания какое-то время посидеть на унитазе и подождать, пока не выделится вся моча. Затем подождать еще немного — пока не сократятся мышцы перегородки, отделяющей мочевой пузырь от влагалища; это приведет к выделению дополнительного количества мочи. Мужчинам советуем какое-то время спокойно постоять после мочеиспускания, расслабиться и подождать, не последует ли продолжение. У некоторых мужчин мочевой пузырь освобождается более полно, если они справляют малую нужду сидя на унитазе. В любом случае полное опорожнение мочевого пузыря позволит избежать неприятных случайностей.

Только для женщин

☞ Если вы страдаете недержанием, связанным с напряжением, **введите во влагалище гигиенический тампон**. Он будет давить на мочеиспускательный канал, и его просвет закроется. Чтобы легче ввести тампон, слегка смочите его водой. Не забудьте удалить его перед сном. Если непроизвольное выделение мочи обычно возникает в результате физических упражнений, используйте тампон только во время тренировок.

☞ Еще один рецепт: попробуйте **«силовые упражнения с отягощением»** для мышц влагалища. В качестве «отягощения» используют конусовидные приспособления различных размеров, которые продаются в специализированных магазинах.

Немного физкультуры

☞ Лишний жир повышает внутрибрюшное давление, а значит, и давление на мочевой пузырь. Освободиться от него помогут **физические упражнения и надлежащая диета**.

Недомогания беременных

Месяц идет за месяцем, и беременность временами начинает казаться женщине не чудом, а тяжелой повинностью. Утренняя тошнота — это только цветочки. Когда вас постоянно мучают то изжога, то боли в пояснице, одышка или варикозное расширение вен, а то и все напасти сразу, в голову невольно закрадывается мысль, а стоило ли вообще это затевать. Но тяжелые испытания с успехом можно преодолеть, воспользовавшись нашими советами.

От усталости

✦ **Получасовой дневной сон** поможет снять усталость. Устраиваясь в постели, расположите стопы выше уровня сердца: это на какое-то время уменьшит давление крови в них. Ложась отдохнуть, не испытывайте чувства вины: вынашивание ребенка — тяжелый труд.

Ежедневно занимайтесь **физическими упражнениями** (с разрешения врача). Ходьба, плавание и другие формы аэробной активности придадут вам сил. Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями облегчат роды.

От отеков

✦ Боль в стопах можно снять с помощью **контрастных ванн** для ног, усиливающих циркуляцию крови. Горячая вода стимулирует прилив крови к стопам, а холодная ускоряет ее отток. Наполните два таза водой — умеренно горячей и холодной. На 3 минуты погрузите ноги в горячую воду, а затем секунд на 30 в холодную. Повторите эту процедуру шесть раз, завершив ее погружением ног в холодную воду.

После контрастных ножных ванн полежите хотя бы 10 минут с приподнятыми ногами, подложив под них подушку.

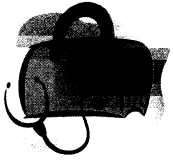
От изжоги

✦ Во время беременности давление в брюшной полости увеличивается, что может вызвать заброс желудочной кислоты в пищевод. Кислоту помогут нейтрализовать **антацидные средства**, их назначит вам врач.

✦ **Ешьте миндаль.** Химические вещества, содержащиеся в миндале, укрепляют сфинктер между желудком и пищева-



Плод быстро развивается в материнском чреве, а будущая мама чувствует себя все менее комфортно. Дополнительный груз, который ей постоянно приходится носить в своем теле, способствует возникновению поясничных болей и усталости. А когда увеличивающаяся матка начинает давить на желудок и кишечник, появляются изжога, запоры и геморрой. Задержка жидкости в организме вызывает отек ног, запястный синдром и варикозное расширение вен на ногах. Чем больше становятся живот и груди, тем явственнее проступают на коже растяжки.



Нужен ли врач?

К счастью, большинство недомоганий, связанных с беременностью, полностью исчезают с ее завершением. Сходите к врачу, если вы теряете в весе, если еда и питье вызывают у вас рвоту и вы опасаетесь возможного обезвоживания организма. Обратитесь к нему и в том случае, если у вас подолгу болит голова, а в глазах двоится, либо если движения плода стали реже или прекратились вовсе.

дом и препятствуют тем самым забросу желудочной кислоты в пищевод. Не забывайте, однако, что миндаль весьма калориен: в каждом орешке содержится примерно 10 калорий. Если не хотите поправиться, вам придется пожертвовать ради миндаля какими-нибудь другими высококалорийными продуктами.

Избегайте продуктов, расслабляющих пищеводный сфинктер. К их числу относятся **кофе, соки цитрусовых, жареная пища, мята перечная, помидоры** и продукты из них, а также **алкоголь**.

От болей в пояснице

☞ **Не стойте подолгу**, особенно в последние месяцы беременности. По мере того как ребенок растет и суставы между костями таза все сильнее деформируются, боли в пояснице становятся обычным явлением; долгое стояние усиливает их.

Если вы вынуждены какое-то время стоять на ногах, **равномерно распределяйте тяжесть** туловища между обеими ногами. Если вы перенесете тяжесть тела на одну ногу, одна сторона поясницы будет подвергаться большей нагрузке, чем другая.

☞ **Сидите прямо**. Несколько раз прижмите поясницу к спинке стула: ежедневное выполнение этого упражнения поможет вам укрепить мышцы, поддерживающие спину.

☞ Если приходится работать за письменным столом, ставьте под ноги **невысокую скамеечку**.

От синдрома запястного канала

☞ Во время беременности многие женщины нередко ощущают онемение или покалывание в пальцах рук, обусловленные задержкой воды в тканях и ее давлением на нервы в области запястья. Чтобы облегчить эти неприятные ощущения, каждый час в течение примерно 5 минут выполняйте несложные **упражнения для кистей и запястий** (см. с. 309).

Не пытайтесь избавиться от покалывания в пальцах, сгибая запястья, это лишь усилит неприятные ощущения.

Купите в аптеке или в магазине медицинского оборудования пару **запястных шин** и надевайте их на руки перед отходом ко сну. Шины не дадут вам сгибать запястья во время сна.

От растяжек

☞ Почти у всех женщин во время беременности появляются так называемые растяжки — поначалу красные и со временем белеющие полосы на коже. Их появление неиз-

бежно: живот и груди у беременных женщин постоянно увеличиваются, и кожа, чтобы не сдерживать их рост, вынуждена растягиваться. Растяжению подвергается главным образом расположенный в толще кожи слой коллагеновых волокон, поэтому бороться с растяжками с помощью средств для ухода за кожей бессмысленно. Но если не набирать лишнего веса, растяжки будут едва заметными.

От варикоза

✪ Причина варикозного расширения вен на ногах у беременных женщин — увеличение объема крови в организме, связанное с питанием плода. Чтобы предотвратить это нарушение, носите эластичные **поддерживающие чулки** до колен.

Риск варикозного расширения вен можно свести к минимуму с помощью **холодных компрессов** на ноги. В чашку с дистиллятом **гамамелиса виргинского** добавьте по шесть капель эфирного масла **кипариса, лимона и бергамота** и тщательно размешайте раствор. Охлаждайте его в холодильнике не менее часа. Поставьте ноги на низкую скамеечку, намотите жидкостью махровую салфетку и приложите компресс к ногам на 15 минут. Приготовленная смесь эфирных масел вызовет сужение кровеносных сосудов и уменьшит отек.

От запоров

Поскольку при беременности возрастает склонность к запорам, **увеличьте потребление клетчатки**. К числу продуктов, богатых клетчаткой, относятся бобы, отруби, хлеб и каши из цельного и грубомолотого зерна, молотые семена льна, листовые овощи и брокколи.

Несварение

Этими нехитрыми средствами успокаивали взбунтовавшийся живот наши бабушки и дедушки. Попробуйте их и вы. Неважно, каким чаем или снадобьем вы решите воспользоваться. Главное, никогда не забывайте следить за тем, какие продукты вы употребляете в пищу, в каком количестве и сколько раз в день. В желудке не так уж много свободного места: расплачиваться приходится буквально за каждую проглоченную крошку.

В чем дело?

Понятия «расстройство пищеварения» и «несварение» объединяют самые разнообразные нарушения деятельности пищеварительной системы. Чаще всего ими обозначают нарушение нормального продвижения пищи по пищеварительному тракту. Ощущения: чувство тяжести в желудке, тошнота или изжога (в результате попадания кислого содержимого желудка в пищевод). Нередко возникают боли и вздутие живота. Среди причин несварения можно назвать переедание, слишком поспешный прием пищи, употребление неподходящих продуктов, пониженную или избыточную кислотность желудочного сока.

Испытанные средства

Имбирь — одно из самых надежных средств для успокоения желудка и улучшения пищеварения. Воспользуйтесь на выбор одним из трех рецептов: принимайте во время еды по одной-две капсулы (250 мг) имбиря, съешьте несколько кусочков засахаренного корня имбиря или выпейте чашку имбирного чая. Для этого залейте чайную ложку размельченного корня имбиря чашкой кипятка, настаивайте 10 минут и процедите.

Ромашка — старинное средство от несварения. Она успокаивает желудок и снимает спазмы кишечника. Принимайте до трех раз в день по половине чайной ложки настойки ромашки или выпивайте в течение дня несколько чашек ромашкового чая. Для его приготовления залейте 0,5–1 чайную ложку сухой травы ромашки 1,5 стаканами кипятка, настаивайте 10 минут и процедите.

Мята против кишечных спазмов

Масло мяты перечной облегчает спазмы кишечной мускулатуры и уменьшает тошноту. Принимайте три раза в день между трапезами по одной-две капсулы, содержащие каждая 0,2 мл масла. При изжоге препараты мяты противопоказаны.

Вместо масла можно пить **чай из мяты**. Для его приготовления 1,5 чайной ложки сухой травы заваривают стаканом кипятка.

Жуйте на здоровье

При расстройствах пищеварения (а также после переедания или приема очень острой пищи) полезно разжевать и проглотить столовую ложку **семян фенхеля** или **тмина**. Се-

мена этих растений содержат масла, облегчающие спазмы кишечника, уменьшающие тошноту и предупреждающие метеоризм. Неспроста в некоторых индийских ресторанах посетителям предлагают блюда из семян фенхеля.

Приготовьте чашку **чая из семян фенхеля**. Настаивайте две-три чайные ложки размельченных семян в течение 10 минут в стакане кипятка и процедите настой. Вместо этого чая можно приготовить **чай из семян аниса**.

В аптеках продаются препараты **солодки (лакричного корня)**, лишенные гликозида глицирризина. Они улучшают пищеварение и успокаивают желудок, обволакивая его слизистую. Разжевывайте таблетки и принимайте их в соответствии с указаниями на упаковке.

Кислое средство

✦ В случае несварения желудка (особенно после слишком обильной трапезы) попробуйте выпить полчашки **воды**, смешанной с чайной ложкой **яблочного уксуса**. Эта смесь помогает переваривать пищу при пониженной кислотности желудочного сока. Чтобы смесь не была слишком кислой, добавьте в нее немного меда.

Шипучее решение

✦ Размешайте чайную ложку **соды** в стакане **воды** и выпейте. Сода нейтрализует желудочную кислоту и способствует выделению из желудка углекислого газа. Поскольку в очень редких случаях прием соды сопровождается взрывообразным образованием углекислого газа в желудке, что может вызвать его разрыв, некоторые врачи рекомендуют добавлять в раствор соды несколько капель **лимонного сока**: это уменьшит газообразование в желудке. (В соде много натрия, и тем, кто сидит на бессолевой диете, пить ее не следует.)

По глоточку

✦ Некоторым помогает от несварения стакан обычной **горячей воды**.

Считается, что дискомфорт в желудке уменьшают теплый **имбирный эль**, теплая **содовая с лимонным соком** и **лаймом** или теплая **выдохшаяся кока-кола**.

Осторожнее с соками и молоком

✦ Хотя фруктовые соки и принято считать полезными напитками, они могут вызвать образование газов и боли в животе. Соки содержат **фруктозу** — сахар, который достигает толстой кишки в нерасщепленном виде. Когда живущие



Нужен ли врач?

Поговорите с врачом, если, несмотря на самолечение, расстройство пищеварения сохраняется более двух недель. Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если тошнота сопровождается обильным потоотделением или острой болью в груди: эти симптомы могут указывать на инфаркт миокарда. Другой опасный признак — боль в животе в сочетании с черным или кровавым стулом либо рвотой. Черный цвет кала может быть обусловлен приемом препаратов железа или антацидных средств, употреблением некоторых пищевых продуктов или желудочно-кишечным кровотечением. И наконец, посоветуйтесь с врачом в том случае, если вы испытываете трудности, глотая пищу.



Попытка...
Поглаживание живота приносит облегчение при расстройствах пищеварения.



...не пытка

Массируя низ живота, вы направляете скопившиеся здесь газы и непереваренные остатки пищи к анальному отверстию. Это поможет устранить вздутие живота и запор.

в кишке бактерии наконец расщепляют его, образуются газы и возникает вздутие живота. Если не можете обойтись без сока, выпивайте за раз не более стакана и по возможности во время еды: это облегчит его переваривание.

Если молочные продукты вызывают у вас образование газов и вздутие живота, причиной может быть непереносимость **лактозы** — неспособность переваривать сахар, содержащийся в молоке. Чтобы не теряться в догадках, выполните простой тест: выпейте два стакана молока и подождите, не возникнут ли привычные симптомы. Если возникнут, исключите из диеты молочные продукты или употребляйте молочные продукты, не содержащие лактозу (а также препараты, содержащие лактазу — фермент, расщепляющий молочный сахар).

Ешьте не спеша и вовремя

За едой не торопитесь, **тщательно пережевывайте пищу**. Не набрасывайтесь на еду: вместе с крупными кусками в пищеварительную систему попадает много воздуха, что способствует вздутию живота. Кроме того, во время поспешной еды пища не успевает пропитаться слюной, а это ухудшает процесс пищеварения.

Ужинайте не позднее чем за три часа до отхода ко сну. Когда человек двигается, пищеварение протекает у него лучше, чем во время сна.

Носовое кровотечение

Оно всегда начинается в самый неподходящий момент. Вид крови, струящейся из собственного носа, вызывает у нас и испуг, и замешательство. Еще бы! Платок за платком пропитывается кровью, и нам кажется, что мы теряем ее литрами! Не паникуйте. Как правило, остановить носовое кровотечение можно за считанные минуты.

Зажмите, надавите, брызните

☛ Самый простой и испытанный способ остановить текущую из носа кровь — **зажать нос** пальцами. Сядьте прямо и слегка наклоните голову вперед (это не даст крови стекать в горло). Осторожно высморкайте сгустки крови — они мешают зажать поврежденный сосуд. Затем захватите пальцами мягкую часть носа и крепко сжимайте по меньшей мере 10 минут.

Устали? Тогда воспользуйтесь **зажимом** или бельевой прищепкой.

Кровь не останавливается? Возьмите небольшой кусок марли, **сверните тампон** и поместите между десной и верхней губой прямо под носом. Подержите его здесь 5–10 минут. Ткань давит на сосуды, по которым кровь притекает к носу. Существует множество вариантов описанной процедуры: ткань можно смочить уксусом, лосьоном гаммелиса виргинского или лимонным соком; вместо ткани взять кусочек оберточной бумаги, скатать его в комок и посыпать солью; и даже засунуть под губу маленькую монетку или небольшую плоскую пуговицу.

☛ Приложите к ноздре, из которой идет кровь, **пузырь со льдом**. Холод сужает кровеносные сосуды носа и замедляет кровотечение.

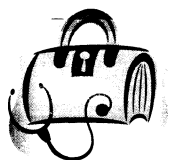
Если кровь продолжает течь, обработайте нос **кровоостанавливающим аэрозолем** или просто закапайте сосудосуживающие капли.

Профилактика

☛ Чтобы избежать кровотечения, необходимо поддерживать слизистую носа во влажном состоянии. А для этого нужно выпивать в день по восемь стаканов воды. Если мо-

В чем дело?

Вы ударились носом или просто неудачно высморкались. И теперь из носа капает — или хлещет — кровь. Независимо от того, что стало непосредственной причиной носового кровотечения, оно всегда возникает в результате разрыва кровеносных сосудов в ноздрах. Это происходит, например, в результате постоянного раздражения чувствительной внутренней выстилки носа сухим воздухом (особенно когда в помещении работает обогреватель или кондиционер). Сильно подвержены носовым кровотечениям люди с высоким артериальным давлением и атеросклерозом, а также те, кто принимает противовоспалительные средства (например, аспирин или ибупрофен), препараты, разжижающие кровь (варфарин или кумадин), и некоторые другие лекарства.



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если носовое кровотечение возникло в результате удара по голове, особенно если вытекающая из носа кровь имеет слишком жидкую, водянистую консистенцию — это может указывать на присутствие в ней спинномозговой жидкости. Обратитесь к врачу в том случае, если кровотечение продолжается более 30 минут, сопровождается слабостью и головокружением или возникает без видимых причин. Обратиться к врачу следует и больному гипертонией, если носовое кровотечение продолжается более 10 минут.

ча светлая, в организме содержится достаточное количество жидкости.

Не увлекайтесь кондиционированием воздуха. Кондиционеры делают воздух более сухим, а это повышает риск носового кровотечения.

☞ Зимой увлажняйте воздух в помещении с помощью увлажнителя.

☞ Смазывайте слизистую носа **вазелином** или периодически орошайте ее **физраствором**. Увлажнять носовую слизистую особенно рекомендуется тем, кто собирается лететь в самолете, перенес простуду или синусит, а также людям, живущим в очень сухом климате.

☞ **Не злоупотребляйте аспирином.** Аспирин может снижать свертываемость крови, а потому людям, склонным к носовым кровотечениям, его лучше не принимать.

☞ Если у вас **аллергический ринит**, вылечите его как можно скорее. Во время аллергической реакции слизистая носа оказывается под двойным ударом: ее постоянно раздражают аллергены и повреждают струи воздуха, с помощью которых вы прочищаете нос.

☞ Если у вас часто бывают носовые кровотечения, принимайте каждый день по 1000–1200 мг **витамина С**. Он укрепляет стенки капилляров и входит в состав коллагена — вещества, образующего влажную защитную выстилку носа. Одновременно принимайте ежедневно по 500 мг **биофлавоноидов**, например экстракт из виноградных косточек, экстракт из сосновой коры, пикногенол или проантоцианины. Известно, что флавоноиды способствуют восстановлению капилляров.

Обветренные губы

Это одно из немногих упущений природы в нашем почти совершенном дизайне. Нежные губы, открытые ветру, солнцу и множеству других раздражителей, лишены сальных желез, которые смягчали бы и увлажняли их кожу. Еще в них маловато меланина, пигмента, позволяющего нам загорать и защищающего от вредного действия ультрафиолета. Не удивительно, что бедные губы то и дело высыхают и трескаются, как старые ботинки. Если любите свистеть и целоваться, обеспечьте губам должную защиту.

Целительный бальзам

Доярки давно пользуются специальным ланолиново-вазелиновым бальзамом, смягчающим коровье вымя. Как выяснилось, он помогает и нашим обветренным губам.

Еще один натуральный продукт — **восковой бальзам для губ**, содержащий пчелиный воск, масла кокоса, мяты перечной и сладкого миндаля, ланолин, витамин Е и экстракт окопника.

Если ничего более целебного под рукой нет, смягчайте и увлажняйте губы **оливковым маслом** или **кулинарным жиром**. В принципе годится любой маргарин.

Вскрывают капсулы с масляным раствором **витамина Е** и мажете им губы.

Вазелин тоже хорошее средство от сухости губ и кожи. Советуем попробовать его более стойкий эквивалент — аквафор, очень густой крем, который содержит ланолин и стирается с кожи медленнее обычного вазелина.

Увлажнение изнутри

Если губы то и дело обветриваются, надо пить больше **воды** — не менее 2 л ежедневно. Возможно, это и не устранит симптоматику, но во всяком случае не даст ей прогрессировать.

Профилактика

Перед выходом на солнце мажете губы **солнцезащитным бальзамом** с фактором защиты не менее 15. Этой части тела ультрафиолет угрожает ничуть не меньше, чем любой другой. Следите, не становятся ли намазанные губы крас-



В чем
дело?

Губы сухие, раздраженные, потрескавшиеся, шелушащиеся. Они могут зудеть или болеть. Термин «обветренные» не вполне удачен. Кроме ветра в таком состоянии губ бывают виноваты солнце, холод, аллергия, лихорадка или просто частое их облизывание.

Обойдемся без дрожжей

Если у вас болезненно обветрились и потрескались уголки губ (это называют заедами), похоже, виновата дрожжевая инфекция. От вредного грибка можно избавиться безрецептурной фунгицидной

мазью, например с клотримазолом. Мажьте дважды в день. Если вы носите съемный зубной протез, чистите его тщательнее. На нем могут вырасти грибки, которые быстро доберутся до уголков губ.



Нужен ли врач?

Обычно губы легко приходят в норму, стоит лишь немножко за ними поухаживать. Однако, если они остаются обветренными две-три недели, пора сходить к дерматологу. Краснота, сухость и шелушение могут быть признаками предракового состояния. Кроме того, обратитесь к врачу, если губы часто трескаются: возможно, виновата грибковая инфекция.

ными и зудящими — на солнцезащитные бальзамы бывает аллергия.

☛ Защитить губы от солнца и увлажнить их поможет темная мягкая **губная помада**.

☛ Если в комнатах очень сухой воздух, используйте **увлажнитель**, хотя бы ночью в спальне.

☛ Старайтесь есть больше продуктов, богатых **витаминами группы В**, например цельное зерно, орехи и зеленые овощи. У некоторых людей обветренные губы — признак легкого В-авитаминоза.

☛ **Не облизывайте губы**. Слюна на несколько секунд увлажняет их, но быстро испаряется, оставляя кожу еще менее защищенной, чем раньше. К тому же она содержит пищеварительные ферменты, которые способствуют иссушению тканей.

☛ Не пользуйтесь губными бальзамами с **фенолом и камфарой**. Эти антисептики очень сильно сушат.

Не мажьте детям губы бальзамами с экзотическими ароматами. Малыши их тут же слизывают, считая лакомством, в результате губы только сильнее обветриваются.

Опоясывающий лишай

Первым делом сходите к врачу, который, скорее всего, назначит вам какое-нибудь противовирусное средство. Но пока лекарство не начнет действовать, вам непременно захочется ослабить мучительное жжение, зуд и боль. Воспользуйтесь для этой цели парацетамолом или ибупрофеном, а также приводимыми ниже советами. Если боль невыносима, без колебаний отправляйтесь к врачу: он назначит более эффективное лечение.

Против зуда и жжения

☛ Чтобы подсушить пузырьки, нанесите на кожу **каламиновый лосьон**. Испаряясь, лосьон заставит содержащуюся в пузырьках влагу выходить наружу.

Отрежьте лист **алоэ** и смажьте кожу и пузырьки его соком: он успокоит зуд и жжение. Вместо свежего сока можно воспользоваться гелем алоэ (покупая препарат в аптеке, удостоверьтесь, что это 100%-ное алоэ).

Подсушить пузырьки и успокоить зуд поможет **пищевая сода**. Разведите сухой порошок водой до полужидкой консистенции и смажьте пораженный участок кожи.

☛ Вместо соды можно воспользоваться **горькой (английской) солью**. Смазывайте неограниченное число раз.

Заварите чай из **мелиссы лекарственной**, которая оказывает пагубное действие на вирус герпеса. Для приготовления настоя залейте две чайные ложки сухой травы стаканом кипятка. Наносите остывший настой на пораженную кожу ватным тампоном. Некоторые фитотерапевты рекомендуют добавлять в чай из мелиссы розовое масло или заваривать его вместе с травой мяты перечной, мяты колосовой или шалфея.

☛ Приготовьте целебный состав из **уксуса и меда**. Смешайте их и нанесите на пораженную кожу.

Против боли

☛ Намочите махровое полотенце **холодной водой**, отожмите и положите на болезненный участок кожи. Вместо воды можно воспользоваться холодным молоком. Некоторые утверждают, что молоко успокаивает боль эффективнее.



Опоясывающий лишай вызывается тем же вирусом, что и ветряная оспа. Вирус, дремавший в нервных клетках, пробуждается и пробирается к коже. Примерно у 20% болевших ветряной оспой, возникает и опоясывающий лишай. На коже появляются жгучие или зудящие выпуклые точки, расположенные в виде полос (по ходу нерва) или пятен. Через неделю образуются маленькие, заполненные жидкостью пузырьки, которые подсыхают и покрываются корочкой. Разбудить вирус может любое воздействие, снижающее сопротивляемость организма инфекциям, например болезнь или стресс. Высыпания держатся до четырех недель. Боли иногда сохраняются месяцами.



Нужен ли врач?

Да, и как можно скорее. Обнаружив симптомы болезни, обязательно пойдите к врачу в течение ближайших 72 часов.

Безотлагательный прием противовирусных лекарств поможет уменьшить тяжесть и продолжительность болезни, а также предотвратить болезненное последствие опоясывающего лишая – постгерпетическую невралгию. Обратитесь к врачу и в том случае, если обострение болезни причиняет нестерпимые боли или если боли сохраняются даже после исчезновения сыпи.

Немедленно отправляйтесь к врачу, если высыпания появились вокруг глаз, на носу или на лбу: если не принять срочных мер, вы можете ослепнуть.

☛ **Капсаициновая мазь**, в состав которой входит экстракт жгучего перца, успокоит боль, сохраняющуюся после исчезновения высыпаний. Нанеся мазь на кожу первый раз, вы почувствуете легкое жжение; впоследствии жжение уменьшится, если, конечно, не наносить мазь непосредственно на высыпания. Используйте это средство в течение нескольких недель. Не следует наносить мазь на растрескавшуюся кожу – это вызовет сильное жжение.

☛ Если боль не проходит и после исчезновения пузырьков, возьмите **пакет со льдом** и осторожно прогладьте им кожу. Механизмы обезболивающего действия холода при опоясывающем лишае остаются для ученых загадкой.

Полезные добавки

☛ Заручившись одобрением врача, во время обострения болезни принимайте три раза в день по 500–1000 мг **лизина**. Эта аминокислота подавляет репликацию вируса.

☛ Принимайте три раза в день по две капсулы, содержащие 250 мг **эхинацеи**: эта трава поможет организму бороться с инфекцией.

☛ Поищите препараты **кошачьего когтя** (*Uncaria tomentosa*). Эту траву перуанские индейцы с незапамятных времен использовали в качестве лекарства от самых разных болезней. Теперь она считается эффективным средством против вирусных заболеваний, включая и опоясывающий лишай. Применяйте в соответствии с инструкциями.

Профилактика

☛ Чтобы не заразить вирусом домочадцев, чаще мойте руки (особенно если вы не можете удержаться от почесывания высыпаний), поскольку в пузырьках содержится вирус ветряной оспы. Смажьте пузырьки **мазью с антибиотиком** и наложите на пораженное место **марлевую повязку**.

Боль после боли

Многие люди, переболевшие опоясывающим лишаем, продолжают испытывать мучительные боли в соответствующей области тела спустя месяцы и даже годы после исчезновения всех прочих симптомов болезни. Это нарушение получило название постгерпетической невралгии (ПГН). Если она мучает и вас, обязательно идите к

врачу: возможно, он посоветует эффективные медикаменты для приема внутрь. Для борьбы с ПГН используются также пластырь лидодерм, который снабжает пораженные нервы лекарствами через кожу, и инъекции местных анестетиков, блокирующих проведение болевых сигналов нервами.

Опрелости

Вид раздраженной, покрасневшей кожи младенца вызывает у ответственных родителей чувство вины, особенно если малыш испытывает явный дискомфорт. Лечение простое – почаще менять подгузники, тщательно и бережно удалять загрязнения, регулярно проветривать кожу и использовать специальные защитные мази.

Подмывание по правилам

❖ После подмывания не вытирайте кожу ребенка, а осторожно промакивайте. **Не пользуйтесь мылом** – оно раздражает кожу.

❖ Если вы привыкли подтирать, а не подмывать, как можно осторожнее удаляйте кал с ягодиц младенца. Заполните бутылку-брызгалку **теплой водой** с несколькими каплями **детского масла**, оросите этой смесью мягкое место, а затем нежно оботрите его чистой тряпочкой.

❖ Если вы пользуетесь детскими салфетками, выбирайте марку, **не содержащую спирта и отдушек**.

Воздушный путь

❖ Если кожа младенца слишком болезненна, чтобы прикасаться к ней после ванны или при смене подгузника, пользуйтесь **феном**. Установите его на самый прохладный режим (все время проверяйте рукой воздух – не нагрелся ли). Держите фен минимум в 25 см от кожи и водите им вперед-назад.

❖ Удалив загрязнения, не сразу надевайте подгузник, а устраивайте больному месту **воздушные ванны** на 10–15 минут. Кладите малыша животиком вниз на полотенце с подстеленной снизу водонепроницаемой пеленкой. Чем больше он пробудет без подгузника, тем лучше.

Защитная мазь

❖ Пользуйтесь мазью с **оксидом цинка**. Обладая слабыми антисептическими свойствами, она создает барьер между кожей младенца и раздражающей ее жидкостью.

❖ Если опрелость ярко-красная, с извилистым краем и мелкими точками вокруг, используйте сочетание двух ма-

В чем дело?

Все родители знают: красное, бугристое, очевидно, болезненное пятно на самых нежных частях младенца вызывается влажной и/или грязной пеленкой (подгузником). То, что принято называть опрелостью, – это главным образом ожог аммиаком, образующимся при разложении мочи (точнее, мочевины) живущими в кале бактериями. Кроме того, кал сам по себе раздражает кожу.

Если опрелость у младенца выглядит как «живое мясо» с округлыми розовыми пятнами внутри, возможно, это вовсе не опрелость, а дрожжевая инфекция. Влажная ткань — отличный инкубатор

для всевозможных грибков, включая дрожжи. Впрочем, заражение ими легко лечится безрецептурной фунгицидной мазью. Если она не помогает, обращайтесь к педиатру.



Нужен ли врач?

Скорее всего, опрелости у ребенка быстро пройдут, если вы прислушаетесь к изложенным здесь рекомендациям. Если через три-четыре дня полного излечения не наблюдается, сходите к педиатру. Он посмотрит, не распространилась ли опрелость на другие места, не выглядит ли красной и воспаленной складка между ягодицами, нет ли волдырей. Последние могут означать стафилококковую инфекцию, требующую лечения антибиотиками. Если опрелость покрылась кровотоочивыми язвами, против которых бессильны любые мази, надо обращаться к врачу немедленно.

зей: **противогрибковой** и **гидрокортизоновой** (0,05%). Смешивайте их в равных частях и мажьте область гениталий, ягодицы, пах и все складки, которые кажутся раздраженными. Потом поверх наносите **барьерный крем**, который защитит кожу от раздражающих веществ (только не пользуйтесь вазелином — он не дает подгузнику впитывать мочу). Такие обработки можно проводить по три-четыре раза ежедневно.

Чтобы получить универсальный крем, устраняющий опрелости, вызываемые дрожжами и аммиаком, смешайте равные части **кукурузного крахмала**, **крема «Нивея»**, **барьерного крема** и **противогрибковой мази**. Мажьте этой смесью больное место при каждой смене подгузников.

Водолечение

Сидячая ванна может облегчить дискомфорт. Несколько раз в день наливайте в ванночку на 7–10 см теплой воды, и пусть малыш 5–10 минут сидит там и возится с игрушками. Естественно, вы никуда не должны отлучаться.

Профилактика

Если вы пользуетесь одноразовыми подгузниками, покупайте **суперабсорбирующий** тип. Они лучше отводят мочу от кожи ребенка. Но все же меняйте их не реже, чем любые другие.

Если вы пользуетесь матерчатыми подгузниками и сами их стираете, при последнем полоскании добавьте в машину 1 л **обычного уксуса**. Эта кислота тормозит развитие бактерий и приближает pH ткани к нейтральному значению, обычному для младенческой кожи.

Не надевайте на матерчатые подгузники **пластиковые трусики** без крайней на то необходимости. Они задерживают влагу внутри, а это повышает риск опрелостей.

И одноразовые, и матерчатые подгузники **должны сидеть свободнее**, чем показывают в телерекламе. Чем туже

они затянуты, тем сильнее раздражается кожа и слабее циркуляция воздуха, что повышает влажность.

Некоторым очень нравится свежий, «младенческий» запах детской присыпки. Однако некоторые ее марки содержат добавки, не предупреждающие опрелости, а фактически ведущие к их появлению. Кроме того, в любом случае речь идет о порошке, частицы которого малышу вдыхать весьма нежелательно. Если хотите использовать присыпку, возьмите **кукурузный крахмал** — в нем точно нет опасных добавок. Можно смешивать его с нежным кремом, например «Нивеей».



Знаете ли вы?

У младенца, вскармливаемого грудью, риск опрелостей вдвое ниже, чем у того, кто сосет из бутылочки. По мнению врачей, в первом случае моча и кал содержат меньше раздражающих кожу веществ. Если вы кормите ребенка грудью, и у него возникла опрелость, поищите раздражающие вещества в собственном меню. Возможно, стоит сократить потребление кофеина или пряностей.

Отрыжка

В большинстве случаев отрыжка – это пустяк, однако иногда манеры имеют значение. Воспитанный человек умеет подавлять отрыжку в любых обстоятельствах. Но если в желудке скапливается слишком много газа, лучше последовать приводимым ниже советам. Некоторые средства от отрыжки находятся прямо на кухне. И еще: лишний воздух и газы попадают в пищеварительную систему вместе с определенными блюдами и напитками. Вывод: если вы склонны к отрыжке, тщательно следите за питанием.

В чем дело?

Отрыжка происходит от того, что в желудке скапливается избыток газов, и организм рефлекторно сбрасывает лишнее давление. Газы выходят через рот с характерным звуком. В среднем человек за день заглатывает их около 10 стаканов – в основном, естественно, воздуха (если больше, говорят об «аэрофагии»). Это происходит бессознательно – во время еды, питья, зевоты, курения. А что в нас вошло, должно выйти. Другой вопрос, каким образом.

Удар по пузырькам

Отрыжка начинается с образования в желудке воздушных пузырьков и прекращается, если они не возникают вообще или разрушаются. **Симетикон** – это ингредиент многих антацидов, таких, как миланта и маалокс. Он дробит крупные пузырьки, а мелкие, лопаясь по очереди, дают такие мелкие порции газа, что он выделяется практически незаметно.

Газы, выделяемые при отрыжке, часто являются побочными продуктами неполного переваривания пищи. Следовательно, вам помогут биодобавки из группы **пищеварительных ферментов**. Они могут содержать различные ингредиенты. Ищите на этикетке прежде всего **протеазу** и **панкреатин** (для расщепления белков) и **липазу** (для переваривания жиров). Другие полезные ферменты – **целлюлаза** (разрушающая клетчатку) и **лактаза**, помогающая усваивать молочный сахар. Старайтесь приобрести продукт, содержащий максимум перечисленных ингредиентов.

Пряное решение

Имбирь приносит быстрое облегчение. Поэкспериментируйте с разными его формами и выберите наиболее подходящую для себя. Можно принимать перед едой пару капсул с порошком (по 550 мг) или 30 капель настойки, жевать свежее корневище (хотя вещь довольно острая). А можно заварить очень вкусный чай. Натрите чайную ложку свежего корневища, залейте стаканом кипятка и настаивайте 5 минут. Потом процедите и потихоньку прихлебывайте, когда достаточно остынет.

Семена фенхеля, аниса или сельдерея – проверенные средства от отрыжки. Пожуйте щепотку перед званым обедом, и проблем не будет. Они содержат так называемые ветрогонные вещества, которые быстро (и практически незаметно) освобождают пищеварительный тракт от газов, не давая им накапливаться.

Ромашковый чай, народное средство от болей в желудке, помогает и от отрыжки.

Отвар кардамона улучшает пищеварение, в результате количество выделяемых при этом газов уменьшается. Кипятите 10 минут чайную ложку кардамона в стакане воды. Пейте отвар горячим за едой.

Безвоздушное меню

Избегайте газировки. Никогда не пробовали потрясти бутылку шипучки и сразу же ее откупорить? Примерно такая же взрывообразная ситуация складывается в желудке, если выпить стакан газированной воды.

Игристые вина и пиво напоминают о своем присутствии в желудке точно так же, как и шипучий лимонад. Если боитесь отрыжки, пейте что-нибудь другое.

Некоторые пищевые продукты очень богаты воздухом. Избегайте **взбитых сливок, суфле и пышных омлетов.**

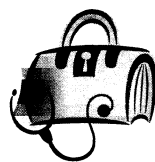
Давайте горячим напиткам немного **остыть.** Хлебнув обжигающего чая, вы невольно тут же глотнете побольше воздуха, чтобы остудить рот и глотку.

☞ **Выньте соломинку.** Изящно потягивая через нее напиток, вы втягиваете и воздух.

☞ **Бросайте курить.** Какую-то часть втягиваемого дыма (условно говоря, воздуха) вы так или иначе глотаете. Впрочем, вред курения этим не ограничивается.

На званом обеде

Если вы жадно заглатываете еду и напитки, то наверняка поглощаете при этом немало воздуха, который скоро захочет обратно. **Ешьте медленно.** Трудно? Попробуйте пос-



Нужен ли врач?

...если вы пару раз отрыгнули после сытного обеда? Нет. Однако отрыжка бывает симптомом многих серьезных проблем, включая язву желудка, холецистит, желудочно-пищеводный рефлюкс, грыжу пищеводного отверстия, даже рак пищевода и толстой кишки. Так что, если она сопровождается другими неприятными симптомами (вздутие живота, метеоризм или неконтролируемая рвота), лучше сходить к врачу. С ним надо проконсультироваться также, если при отрыжке возникает жжение в груди, если она слишком частая и связана с необъяснимым снижением массы тела или изменениями стула.

Обычная ошибка

Вы глотаете воздух специально, чтобы спровоцировать отрыжку и избавиться от скопившихся в желудке газов? Так делать не стоит. Скорее всего, выйдете больше, чем выйдете, вы лишь запустите порочный

круг заглатывания воздуха и отрыжки. Иногда это превращается в весьма неприятную для окружающих бессознательную привычку. Последите за собой. Прекратите, пока не поздно.



Некоторые пищевые продукты ослабляют важный клапан, который удерживает в желудке его содержимое, в том числе газы. Речь идет о нижнем сфинктере пищевода. Он находится на границе пищевода

(по нему пища идет вниз изо рта) и желудка. К продуктам, снижающим тонус сфинктера, относятся шоколад, жирное мясо, жареные блюда и кофеин. Избегайте их, и вероятность отрыжки снизится.



Не надо!

Старинное средство от изжоги и отрыжки – выпить разведенную в воде соду. Увы, этот способ, наоборот, вызывает отрыжку. Бикарбонат (сода) реагирует с желудочной кислотой (соляной) с выделением углекислого газа (которым, кстати, газировуют напитки), а он будет проситься наружу.

ле каждого кусочка или глотка класть на стол вилку или ставить стакан. Если ваша тарелка или стакан пустеет быстрее, чем у соседей, надо сбавить темп.

Жуйте с закрытым ртом – проглотите меньше воздуха. По той же причине не надо одновременно жевать и болтать. Проглотите все, что во рту, и только потом начинайте обсуждать мировые проблемы.

Другие подозреваемые

☛ Неудачный зубной протез может заставить вас неправильно жевать, заглатывая воздух. Убедитесь, что протез хорошо подогнан.

Затекание в глотку слизи из носа при простуде или аллергии может вести к заглатыванию воздуха. Противоотечные капли и спреи иногда ослабляют отрыжку, естественно, облегчая и дыхание.

Пищевые добавки с карбонатом кальция вызывают у некоторых людей интенсивное выделение в желудке углекислого газа. Если вам нужен кальций, принимайте другую его соль, например цитрат.

Сильно стянутый живот, сокращая объем желудка, повышает вероятность отрыжки. Если она вас мучает, не носите тесной одежды. Ослабьте пояс.

Паховая эпидермофития

Паховая эпидермофития (ПЭ) – грибковое поражение кожи. Лечится ПЭ, естественно, противогрибковыми средствами, выбор которых весьма широк. Эти лекарства продаются без рецепта и, как правило, отличаются высокой терапевтической эффективностью. Если не помогает один препарат, можно воспользоваться другими, содержащими иные действующие вещества. Но не хуже (а иногда и лучше) аптечных препаратов помогают и традиционные домашние средства. Вот некоторые из них.

Чай, масла и мази

* Смочите ватный тампон **настоем тимьяна** и протрите паховую область. Тимьян содержит тимол – соединение, обладающее сильным противогрибковым действием. Для приготовления чая залейте две чайные ложки свежей или сухой травы стаканом кипятка и дайте настояться 20 минут. Остывшим настоем смачивайте ватный тампон.

Другое эффективное средство против пахового грибка – **имбирь**. В его корне содержится 23 противогрибковых компонента, включая наиболее эффективную в этом отношении каприловую кислоту. Залейте 30 г измельченного корня имбиря стаканом кипятка и настаивайте смесь в течение 20 минут. Когда настой остынет, смочите им ватный тампон и протрите паховую область.

Противогрибковые компоненты содержатся и в корне солодки, испокон века используемом традиционной китайской медициной для лечения ПЭ. Залейте шесть чайных ложек измельченного в порошок **корня солодки** стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Остывший настой нанесите на кожу паховой области.

* **Масло чайного дерева** – антисептик, обладающий противомикробными и противогрибковыми свойствами. Три раза в день втирайте небольшое количество масла в кожу паха. После того как кожа очистится от грибка, продолжайте лечение еще в течение двух недель. Если чистое масло вызывает раздражение кожи, смешайте 10 его капель с двумя столовыми ложками мази календулы. Два раза в день наносите препарат на пораженную кожу паха. Ни в коем случае не принимайте масло чайного дерева внутрь!



От докучливого зуда в паховой области не застрахованы ни профессиональные спортсмены, ни мало двигающиеся кабинетные ученые. От него страдают и мужчины, и женщины. В большинстве случаев появление в паху красных зудящих ссадин вызвано заражением кожи грибом *Epidermophyton floccosum*. Но паховую эпидермофитию может вызывать и грибок, ответственный за эпидермофитию стоп. Иногда появление экземы в паху связано с поражением кожи дрожжевыми грибами или бактериями либо просто с раздражением кожи. Пах – теплая и влажная область тела; кожа здесь постоянно подвергается трению, что делает ее особенно уязвимой.



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с врачом, если на коже в паху появились зудящие волдыри или зуд не стихает даже по прошествии нескольких недель самолечения. Вполне возможно, что кожный зуд связан не с ПЭ, а с аллергической реакцией на какие-то раздражители в одежде или компоненты стирального порошка. В редких случаях ПЭ сопровождается такие серьезные заболевания, как диабет или рак.



Попытка...

При ПЭ неплохо помогает яблочный уксус.



...не пытка

Яблочный уксус имеет кислую реакцию, а в кислой среде патогенные грибки жить не могут. Раз в день протирайте пораженную область ватным тампоном, смоченным в яблочном уксусе.

Как одеваться?

☛ Носите легкую, свободную одежду. Одежда, плотно прилегающая к телу, вызывает повышение температуры в паховой области, а значит, увеличивает риск ПЭ.

☛ Мужчинам, пользующимся во время тренировок суппензорием, рекомендуем поддевать под него хлопчатобумажные трусы. Хлопок впитывает пот и защищает нежную кожу от раздражения.

☛ Носите носки из акриловой нити или какого-нибудь другого материала, не препятствующего испарению пота.

Чистота – залог здоровья

☛ После тренировки (как и любого занятия, вызывающего обильное потоотделение) примите душ и смените белье и верхнюю одежду. Главное, как можно быстрее удалить с кожи пот, способствующий росту грибка. Не расхаживайте подолгу в мокрых плавках или купальнике.

☛ Всегда стирайте тренировочную одежду, прежде чем надеть ее снова.

☛ Если у вас эпидермофития стоп, сначала надевайте носки, а затем уже нижнее белье. В противном случае, надевая трусы, вы непременно коснетесь ими голых стоп и занесете грибок в область паха.

☛ Не вытаскивайте полотенце из корзины с грязным бельем, решив попользоваться им еще раз. Поскольку паховый грибок прекрасно сохраняется в темной сырой среде, вы рискуете снова занести его на кожу.

☛ После ванны или душа просушите паховую область с помощью фена в режиме минимального нагрева.

Припудривайте

☛ Одеваясь или меняя нижнее белье, нанесите на кожу в области паха тальк или детскую присыпку. Они будут впитывать влагу и помогут коже долгое время оставаться сухой.

☛ Порошок из корневища желтокорня канадского – «взрослый» аналог детской присыпки. Он не только поглощает влагу, но и содержит соединения, обладающие противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

Не худо бы похудеть

☛ Если вы набрали лишний вес и на коже появились дополнительные складки, подумайте о том, чтобы сбросить несколько килограммов. Во влажных и теплых кожных складках грибок найдет для себя идеальные апартаменты.

Педикулез

Если в волосах поселились вши, даже стрижка под ноль не поможет. Надо избавиться от яиц этих насекомых – гнид, которые прочно приклеены к волосам в нескольких миллиметрах от их основания. Начинайте со специального инсектицидного шампуня – выбирайте с перметрином, а не с линданом. Линдан по свойствам близок к ДДТ, т.е. довольно токсичен (его применение связывают с конвульсиями и раком головного мозга). Ваша задача – использовать инсектицид с максимальной эффективностью, предупредив размножение и расползание насекомых, иначе скоро вы заразите вшами родных и знакомых.

Химия для всех

✦ Вспенив на голове **инсектицидный шампунь**, не смывайте его 10 минут. Вряд ли вы простояте столько под душем – налейте ванну или вообще обработайте голову под краном и отправляйтесь почитать или послушать музыку, пока перметрин убивает кровососов.

✦ Смыв шампунь, еще раз ополосните голову смесью воды с **бесцветным уксусом** (1:1). Уксус отклеивает от волос мертвых гнид. Чтобы они отвалились, энергичнее втирайте в голову эту смесь и затем прочесывайте волосы частым гребнем.

✦ Еще раз воспользуйтесь инсектицидным шампунем через 10 дней. Если результатов нет, смешайте **уксус с оливковым маслом** (по полстакана). Примерно за час до ванны или душа вотрите в голову эту смесь и наденьте шапочку для душа. Через час снимите ее и вымойте голову обычным шампунем.

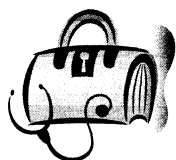
Лицом к природе

Если вы побаиваетесь синтетических инсектицидов, боритесь со вшами во сне. Намажьте волосистую часть головы **майонезом**, наденьте шапочку для душа и ложитесь спать. На следующее утро кровососы будут мертвы. К сожалению, этот способ не уничтожает гнид – для них придется применить все тот же уксус.

✦ **Вазелин** душил взрослых вшей. Густо намажьте им голову, наденьте шапочку для душа и ложитесь спать. Утром



В волосах что-то явно шевелится, а кожа на затылке страшно чешется. Присмотритесь внимательнее: похоже, у вас педикулез, т.е. в причёске свили себе уютное гнездышко головные вши. Эти бескрылые насекомые длиной всего 2–3 мм живут у корней волос, прикрепляя к ним свои яйца (гниды), и питаются вашей кровью. Вши очень быстро распространяются в тесных коллективах, особенно в детских, при прямом контакте с носителем, а также через его одежду, расческу, постельное белье.



Нужен ли врач?

От вшей нетрудно избавиться самому, однако помощь врача потребуется, если предложенные средства не помогут или если кожа на голове покрывается язвочками, корочками или сильно воспалится.



До изобретения инсектицидных шампуней лучшим способом выведения головных вшей считалось мытье головы керосином.



Керосин действительно убивает и вшей, и гнид, но, если есть возможность, лучше пользоваться более безопасными для собственного здоровья средствами.

детским маслом смойте вазелин и вместе с ним насекомых. Повторите такую обработку несколько ночей подряд. Главный ее недостаток — очень сложно потом отмыть волосы от вазелина и масла.

Эфирные масла убивают вшей и успокаивают зуд. Инсектицидных рецептов с ними множество. Один из наиболее надежных вариантов: 20 капель масла чайного дерева, 10 капель розмаринового масла, по 15 капель лимонного (или тимьянового) и лавандового — и все это в четырех столовых ложках обычного растительного масла. Вотрите эту смесь в сухие волосы, наденьте шапочку для душа, а поверх намотайте полотенце. Через час как следует вымойте голову обычным шампунем.

Ручная работа

Неважно, каким способом вы травили вшей, некоторое время придется тщательно осматривать волосы. Если кровососы мучили вас самих, попросите близкого человека медленно раздвигать ваши волосы частым металлическим гребнем или прочешите волосы сами над умывальником (правда, гнид вы не обнаружите). Гниды изжелта-белесые, яйцевидные, приклеены под углом к стержням волос. Они немного напоминают перхоть, только не разлетаются, если подуть. Взрослые вши довольно стройные, длиной 2–3 мм. Молодняк светлый, матерые кровососы (примерно недельные) — красновато-бурые. Заметив вошь, снимайте ее пилочкой для ногтей или палочкой от эскимо. Пальцами ловить такую мелочь трудно, и к тому же можно набрать под ногти гнид, которые потом осядут неизвестно где.

Профилактика

Если у кого-то в семье вши, избегайте контакта с его головными уборами, шарфами, лентами для волос, постельным бельем, а лучше вообще с любой одеждой. Держите все расчески и щетки для волос отдельно друг от друга.

Вытравив вшей на голове, выстирайте одежду и постельное белье в горячей воде с порошком. Не годящиеся в стирку вещи герметично упакуйте в пластиковый мешок на неделю (или подержите три дня в холодильнике).

Пальто суньте в сушилку для белья: она убьет и ползучих насекомых, и гнид.

Перхоть

Ваши плечи как будто осыпаны снегом, который идет всякий раз, когда вы причесываетесь? Конечно, перхоть – не тяжелая болезнь, но жизнь осложнить может. Чтобы избавиться от противных чешуек, достаточно подобрать подходящий шампунь. Но можно обратиться и к домашним средствам, которые уничтожат дрожжевую инфекцию, часто вызывающую появление перхоти, и облегчат зуд.

Смывание чешуи

* Купите шампунь с **сульфидом селена**, дегтем или **цинком**. Продукты с этими ингредиентами замедляют скорость размножения клеток кожи на волосистой части головы. Они эффективнее шампуней с серой или салициловой кислотой, которые лишь разрыхляют чешуйки.

• Если перхоть не устраняется шампунями с дегтем или цинком, попробуйте те, что содержат **кетоконазол**, например низорал. Кетоконазол – это противогрибковое средство, убивающее дрожжи, которые могут быть причиной усиленного шелушения.

* Если шампунь против перхоти через несколько месяцев перестал давать нужный эффект, ваша кожа, видимо, привыкла к его активному ингредиенту и стала его игнорировать. Переключайтесь на продукт с другим действующим веществом. Вполне вероятно, вам придется чередовать как минимум два разных шампуня.

Чтобы добиться максимального эффекта, не смывайте шампунь от перхоти 10 минут. В тяжелых случаях надо взбить на волосах целебную пену, надеть купальную шапочку и ходить так в течение часа.

Домашние эликсиры

* **Желтокорень** содержит берберин – вещество с сильными антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Настаивайте две чайные ложки измельченного корня на стакан кипятка. Потом процедите, остудите и мойте этим настоем голову после шампуня или в любое другое время. Если не найдете сухой сбор, добавляйте к своему лечебному шампуню несколько капель настойки желтокорня.



Люди, как змеи, то и дело сбрасывают кожу. Если ее мертвые чешуйки отшелушиваются с волосистой части головы ускоренными темпами, они накапливаются в волосах, становясь хорошо заметными, – появляется перхоть. Причины такого ускорения разные. Одна из них – стресс. Среди других – повышенная активность сальных желез и себорейный дерматит (зудящая, шелушащаяся сыпь на лице, груди и скальпе). По некоторым данным, перхоть часто вызывается чрезмерным размножением обычного дрожжевого грибка *Pityrosporum orbiculare*. Он питается кожным салом – видимо, поэтому у людей с жирной кожей головы перхоть бывает особенно часто.



Нужен ли врач?

Обычно перхоть поддается самолечению — достаточно пару недель помыть голову специальным шампунем или проверенным домашним средством. Однако, если улучшения за этот срок не наступает или кожа головы покраснела, раздражена и сильно чешется, надо пойти к врачу. Он нужен также, если вы заметите толстые чешуйки, желтоватые корочки или красные пятна вдоль шейной границы волос. Это симптомы себорейного дерматита, который требует профессионального лечения. Консультация совершенно необходима, если у вас диабет и если вы принимаете рецептурные стероиды.

☛ **Розмарин** тоже борется с бактериями и грибами, а найти его гораздо легче, чем желтокорень. Заварите чайную ложку измельченных побегов на стакан кипятка и через несколько минут процедите. Мойте этой жидкостью голову раз в день. Если будет щипать, ищите другое лекарство.

Еще один «чай» от перхоти делают из **лаврового листа**. Заварите горсть измельченных листьев на 1 л кипятка, накройте и настаивайте 20 минут. Потом процедите, остудите и мойте голову. Желательно после этого не ополаскивать ее водой около часа.

Как домашнее средство от перхоти многие рекомендуют **яблочный уксус**, тоже обладающий фунгицидными и бактерицидными свойствами. Разводите его пополам водой и мойте голову после шампуня.

Дерево вместо чая

☛ **Масло чайного дерева** — сильный фунгицид. Разводите его в масле-основе (оливковом или виноградном) и мажьте на ночь волосистую часть головы. Или добавляйте несколько капель к шампуню. Кстати, продаются шампуни, в состав которых входит это масло.

Битва грибов и бактерий

☛ Способ неэстетичный, но может помочь. Намажьте голову **йогуртом** с живыми молочнокислыми культурами и смойте через полчаса. Дружественные нам бактерии подавляют развитие дрожжей. Именно поэтому живой йогурт является традиционным лекарством от кандидоза.

Атака изнутри

☛ Принимайте ежедневно по одной-две чайные ложки льняного масла. Оно содержит незаменимые жирные кислоты, которые, по-видимому, помогают от разных кожных расстройств, включая псориаз, экзему и, не исключено, перхоть. Будьте терпеливы: результаты этого глубинного процесса могут проявиться лишь через три месяца. Впрочем, это время не пропадет зря, поскольку льняное масло защищает также от ишемической болезни сердца.

Подагра

Приступ подагры развивается удивительно быстро. Минуту назад вы самозабвенно плясали рок-н-ролл, а сейчас сидите, скрючившись от невыносимой боли. Первое движение – к упаковке с аспирином. Неверный ход. Аспирин замедляет выведение из организма мочевой кислоты, а это продлит ваши муки. Лучше принимать напроксен или индометацин. Потом, когда немного станет легче, стоит обратиться к домашним средствам, которые быстрее избавят от приступа. Главное, пить больше воды, чтобы растворить колючие мочекислые кристаллы.

Неотложная помощь

✦ Во время острой фазы приступа старайтесь максимально **разгрузить больной сустав** и поднять его повыше.

Если можете такое выдержать, прикладывайте к суставу примерно на 20 минут **пузырь со льдом**. Холод приглушит боль и уменьшит воспаление. Оборачивайте пузырь полотенцем, чтобы не обморозить кожу. Пользуйтесь им трижды в день в течение двух-трех дней.

Любителям ягод

Вишни – старинное народное средство от подагры. Они содержат соединения, помогающие нейтрализовать мочевую кислоту. Кроме того, в вишнях обнаружены противовоспалительные вещества. Поэтому, как только почувствуете приближение приступа, быстрее съдайте пару горстей этих ягод. Если не сезон, можно заменить консервами или даже соком близкой родственницы вишни – черемухи поздней (один-два стакана; попробуйте смешивать с ананасовым соком).

Альтернатива – **таблетки с вишневым экстрактом**. Рекомендуемая поддерживающая доза 1000 мг/сут; во время приступа их надо принимать трижды в день.

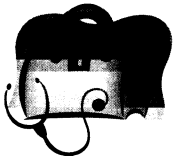
Терпеть не можете вишен? Некоторые уверяют, что **земляника** помогает от подагры ничуть не хуже.

Зеленая аптека

✦ От воспаления суставов помогает ежедневный прием **рыбьего жира** или **льняного масла**. Они богаты мощным про-

В чем дело?

Когда в крови накапливается слишком много мочевой кислоты, она выпадает в **осадок**. Ее колючие кристаллы растут в хряще и синовиальной жидкости периферических суставов (реже в других структурах). Иногда возникает ощущение, как будто туда попали осколки стекла. Но хуже всего приступы страшно болезненного воспаления суставов (артрита), собственно и называемого подагрой. Обычно подагрой страдают мужчины старше 40 (для роста кристаллов нужно время). Она поражает большой палец ноги, а также запястье, колено, локоть. Сустав не только болит, но и сильно отекает.



Нужен ли врач?

Всякий раз, когда сустав отекает и становится болезненным, обращайтесь к врачу, даже если такие приступы для вас привычны. С подагрой можно спутать другие проблемы, например суставную инфекцию, поэтому первым делом надо подтвердить диагноз, взяв на анализ синовиальную (внутрисуставную) жидкость и изучив ее на предмет наличия мочекислых кристаллов. Врач может выписать лекарство от подагры, но он должен знать все медикаменты и добавки, которые вы уже принимаете. Некоторые из них могут нейтрализовать действие лекарства против подагры.

тивовоспалительным агентом — эйкозапентаеновой кислотой (из группы омега-3-жирных кислот).

Хороший противовоспалительный эффект дают также таблетки с ананасовым ферментом **бромелайном**. Стандартная доза во время острой фазы подагрического приступа по 500 мг трижды в день между едой.

Таблетки с **экстрактом сельдерейного семени**, похоже, способствуют выведению мочевой кислоты из организма. Стандартная доза от двух до четырех штук в день.

☞ Давно рекламируемая травниками как средство против артрита, **крапива** помогает снизить уровень мочевой кислоты. Специалисты рекомендуют обычно 300–600 мг лиофилизированного экстракта в день. Не принимайте крапиву дольше трех месяцев без перерыва, не используйте ее настойку: спирт при подагре противопоказан. Альтернативный способ лечения крапивой: прикладывайте к больному суставу тряпочку, смоченную настоем ее листьев.

Что будем пить?

☞ Пейте больше **воды** — минимум 2 л в день. Она поможет удалить из организма лишнюю мочевую кислоту. Дополнительный плюс: разбавление мочи предупреждает образование мочекислых почечных камней, которые у больных подагрой встречаются чаще, чем у других людей.

☞ **Не пейте спиртного**. Похоже, что этанол стимулирует образование мочевой кислоты и замедляет ее выведение. Особенно опасно пиво — оно содержит больше пуринов, чем любой другой алкогольный напиток.

Занимательная фармакология

☞ Если вы принимаете **мочегонное** (например, от гипертонии), попросите врача заменить его лекарством другой группы. Дело в том, что ваше нынешнее средство откачивает из организма лишнюю воду, а это ведет к росту концентрации мочевой кислоты в крови, т.е. к повышенному риску ее выпадения в осадок и накопления в суставах.

Антиподагрическая диета

Уровень мочевой кислоты повышается при потреблении большого количества белков, а также соединений, называемых пуринами. Если у вас подагра, стоит воздерживаться от мясных подлив, ливера (почек и

печени), мидий, сардин, сельди, жареного, рафинированных углеводов (сахара, высокосортовой муки), овсянки, дрожжевых продуктов (пива, выпечки), спаржи, гороха и фасоли, шпината и цветной капусты.

Подагрические приступы могут провоцироваться **ниацином (никотиновой кислотой)**, который часто назначают для снижения уровня холестерина. Узнайте у врача, нельзя ли его чем-то заменить.

Советы голодающим

Сбрасывание лишнего веса снижает риск приступов подагры, но голодная диета, особенно строгое голодание, при вашей болезни — большая ошибка. Такой подход ведет к ускоренному разрушению клеток с выделением в кровь большого количества мочевой кислоты. Чтобы избежать роста ее концентрации, **худейте медленно** — сбрасывайте не более 900 г в неделю.



Знаете ли вы?

В старину далеко не всякий мог позволить себе лакомства вроде креветок и мяса, которые вызывают приступы подагры, поэтому она считалась «благородной» болезнью.

Поражения ногтей

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей...» Как бы вы ни относились к маникюру, если ваши ногти вызывают косые взгляды окружающих, необходимо принимать меры. Правильное питание, витамины и противогрибковые препараты быстро помогут вернуть ногтям былой блеск.

В чем дело?

За исключением вросших ногтей едва ли не самой неприятной проблемой, связанной с состоянием этих производных нашей кожи, является ногтевой грибок. Он поражает, как правило, ногти на ногах, заставляя их утолщаться, изменять цвет и сильно крошиться. Неприятности доставляет и чрезмерная ломкость ногтей, причиной которой бывают возрастные изменения, чрезмерная сухость или влажность ногтей, недостаток питательных веществ. Состояние ногтей ухудшается под влиянием некоторых кожных болезней — псориаза (вызывает утолщение ногтевых пластинок и появление на них неровностей) и очагового облысения (ногти становятся грубыми и морщинистыми).

Война с грибком

Для борьбы с застарелым ногтевым грибком попробуйте воспользоваться **маслом чайного дерева**. Это мощное антисептическое средство уничтожает грибковую инфекцию. В одном из исследований было показано, что по своей терапевтической эффективности оно не уступает самым сильным противогрибковым лекарствам. Раз-другой в день наносите одну-две капли масла чайного дерева на пораженный ноготь. Лучше всего это делать сразу же после ванны или душа, когда кожа мягкая.

Вместо масла можно использовать **противогрибковую присыпку**, поглощающую влагу и препятствующую тем самым развитию инфекции. Противогрибковой присыпкой можно обработать и носки.

Если сильно потеют ноги, вернувшись домой, сразу же наденьте **свежую пару носков**. В жаркий летний день захватите пару чистых носков на работу, чтобы сменить пропотевшие носки перед началом рабочего дня.

Не срезайте кожу вокруг ногтя. **Кутикула** защищает ноготь от микробов. Срезая ее, вы облегчаете грибку и бактериям доступ к ногтевому ложу.

Поддержка для слабых ногтей

Во время еды принимайте до шести раз в день по 300 мг биотина. Ветеринарам давно известно, что этот **витамин группы В** укрепляет копыта лошадей. И копыта, и человеческие ногти, как известно, состоят в основном из одного и того же вещества — кератина. Если у вас слабые или ломкие ногти, не исключено, что **биотин** — это все, что нужно для их укрепления. Не ждите, однако, немедленного эффекта. Заметные изменения могут произойти только через полгода или даже больше после начала приема биотина.

☛ Раз в день выпивайте по чашке **чая из хвоща** или **крапивы**. Эти травы богаты кремнием и прочими минералами, необходимыми для роста ногтей.

Красота изнутри

☛ Если ногти легко ломаются или расслаиваются, попробуйте увеличить прием **незаменимых жирных кислот**. В большом количестве они содержатся в жирной рыбе, семенах льна и льняном масле. Тот, кто не любит рыбу, может принимать раз в день столовую ложку льняного масла (добавляйте в салаты) или посыпать блюда молотыми семенами льна.

☛ **Масло энотеры** — еще один богатый источник незаменимых жирных кислот. Потребляйте его вместе с пищей по 1000 мг три раза в день.

☛ Если ногти испещрены белыми пятнышками, организму может не хватать **цинка**. Ешьте орехи, корнеплоды, продукты из зерна грубого помола и морепродукты.

Увлажнение и защита

☛ Если ногти сухие и ломкие, втирайте в них вазелиновый гель или **жирный крем** — это будет способствовать задержке влаги вокруг ногтей и под ними. Тому, кто собирается проделывать эту процедуру на ночь, рекомендуем надеть перед отходом ко сну пару тонких хлопчатобумажных перчаток.

☛ Моя посуду или занимаясь другими домашними делами, связанными с необходимостью мочить руки, всегда надевайте **виниловые перчатки** (резиновые у людей со слабыми ногтями вызывают раздражение кожи).

☛ Не пользуйтесь средствами для снятия лака, содержащими ацетон или формальдегид. Они иссушают ногти. Предпочтительнее средства на основе **ацетата**.



Нужен ли врач?

Чрезмерная ломкость ногтей, не связанная с нарушением питания, — забота скорее косметологов, нежели медиков. Ногтевой грибок — прилипчивое инфекционное заболевание, требующее обращения к врачу. На его лечение могут уйти месяцы и даже годы.

Искусственные ногти — рассадник грибка

Многие женщины со слабыми, мягкими или ломкими ногтями воспринимают искусственные ногти как дар божий. Но как бы ни тосковали вы по элегантным ногтям, забудьте об их искусственных аналогах — если, конечно, хотите уберечь собственные ногти от грибка. Дело в том, что искусственные ногти наклеиваются

поверх настоящих, и в узком пространстве между ними заводится грибок. Что еще хуже, здесь же может развиваться бактериальная инфекция, которая впоследствии превратится в источник мучительных болей. Искусственные ногти — наиболее обычная причина ногтевого грибка у женщин.

Порезы и ссадины

Если вы сумели остановить кровь и очистить рану, считайте свою миссию выполненной – остальное завершит природа. Вам нужно запастись бинтом и мазью с антибиотиком. Все остальные средства у вас наверняка найдутся – от меда и чеснока до собственной слюны.

В чем дело?

Вы полоснули себя чем-то острым – кухонным ножом, бритвенным лезвием, осколком стекла, даже краем жесткой бумаги... Или неожиданно столкнулись с бетонной плитой, содрав кожу на коленке или локте. Хорошо видна кровь, но совершенно не заметно, как в открытую рану проникают бактерии, грозящие развитием инфекции.

Защита от инфекции

Чтобы остановить кровь, **зажмите рану** куском чистой ткани, а в крайнем случае просто рукой.

Когда кровь остановилась, осторожно обмойте кожу вокруг раны **водой с мылом**. Потом наложите повязку.

Можно промыть порез настойкой **календулы**, бактерицидной травы, известной своей способностью заживлять раны. Используйте слабоалкогольный препарат, а если такового не найдете, слегка разбавляйте обычную настойку водой. Ссадины смазывайте мазью с календулой, которая тоже продается в аптеках.

Дважды в день обрабатывайте порез **миррой**. Эта смола стимулирует образование лейкоцитов – клеток, которые борются с микробами и собираются у поврежденного места. Разведите чайную ложку настойки мирры (спрашивайте в аптеках) в 120 мл воды. Поливайте раствором рану и оставляйте ее открытой, пока жидкость не высохнет.

Попробуйте **масло чайного дерева**. Оно содержит мощное антисептическое соединение и широко используется для обработки ран. Добавьте 1,5 чайной ложки масла на стакан теплой воды, размешайте и промывайте порезы и ссадины.

Кухонные средства

Нет под рукой мази с антибиотиком? Замените ее **медом**. Он обладает бактерицидными свойствами и, как показывают исследования, ускоряет заживление ран. По мнению врачей, в некоторых случаях мед защищает от инфекции даже эффективнее мази, содержащей три разных антибиотика. Нет бинта? Не волнуйтесь – мед, высохнув, превращается в натуральный пластырь.

Чеснок – еще один природный антибиотик. Разомните зубчик и смажьте порез кашицей. Если будет жечь, сразу же ее сотрите.

Блестящая защита

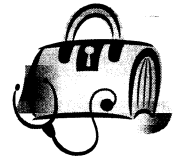
Такое впечатление, что дети сбивают коленки ежедневно. Эффективную помощь может оказать простой вазелин или любое другое минеральное масло. Эти средства хорошо защищают ссадины от грязи и смягчают струпья (ослабляя тем самым искушение их сковырнуть).

По примеру Тузика

✧ Если нечем промыть рану (допустим, дело происходит на прогулке в лесу), – зализите ее. Специалисты из Института зубных и черепно-лицевых исследований показали, что белок слюны не только способствует заживлению ран, но и обладает противовоспалительными, антивирусными, фунгицидными и бактерицидными свойствами.

Моментальное решение

✧ Если порез маленький (например, листом бумаги), возможно, все, что вам нужно, – это моментальный клей. Его капля закроет рану, ускорив ее заживление, не хуже традиционного БФ или более нового, жидкого пластыря. Главное, не трогайте клей, пока он не высохнет, а то слипнутся пальцы. И естественно, не мажьте кожу составом, на упаковке которого недвусмысленно говорится, что этого делать нельзя.



Нужен ли врач?

Да, если не удается остановить кровь или заметны признаки инфекции (гной, воспаление). Если рана достаточно глубока, желательно сделать противостолбнячную прививку.



Попытка...
Некоторые утверждают, что, если посыпать рану молотым черным перцем, кровь мгновенно остановится.



...не пытка

Возможно, черный перец и не ускоряет свертывание крови, но он обладает болеутоляющими, антисептическими и антибиотическими свойствами.

Потница

Когда кожа измучена жарой, главное, дать ей остыть. Несколько ближайших дней как можно больше времени проводите в прохладных помещениях с кондиционированным воздухом. Нежтесь в холодной воде. Сидите под вентилятором. Обмахивайтесь веером в конце концов. А пока кожа остывает, попробуйте описанные ниже средства.

В чем дело?

Зудящие красные прыщики, покрывшие шею, подмышки, грудь, пах, вызваны рвущимся наружу потом. В норме он испаряется с нашей поверхности, охлаждая ее. Если этот процесс искусственно замедляется, например теплой одеждой, кожа набухает, поры закупориваются, и пот, не найдя естественного выхода, пропитывает живые ткани, которые реагируют появлением сыпи. В итоге прыщики прорываются, выпуская его мелкие порции: это ощущается как легкое жжение или покалывание. Рецепт потницы: жаркая влажная погода плюс плотная облегающая одежда. Впрочем, ее могут заменить глубокие складки кожи, например у тучных людей и женщин с роскошным бюстом.

Спасительный холод

Зуд и воспаление облегчает все, что снижает температуру кожи. Если нет времени для охлаждающей ванны, прикладывайте к сыпи **пузырь со льдом** или **холодный компресс** на 10 минут с интервалом 4–6 часов.

Чудо-порошок

Порой кажется, что **пищевая сода** помогает от всего на свете. Даже если это преувеличение, потницу она точно облегчает. Посидите в ванне, разведя в воде несколько столовых ложек соды. Зуд утихнет, и сыпь уменьшится. Еще лучше, если вы добавите в ванну коллоидный овес или просто молотые овсяные хлопья.

Чтобы впитать пот и вообще влагу, припудривайте непосредственно сыпь пищевой содой или **кукурузным крахмалом**. Некоторые утверждают, что крахмал лучше соды, потому что мягче на ощупь. Освежайте присыпку каждые несколько часов, предварительно отмывая и высушивая кожу.

Целительная смазка

Липкий гель из листьев **алоэ** (столетника) давным-давно используется для облегчения зуда и заживления кожи. Смазывайте им пораженные места два-три раза в день, обмывая их перед каждой обработкой.

Воспользуйтесь **каламиновым лосьоном**. Эта розовая жидкость, традиционное домашнее средство от ожогов растениями, помогает также от зуда и воспаления при потнице.

Воздушные ванны

Если сыпь становится пузырчатой, старайтесь держать ее **открытой**: свежий воздух ускоряет заживление кожи.

Профилактика

✦ В очень жаркую и влажную погоду ограничивайте свою физическую активность. Старайтесь почаще остужать кожу **холодной водой** — в ванне или под душем.

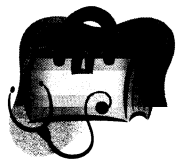
✦ Носите **свободную хлопчатобумажную одежду**. Под ней пот легче испаряется, а значит, снижается риск потницы. Старайтесь вообще избегать синтетики и плотно облегающих вещей, особенно летом.

✦ Не пользуйтесь **густыми, жирными солнцезащитными кремами** и составами на **кокосовом масле**. Выбирайте относительно водянистый гипоаллергенный солнцезащитный лосьон.

✦ На пляже сидите под **зонтиком**. В тени вы будете потеть меньше, чем на солнце.

Сбросьте лишний вес. Он заставляет людей генерировать больше тепла и, соответственно, сильнее потеть. Очевидно, риск потницы возрастает.

✦ Ешьте лососину, другую холодноводную рыбу и льняное масло, богатые омега-3-жирными кислотами. Эти вещества, обладая противовоспалительными свойствами, делают кожу менее подверженной высыпаниям.

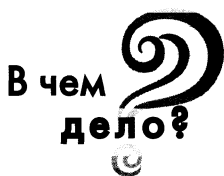


Нужен ли врач?

Обычная потница не опасна. Однако, если сыпь держится долго или инфицируется, надо обратиться к врачу. Если потница сопровождается тошнотой, сухостью слизистых, жаждой и бледностью, требуется неотложная медицинская помощь. Закупорка потовых пор может нарушить терморегуляцию организма, привести к тепловому удару.

Похмелье

«Никогда в жизни больше ни грамма», – подобную клятву давали себе многие, проснувшись наутро после вечеринки с бьющей молотом головной болью и желудком, который зажил собственной жизнью и отчаянно рвется наружу. Первое правило: если боитесь, что вырвет, не сопротивляйтесь зову природы. Рвота – это способ избавления от токсинов. И не глотайте анальгетики. Ацетаминофен (парацетамол), а возможно, и аспирин с ибупрофеном вредны для насыщенной алкоголем печени. Сокращайте свои страдания, пользуйтесь приводимыми ниже советами, а в будущем... Ну, если не можете не пить, заранее принимайте меры по защите организма.



Перебив накануне, вы мучаетесь, проснувшись, от головной боли, ощущаете позывы к рвоте, истекаете потом, возможно, трясетесь и безотчетно тревожитесь. Почему? Спирт вызвал обезвоживание организма и вместе с мочой выкачал из него слишком много минеральных веществ. Еще он расширил кровеносные сосуды, в том числе в голове, которая от этого заболела. Наконец, он подкислил вам кровь (это называется ацидозом) – отсюда тошнота и потливость.

Первые шаги

☞ Как только проснулись, выпейте стакан **воды**, нанеся первый удар по обезвоживанию.

☞ Потом выпейте большой стакан **апельсинового, грейпфрутового или томатного сока**. Он содержит фруктозу, которая ускоряет метаболизм спирта.

☞ Если вы не против **кофе**, скорее выпейте пару чашечек. Кофеин сужает сосуды, в том числе в вашей бедной голове, где их вздутие вызывает такую ужасную боль. Только не увлекайтесь. Кофеин, как и спирт, – мочегонное, которое может усугубить обезвоживание.

☞ Традиционное китайское средство от алкогольного отравления – **кудзу** (пуэрария). Обычно его добавляют в чай, который пьют «хмурым утром». Экстракт этого растения продается в аптеках, а способ применения указан на упаковке. В аптеке же можно попросить различные препараты от похмелья на основе кудзу.

Восстановительная диета

☞ Когда перестанет тошнить, заправьтесь тарелкой горячего **куриного супа** или бульона. Он компенсирует потери натрия и калия: накануне ваш организм беспечно разбрасывался водой и электролитами, усиленно выделяя мочу.

Особенно хорош в смысле дозаправки растрянжиренными накануне питательными веществами **бананово-молоч-**

ный коктейль. Загрузите в блендер полстакана молока, очищенный банан и две чайные ложки меда. Прокрутите и выпейте. Банан богат калием, который нещадно выводился с мочой, а мед — «антиалкогольной» фруктозой.

❖ Если чувствуете в себе силы, ешьте **мед** (с крекерами) и свежие **фрукты**. Это даст вам фруктозу, о достоинствах которой уже говорилось. Бекон с колбасой приберегите для другого случая.

Подобное подобным

❖ Гомеопатическое средство **нукс вомика** (рвотный орех, или чилибуха) считается антидотом при алкогольном отравлении. С интервалом в 4 часа рассасывайте под языком по три — пять крупинок силой 30С.

Бегом от похмелья

❖ Вероятно, инстинкт велит вам лежать без движения, но быстрая ходьба, а то и легкая пробежка ставят на ноги быстрее. Энергичные движения стимулируют выделение в головном мозге **эндорфинов** — наших внутренних анальгетиков, заодно повышающих настроение. Под влиянием алкоголя их нормальный уровень может понизиться.

Профилактика

❖ Если в компании нельзя не выпить, прежде всего **что-нибудь съешьте**, лучше всего жирное. Жир образует на стенках кишечника пленку, которая замедлит всасывание спирта. А чем медленнее он поступает в кровь, тем меньше шансов на сильное опьянение (ведь одновременно начинается выведение отравы с мочой) и развитие похмелья.

❖ Если хотите чего-нибудь крепкого, пейте **водку**, а не виски, коньяк или ром. Бесцветные напитки содержат меньше примесей и сивушных масел, которые отравляют организм сильнее чистого этанола и весьма способствуют тошноте и головной боли на следующее утро. По той же причине стоит предпочесть белое вино красному.

❖ **Пейте медленно.** Наш организм обезвреживает спирт со скоростью примерно 30 мл в час. Дайте ему больше времени на это доброе дело, и ваш мозг меньше пострадает.

❖ Запивайте спиртное **соком** или другим **безалкогольным напитком** (без газа!).

❖ Не хотите быстро опьянеть — избегайте **шипучих** спиртных напитков (шампанского, виски с содовой). Пузырьки углекислого газа ускоряют всасывание алкоголя в кровь.



Нужен ли врач?

Похмелье должно пройти само собой в течение суток. Если после этого вам все еще плохо, обратитесь к врачу. Естественно, если вы не помните, как засыпали, или похмелье стало регулярным, как воскресенье, это может говорить об алкоголизме. Подумайте, не пора ли лечиться.



Бабушкины сказки

Английский драматург XVI века Джон Хейвуд считал лучшим средством от похмелья «шерсть укусившей тебя собаки», т.е. попросту опохмеление. Его образная формулировка восходит к народному поверью, согласно которому именно такой пластырь надо прикладывать к собачьим укусам. К сожалению, в обоих случаях метод не дает желаемого эффекта. Если выпивка и излечивает от похмелья, то ненадолго, зато порочный круг страданий обеспечен.

Предменструальный синдром

Предменструальный синдром (ПМС) – это не только резкие перепады настроения, головные боли и вздутие живота. Самое досадное то, что эти и многие другие его симптомы с удручающей регулярностью повторяются из месяца в месяц. Как же избавиться от этой циклической напасти? Врачи советуют за три – пять дней до начала менструаций принимать каждые 8 часов по две таблетки (200 мг) таких обезболивающих препаратов, как ибупрофен или напроксен. Но существует и множество других способов подготовиться к ПМС и достойно отразить его атаку.

В чем дело?

ПМС может начаться за одну-две недели до менструации. К числу его обычных симптомов относятся болезненность молочных желез, резкие перепады настроения, головные и поясничные боли и вздутие живота. Вполне вероятно, что причина кроется в нарушении баланса между уровнем различных гормонов в организме, особенно прогестерона и эстрогенов. Незадолго перед менструацией их выработка может усиливаться, а затем резко ослабевать. Не исключено, что колебания уровня этих гормонов в крови оказывают влияние на выработку мозгом серотонина – вещества, ответственного за регуляцию настроения.

Больше двигайтесь

☛ Уделяйте 20–30 минут в день **аэробным упражнениям**. Лучший выбор – ходьба и плавание. Если это скучно, займитесь коньками, карате, кикбоксингом, водной аэробикой, спортивными танцами и т. д. и т. п. Упражняйтесь до тех пор, пока не вспотеете. Если удастся поддержать достаточную интенсивность тренировок, уровень эстрогенов в крови понизится. Физические упражнения стимулируют выброс природных обезболивающих соединений (эндорфинов) в головном мозге, прекрасно снимают стресс, улучшают настроение, расслабляют мышцы, уменьшают задержку жидкости в организме.

Питайтесь правильно

☛ Потребляйте **меньше соли**, особенно в течение недели, предшествующей менструации. Соль вызывает задержку жидкости в теле, следовательно, способствует вздутию живота. Натрием особенно богаты консервированные супы, легкие закуски в упаковках и прочие полуфабрикаты, а потому лучше их не есть.

☛ **Сократите потребление алкоголя и кофеина**: они усиливают симптомы ПМС.

☛ **Ешьте больше клетчатки**. Продукты, богатые клетчаткой, способствуют выведению из организма избытка эстрогенов. Ешьте хлеб и каши из цельного зерна (ячменя, овса и т.д.), овощи и бобовые.

☛ **Пейте больше воды**. Чем больше воды поступит в организм, тем больше лишних солей покинет его с мочой, а это

поможет предотвратить отек и вздутие живота. Выпивайте каждый день по восемь стаканов воды.

Ограничьте сладости. Во время ПМС тяга к сладкому усиливается, но конфеты и пирожные резко увеличивают уровень сахара в крови. Затем он падает, и вас охватывает усталость и раздражительность. Сократив потребление сахара, вы станете менее подвержены резким сменам настроения.

Полезные добавки

Принимайте на ночь 1200 мг **кальция** или по две таблетки антацидного средства с карбонатом кальция после каждого приема пищи. Кальций облегчает головные боли, перепады настроения и мышечные судороги. Кроме того, он усиливает сонливость.

Принимайте ежедневно по 800 мг **магния**. У многих женщин с сильно выраженными симптомами ПМС отмечается низкий уровень этого элемента в организме. Вместе с кальцием магний контролирует мышечную активность, и одновременный прием этих минералов способствует подавлению симптомов ПМС.

Чтобы уменьшить раздражительность и депрессию, во время развития ПМС ежедневно принимайте по 50–100 мг **витамина В₆**. Этот витамин успокаивает нервы, увеличивая выработку головным мозгом серотонина – вещества, участвующего в регуляции настроения.

Каждый день принимайте внутрь по 500–1000 мг **масла энотеры**. В нем содержатся незаменимые жирные кислоты, уменьшающие болезненность молочных желез, вздутие живота и раздражительность. Препарат продается в виде желатиновых капсул.

Восстановите равновесие

Витекс священный славится своей способностью ослаблять симптомы ПМС, нормализуя гормональное равновесие в организме. Ежедневно принимайте внутрь по одной-две капсулы (225 мг) препарата. Однако, прежде чем он подействует во всю силу, может пройти полгода. Когда симптомы ПМС исчезнут, прием препарата прекратите.

За две недели до начала менструаций принимайте препараты **клопогона кистевидного**: ежедневно по две капсулы экстракта (20 мг) или по две – четыре капли настойки три раза в день. Эта трава нормализует уровень эстрогенов в организме: если он высок, она подавляет действие гормонов, а если низок – берет на себя его функции.



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с врачом, если симптомы ПМС сильно отравляют вам жизнь. Он может назначить лекарства, ослабляющие их выраженность.



Бабушкины сказки

Говорят, что причина безудержной тяги многих женщин к шоколаду во время ПМС кроется в недостатке магния в организме (шоколад содержит большое количество этого элемента). Научные исследования опровергают это. В конце концов проростки пшеницы и листовые овощи тоже богаты магнием, но женщин, испытывающих к этим продуктам непреодолимое влечение, скорее всего, немного. Если не можете бороться с искушением, удовлетворяйте свою страсть темным шоколадом: сахара и жира в нем меньше, чем в молочном.

Прорезывание зубов

Когда у малыша режется новый зуб, страдают и сам ребенок, и его родители. Боль облегчают тайленол и другие детские лекарства, отпускаемые в аптеках без рецепта (прежде чем давать их ребенку, проконсультируйтесь с педиатром и строго придерживайтесь инструкций на упаковке). Но проблемы можно решать и иными способами. Впрочем, какое бы средство вы ни выбрали, главной его составляющей всегда будет стоическое родительское терпение.

В чем дело?

В возрасте между четырьмя и восемью месяцами, когда у ребенка начинают появляться первые зубы, его десны краснеют, болят и припухают. Некоторые дети в это время сильно капризничают и плохо спят. Многие засовывают пальцы в рот и пускают обильные слюни. Тяжелее всего протекает прорезывание первых двух – четырех зубов. Некоторые дети продолжают испытывать боль, когда режутся остальные зубы, т.е. до конца третьего года жизни.

Заморозьте боль

☞ Купите в аптеке или магазине детских товаров наполненное водой **детское зубное кольцо**, охладите его в холодильнике и дайте жевать ребенку. Холод успокоит десны и снимет боль. Ни в коем случае не охлаждайте кольцо в морозильной камере: лед может обморозить малышу десны.

☞ Малышам старше шести месяцев можно давать для жевания **махровые салфетки**, смоченные холодной водой.

☞ Заверните в чистую ткань **кубик льда** и осторожно потрите им десны ребенка. Следите за тем, чтобы сам лед десен не касался; водите им по деснам не очень медленно, чтобы не застудить их.

☞ Когда у ребенка режется самый первый зуб, облегчить боль поможет **охлажденная ложка**. Охладите ложку в холодильнике (но не в морозильной камере), и когда малыш начнет капризничать, приложите выпуклую часть ложки к десне. Когда первый зуб вылезет, о холодной ложке придется забыть: малыш может сломать его о металлическую поверхность.

☞ Боль в десне может облегчить **холодная пища**. Разрежьте булочку на части, сложите кусочки в пакет и заморозьте. Когда ребенок заплачет, дайте ему погрызть кусочек булочки. Холод снимет боль, а края булочки будут массировать десны во время пережевывания. Будьте рядом, чтобы вовремя вытащить размокшие остатки изо рта малыша.

☞ Дайте ребенку кусочек **замороженного банана**. Во рту банан начнет быстро таять, и холодный сок успокоит десны. Когда банан станет совсем мягким, выньте его изо рта ребенка.

Немного нежности

Иногда боль от режущегося зуба помогает утихомирить просто **родительская ласка**. Возьмите ребенка на руки, поиграйте с ним, чтобы отвлечь от неприятных ощущений, или походите с ним по комнате.

В течение нескольких минут **массируйте десны** малыша чистым пальцем. На десну благотворно подействует и легкое давление, и родительское внимание.

Умасливаем боль

Смешайте четыре капли гвоздичного масла и одну-две столовые ложки растительного масла. Прежде чем наносить смесь на десны малыша, удостоверьтесь, что она не раздражает ваши собственные десны. Почувствовав раздражение, добавьте в смесь побольше растительного масла. Не наносите на десны малыша чистое гвоздичное масло — оно вызовет сильное раздражение!

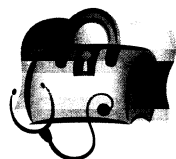
Нанесите на влажный ватный тампон одну — три капли ромашкового масла и два раза в день протирайте им десны малыша. Ромашковое масло успокаивает кожу и десны.

Обезболивающие гели

Боль от режущегося зуба помогут облегчить специальные **детские гели** и готовые к использованию **ватные тампоны**, смоченные этими гелями. В детских зубных гелях отсутствует спирт и содержится эффективное болеутоляющее лекарство. Использовать гели следует очень умеренно. Гель не только успокаивает десны, он подавляет и рвотно-кашлевой рефлекс.

Пора чистить зубы

Как только у малыша появятся первые зубы, приступайте к их регулярной чистке. Два раза в день очень осторожно протирайте десны мягкой зубной щеткой или чистой махровой салфеткой. Эта процедура уменьшает количество бактерий во рту и ослабляет раздражение десен от прорезывания зубов. Кроме того, важно как можно раньше приучить ребенка и к самой чистке зубов, и к ощущению свежести и чистоты во рту.



Нужен ли врач?

Вопреки расхожему мнению, прорезывание зубов не должно вызывать диарею, рвоту или потерю аппетита. Если у ребенка отмечаются какие-либо из этих симптомов, вероятно, они связаны с другим заболеванием. Покажите малыша врачу, если даже слегка повышенная температура держится более двух-трех дней.

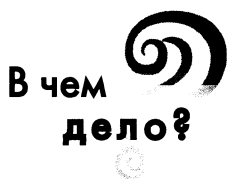


Не надо!

Согласно одному из старинных народных рецептов, когда у малыша режется зуб, десну нужно растереть каким-нибудь крепким алкогольным напитком. Однако приучать ребенка к алкоголю — не самая удачная идея. Успокаивайте боль другими средствами.

Простуда и грипп

Даже если это просто простуда, чихать на нее не стоит. А грипп может буквально свалить вас с ног. К счастью, быстро принятые меры позволяют свести ущерб к минимуму. Выбор оружия достаточно богат – целебные травы, куриный суп, цинк, даже обычный фен для волос. Этот домашний арсенал, задействованный при первых же признаках респираторной вирусной инфекции, позволит прочистить дыхательные пути, укрепить иммунитет и ускорить выздоровление в отличие от аптечных средств, которые то нагоняют сон, то будят среди ночи и вообще могут не уменьшить, а, наоборот, продлить страдания.



Если заложен нос, болит горло, вы кашляете и чихаете – это обычная простуда, или острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), вызываемая 200 вирусами, которые распространяются воздушно-капельным и контактным путем. Если добавляется жар под 39°C, головная и мышечная боль, крайний упадок сил, диарея, тошнота или рвота, у вас, вероятно, тяжелый грипп. Его вызывают три вируса – А, В и С со множеством разновидностей. Симптомы обеих болезней держатся от трех до семи дней, но возможны осложнения.

Цинковая броня

☛ При первых же признаках простуды начинайте регулярно сосать леденцы с **глюконатом цинка**. В одном исследовании прием такой конфетки (13 мг цинка) с интервалом 2 часа в период бодрствования позволил избавиться от симптомов на три-четыре дня раньше, чем в контрольной группе. Только не применяйте это средство дольше недели: избыток цинка чреват ослаблением иммунитета. Выбирайте леденцы без лимонной кислоты и искусственных подсластителей. Эти ингредиенты, похоже, снижают эффективность средства.

☛ Назальный спрей, содержащий цинк, возможно, даже эффективнее леденцов с ним. По данным исследования Кливлендского клинического фонда, люди, применявшие его, избавлялись от симптомов простуды менее чем за три дня, а применявшие плацебо – через девять.

Укрепление иммунитета

☛ Едва почувствовав симптомы простуды или гриппа, начинайте принимать по 500 мг **витамина С** четыре – шесть раз в день. Покупайте препарат с биофлавоноидами – они могут на 35% повысить эффективность аскорбиновой кислоты. Если начнется понос, сократите дозу.

☛ Принимайте дважды в день по капсуле (250 мг) **астрала**. Это древнекитайское средство стимулирует иммунную систему. Чтобы симптомы не вернулись, продолжайте прием указанной дозы еще неделю после их исчезновения.

☞ **Желтокорень** тоже стимулирует иммунную систему и содержит антивирусные вещества. Почувствовав себя больным, начинайте принимать по 125 мг пять раз в день и продолжайте в течение пяти дней.

Лекарства от гриппа

☞ При первых же признаках гриппа начинайте принимать по 20–30 капель настойки **бузины** три-четыре раза в день и продолжайте три дня. Ее ягоды столетиями используются в Европе для борьбы с вирусными инфекциями, и наука подтверждает их эффективность. Например, в одном исследовании у 93% принимавших настойку бузины симптомы гриппа ослабли уже через два дня, тогда как в контрольной группе улучшение наступило только через шесть дней.

☞ Для ослабления симптомов гриппа натуропаты, врачи и фитотерапевты настоятельно рекомендуют гомеопатическое средство **Oscillococcinum**. Принимать его надо в первые двое суток с момента появления симптомов: три раза по упаковке с интервалом 6 часов.

☞ **N-ацетилцистеин**, производное аминокислоты цистеина, разжижает слизь в дыхательных путях и облегчает gripпозную симптоматику. Принимайте по 600 мг трижды в день.

Лекарства для горла

☞ Растворите в стакане теплой воды (250 мл) чайную ложку **соли** и полощите горло. Это его успокоит.

☞ Традиционный рецепт полоскания для больного горла — **сок лимона**, выжатый в стакан теплой воды. Средство идеальное, поскольку создает кислую среду, неблагоприятную для бактерий и вирусов.

Целебный суп

☞ **Куриный суп** — освященная веками панацея, сила которой не только в приятном согревании организма. Современные исследования показали, что какие-то вещества куриного бульона тормозят процесс, ведущий к воспалению и соответственно к выработке обильной слизи. Кроме того, куриный суп разжижает эту слизь эффективнее, чем просто горячая вода. Настоящий домашний суп действует сильнее бульона из концентратов, особенно если он приготовлен любимым человеком.

☞ Добавьте к куриному супу побольше мелко нарубленного **чеснока**. Им защищались от инфекций еще египетские фа-



Нужен ли врач?

Простуда неприятна, но обычно проходит сама собой — достаточно постельного режима и домашних средств. То же самое относится к легкому гриппу, однако более тяжелые его случаи могут потребовать медицинского вмешательства. Ориентируйтесь на симптомы. Если температура выше 38°C держится дольше трех дней или жар доходит до 39,5°C, вызывайте врача. Звоните ему также, если начинаются хрипы, затрудняется дыхание, возникает сильная боль в груди, горле или ухе, отхаркивается обильная мокрота, особенно с кровью или зеленью. У детей жар чреват быстрым обезвоживанием, поэтому надо заставлять их больше пить; возможно также возникновение судорог.



Бабушкины сказки

Переохлаждение не вызывает простуды, по крайней мере в лабораторных условиях. В исследовании, описанном в специализированном медицинском журнале, две группы добровольцев подвергались воздействию вирусов, вызывающих ОРВИ: одна при 4,4, а другая – при 30°С. В обеих группах процент заболевших был практически одинаковым.

раоны, и с тех пор целительные свойства ароматного овоща отнюдь не выветрились. Среди десятков его биологически активных соединений – алицин и аллиин, обладающие анти-вирусной активностью, четко продемонстрированной в лабораторных условиях. Кроме того, чеснок, судя по всему, стимулирует выделение в кровь естественных киллеров – клеток иммунной системы, участвующих в борьбе с инфекциями.

Борьба с обезвоживанием

Борьба организма с вирусами ОРВИ и гриппа ведет к повышенным потерям влаги. Пейте как можно больше **воды** – не менее 2 л в день, чтобы увлажнить слизистые, облегчить сухость глаз и другие типичные симптомы. Одновременно будет разжижаться слизь, т.е. облегчаться прочистка носа.

Чтобы слизь не загустела, болейте **во влажной, теплой, хорошо проветриваемой комнате**. Боритесь с обычной для городских квартир сухостью воздуха: включайте увлажнитель или ставьте около включенной батареи (зимой) емкости с водой.

Почти ароматерапия

✿ **Натуральный антисептик чеснок**, как уже говорилось, неплохо справляется с вирусами ОРВИ и гриппа. Если можете, держите во рту маленький зубчик и вдыхайте источаемые пары, непосредственно дезинфицируя глотку и легкие. Если жжение становится нестерпимым, побыстрее проглотите лекарство, проглотите его и запейте водой.

✿ Если вам не по душе запах чеснока, принимайте терапевтические дозы **чеснока в капсулах**. Покупайте кишечнорастворимую форму – она легче усваивается. Обычно рекомендуют по 400–600 мг четырежды в день за едой. Ищите стандартизированный препарат, содержащий 4000 мкг аллицина на капсулу.

Укололи – и пошел

Попробуйте прививаться от гриппа. Особенно это рекомендуется при хронических болезнях сердца, почек, легких (астме, бронхите, эмфиземе), сахарном диабете и иммунодефиците, а

также в возрасте старше 65 лет. Прививка создает надежную защиту от вируса через шесть – восемь недель, так что делать ее надо до начала гриппозного сезона.

Выдувание вируса

С ОРВИ помогает справиться... **фен для волос**. Как бы дико это ни звучало, но вдыхание нагретого им воздуха помогает избавиться от пробравшегося в нос вируса. В исследовании, проведенном клиником в Англии, у людей, применявших этот способ, симптомы простуды возникали вдвое реже, чем в контрольной группе, дышавшей обычным комнатным воздухом. Отрегулируйте фен на теплый (не горячий) режим, держите его в 45 см от лица и дышите носом как можно дольше, минимум 2–3, но желательно не менее 20 минут.

Прочистка носа

Чтобы радикально решить проблему, купите свежий **хрен** или **имбирь**, натрите и ешьте маленькими порциями. Можно использовать и соответствующие консервы: их разовая доза — четверть или половина столовой ложки. Чтобы не расстроился желудок, используйте эти средства только после еды.

Пейте **имбирный чай**. Заваривайте на стакан кипятка один пакетик или половину чайной ложки порошка. Имбирь подавляет образование веществ, которые вызывают скопление в бронхах слизи, а также содержит гингеролы, обладающие противокашлевыми свойствами.

Заправляйте суп **жгучим красным перцем** в любой форме (молотым, в виде соуса чили или табаско) или **васаби** — японским хреном, который подают с суши. Впрочем, эти добавки придают противоотечные (протищающие нос) свойства любому блюду.

Ложитесь спать в **сырых носках**. Можете не верить на слово, но это средство снижает температуру и прочищает нос, оттягивая кровь к стопам, а в результате разгоняя ее по всему организму (застой крови в дыхательных путях — главная причина закупорки их слизью). Лучшая методика следующая. Перед сном согрейте ноги в горячей воде. Намочите в холодной воде пару тонких хлопчатобумажных носков, отожмите и натяните. Наденьте поверх них пару сухих шерстяных носков. Ложитесь спать. К утру внутренняя пара носков будет сухой и теплой, а вам станет гораздо лучше.

Сделайте **горчичную ножную ванну**. Налейте в таз горячую воду и разведите в ней горчичный порошок из расчета столовая ложка на 1 л. Горчица оттягивает кровь к стопам, а это уменьшает заложенность носа.

Старинное средство от скопления слизи в грудной клетке (в бронхах) — **горчичный пластырь** из семян горчицы



Не надо!

Некоторые лекарства от простуды содержат антигистаминные агенты, которые хорошо помогают от аллергии, но не действуют на насморк, вызываемый вирусами. Более того, они могут привести к загустению слизи, так что высморкаться или откашляться станет только труднее. Если заложен нос, прочищайте его давно проверенными противоотечными средствами типа псевдоэфедрина, который практически не дает побочных эффектов. Если вы применяете спрей или капли в нос, не используйте их больше двух дней подряд: возможна рикошетная реакция, которая заложит нос сильнее, чем раньше.



Знаете ли вы?

Прочищая нос, делайте это осторожно. Изю всех сил трубя в платок, вы можете создать в околоносовых пазухах (синусах) отрицательное давление, которое засосет туда вирусы или бактерии. Чтобы свести эту опасность к минимуму, всегда высмаркивайте ноздри по очереди.

с мукой или кукурузным крахмалом. Смелите три столовые ложки семян и смешайте полученный порошок со стаканом крахмала. Добавив воды, превратите смесь в липкую пасту, которую размажьте по груди. Едкий запах поможет прочистить нос и заложенные околоносовые пазухи (синусы), а тепло улучшит кровообращение и отток слизи. Не оставляйте на себе пластырь более 15 минут — можно обжечь кожу. Кстати, для ее защиты намажьтесь предварительно вазелином.

Лечение паром

☞ Налейте только что вскипевшую воду в большую миску, накройтесь над нею полотенцем, чтобы не терять пар, и дышите носом 5–10 минут. Не опускайте слишком низко лицо — можно ошпарить кожу и/или обжечь дыхательные пути.

☞ Повысьте эффективность паровых ингаляций, добавив в кипяток 5–10 капель **тимьянового** или **эвкалиптового масла**. Испаряясь, эти продукты раздражают глаза, так что во время процедуры держите их закрытыми.

☞ Выходя из дому, берите с собой носовой платок, смоченный несколькими каплями **эвкалиптового масла**. Как только почувствуете, что нос закладывает, достаньте платочек и подышите очищающим запахом.

Верните гибкость шее

☞ При гриппе может появиться неприятный симптом — тугоподвижность шеи. Чтобы избавиться от ломоты в ней, намочите полотенце, отожмите, запакуйте в полиэтиленовый пакет и подержите в **микроволновке 60 секунд** или просто **вскипятите его**. Короче, от полотенца должен идти пар. Когда оно чуть-чуть остынет, еще раз отожмите и, обернув его вокруг плеч и шеи, ложитесь на спину (подложите что-нибудь, а то промочите кровать). Чтобы подольше сохранить тепло, накройте сырое полотенце сухим.

Профилактика

☞ В сезон простуд принимайте ежедневно три раза по 20–30 капель настойки **эхинацеи** в половине стакана воды. Не бойтесь, если от этой травки будет слегка неметь язык. Принимайте три недели подряд, делайте недельный перерыв и начинайте новый цикл.

Чаще мойте руки теплой водой с мылом. Обязательно делайте это после посещения туалета или пребывания рядом с простуженным человеком. Не дотрагивайтесь невы-

мытыми руками до лица. В 1998 г. Военно-морской центр изучения здоровья наблюдал за 40 000 новобранцев, которым приказали мыть руки пять раз в день. Простудных заболеваний среди них стало меньше на 45%.

Зимой, когда работает иссушающее воздух отопление, используйте в доме **увлажнитель воздуха** или **туманообразующий испаритель**.

Круглый год, но особенно в сезон простуд, практикуйте методы снятия стресса. Исследования говорят, что нервное напряжение повышает вероятность инфекционных заболеваний.

Как минимум раз в неделю **занимайтесь сексом**. Одно исследование показало, что у мужчин и женщин половая активность стимулирует образование белковых молекул, называемых иммуноглобулинами А, которые играют важную роль в защите от инфекции слизистых оболочек.

Отдыхайте. Простуда и грипп обычно подкашивают людей измотанных. Так что старайтесь больше спать. Исследования показывают, что даже легкое недосыпание резко снижает сопротивляемость организма инфекциям. У людей, которые всего одну ночь спали меньше, чем обычно, количество определенных иммунных клеток (как раз тех, которые защищают от вирусов) уменьшилось на 30%.

Шире круг. Исследование более 200 мужчин и женщин обнаружило, что люди с прочными социальными связями реже простужаются. Ученые закапывали добровольцам в нос препарат риновируса (он вызывает большинство случаев ОРВИ) и сравнивали две группы испытуемых: у одних было не более трех близких знакомых, у других — не менее шести. Вторые заболели вчетверо реже первых.

Псориаз

Дни бывают хорошими и плохими. Люди, страдающие псориазом, это знают. В хорошие дни им вообще нет нужды обращать внимание на состояние кожи, а в плохие дни она покрывается взывающими о помощи красными зудящими пятнами. Вот несколько советов, которые помогут сделать плохие дни хорошими, а хорошие прекрасными.

В чем дело?

Ваша кожа слишком быстро растет. В норме вновь образовавшимся клеткам кожи требуется 28 дней, чтобы переместиться из ее глубинных слоев к поверхности, где они замещают отмершие старые клетки. У людей, страдающих псориазом, этот срок сокращается до четырех дней. Клетки кожи скапливаются у поверхности, образуя красные бляшки, покрытые белыми чешуйками. Чаще всего такие бляшки появляются на коленях, локтях и волосистой коже головы. Причина неизвестна, но в одних семьях он возникает чаще, чем в других. Болезнь периодически обостряется, сопровождаясь усилением высыпаний, а затем на какое-то время стихает.

Сила солнечных лучей

Солнечный свет — прекрасное лекарство от псориаза. Ежедневно проводите на солнце 15–20 минут: результаты солнечных ванн скажутся менее чем через шесть недель. Механизмы этого феномена остаются непонятыми, но исследования показывают, что под воздействием солнечного света уменьшается активность Т-клеток кожи. Эти специализированные клетки вырабатывают цитокины — вещества, инициирующие воспалительный цикл. Когда вы облучаете Т-клетки солнечным светом, их активность снижается и цикл воспаления прерывается.

Защититься от солнечного ожога поможет крем от загара с солнцезащитным фактором не менее 15. Наносите его на здоровые участки кожи.

Водные процедуры

В те дни, когда у вас обострение, подольше посидите в ванне с теплой водой. Продолжительная ванна может размягчить чешуйчатые пятна и успокоить зуд, но может и подсушить кожу, и тогда зуд усилится. Чтобы этого не случилось, примерно за 5 минут до окончания водной процедуры добавьте в воду несколько столовых ложек растительного масла — оно задержит воду в коже. (Вылезайте из ванны осторожно, так как масло делает ее очень скользкой.)

Чтобы облегчить зуд, попробуйте посидеть в прохладной ванне, добавив в воду уксус. Многие утверждают, что уксус вообще облегчает симптомы псориаза. Согласно одной из теорий, течение псориаза может усугубляться бактериями, а уксусная кислота, как известно, убивает их.

Овсяная мука тонкого помола — еще одно хорошее средство для устранения зуда. В продаже имеются продук-

ты из овсяной муки, специально предназначенные для добавления в ванну. Можно воспользоваться и обычными неароматизированными овсяными хлопьями: тонко измельчите их в кофемолке и бросьте горсть-другую в ванну.

Вторая кожа

После ванны нанесите на кожу **увлажняющий крем**: он задержит в ней влагу. На чешуйчатые пятна наносите крем более толстым слоем — это предотвратит растрескивание кожи. Не пользуйтесь быстро высыхающими жидкими лосьонами; лучше наносите на кожу жирные кремы или мази. Хорошо, если крем или мазь содержит молочную кислоту, сдерживающую высыхание кожи, а также мочевины, способствующую отделению чешуек.

Попробуйте крем **с ромашкой**. Это растение издавна пользуется репутацией надежного средства против воспаления и шелушения кожи.

Несколько раз в день втирайте в чешуйчатые бляшки **масло чайного дерева**. Оно облегчает зуд и хорошо смягчает кожу, покрытую чешуйками (особенно при легких формах псориаза). Поскольку, однако, у некоторых людей это масло вызывает аллергическую реакцию, сначала испробуйте его на небольшом участке кожи. Кроме того, масло чайного дерева может повышать чувствительность кожи к солнечному свету.

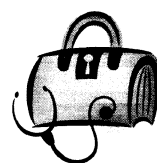
Для смягчения кожи и удаления чешуйчатых бляшек можно воспользоваться и **вазелиновой мазью**. Наносите ее на кожу по мере необходимости.

Смажьте изнутри

Каждый день добавляйте в кашу, салат или другие блюда столовую ложку **льняного масла**. Оно очень богато омега-3-жирными кислотами, которые блокируют активность арахидоновой кислоты — вещества, вызывающего воспаление.

Прекрасным источником омега-3-жирных кислот являются также жирные сорта рыбы. Если вы любите **лососину, сардины или скумбрию**, старайтесь, чтобы они появлялись на столе хотя бы раз в неделю.

Достаточным количеством омега-3-жирных кислот обеспечит ваш организм и ежедневный прием 1000 мг **рыбьего жира**. Высокие дозы рыбьего жира могут разжижать кровь, а потому, если вы принимаете аспирин, кумадин и прочие препараты против свертывания крови, посоветуйтесь сначала с врачом.



Нужен ли врач?

Покажитесь врачу, если высыпания покрывают значительную часть кожи или имеются на ладонях либо подошвах. Обратитесь к нему и в том случае, если заметите признаки инфекции кожи, например гной или желтые корочки. Медицинская помощь потребует также, если псориаз сопровождается болями в суставах (это заболевание называется псориазным артритом). Немедленно вызывайте врача, если у вас лихорадка и значительная часть кожи покрыта гнойными волдырями.



Знаете ли Вы?

По не вполне понятным причинам холод усугубляет течение псориаза. Не в наших силах, конечно, изменять климат по своему желанию, но, выходя на улицу в холодную погоду, одевайтесь теплее и тщательно прикрывайте кожу: это поможет избежать обострения болезни.



Не надо!

При псориазе помогает солнечный свет, но не кварцевые и ультрафиолетовые лампы. Спектр искусственного света отличается от солнечного, и лечебным действием этот свет не обладает.

Если у вас на подоконнике растет **алоэ**, отломите лист и несколько раз в день наносите сочную мякоть растения на зудящие бляшки. В алоэ содержатся противовоспалительные соединения и лактат магния, уменьшающий зуд.

Берегите кожу

Не трогайте и не расчесывайте красных пятен! Симптомы псориаза может усугубить даже легкое повреждение кожи, что приведет к появлению более сильных высыпаний.

Если красные высыпания появляются на ногах, лице и других участках кожи, где вы сбриваете волосы, **брейтесь электробритвой**, а не станком. Как бы осторожно вы ни брились, лезвие обязательно повредит кожу, а это приведет к появлению новых высыпаний. Электробритвы обращаются с кожей гораздо бережнее.

Как мыть голову

Если псориазом поражена волосистая кожа головы, необходимо приобрести специальный шампунь, содержащий **салициловую кислоту** или **березовый деготь**. Поначалу мойте ими голову раз в день, а затем, когда симптомы псориаза уменьшатся, два раза в неделю (чередую с обычным шампунем). Намылив голову лечебным шампунем, не смывайте его с кожи 10 минут.

Составьте список понравившихся вам лечебных шампуней. Когда закончится один, начинайте мыть голову другим. Если долгое время пользоваться одним и тем же шампунем, кожа может привыкнуть к его действию и терапевтическая эффективность средства снизится. Многие считают, что наилучшие результаты дает чередование шампуней.

Носите **короткую стрижку**. В этом случае лечить кожу головы будет гораздо проще.

Нагрузка и разгрузка

Регулярно занимайтесь **физическими упражнениями**. Они хорошо снимают стресс, который, как известно, усугубляет течение псориаза. Попробуйте каждый день совершать 30-минутные пешие прогулки. Вы не поверите, насколько эффективно даже такая скромная физическая нагрузка может отвлечься от неприятных мыслей.

Каждый день посвящайте несколько минут мысленным релаксирующим упражнениям, например медитации или концентрации внимания на дыхании.

Раздражение глаз

Когда глазам что-то мешает, они сразу дают об этом знать. Пылинка размером не больше точки в конце этой фразы, попав под веко, ощущается как засевший там репей. А если глаза сохнут на ветру или слезятся от хлорки, сфокусироваться на чем-нибудь, кроме этих раздражителей, крайне трудно. К счастью, проблема зачастую решается в мгновение ока.

Борьба с пылью

Если в глаз попала соринка, осторожно потяните за верхние ресницы, чтобы оттянуть веко от глазного яблока. Теперь поворачивайте глазом. Если вытекших слез не хватило, чтобы смыть соринку, воспользуйтесь для этого **искусственными слезами** или **стерильным физиологическим раствором**.

Некоторые, применяя описанный выше метод, **выворачивают верхнее веко**. Иногда этого достаточно.

Если такая «гимнастика» не помогает или вам не нравится, попробуйте простое **промывание глаза**. Вымойте руки, сложите ладони ковшиком, наберите в них теплой воды, опустите в нее закрытый глаз и откройте его под водой, чтобы смыть все лишнее.

Бесконтактный способ

Если соринка попала в глаз, на котором контактная линза, **сначала снимите линзу**, а потом делайте то, что описано выше. Перед тем как надеть линзу, промойте ее в стандартном растворе.

Борьба с резью

Намочите салфетку в **холодной воде** и прикладывайте ее к закрытым глазам, пока не почувствуете облегчение. Этот способ особенно эффективен, если глаза покраснели и зудят от аллергии. Холод сужает кровеносные сосуды, а вода помогает обеспечить необходимое глазам увлажнение.

Намочите в холодной воде и на 15 минут приложите к закрытым глазам **чайные пакетики**. Сорт чая не важен — действует холодная влага, а не заварка.

В чем дело?

Наш мир — пыльное место: было бы удивительно, если бы инородные частицы время от времени не оседали на влажном и нежном глазном яблоке. А это вызывает **сильный дискомфорт**. К счастью, у нас текут слезы, спасая глаза от высыхания, смывая с них грязь и убивая микробы. Если этой влаги не хватает, глаза краснеют и страдают от рези. Увы, слез с возрастом все меньше, и это одна из причин частого раздражения глаз у пожилых людей. Впрочем, оно бывает и у молодежи. Причинами могут быть сменная лихорадка, работа на химкомбинате, сильная засуха или прокуренный воздух в комнате.



Нужен ли врач?

Да, если соринка прилипла напротив зрачка или в глаз внедрилось инородное тело: если удалили соринку сами, но все еще ощущаете дискомфорт; если глаза красные или стало трудно смотреть. Возможно, вы поцарапали роговицу. Если царапина нанесена грязным предметом, врач должен осмотреть ее как можно быстрее.



Не надо!

Не пользуйтесь сосудосуживающими каплями, убирающими из глаз красноту. Они не обеспечивают увлажнения, которое и вызывает проблему. Более того, глаза могут стать еще суше, чем были. Вам нужны искусственные слезы.

Борьба с сухостью

Включайте в доме **увлажнитель воздуха**, хотя бы в тех комнатах, где вы проводите много времени, например в спальне.

☞ Если в глазах постоянно ощущаются сухость и резь, пользуйтесь **искусственными слезами**. Покупайте продукт без консервантов. Инструкция по применению — на упаковке.

Профилактика

☞ **Высыпайтесь**. Недосып чреват сухостью и краснотой глаз из-за чрезмерного расширения кровеносных сосудов.

☞ Если глаза сохнут, ешьте каждый день **бананы**. Они богаты калием, который уравнивает натрий, отбирающий у тканей воду.

Добавляйте к хлопьям или соку столовую ложку **льняного масла**. Это хороший источник омега-3-жирных кислот. Наши слезы содержат кроме воды и соли слизь и жир. Для создания их полноценной пленки на глазном яблоке нужны омега-3-жирные кислоты, которыми богаты также орехи и холодноводная морская рыба.

Если глаза часто сохнут, проверьте, не относится ли это к **побочным эффектам** принимаемых **лекарств**. Прежде всего обратите внимание на антигистаминные и гипотензивные средства, антидепрессанты и транквилизаторы.

Занимаясь «пыльными» делами, надевайте **защитные очки-консервы**.

☞ В бассейне с хлорированной водой плавайте только в водонепроницаемых **плавательных очках**.

На солнце носите **темные очки**, чтобы защитить глаза от ультрафиолета, а заодно и от высыхания в ветреные дни.

☞ Нанося на верхние веки **кремы** или **мази для кожи**, а также косметику, следите, чтобы они не попадали в глаза. Некоторые из этих средств вызывают в них красноту и резь.

Держитесь подальше от **табачного дыма**. Если вы сами курите, то, вероятно, знаете, насколько лучше чувствуют себя глаза, когда хотя бы на недельку бросаешь.

Раздражение после бритья

Вы наспех побрились, и теперь кожа на лице покрылась порезами, покраснела и саднит. Из этого раздела вы узнаете, как можно успокоить раздраженную кожу, не прибегая к помощи дорогих кремов и лосьонов. Мы поделимся также некоторыми секретами, благодаря которым бритье превратится из ежедневной пытки в приятный утренний ритуал.

Погасите огонь

Одним из лучших природных средств от раздражения кожи по праву считается **алоэ**, или столетник. Отломите кусочек листа, выжмите из него сок и тут же нанесите на кожу. Вместо свежего сока можно воспользоваться готовым препаратом наружного применения, содержащим алоэ. Лучше всего подойдет чистый 100%-ный гель алоэ.

Полезными для кожи витаминами и маслами богаты плоды **авокадо**. К раздраженной коже можно прикладывать ломтики этих тропических фруктов.

Огурцы — испытанное народное средство при различных заболеваниях кожи. Кружочки овоща прикладывают прямо к раздраженной коже. Можно также очистить огурец, потереть его на терке и нанести кашицу на кожу. Еще лучше добавить к ней протертую мякоть авокадо.

Втирайте в раздраженную кожу **мазь с календулой**. Мази, содержащие экстракты из цветков этого растения, издавна используются для лечения разнообразных поражений кожи.

Электробритва или станок?

Если вы бреетесь станком, **используйте лезвие не более четырех раз**. Если лезвие притупилось, придется сильнее прижимать бритву к коже, что приведет к ее дополнительному раздражению. Разовые бритвенные станки выбрасывайте после третьей процедуры бритья.

Лучше всего **попеременно** пользоваться станком с лезвием и электробритвой. Один месяц брейтесь станком, а следующий — электрической бритвой. Поочередное использование этих бритвенных приборов уменьшает раздражение кожи (причины этого феномена не вполне понятны).

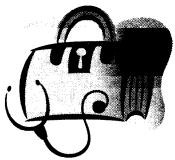
В чем дело?

Бритье — это не только срезание волос. Во время этой процедуры вы удаляете с поверхности кожи отмершие и живые клетки. Раздражая кожу, вы усиливаете приток к ней крови, и кожа краснеет. Лишенная наружного слоя, задерживающего влагу и служащего надежным защитным барьером, кожа иссушается и становится более уязвимой к неблагоприятным воздействиям. Бритье резко увеличивает риск кожного раздражения. У женщин сбривание волос под мышками и на ногах может вызвать аналогичные реакции — иссушение и раздражение кожи, а местами и появление красных узелков.

Не удивляйтесь, когда узнаете, сколько разнообразных бытовых продуктов можно использовать в качестве крема для бритья. Вот лишь некоторые из его заменителей, предложенные и успешно испытанные бережливыми и просто забывчивыми людьми. Их применение вполне оправдано: основу многих составляют масла, хорошо увлажняющие и защищающие кожу. Как бы там ни было, в больших количествах

наносить их на кожу не следует.

- Плавленный сыр чеддер
- Ополаскиватель или восстановитель для волос
- Зубная паста
- Заменители взбитых сливок
- Арахисовое масло (пастообразное)
- Сливочное масло
- Увлажняющие кремы
- Майонез



Нужен ли врач?

Обратитесь к терапевту или дерматологу, если раздражение кожи вызывает у вас неприятные ощущения или мешает бриться. Если кожа покрыта красными узелками, не поддающимися лечению обычными средствами, у вас, возможно, аллергическая реакция на какие-то вещества, содержащиеся в креме для бритья. Похожие высыпания, однако, иногда появляются на коже вследствие бактериальной или грибковой инфекции. Отличить аллергическую реакцию от инфекции порой бывает очень трудно, но дерматолог сделает необходимые анализы и назначит лечение.

Техника бритья

Если вы бреетесь станком с лезвием, кожа и волосы перед бритьем должны быть хорошо **увлажненными**. Для этого посидите минут 10 в ванне или положите на 10 минут теплую мокрую салфетку на лицо. Когда кожа влажная, волосы принимают более вертикальное положение и срезать их легче. Если вы бреетесь электробритвой, волосы во время бритья должны быть совершенно сухими.

Пользуйтесь **подходящим кремом для бритья**. Лучше всего использовать кремы для чувствительной кожи, особенно если в их состав входит алоэ. Ароматизированные кремы или кремы, содержащие пероксид бензоила или ментол, могут раздражать кожу. Не намыливайте кожу мылом. Кремы для бритья богаты жирами и лучше увлажняют кожу, обеспечивая ее надежную защиту от неблагоприятных факторов внешней среды.

Водите бритвой по коже **в направлении роста волос**. Вы побреетесь не так гладко, зато гораздо меньше повредите кожу и вызовете не столь сильное раздражение кожи и волосняных луковиц. Сбривая волосы на ногах или лице, следует водить бритвой по коже сверху вниз, а не снизу вверх.

Не пользуйтесь лосьонами после бритья. Они содержат большое количество спирта, который иссушает кожу и усиливает ее раздражение. Альтернатива — лосьон из гаммелиса виргинского, содержащий небольшое количество спирта и придающий коже мягкость и гладкость. Этим лосьоном можно пользоваться и для обработки порезов.

Предотвратить врастание волос поможет использование специальных **перчаток** для слушивания кожи, **туалетной губки** или **мочалки из люфы**.

Раздражения растениями

Ни один здравомыслящий человек не станет, конечно, намеренно трогать ядовитое растение. И тем не менее, от ожогов растениями страдают и малые дети, и опытные туристы. Существует немало опасных видов, но пальма первенства принадлежит борщевiku. Он своим коварством не уступает знаменитому американскому ядовитому плющу – сумаху укореняющемуся. Чем бы ни было вызвано раздражение, главное, поскорее смыть яд с рук и прочих частей тела. Если реакция все-таки возникла, существует немало способов уменьшить зуд и подсушить выскочившие на коже волдыри.

Мыло, вода и спирт

При ожогах борщевиком рекомендуется густо намылить пораженное место **хозяйственным мылом** и смыть спиртосодержащим лосьоном.

Протереть лосьоном или одеколоном рекомендуется также крапивные ожоги.

Если вы точно не знаете, какое именно растение доставило вам дискомфорт, в любом случае поможет обмывание большим количеством **холодной воды**.

Руки прочь!

Ни в коем случае не растирайте пораженное место – так вы можете разнести раздражающее вещество буквально по всему телу. Особенно важно не дотрагиваться до лица и глаз. К тому же растирание стимулирует кровоток, а значит, поступление к пораженному месту новых и новых веществ, поддерживающих воспаление.

Целительный холод

Как при любом воспалении, облегчение принесут **холодные компрессы** или прикладывание **пузыря со льдом**.

Специфическое лечение

Если раздражение вызвано волчьим лыком (при попадании сока ягод на кожу), рекомендуются повязки с **синтомициновой мазью** и мазью **Вишневского**.

В чем дело?

Раздражение обычно вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в волосках, стрекательных клетках, ягодах и вегетативных органах растений. Вы подвергаетесь опасности и в лесу, и на садовом участке, и дома (весьма ядовиты, к примеру, красавица глориоза и диффенбахия – излюбленное офисное растение). Обычно реакция проявляется сразу или вскоре после контакта с растением. Что касается печально знаменитого борщевика, то после того, как сойдет сыпь, на коже могут оставаться пигментные пятна, сохраняющиеся до полугода.



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если вы испытываете сильное недомогание или кожа сплошь покрылась зудящими волдырями, сильно распухла или покраснела. Повидайтесь с врачом и в том случае, если вы вдыхали дым от горящих веток и вам стало тяжело дышать. Немедленно отправляйтесь к врачу, если высыпания появились в области глаз, носа, во рту, горле или на половых органах.

Дружественная флора

Отрежьте лист алоэ, извлеките из него ложкой мякоть и нанесите ее на пораженное место. Противовоспалительные и антибактериальные свойства алоэ делают его весьма эффективным средством. Готовые препараты алоэ в виде гелей пригодны для этой цели только в том случае, если они изготовлены из чистой мякоти растения.

Сорвите несколько листьев обычного садового сорняка — **подорожника**, промойте их, заварите кипятком и, немного остудив, нанесите припарку на пораженный участок кожи. В подорожнике содержится аллантоин — соединение с противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

Одежда, обувь и домашние животные

☛ В стиральной машине при умеренной температуре **выстирайте одежду**, в которой вы гуляли по зарослям борщевика. Это убережет вас от распространения зудящих высыпаний по всему телу.

Ополосните водой обувь. Если вы «общались» с борщевиком в матерчатой обуви, ее тоже стоит выстирать.

Содержащиеся в соке волосков борщевика кумарины могут попасть на шерсть вашего домашнего любимца. Это еще одна из многих причин, по которым четвероногого друга после совместной прогулки по дебрям и чащам следует выкупать. Обязательно наденьте резиновые перчатки.

Атака на зуд

☛ Чтобы подсушить проступившие на коже волдыри и унять зуд, сделайте **уксусный компресс**. Смешайте полстакана столового уксуса и полтора стакана воды. Остудите смесь в холодильнике. Когда зуд станет невыносимым, намочите кусок ткани этим раствором и приложите его к зудящему месту.

Нанесите на сыпь **каламиновый лосьон**. Он уменьшит зуд и подсушит волдыри. Чтобы лосьон лучше держался на коже, его можно смешать с небольшим количеством кукурузного крахмала.

Намочите кусок ткани **холодным молоком** и приложите его к коже. Холодное молоко успокаивает зуд лучше, чем холодная вода. Хотя механизмы такого действия молока пока не выяснены, не исключено, что активными компонентами в данном случае являются содержащиеся в нем жиры.

☛ С помощью ватного тампона обработайте сыпь лосьоном из **гамамелиса виргинского** — признанного средства для

успокоения раздраженной кожи. Лосьон гаммелиса окажет на кожу и охлаждающее действие, так как с ее поверхности будет испаряться спирт.

Намочите водой обычный **пакетик чая** (черного или зеленого) и приложите его к зудящей коже. Содержащаяся в листьях чая дубильная кислота обладает стягивающим действием и облегчит зуд, вызвав сокращение воспаленных тканей.

Примите теплую ванну, добавив в воду несколько столовых ложек мелко помолотых **овсяных хлопьев** или обычную овсяную муку. Овсяная мука подсушит сыпь и предотвратит ее превращение в зудящие волдыри. Из ванны выбирайтесь осторожно: намокшая овсянка очень скользкая.

Чтобы избавиться от сыпи, полежите в ванне, куда добавлена **горькая соль**. Инструкции по ее использованию содержатся на этикетке.

Профилактика

☞ Собираясь на прогулку в лес или поле, где могут расти ядовитые растения, надевайте брюки и рубашку с длинными рукавами.

Купите определитель произрастающих в вашей местности растений и запомните, как выглядят борщевик, волчье лыко, болиголов пятнистый, ветреница, прострел луговой, чистотел: ко всем этим растениям возможна повышенная чувствительность.

В зарослях борщевика безопасно гулять (была бы охота!) в пасмурную погоду: кумарины, вызывающие раздражение, активны только при ярком солнечном свете.

Не приближайтесь к кучам горящего хвороста. Если в них есть остатки ядовитых растений, вы получите изрядную дозу совсем не целебной «ароматерапии».



Когда **каламинового лосьона не было и в помине, люди устранили зуд жидким бесцветным гуталином.**



В жидкий состав для чистки обуви входила мягкая белая глина, обладающая таким же действием, что и один из ингредиентов каламина.



Бабушкины сказки

Внутри волдырей иногда скапливается жидкость, которая, по мнению некоторых, и разносит сыпь по телу. Это не так. Жидкость, заполняющая волдыри, совершенно безобидна.

«Расколотая голень»

Вы ходите в спортзал, поскольку упражнения полезны для здоровья, а вместо пользы получаете чудовищную боль в мышцах голени. Конечно, лед и обычные обезболивающие препараты (ибупрофен или аспирин) помогут снять боль и предотвратят отек голени. Подумайте, однако, и о том, чтобы изменить режим тренировок. У бегунов голень обычно «раскалывается» во время бега по твердой поверхности или оттого, что они слишком долго хранят верность любимой паре изношенных кроссовок. Боль не вернется, если соблюдать умеренность в тренировках и выполнять рекомендуемые нами упражнения.

В чем дело?

Риск «расколотой голени» высок у тех, кто занимается бегом или выполняет упражнения, подвергающие нижнюю часть ног резким нагрузкам. Во время упражнений мышцы голени сокращаются, утолщаются и стремятся «протиснуться» в щель между двумя костями голени – большой и малой берцовой. В результате близлежащие мышцы, сухожилия и связки подвергаются раздражению, вызывающему боли в передней или задней части голени. Боли в задней части голени обычны у страдающих плоскостопием: чтобы поддержать свод стопы, мышцы ног берут на себя дополнительную нагрузку.

Как снять боль

Для облегчения боли и уменьшения отека воздействуйте на травмированные мышцы холодом. Возьмите **пузырь со льдом** или **пакет с морожеными овощами** и приложите их на 20 минут к мышцам голени. Чтобы не обморозить кожу, поместите между нею и пузырем полотенце.

Вместо пузыря со льдом можно приложить **кусок льда**. Заморозьте в пластиковом стаканчике воду, удалите часть пластика и приложите лед к голени. Освобождайте лед от пластика по мере таяния. Используя этот метод, ограничьте время каждой аппликации льда 8 минутами. Дайте охлажденной коже согреться и повторите процедуру.

Лечебные растяжки

Сядьте на стул или лягте на кровать, слегка согнув ноги в коленях. **Отводите стопу** больной ноги вверх, вниз и в стороны и выполняйте ею круговые движения. Нога должна оставаться неподвижной. Каждое движение сделайте 10 раз.

Чтобы снять боль, выполните **растяжку** поврежденной ноги. Сядьте на пол, выпрямите больную ногу и слегка согните ее в колене. Накиньте петлю из полотенца на переднюю часть подошвы этой ноги и, не разгибая колена, подтягивайте ее полотенцем в направлении туловища. Зафиксируйте стопу в таком положении на 15–30 секунд и верните в исходное положение. Повторите упражнение три раза.

Вслед за этим упражнением выполните другую растяжку. Встаньте у стены и положите на нее ладони на уровне

глаз. Отведите больную ногу назад, а здоровую — вперед; пятки обеих ног должны касаться пола. Слегка выверните больную стопу внутрь. Наклоняйтесь к стене до тех пор, пока не почувствуете растяжение мышц задней части голени. Зафиксируйте растяжку на 15–30 секунд.

☞ Повторите растяжку, но на этот раз заведите находящуюся сзади ногу за переднюю так, чтобы основная часть нагрузки приходилась на наружные края стоп. Удерживайте растяжку 15–30 секунд.

☞ Примите вертикальное положение и обопритесь одной рукой о стену или спинку стула. Согните больную ногу в колене и обхватите свободной рукой верхнюю часть ее стопы. Тяните пальцы стопы в направлении пятки, чтобы растянулись мышцы передней части голени. Удерживайте растяжку 15–30 секунд. Повторите три раза.

Обопритесь руками о спинку стула или край стола, медленно приподнимитесь на пальцах ног, оставайтесь в таком положении 5 секунд, а затем медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение десять раз, после чего выполните еще две серии из десяти повторов.

☞ Чередуйте ходьбу на пятках (30 секунд) с обычной ходьбой (30 секунд). Повторите упражнение четыре раза.

Профилактика

☞ Перед тренировкой необходимо хорошенько **растянуть мышцы голени**. Каким бы видом спорта вы ни занимались, посоветуйтесь с тренером и врачом, какие растяжки лучше всего подойдут для этой цели. Неукоснительно выполняйте их до и после каждой тренировки.

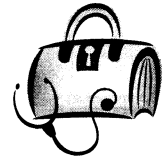
☞ Любые упражнения выполняйте на **самой мягкой** из имеющихся в помещении поверхностей. Если вы занимаетесь бегом, отдавайте предпочтение грунтовым и гравийным дорожкам, если аэробикой, тренируйтесь на мягких матах.

Купите обувь, обеспечивающую хорошую поддержку свода стопы. Посоветуйтесь с ортопедом о возможности использования **супинаторов и подпяточников**.

☞ Если во время бега ваши лодыжки слегка вывернуты внутрь, ноги вынуждены компенсировать это дополнительным напряжением сухожилий, что увеличивает риск «раскалывания» голени. Покупайте кроссовки, которые скорректируют это отклонение.

Если вы занимаетесь бегом, позаботьтесь о приобретении **новых кроссовок** до того, как развалятся старые.

☞ Если вы страдаете плоскостопием, приобретайте спортивную обувь в **специализированных магазинах**.



Нужен ли врач?

Как правило, «расколотую голень» удается вылечить самостоятельно. Но если боли сохраняются более трех недель, обратитесь к врачу.

Дополнительное лечение понадобится и в том случае, если ортопед заподозрит у вас так называемый усталостный перелом. Это всего-навсего крошечная трещина в кости, но она вызывает сильную боль в области берцовой кости и отек голени. Если перелом не лечить, состояние ноги может ухудшиться. Обычно усталостный перелом диагностируется с помощью рентгена.

Расстройства памяти

Помните ли вы название последней прочитанной книги? Не уверены, приняли вы утром таблетки или нет. Забывчивость – далеко не всегда признак серьезного расстройства, но она сильно осложняет жизнь и портит настроение. Улучшить память и сохранить на долгие годы ее остроту вам помогут современные стимуляторы памяти и нехитрые домашние средства.

В чем дело?

И старческая забывчивость, когда мы не можем вспомнить, куда положили ключи или очки, и повседневные провалы в памяти, когда из головы напрочь вылетают имена и фамилии, в одинаковой степени выбивают из колеи. Главная причина ухудшения памяти – возраст. С возрастом изменяются процессы, ответственные за хранение информации в головном мозге. Память могут ухудшать некоторые заболевания (например, щитовидной железы) и прием лекарств (например, гипотензивных или анксиолитических средств). Ослабление памяти вызывает и болезнь Альцгеймера, но эти нарушения носят более серьезный характер.

Запахи, укрепляющие память

☞ Купите в аптеке эфирные масла **розмарина** или **базилика**. Как показывают электроэнцефалографические исследования, при вдыхании этих запахов усиливается поток бета-волн, что указывает на повышение мозговой активности. Достаточно капнуть маслом на волосы, запястье или одежду, чтобы постоянно ощущать его запах. Можно налить немного масла в диффузор, который будет распылять его по комнате.

Доверьтесь кофе

☞ Напитки, **содержащие кофеин**, на короткое время повышают способность человека концентрировать внимание. Иногда потребление **кофе** дает и более продолжительные благотворные эффекты. Португальские исследователи пришли к выводу, что у пожилых людей, выпивающих ежедневно по три-четыре чашки кофе, ухудшение памяти отмечается реже, чем у тех, кто в день пьет по одной чашке этого напитка или не пьет его совсем.

Насыщайтесь кислородом!

☞ Принимайте каждый день по 120 мг препаратов **гинкго двулопастного**. Это растение усиливает мозговое кровообращение, что помогает клеткам головного мозга поглощать из крови максимальное количество кислорода и повышать тем самым свою работоспособность. Стандартные экстракты гинкго нередко назначаются пожилым людям для предупреждения нарушений памяти (и инсультов) в Германии. Если у вас пониженный уровень мозгового кровотока, препараты гинкго (например, танакан) окажут неоценимую помощь.

Другой способ улучшить кровоснабжение мозга — **больше двигаться**. Имеются данные о том, что физические упражнения вызывают увеличение числа нервных клеток в головном мозге. Такой эффект дают любые регулярные физические упражнения, но особенно аэробные — ходьба, плавание и т.п. Занятия физкультурой позволяют также предупредить диабет, инсульт и гипертоническую болезнь, а все эти расстройства, как известно, отнюдь не улучшают память.

Глюкозу — под контроль!

Выявлена связь между умеренно выраженной непереносимостью глюкозы и возрастным ухудшением памяти. Глюкоза (сахар), образуемая в пищеварительной системе в результате расщепления пищи, является главным источником энергии. Но многие люди (особенно среднего и пожилого возраста) усваивают глюкозу плохо: процесс поглощения глюкозы клетками из кровотока у них нарушен. У людей среднего и пожилого возраста даже слабо выраженная (не сопровождающаяся диабетом) непереносимость глюкозы, по-видимому, ухудшает краткосрочную память. Что же делать? **Питаться регулярно**, в определенные часы суток, каждый раз потребляя **разумное количество пищи** и отдавая предпочтение богатым клетчаткой продуктам из **цельного зерна и овощам** перед «чистыми» углеводами — макаронами, белым хлебом, картофелем и шлифованным рисом.

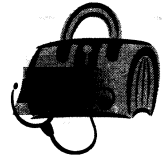
Потребляйте больше «хороших» **жиров** — ими богаты **растительные масла, орехи, семена, авокадо и рыба**. Эти жиры помогут стабилизировать уровень сахара в крови и не будут прилипать к стенкам артерий, сужая их просвет.

Надевайте кроссовки! Регулярные **физические упражнения** — еще один надежный способ избежать резких колебаний уровня сахара в крови.

Питайтесь разумно

Головной мозг на 85% состоит из воды. Возьмите поэтому за правило выпивать в день не меньше восьми стаканов **воды**. Обезвоживание порождает утомление, сказывающееся на работе памяти.

Ваш рацион должен содержать достаточное количество **витаминов группы В** — B_6 , B_{12} , ниацина и тиамина. Эти соединения способствуют восстановлению мозговой ткани, а некоторые из них помогают организму превращать пищу в энергию. Витамином B_6 богаты бананы, нут и мясо индейки; хорошим источником всех витаминов группы В являются



Нужен ли врач?

Не существует метода, с помощью которого человек смог бы самостоятельно определить, насколько серьезно нарушена его память. А потому, почувствовав, что за последние полгода память стала гораздо хуже, сходите к врачу. Немедленно обращайтесь к врачу в том случае, если вы начали забывать, как делаются самые обычные вещи, или не можете вспомнить дорогу в знакомое место. Покажитесь врачу и в том случае, если трудности вызывает у вас выполнение некой последовательности действий (например, приготовление блюда по рецепту).

Описанные ниже упражнения помогут расшевелить мозг и не забывать нужные вещи.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Хотите, чтобы в мозге образовались новые нервные связи? Попробуйте несколько раз в день делать какое-нибудь привычное дело – почистить зубы, причесаться, застегнуть брюки – «не той рукой» (только не пробуйте экспериментировать с электродрелью!). Мозг получает от рук как сенсорную, так и моторную информацию и тут же догадывается, что вы хотели его обмануть. Попытка ввести мозг в заблуждение стимулирует образование новых синапсов и нервных цепей, так как любой новый двигательный навык мозг стремится усовершенствовать.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Если вы пытаетесь запомнить, как пишется то или иное слово, превратите его в акроним (сокращение), а затем расшифруйте в виде фразы, пусть даже бредовой. Так,

написание слова «дикобраз» можно запомнить, превратив его в следующее предложение: «Дикие КОзы БРедят АЗией». Этот же трюк можно использовать и для запоминания списков. Вам нужно зайти в библиотеку, на почту и в гастроном? Сочините, например, такую фразу: «Боря Пошел Гулять». Вам нужно купить в магазине яблоки, огурцы, лимоны и капусту. Вот простая фраза-напоминание: «Я очень люблю капусту».

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Вам нужно запомнить длинный список дел? Сочините для этого коротенький рассказ. Чем фантастичнее он будет, тем лучше. Предположим, список включает посещение банка, библиотеки, гастронома и приятеля Семена, которому нужно вернуть книгу. Рассказ может выглядеть следующим образом: «Разъяренный Семен ворвался в гастроном, купил полтавскую колбасу и, угрожая ею, ограбил библиотеку и все книги положил в банк».

ся продукты из цельного зерна и мясо, а также орехи, семена, проросшие пшеничные зерна и витаминизированные каши.

Сократите потребление продуктов, богатых **насыщенными жирами**. Как известно, эти жиры забивают просвет артерий, снабжающих кровью сердце и головной мозг, что ухудшает снабжение нервных клеток кислородом. Еще опаснее в этом отношении **трансжиры**, содержащиеся в маргарине, печеных мучных изделиях и легких закусках.

Два-три раза в неделю **ешьте рыбу**. В лососе, скумбрии, сельди и тунце содержатся незаменимые омега-3-жирные кислоты. Они благотворно влияют на сердце – разжижают кровь и препятствуют образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, что положительно сказывается и на работе головного мозга.

Витамины для страховки

☞ Ежедневно принимайте **поливитамины**. Удостоверьтесь, что в них содержится суточная норма фолиевой кислоты и витамина В₁₂: ухудшение умственных способностей может вызвать даже незначительный дефицит этих витаминов, а их чаще всего и недостает в рационе современного человека.

Подберите мелодию

☞ Почаще **слушайте музыку** разных стилей. Ученые обнаружили, что музыка повышает способность человека к концентрации внимания и даже способствует запоминанию. Под влиянием некоторых музыкальных произведений возрастает импульсная активность нейронов мозга. Чем быстрее ритм музыки, тем сильнее реагирует на нее мозг.

Расшевелите мозг

Если вы действительно хотите сделать память острее, начинайте осваивать игру на каком-нибудь **музыкальном инструменте**. Неважно, выберете ли вы барабан или пианино — игра на любом инструменте разовьет двигательные навыки и способность мозга к концентрации и анализу.

Постарайтесь **активизировать** свою **умственную деятельность**. Исследование показало, что болезнью Альцгеймера гораздо реже страдали женщины с высоким уровнем образования и способностями к иностранным языкам. Главное, насколько активно вы используете свой ум. Тренировать его можно, даже разгадывая кроссворды, решая головоломки и играя в слова.

Борьба со стрессом

☞ **Подумайте, как снять стресс**. При нервном напряжении в крови повышается уровень гормонов стресса, которые могут вызвать изменения в гиппокампе — области головного мозга, ведающей процессами памяти.

☞ Препараты **сибирского женьшеня** защищают организм от стресса и стимулируют мыслительную деятельность. Купите настойку корня этого растения и принимайте ее, как указано на этикетке.

Любимая пища слонов

☞ Трава **щитолистника азиатского (готу-кола)**, которую обожают индийские слоны, используется для улучшения умственных способностей испокон веков. Принимайте стандартный экстракт по 200 мг три раза в день.

В самую точку

Известно ли вам, что зубную боль можно утихомирить, слегка ушипнув себя за кожу? А чтобы быстрее заснуть, достаточно нажать указательными пальцами на точку, расположенную в центре лба между бровями?

Между тем специалистам в области точечного массажа, или акупрессуры, — лечебной системы, подобной акупунктуре (иглоукальванию) и возникшей в Древнем Китае более 5000 лет назад, известно множество подобных приемов. Возьмите на вооружение некоторые из них.



Все, что вам потребуется для точечного массажа, — кончики пальцев. Когда вы будете надавливать ими на особые, биологически активные точки, в вашем теле восстановится нормальный ток «ци» — тончайшей энергии, которая циркулирует по особым каналам, пронизывающим весь организм.

Как показали недавние исследования, энергетические каналы действительно существуют, а надавливание пальцами на особые точки вызывает высвобождение в головном мозге природных обезболивающих веществ — эндорфинов. Эти морфиноподобные соединения снимают мышечное напряжение, усиливают кровоток и погружают человека в состояние эйфории.

Против тошноты

Состояние, когда желудок просится наружу, знакомо каждому. Лекарства против тошноты помогают не всегда, а нередко ввергают нас в глубокую сонливость. Почувствовав первые признаки тошноты, крепко нажмите пальцем на точку, расположенную между двумя крупными сухожилиями на внутренней поверхности запястья, на расстоянии, примерно равном ширине двух

больших пальцев от основания ладони. Надавливайте до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

Собираясь в путешествие на автомобиле или катере, запаситесь несколькими акупрессурными браслетами. Эти эластичные повязки снабжены маленькими выпуклостями, которые воздействуют на «противорвотные» точки запястья постоянно.

Акупрессура действует против тошноты настолько эффективно, что некоторые хирурги с ее помощью снимают тошноту, вызванную анестезией.

Укрощение болей в спине

Вспомните, что вы делали, когда в последний раз не могли найти себе места от болей в спине? Скорее всего, проглотили несколько обезболивающих таблеток и улеглись в постель. Но обезболивающие лекарства нередко дают побочные эффекты, и для больной спины, по твердому убеждению современных врачей, нет ничего хуже постельного режима.

Между тем многие обнаружили, что от болей в спине можно избавиться с помощью акупрессуры. Нужно только лечь на спину, согнуть ноги в коленях,

Техника акупрессуры

С какой силой нужно надавливать на активные точки? Достаточно сильно, чтобы почувствовать легкую боль. Специалисты говорят, что во время акупрессуры пациент должен почувствовать нечто среднее между сильным надавливанием и настоящей болью.

Если у вас легко образуются синяки, были ортопедические травмы, если вы принимаете лекарства, разжижающие кровь, или беременны, посоветуйтесь с врачом, прежде чем испытывать на себе этот метод.

целиком прижав подошвы к полу, и надавливать пальцами на точки, расположенные в самой глубине подколенных ямок. А затем приподнять ступни и минуту-другую медленно двигать ногами взад-вперед.

Успокаиваем мышцы руки

Многим из тех, кому приходится подолгу работать за кассовым аппаратом или на клавиатуре, знакомы боль и покалывание в кистях, запястьях или локтях. Акупрессура не панацея от этого расстройства, связанного с постоянным напряжением мышц руки, но она может уменьшить уже начавшуюся боль, а главное, предотвратить ее возникновение.

Боль в локте. Согните руку в локте так, чтобы ладонь была обращена к груди, и в течение минуты-другой надавливайте пальцами на локтевой сустав.

Боль в кисти. Надавливайте пальцем на тыльную сторону натянутой кожной складки между большим и указательным пальцами.

Боль в запястье. Надавливайте пальцем на точку, расположенную в

самом центре сгиба на верхней стороне запястья.

Против простуды

Акупрессура помогает организму победить простуду двояким образом. Во-первых, она стимулирует иммунную систему, повышая ее способность обезвреживать вирус простуды, во-вторых, уменьшает прилив крови к носу.

Закиньте руку за спину и нащупайте в верхней части спины болезненные точки, расположенные между позвоночником и вершинами лопаток. Надавливание на каждую из этих точек по обеим сторонам позвоночника повышает естественную способность организма сопротивляться инфекции.

Чтобы уменьшить застой крови в носу, надавливайте пальцами на точки у внутренних уголков глаз (рядом с переносицей), а затем на точки между ноздрями и верхней губой. Массаж этих четырех точек помогает также снять зуд и жжение в глазах.

Против головной боли

Когда болит голова, хочется потереть глаза. Ничего удивительного: вокруг глаз расположены точки, надавливание на которые облегчает головные боли напряжения и мигрень. Для максимального эффекта надавливайте на точки, расположенные на расстоянии примерно 1 см над каждой бровью, прямо над зрачками. Не давите слишком сильно, иначе голова разболится еще больше. Затем нажимайте пальцами на точки, находящиеся на уровне зрачков под скуловой костью. Нащупайте выемки в нижней части кости и надавливайте на них пальцами вверх.

Розовые угри

Ваше лицо выглядит так, словно вы постоянно сгораете от стыда. Или еще хуже – как лицо подростка, страдающего запущенной угревой сыпью. Мужайтесь! Ведь избавилась же от розовых угрей принцесса Диана, а чем вы хуже? Сначала попробуйте воспользоваться нашими советами. Если состояние кожи продолжит ухудшаться, посетите дерматолога и начинайте наступление на розовые угри совместными силами.

В чем дело?

Розовые угри выглядят иногда как залившая лицо краска смущения. Но состояние кожи может мало-помалу ухудшаться, и тогда они начинают напоминать запущенные подростковые угри. У того, кто страдает розовыми угрями, крошечные кровеносные сосуды лица расширяются и наполняются кровью, в результате на коже появляются небольшие красные пятна. Через несколько часов краснота исчезает, но если болезнь не лечить, кожа становится бугристой и приобретает темный оттенок, через нее проступают сосуды, а нос краснеет и увеличивается в размерах.

Когда лицо пламенеет

Как только у вас начнет пылать лицо, верную мысль подскажет вам инстинкт: неплохо бы его охладить. Проще всего это сделать, намочив махровую салфетку ледяной водой и положив ее на 10 минут на покрасневшие участки лица. Холод способствует сужению кровеносных сосудов.

Препараты ромашки оказывают на кожу противовоспалительное действие. Ромашковое масло содержит слишком высокую концентрацию активных компонентов и может вызвать раздражение кожи, а потому лучше воспользоваться разбавленным ромашковым чаем. Залейте несколько пакетиков ромашкового чая тремя стаканами кипятка и настаивайте чай 10 минут. Процедите и остудите настой в холодильнике. Как только лицо залыжется краской, намочите чаем салфетку и положите на покрасневшие участки кожи.

Очищающие средства

Мойте лицо очень мягкими шампунями и мылом для чувствительной кожи. Лучше всего подойдут очищающие средства, которые увлажняют кожу, но лишены ароматизирующих добавок и содержат лишь небольшое количество консервантов.

Не пользуйтесь отшелушивающими средствами или лосьонами от юношеских угрей. В них содержатся компоненты, ухудшающие состояние кожи при розовых угрях.

Не приобретайте очищающих средств, содержащих салициловую кислоту, пероксид бензоила или этиловый спирт. Они могут ухудшить состояние. Избегайте и абразивных очищающих средств.

Не раздувайте огонь

☛ **Откажитесь от слишком острых соусов**, приправ и красного стручкового перца. После таких яств ваше лицо начинает пылать по-настоящему: острая пища вызывает расширение тонких сосудов.

Расширение кровеносных сосудов вызывает и **алкоголь**. Выпив спиртное, присмотритесь к лицу. Если кожа лица краснеет, на следующей вечеринке отдавайте предпочтение воде или содовой.

☛ **Откажитесь от горячих ванн** и посещений **сауны** или бани: тепло стимулирует прилив крови к коже лица.

Берегитесь солнечного света

По возможности **избегайте прямых солнечных лучей**, особенно в полдень и днем, когда солнце самое жаркое. Солнечный свет согревает кожу лица, вызывая расширение ее кровеносных сосудов, а значит, способен усугубить угри.

Если вам часто приходится бывать на улице в солнечные дни, надевайте **головной убор с широкими полями**, которые затеняли бы уши, щеки и нос. Бейсбольная кепка для этого не годится.

Наносите на кожу толстый слой **крема от загара**. Тем, кто страдает розовыми угрями, лучше всего подойдут кремы, содержащие диоксид титана или оксид цинка: они поглощают солнечные лучи в результате физических, а не химических процессов.

Не нервничайте!

☛ Вспышка гнева и возмущения сопровождается расширением кровеносных сосудов, а это способствует усугублению болезни. Один из испытанных способов унять гнев — **сочитать до десяти**. Прием окажется еще эффективнее, если одновременно вы будете глубоко дышать. Снова сосчитайте до десяти, сделав при этом полный выдох. Повторив процедуру несколько раз, вы обнаружите, что воспринимаете ситуацию более спокойно.

А как же бриться?

☛ Мужчины с розовыми угрями должны стараться **как можно меньше раздражать кожу лица во время бритья**. Если вы бреетесь станком, замените его на электробритву, которая раздражает кожу не столь сильно.

Если вы пользуетесь лосьонами после бритья, откажитесь от продуктов, содержащих спирт, гамamelis виргинский или ментол.



Нужен ли врач?

Поговорите с врачом, если кожа на лице постоянно красная (возможный признак розовых угрей). Своевременный диагноз и лечение назначенными врачом лекарствами (мази, содержащие метронидазол, серные лосьоны и мази, а также прием антибиотиков) помогут остановить заболевание. В тяжелом случае врач назначит прижигание кожи электрическим током или лазерную хирургическую операцию.

Сезонное аффективное расстройство (САР)

«Это обо мне!» – такая мысль приходит в голову многим, кто впервые слышит о симптомах САР. Если зимний мрак наводит на вас глубокое уныние, вас, возможно, подбодрит тот факт, что в подавленном настроении темное время года проводят очень многие люди. Если депрессия настолько глубока, что вы плохо справляетесь даже с повседневными делами, отправляйтесь к терапевту. Но если вы еще держите себя в руках, попробуйте сделать свою жизнь более светлой с помощью наших советов.

В чем дело?

Сезонное аффективное расстройство развивается поздней осенью или зимой, когда организму недостает солнечного света. Его симптомы включают ухудшение настроения, упадок сил, сонливость, неодолимую тягу к сладкому или продуктам, богатым крахмалом, и значительную прибавку в весе. Это связано с уровнем мелатонина – гормона, вырабатываемого в головном мозге. Низкая освещенность стимулирует его продукцию. Согласно другой гипотезе, солнечный свет влияет на уровень другого вещества мозга – серотонина, принимающего участие в регуляции настроения.

Домашнее светолечение

☀️ Сделайте все возможное, чтобы в ваше жилище проникло как можно больше естественного света. Раздерните шторы и поднимите жалюзи. Если окна загораживают ветки деревьев, спилите их.

☀️ В солнечные зимние дни совершайте прогулки. Зимой солнечный свет не столь ярок, как летом, но в любом случае его интенсивность гораздо выше, чем интенсивность комнатных светильников.

☀️ Планируйте самый длинный отпуск на зимние месяцы и проводите его по возможности в теплом солнечном климате. Избавление на неделю-другую от зимнего мрака значительно облегчит симптомы САР.

Убегите от зимы

☀️ Научные исследования показывают, что физические упражнения значительно ослабляют депрессию, но заставить себя заниматься спортом зимой не так-то просто. Запишитесь в оздоровительный клуб и выберите подходящее для себя время тренировок – регулярные физические упражнения наверняка поднимут настроение.

Займитесь каким-нибудь зимним видом спорта. Если эти занятия придется вам по душе, вы с удовольствием будете выбираться на улицу даже в холодную погоду. Для начала попробуйте кататься на коньках или ходить на лыжах. Даже в ненастные дни организм получит под открытым небом немалую дозу естественного света.

Растительный антидепрессант

Поднять настроение поможет **настойка зверобоя продырявленного** — по 40–60 капель на стакан холодной воды три раза в день. Как было установлено в последние 20 лет, один из компонентов зверобоя увеличивает выработку головным мозгом серотонина — вещества, улучшающего настроение. Одним из недостатков зверобоя является его способность усиливать чувствительность кожи к солнечному свету. Поэтому тот, кто принимает это средство, перед длительной прогулкой на солнце должен нанести на кожу солнцезащитный крем.

Питание и добавки

Ежедневно принимайте поливитамины и минеральные добавки, содержащие **витамин В₆**, **тиамин** и **фолиевую кислоту**. Научные исследования показывают, что все эти витаминные группы В способствуют улучшению настроения.

Не объедайтесь пирожными, конфетами и прочими сладостями. На короткое время сахар-рафинад придаст вам энергии, но когда ее источник иссякнет, испортится и ваше настроение. Ешьте пищу, богатую белком. На завтрак, к примеру, можно съесть омлет из яичных белков, а на обед — отварную куриную грудку.

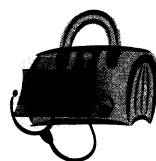
Расскажите о своих симптомах САР домочадцам и друзьям и заручитесь на всякий случай их **поддержкой**. Если им будет известно, что в темные дни вы подвержены приступам глубокой депрессии, они наверняка спланируют для вас на это время какое-нибудь развлечение.

Чтобы избежать резких перепадов настроения, **откажитесь от алкоголя**. На короткое время выпивка, конечно, разгонит тревогу и снимет стресс. Но алкоголь — депрессант, и когда его опьяняющее действие закончится, настроение резко пойдет на спад.

Да будет свет!

Если самолечение САР успехом не увенчалось, посоветуйтесь с врачом насчет светолечения: этот терапевтический метод компенсирует недостаток естественного солнечного света. Вас усадят на стул в нескольких метрах от специальной лампы, которая в 10–20 раз ярче обычных быто-

вых ламп. Каждый лечебный сеанс может длиться от 30 минут до нескольких часов в день. Врачи предполагают, что под влиянием светолечения в организме изменяется уровень как мелатонина, так и серотонина, что благотворно отражается на сне, настроении и самочувствии.



Нужен ли врач?

Посетите врача, если у вас глубокая депрессия и по непонятным причинам изменились привычки, связанные с питанием и сном. Для лечения тяжелой депрессии современная медицина располагает множеством средств. Если врач придет к выводу, что ваша депрессия носит сезонный характер, вам может помочь светолечение (в сочетании с другими терапевтическими процедурами).

Сердцебиение

В течение года сердце совершает примерно 36 млн. сокращений. А когда оно без всяких причин начинает вдруг биться чаще, мы обливаемся холодным потом от беспокойства. К счастью, существуют надежные способы, позволяющие пресекать перебои в работе сердца в зародыше. Гораздо разумнее, однако, научиться предотвращать их. Делайте упражнения, снимающие стресс, откажитесь от некоторых лекарств и включите в рацион полезные для сердца продукты и пищевые добавки.



Ритм сердечных сокращений поддерживается электрическими импульсами, возникающими через равные промежутки времени. Этот ритм настолько регулярен, что мы даже не замечаем его. Но если в «электрической системе» сердца происходит сбой, ритм его сокращений нарушается — мы чувствуем при этом, как сердце учащенно колотится о грудную клетку или пропускает очередное сокращение. Иногда нарушение сердечного ритма указывает на серьезное заболевание сердца. Но чаще причины в усталости, тревоге, стрессе или недомогании. В этих случаях сердечная аритмия медицинского вмешательства не требует.

Чем сердце успокоится...

☞ Как только вы заметили, что сердце начало сокращаться нерегулярно, сядьте на стул, поместив ступни на пол. Делайте медленные и глубокие вдохи, не препятствуя выпячиванию живота. Если вы полностью сосредоточитесь на **медленном и ровном дыхании**, сердце вскоре восстановит нормальный ритм сокращений.

☞ Если перебой в работе сердца не прекращается, воспользуйтесь **приемом Вальсальвы**. Зажмите нос пальцами, закройте рот и попробуйте сделать выдох. Поскольку нос и рот закрыты и выдохнуть воздух вам не удастся, вы начнете тужиться. В результате произойдет кратковременное увеличение артериального давления, которое поможет сердцу восстановить нормальный ритм работы. Свое название этот прием получил в честь его изобретателя — итальянского анатома XVII века Антонио Марии Вальсальвы.

Хорошенько **прокашляйтесь**. Как и прием Вальсальвы, кашель ненадолго поднимет давление внутри грудной клетки. Иногда для восстановления нормального сердечного ритма вполне хватает одного только кашля.

Охладите мотор

☞ Сделайте несколько глотков **холодной воды**. По не вполне понятным причинам некоторым людям этот прием помогает безотказно. Одно из объяснений состоит в том, что, когда вода проходит по пищеводу, она заставляет его надавить на сердце: этот толчок и побуждает сердце восстановить нормальный ритм работы.

Вместо предыдущего приема можно **плеснуть на лицо ледяной водой**. Если физиологический шок окажется достаточно сильным, он непременно принесет желаемые результаты.

Разборчивость и умеренность

Ешьте больше рыбы. Особенно богаты полезными для сердца омега-3-жирными кислотами **лосось и скумбрия**.

Не поглощайте слишком много пищи за один присест. Когда организм вынужден переваривать огромную массу пищи, снабжение кровью пищеварительной системы усиливается, а сердца — ослабевает. Это может привести к учащению его ритма.

Сократите потребление кофеина. Кофе, чай и безалкогольные напитки вызывают у некоторых людей сердцебиение.

Расслабьтесь и выспитесь

Главным виновником сердцебиения нередко является стресс. По сути дела, учащением сердечного ритма организм предупреждает о том, что воздействующий на нас стресс превысил безопасный уровень. **Медитация** помогает вернуть уровень стресса в норму. Постарайтесь каждый день посвящать этому занятию полчаса: устройтесь в уединенном месте, расслабьтесь телом и успокойтесь душой.

Попробуйте снять стресс с помощью ароматерапии. Нанесите несколько капель лавандового масла на носовой платок и вдыхайте аромат. Или нанесите на грудь две капли масла из **горького померанца**.

Спите ночью не менее 7 часов. Усталость способствует нарушению сердечного ритма.

Разминка и нагрузка

Три-четыре раза в неделю занимайтесь **аэробными упражнениями** продолжительностью не менее 30 минут. Прекрасный выбор — ходьба, бег и теннис. Только не задавайтесь целью с каждым разом увеличивать продолжительность занятий или побеждать соперников — это лишь усилит стресс. Поддерживайте такой ритм тренировок, при котором вы могли бы непринужденно разговаривать с собеседником.

Перед каждой тренировкой проводите **10-минутную разминку** и столько же времени остывайте после занятия.



Нужен ли врач?

Если вы не страдаете болезнями сердца, визит к врачу излишен. Однако обратитесь к нему, если приступы сердцебиения возникают чаще одного раза в неделю, если они учащаются или сердцебиение сопровождается слабостью и головокружением. Немедленно вызывайте неотложку, если во время приступа сердцебиения вы потеряли сознание или чувствуете стеснение в груди, сопровождающееся тошнотой и сильным потоотделением. Эти симптомы могут указывать на инфаркт миокарда.



Кое-кто считает, что от сердцебиения можно уберечься, если есть поменьше сладостей.



Приступ сердцебиения может вызвать любая пища, способная резко изменить уровень сахара в крови. Если вы сладкоежка со склонностью к приступам сердцебиения, попробуйте отказаться от сладкого. Вполне вероятно, что эти приступы станут реже или исчезнут совсем.

Полезные добавки

У многих людей с нерегулярным сердечным ритмом отмечается низкий уровень **магния** в организме. Попробуйте поэтому принимать два раза в день по 400 мг препаратов магния (если, конечно, у вас нет болезней почек).

Принимайте **кофермент Q₁₀**. Это природное соединение восстанавливает регулярные сердечные сокращения (особенно у тех, кто страдает болезнями сердца). Рекомендуемая доза препарата 150 мг один раз в день во время приема пищи.

Если рыбу вы едите нечасто, принимайте ежедневно по 2–3 г **рыбьего жира**, полученного методом холодного прессования: он богат полезными омега-3-жирными кислотами.

Устранить нерегулярные электрические импульсы в сердечной мышце помогает аминокислота **таурин**. Принимайте каждый день по 1,5–3 г препарата.

Проверьте аптечку

Поскольку сердцебиение могут вызывать многие лекарства, всегда внимательно **читайте инструкции** по их применению. Подумайте, стоит ли пить лекарство, в инструкции к которому говорится, что оно противопоказано лицам с заболеваниями сердца и высоким артериальным давлением, или содержатся прямые предостережения о его влиянии на сердечный ритм. Особое внимание обращайте на продаваемые без рецепта лекарства от простуды и аллергии, содержащие противоотечные компоненты. В их состав нередко входит вредный для сердца псевдоэфедрин.

Риск сердцебиения могут повышать и некоторые противоастматические **бронходилататоры** (например, тербуталин), а также **антигистаминные препараты** (например, лоратадин). Если вы принимаете эти лекарства, посоветуйтесь с врачом, не лучше ли их заменить.

Не принимайте никаких препаратов и пищевых добавок, в состав которых входит **эфедра китайская (ма-хуан)**: она может резко увеличить риск аритмии или сердцебиения, что чревато порой серьезными последствиями.

Серные пробки

Если собственный голос неприятно резонирует в голове, а окружающие звуки слышно плоховато, значит, уши закупорены серой. Простейший способ ее удаления обычно включает два этапа. Сначала надо что-то ввести внутрь, чтобы размягчить эти отложения. Затем промыть уши, очистив их от серы. Следуйте нашим советам, и все у вас получится.

Аюрведический подход

☞ Нежно **массируйте** голову непосредственно за мочкой уха — это размягчает серу. Потом **потяните за мочку**, синхронно открывая и закрывая (когда отпускаете) рот.

Размягчаем и промываем

☞ Заполните пипетку **перекисью водорода** с температурой 37°C или чуть выше. Лягте или наклоните голову засоренным ухом вверх. Капайте в него перекись, пока слуховой проход не заполнится. Побудьте в такой позе 3 минуты, а потом наклоните голову в противоположную сторону (над раковиной или полотенцем) и дайте вытечь жидкости. Снова наклонитесь, как вначале, и осторожно брызните в промываемое ухо из спринцовки теплой водой. Немного подержите ее там, потом наклоните голову в другую сторону и дайте вытечь воде. Вытрите ухо тряпочкой или ватным тампоном.

Вместо перекиси можно использовать теплое **детское** или **вазелиновое масло**. Наклоните голову засоренным ухом вверх и закапайте в него несколько капель из пипетки. Пока масло действует, можете заниматься своими делами в течение часа. Потом спринцовкой впрысните в ухо теплую воду и покрутите головой, пока вся жидкость не вытечет.

Сушка

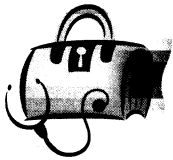
☞ После промывания сушите ухо **феном**. Отрегулируйте его на самый холодный режим и дуйте с расстояния около 30 см.

Профилактика

☞ Когда умываетесь, обязательно протирайте влажной тряпочкой изнутри ушную раковину. **Никогда не засовывай-**



Ушная сера, выделяемая особыми железами в начале наружного слухового прохода, на самом деле полезная вещь. Она улавливает пыль, не пропуская ее к барабанной перепонке. Однако, если серные железы слишком активны и/или вы неосторожно протолкнули их секрет внутрь, пытаясь прочистить ухо, в глубине прохода может образоваться довольно плотная серная пробка. Последствия: звон и боль в ухе, ухудшение слуха, нарушение равновесия.



Нужен ли врач?

Да, если в ухе зуд, звон, боль, отек, если из него что-то течет, если у вас головокружение или дурнота. Это может говорить о серьезной инфекции и даже разрыве барабанной перепонки. Обратитесь к врачу, если не можете удалить серную пробку. При симптомах разрыва барабанной перепонки не закапывайте ничего в ухо, не проконсультировавшись с врачом.

те в уши ватных палочек или иных «ершиков». Ими вы пропихнете серу в глубь слухового прохода, где нет сальных желез с их секретом, который мог бы ее размягчить. В результате образуется твердая, как камень, пробка. Кроме того, можно продырявить себе барабанную перепонку и поцарапать стенку слухового прохода.

Сократите потребление **насыщенных жиров** (животного происхождения – сало, сливочное масло, сыр и т.п.) и не заменяйте их гидрогенизированным растительным маслом (маргарин, готовая выпечка, полуфабрикаты). Некоторые специалисты утверждают, что эти продукты стимулируют выработку ушной серы и вдобавок повышают ее вязкость. Потребляйте более здоровые жиры, содержащиеся в рыбе, семенах и орехах.

Если пользуетесь **слуховым аппаратом**, каждый вечер перед сном, когда снимаете его, тщательно протирайте тряпочкой – не давайте накапливаться сере.

Если в ушах много волос, лучше срезать их маленькими ножницами или специальным триммером на батарейках. Иначе сера склеит волоски в отверстии слухового прохода, и прочистить его будет сложнее.

Синдром беспокойных ног

Из всех многообразных капризов нашего тела этот, пожалуй, один из самых причудливых и загадочных. Вы валитесь с ног от усталости, а они вдруг пускаются в пляс. Каждая клеточка вашего измученного тела мечтает о сне, а ноги начинают вдруг игриво лягать спящего рядом супруга. Поскольку синдром беспокойных ног (СБН) обусловлен, по-видимому, нарушением минерального баланса в организме, лучшим средством от «ночных скачек» являются препараты минеральных веществ. Если они не подействуют, попробуйте успокоить ноги с помощью ряда незатейливых действий, выполняемых перед отходом ко сну.

Полезные добавки

Принимайте ежедневно 500 мг **магния**, 800–1000 мг **кальция** и 800–1000 мг **калия**. СБН нередко развивается вследствие недостатка какого-либо из этих элементов.

Пейте **минеральную воду**, богатую магнием. Оптимальное содержание магния в минеральной воде составляет примерно 100 мг/л.

Увеличьте потребление фолиевой кислоты — одного из витаминов группы В. Она необходима для созревания эритроцитов, которые обеспечивают тело кислородом, а СБН сопровождается снижением уровня кислорода в тканях. Богатый источник фолиевой кислоты — овощи с зелеными листьями, апельсиновый сок и бобовые, большинство поливитаминных препаратов.

Ешьте больше продуктов, богатых **железом**, овощей с темно-зелеными листьями, печени, проростков пшеницы, фасоли и нежирной говядины. Железо входит в состав молекулы миоглобина — белка, запасующего кислород в мышцах на случай необходимости. В отсутствие железа миоглобин перестает связывать кислород, а это ухудшает состояние мышц.

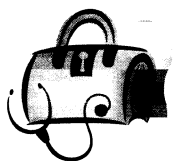
Домашние растяжки

Когда возникает потребность двигать ногами, попробуйте **растереть** их или **выпрямить** на полную длину, оттянув носки. Нервные сигналы, возникшие в результате этих движений, направляются в спинной, а затем в головной мозг и подают посылку в ноги, столь характерное для СБН. Ес-



**В чем
дело?**

Синдром беспокойных ног (СБН) превращает жизнь в кошмар. Вы устаете, чтобы поспать, и тут же испытываете ощущение, что под кожей ног шевелятся какие-то ползучие твари. Унять это можно **только** одним способом — подвигать ногами. Чаще всего СБН возникает у пожилых людей, беременных, страдающих диабетом или грыжей поясничных межпозвоночных дисков. Причины его неизвестны, но у всех отмечается **низкий уровень магния** в организме. Симптомы усугубляет потребление сахара, кофеина, алкоголя, прием некоторых лекарств.



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с врачом, если СБН вызывает серьезное нарушение сна или сильно мешает работе и повседневной жизни. Поскольку недуг тесно связан с недостатком минералов и витаминов в организме, можно проконсультироваться с диетологом или натуропатом.



Питье тонизирующих напитков ослабляет неприятные ощущения в ногах.



...не пытка

В этих напитках содержится хинин, который у некоторых людей действительно облегчает симптомы СБН.

ли ногу начинает сводить, сразу же прекратите растяжку. Судороги в мышцах – признак дефицита магния в организме, и растяжки в этом случае не помогут.

Сядьте на край кровати и интенсивно **массируйте икры**, чтобы как следует размять мышцы.

☞ Если после этих процедур ноги не успокаиваются, совершите **короткую прогулку**. Чтобы растянуть мышцы, старайтесь делать длинные шаги и посильнее сгибать ноги.

На сон грядущий

☞ Перед отходом ко сну **посидите 10–15 минут в ванне** с умеренно горячей водой.

☞ Успокоить ноги иногда помогает и холод. Перед сном разотрите ноги **пузырем со льдом**.

Поочередно воздействуйте на ноги теплом и холодом. На 2 минуты опустите ноги в умеренно горячую ванну, а затем в течение 1 минуты растирайте их льдом. Повторите эту процедуру несколько раз и отправляйтесь в постель.

Расслабление мышц

Устроившись на ночь в постели, попробуйте выполнить процедуру, получившую название **последовательного мышечного расслабления**. В течение нескольких минут глубоко дышите, а затем напрягите мышцы стоп. В течение нескольких секунд удерживайте напряжение, после чего расслабьте стопы. Затем напрягите и через несколько секунд расслабьте мышцы голени (икры). Прodelайте такое же упражнение с мышцами бедер, а затем и с мышцами других областей тела вплоть до шеи и лица. После завершения процедуры тело должно испытывать приятную расслабленность.

Гомеопатические средства

☞ Гомеопаты рекомендуют принимать при СБН **каустикум** в разведении 12С.

☞ Принимайте три раза в день **тарентулу испанику** в разведении 12С до облегчения симптомов заболевания.

Профилактика

☞ **Не пейте на ночь спиртного и напитков, содержащих кофеин**: они повышают активность мышц и нервов ног.

Исследования показывают, что риск СБН у курильщиков выше, чем у некурящих.

☞ **Не принимайте лекарств против простуды и синусита**: они могут значительно усугубить симптомы СБН.

Синдром запястного канала

Самое главное при синдроме запястного канала (СЗК) – прекратить на время те занятия, которые привели к воспалению сухожилий. Возможно, потребуется даже освобождение от работы. Разгрузив запястье, используйте шины, биодобавки и физкультуру, чтобы ускорить его выздоровление. А восстановив работу этого важного узла, займитесь профилактикой рецидивов и продолжайте делать укрепляющие упражнения.

Обезболивание

Чтобы быстро облегчить боль и воспаление, охлаждайте запястье **пакетом со льдом**, обернув его полотенцем. Держите этот компресс в течение 10 минут. При необходимости повторяйте с часовым интервалом.

Тепло тоже облегчает боль, расслабляя мышцы. Каждый вечер перед сном 10–15 минут держите руки в горячей воде.

Дважды в день натирайте запястья мазью **с арникой**. Эта травка с противовоспалительными свойствами помогает от ломоты и боли. Нанесите на внутреннюю сторону каждого запястья примерно четверть чайной ложки мази и массируйте эту зону большим пальцем другой руки, двигая им к основанию ладони. Повторяйте процедуру ежедневно утром и вечером, пока боль не отступит.

Надевайте на ночь шину. Во сне вы можете неловко погнуть кисть, создав лишнее давление на запястный канал. Действительно, при СЗК люди часто просыпаются от боли. Фиксирующая запястье шина будет поддерживать кисть в выпрямленном положении, облегчая давление на срединный нерв. Такое приспособление можно купить в аптеке. Главное, правильно им пользоваться, проконсультируйтесь по этому вопросу со специалистом.

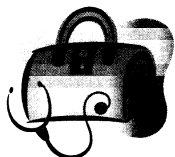
Можно **носить шину и днем**, особенно если ваша работа связана с постоянными движениями кисти.

Полезные добавки

Бромелаин, фермент, выделяемый из ананасов, переваривает белки, связанные с воспалением, и в результате уменьшает его. Это не только ослабляет боль, но и, возможно, ускоряет выздоровление. Силу бромелаиновых препара-

В чем дело?

Через узкий канал, образуемый костями и связками запястья, проходят девять сухожилий, обеспечивающих работу пальцев, и срединный нерв, обслуживающий мускулатуру кисти. Эти сухожилия могут воспалиться и опухнуть, ущемляя нерв. Возникает синдром запястного канала. Главная его причина – напряженная стереотипная работа кистью, однако ему способствуют и другие факторы, включая беременность, прием противозачаточных таблеток, ревматоидный артрит, лишний вес. Типичные симптомы: онемение пальцев и покалывание, стреляющая боль в запястье и предплечье, ломота в шее и плечах, слабость кисти и неловкость ее движений.



Нужен ли врач?

Обратитесь к нему, если симптомы мешают повседневным занятиям. Если не лечить СЗК, хватка так и останется слабой, а руки будут болеть. Кроме того, СЗК часто сочетается с артритом, сахарным диабетом и гипотиреозом (пониженной активностью щитовидной железы). Надо проверить, нет ли у вас какого-нибудь из этих недугов.

тов измеряют в молокосвертывающих (MCU) и желатино-растворяющих (GDU) единицах. При обострении СЗК покупайте продукт с 1800–2400 MCU или 1080–1440 GDU и принимайте дважды в день по 1000 мг. Когда симптомы начнут слабеть, можете снизить дозу вдвое. Главное, принимайте бромелайн между едой, в противном случае он будет переваривать не вредные белки, а просто пищу.

Зверобой, больше известный как антидепрессант, помогает также от неврологических нарушений, болей и воспаления. Принимайте трижды в день по 150–250 мг стандартизированного экстракта, содержащего 0,3% гиперцицина. Если за две недели эффекта не будет, повысьте дозу до 300–400 мг трижды в день.

Пейте ежедневно по столовой ложке **льняного масла** и ждите результата не менее двух недель. Оно очень богато противовоспалительными омега-3-жирными кислотами. Принимайте масло за едой, чтобы лучше усваивалось. Поливайте им салаты или смешивайте с соком.

Куркумин – это противовоспалительный ингредиент куркумы. Недаром в древнеиндийской аюрведической медицине она считается лекарством от боли и воспаления. Однако сама по себе пряность бедновата куркумином. Лучше употреблять трижды в день по 300 мг стандартизированного препарата, содержащего 95% этого вещества.

Попробуйте принимать два-три раза в день по 300 мг **магния** (в пересчете на элемент). Магний важен для работы

продолжение на стр. 306

Всегда ли витамин во благо?

Вероятно, самая популярная добавка, используемая при лечении СЗК, – витамин B₆. Однако по поводу его эффективности мнения расходятся. Многие специалисты ее отрицают. Более того, высокие дозы B₆ (1000–2000 мг/сут) могут вызывать неврологические проблемы.

Принимать этот витамин при СЗК в принципе полезно – он важен для здоровья нервов и, возможно, ускоряет проведение к кистям нервных импульсов. Некоторые даже утверждают, что глубинная причина СЗК – дефицит B₆ в организме.

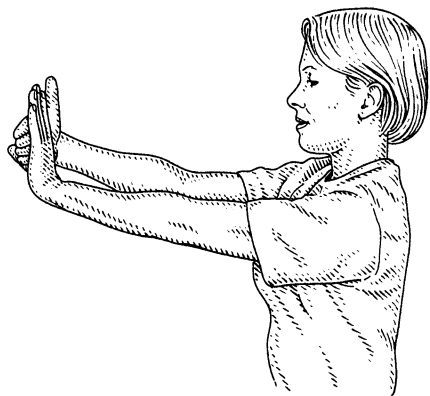
Точно известно одно: потребность в нем весьма индивидуальна и, похоже, возрастает при стрессе.

На всякий случай при СЗК ешьте продукты, богатые этим витамином, включая куриную грудку, цельнозерновые хлопья, коричневый рис, лососину, зеленые овощи и яичный желток. Если вам больше нравятся таблетки, принимайте по 50 мг один – три раза в день, пока не исчезнут симптомы, но делайте это под наблюдением врача, особенно если доза превышает 100 мг/сут.

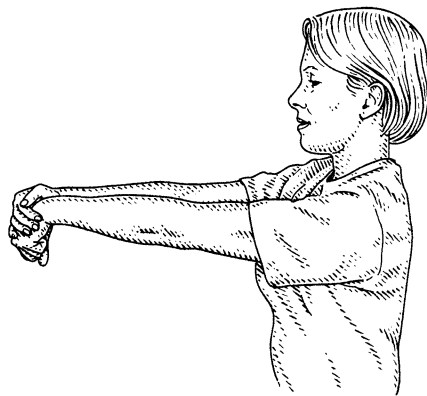
САМОЛЕЧЕНИЕ: гимнастика для кисти



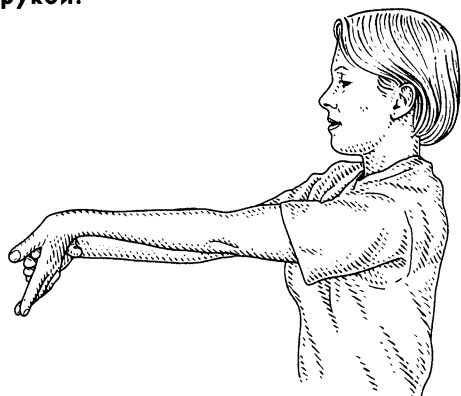
Стуча на компьютере или занимаясь другой работой, которая требует стереотипных движений кистью, необходимо регулярно прерываться на производственную гимнастику. Старайтесь каждые два часа делать паузы по 15 минут. Встаньте, расслабьте плечи, потрясите руками, чтобы снять напряжение с запястий и улучшить в них кровообращение. Сожмите кулаки, через несколько секунд разожмите и как можно шире растопырьте пальцы. Повторите четыре раза. Хотя раз в день найдите время на приведенные ниже упражнения.



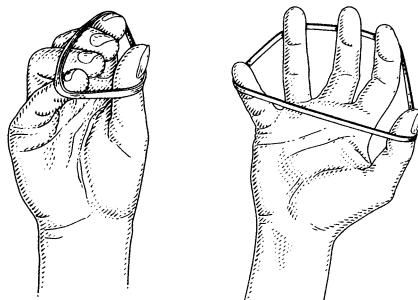
Вытяните перед собой левую руку ладонью вниз и загните кисть вверх. Правой рукой осторожно оттягивайте ее назад. Максимально отогнув, досчитайте до 10 и отпустите. Повторите то же самое с другой рукой.



Вытяните перед собой левую руку и сожмите ее в кулак. Правой рукой осторожно загибайте кулак вниз. Максимально загнув, досчитайте до 10 и отпустите. Повторите то же самое с другой рукой.



Вытяните перед собой левую руку ладонью вверх и загните кисть вниз. Правой рукой осторожно оттягивайте ее назад. Максимально отогнув, досчитайте до 10 и отпустите. Повторите то же самое с другой рукой.



Наденьте резинку на концы пальцев. Медленно разводите их, а потом сведите, постоянно ощущая упругое стягивающее напряжение. Повторите по 10 раз каждой рукой.



Знаете ли вы?

Синдром запястного канала появился отнюдь не вместе с компьютерной клавиатурой. Его можно заработать, играя на рояле, забивая гвозди, доя коров. Музыканты, плотники и доярки не реже компьютерщиков жалуются на типичные для СЗК боли в руках.

нервов и расслабления мышц. Его добавка часто помогает, особенно тем, кто не жалуется богатую магнием пищу, например цельнозерновые продукты, бобовые, зеленые овощи. Лучшее всего усваиваются лактат, оротат, глицинат и глюконат магния. Единственным побочным эффектом может быть диарея. Если начнет слабеть, снизьте дозу.

Как быть с клавиатурой?

☞ Если вы много времени проводите за компьютером, **отрегулируйте взаимоположение стула и клавиатуры**. Руки при работе должны быть согнуты в локтях под прямым углом, чтобы запястья располагались параллельно полу. Это «правило 90 градусов» должно соблюдаться также в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. И не сутультесь.

Если возможно, **установите клавиатуру чуть ниже запястий**, чтобы давить на клавиши за счет не только мышечной силы, но и гравитации.

Нажимайте на клавиши, а не бейте по ним. Чем меньше давления вы прикладываете, тем лучше.

☞ Используйте эргономические приспособления, разгружающие ваши руки. Особенно полезна **подушечка под запястьем**, уменьшающая давление на его канал.

☞ Купите **контурную** или **расщепленную клавиатуру**. Эти ее типы созданы специально для того, чтобы руки лежали в естественном положении, а работали одни пальцы (давление на клавишу намного меньше, чем в стандартных моделях). В контурных моделях две группы клавишей находятся на одной панели, где предусмотрены места для удобной опоры запястий. Расщепленная клавиатура состоит из двух панелей, которые можно располагать под разными углами друг к другу, обеспечивая рукам максимальный комфорт.

Синусит

Нос заложен, лицо болит, а в голове тяжесть. Если причина синусита – бактериальная инфекция, врач пропишет антибиотик. Временное облегчение принесут и противоотечные средства (таблетки или капли в нос). Но не используйте их более трех дней подряд, иначе отек придаточных пазух носа усилится. Впрочем, нет нужды мчаться в аптеку всякий раз, когда в придаточных пазухах возникает отек: существует множество других способов прочистить пути, соединяющие их с полостью носа, и улучшить тем самым самочувствие.

Исцеляющий пар

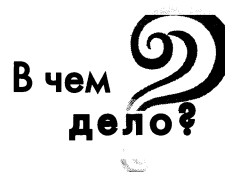
☞ Болезненное давление в пазухах можно уменьшить с помощью пара. Примите продолжительный **горячий душ**, вдыхая при этом пар и подставляя лицо под струи воды. Затем втягивайте носом и глотайте горячую воду до тех пор, пока пазухи не прочистятся.

✦ Полечите свои переполненные слизью пазухи ментоловыми парами. Добавьте в чайник с водой несколько капель **эвкалиптового масла**, вскипятите его и снимите с плиты. Накиньте на голову и плечи большое полотенце и наклонитесь так, чтобы полотенце образовало над чайником шатер. Держите лицо примерно в полуметре от воды и глубоко вдыхайте пар. Поднимаясь вверх, пар увлекает с собой частицы масла. Через нос они проникают в придаточные пазухи и разжижают скопившийся здесь секрет.

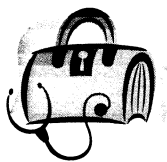
Нет эвкалиптового масла? Пустяки! Вместо него добавьте в воду чайную ложку растирания викс вейпораб.

Орошения и промывания

☞ Уменьшить отек придаточных пазух носа поможет их орошение физиологическим раствором. Приготовьте солевой раствор, размешав треть чайной ложки поваренной соли и щепотку питьевой соды в стакане теплой воды. Затем наполните этим раствором шприц (без иглы!). Зажав одну ноздрю пальцем, запрокиньте голову кверху и влейте раствор в другую ноздрю, втягивая его носом внутрь. Осторожно «продуйте» нос и сделайте то же самое с другой ноздрей.



Придаточные пазухи – заполненные воздухом полости по обеим сторонам носа – выстланы сверхтонкой слизистой оболочкой. Когда она воспаляется, возникает отек, приводящий к закупорке проходов, по которым слизь вытекает в полость носа. Давление слизи в пазухе вызывает головную боль и боль в скуловой кости. Заболевание возникает в результате бактериальной инфекции, простуды, гриппа или плавания в загрязненной воде. Хронический синусит обусловлен деформацией носовой перегородки, раздражением пылью, табачным дымом или грибковыми инфекциями.



Нужен ли врач?

Синусит, как правило, можно вылечить самостоятельно.

В отдельных случаях, однако, болезнь протекает очень тяжело. Если у вас болят глаза, если они остаются неподвижными, краснеют или выпячиваются, немедленно вызывайте врача. Не забудьте сообщить ему о таких симптомах, как тошнота или рвота. В очень редких случаях инфекция распространяется из придаточных пазух носа в глаза или головной мозг, вызывая слепоту, менингит или абсцессы мозга.

Можно воспользоваться и специальным приспособлением для промывания носа. Оно похоже на маленькую лейку с узким носиком. Залейте в нее половину приготовленного раствора. Встаньте у раковины, вставьте носик сосуда в одну ноздрю и наклоните голову набок и немного вниз. Когда вы зальете раствор в ноздрю, он будет вытекать из другой ноздри. После того как весь раствор вытечет из носа, осторожно высморкайтесь в платок. Залейте в сосуд оставшийся раствор и проделайте такую же манипуляцию с другой ноздрей.

Лекарства с грядок

Вдыхайте едкий запах свежеизмельченного **корневища хрена**: это растение содержит вещество, разжижающее слизь.

Вместо этого можно приготовить смесь из равного количества **тертого корневища хрена и лимонного сока** и принимать ее по чайной ложке за час до завтрака и обеда.

Если вы любитель острых блюд, добавляйте к пище небольшое количество **молотого стручкового перца чили**. В нем содержится капсаицин — вещество, снимающее отек и способствующее оттоку слизи из пазух. Вместо стручкового можно использовать **кайенский перец** — в нем также содержится всемогущий капсаицин.

Как показывают многие исследования, сильным противомикробным действием обладает аллицин — вещество, содержащееся в **чесноке**. Размельчите зубчик чеснока, добавьте кашицу в четверть стакана воды и хорошенько размешайте. Возьмите глазную пипетку, наберите в нее раствор и закапайте в каждую ноздрю по 10 капель. Инфекция начнет отступать к концу третьего дня лечения.

К полету готовы!

Путешествуя в самолете, одни люди сильно мучаются во время взлета, а другие — во время посадки. Когда самолет набирает высоту, давление воздуха снаружи понижается, и давление внутри различных полостей черепа (в пазухах, ушах и т.д.) становится относительно более высоким. В середине полета «наружное» и «внутреннее» давление вы-

равниваются, и все неприятные симптомы исчезают, но во время посадки давление снова меняется, и наши пазухи вновь начинают испытывать дискомфорт. Чтобы избежать боли во время авиaperелета, пользуйтесь противоотечным носовым спреем или попросите врача выписать какой-нибудь подходящий ингалятор.



Знаете ли вы?

Когда вы сморкаетесь, выдувая воздух сразу из обеих ноздрей, резко возрастающее давление в носовой полости способно вновь «загнать» болезнетворные бактерии в дальние участки околоносовых пазух. Поэтому сначала высморкайтесь через одну ноздрю, а потом через другую.

Лечебные чаи и прогревание

Разжижения скопившейся в пазухах слизи можно добиться, выпив чашку **горячего чая**. В народной медицине эффективным средством для лечения синусита считается **ромашковый чай**. Советуем и вам оценить его лечебное действие. Попробуйте также чай из **плодов шиповника** и **лимонной травы** (*Symborogon citratus*). Почувствовав первые признаки обострения болезни, выпивайте каждый день по несколько чашек этого чая.

Не отказывайте себе **в отдыхе**. Ложась в постель, не забывайте подкладывать под голову толстую подушку: благодаря этому слизь будет интенсивнее оттекать из пазух. Если лежать на постели плашмя, отек в пазухах может усилиться.

Положите на глаза и скулы **теплую махровую салфетку**. Держите ее на лице до тех пор, пока она не остынет. Затем вновь согрейте и положите на лицо. Повторяйте процедуру, пока не почувствуете облегчение.

Массаж носа

Мини-массаж придаточных пазух носа усиливает их снабжение кровью и снимает боль. Сильно надавите для этого указательными пальцами обеих рук на нижние края крыльев носа.

Еще один прием, помогающий облегчить боль: поместите большие пальцы обеих рук на нижнюю половину крыльев носа и сильно прижмите их к хрящевой перегородке. Надавливайте секунд 30 и отпустите. Эту процедуру можно повторять сколь угодно часто.

Облегчить симптомы синусита помогает и **акупрессура**. Надавливайте большим и указательным пальцами левой руки на области между внутренними уголками глаз и переносицей. Одновременно зажмите между пальцами и основанием ладони другой руки мышцы, расположенные на задней стороне шеи по обеим сторонам позвоночника. Воздействуйте давлением на все четыре точки примерно одну минуту.

Полезные добавки

Эхинацея и **астрагал** – травы, укрепляющие иммунитет и оказывающие губительное действие на некоторые бактерии и вирусы. Рекомендуемая дозировка эхинацеи: четыре раза в день по 200 мг препарата, содержащего 3,5% эхинакозидов. Капсулы астрагала тоже должны содержать по 200 мг травы, имеющей в своем составе 0,5% глюкозидов и 70% полисахаридов. Пейте их два раза в день между приемами

пищи. Если синусит возник после простуды или гриппа, принимайте полные дозы обоих препаратов в течение нескольких недель или до тех пор, пока не наступит улучшение. Тот, кто страдает хроническим синуситом, должен чередовать недельный прием эхинацеи с недельным приемом астрагала.

Принимайте три раза в день 250–500 мг **желтокорня канадского**: эта трава, по-видимому, убивает вирусы. Иногда ее применяют в сочетании с эхинацеей. Настой желтокорня пьют как чай или используют для промывания носа. Для приготовления настоя заварите 0,5–1 г травы стаканом кипятка. Желтокорень, однако, не следует использовать более двух недель подряд.

Профилактика

Установите в спальне охлаждающий **аэрозольный увлажнитель** и включайте его на ночь; это предохранит носовые ходы и пазухи от высыхания. Раз в неделю обязательно промывайте прибор, чтобы в нем не поселились плесневые и другие грибки.

Сократите потребление алкогольных напитков. Алкоголь вызывает отек слизистых носа и придаточных пазух.

Не посещайте бассейнов с хлорированной водой. Хлор раздражает выстилку носа и придаточных пазух. Воздержитесь от ныряния. Во время ныряния вода под давлением проникает из носа в придаточные пазухи.

Не оставайтесь подолгу в задымленных помещениях. Поскольку табачный дым иссушает носовые ходы, в придаточных пазухах скапливаются бактерии.

Синяки

Бац! И у вас синяк, или, другими словами, кровоподтек, а еще более научно – наружная гематома. В конце концов все это пройдет само собой, но ходить с синяком не солидно. Поэтому желательнее ускорить заживление, а точнее, выцветание этой красноречивой отметины. Во-первых, надо побыстрее приложить к пострадавшему месту лед и давление, которые сведут к минимуму кровоизлияние и, следовательно, синеву. Затем следует синяк нагревать. Это усиливает кровоток, а кровь уносит с собой все лишнее, включая и эту отметину. Если кожа цела, используйте травяные мази и компрессы, которые ускорят восстановление тканей и помогут скрыть внешние следы вашей неловкости.

Остановка крови

Как можно быстрее приложите лед. Охлаждение кровеносных сосудов приведет к их сужению и уменьшит кровоизлияние. Для этой цели продаются многоразовые гибкие пакеты со льдом, и большинство заядлых спортсменов всегда держит один-другой в морозилке. Если вы не из их числа, мочите в холодной воде салфетку и прикладывайте к синяку в течение 10 минут или воспользуйтесь пакетом с замороженными овощами, обернув его полотенцем. Охлаждайте пострадавшее место по 10 минут с 20-минутными перерывами, которые нужны, чтобы не обморозить кожу.

Если ушиблена конечность, сразу же наложите на пострадавшее место **эластичный бинт**. Его давление пережмет кровеносные сосуды и уменьшит кровоизлияние.

Уменьшить приток крови к конечности поможет и **сила тяжести**. Устройтесь так, чтобы наливающийся синяк находился выше уровня сердца. Руку можно просто поднять, а с ногой придется лечь и, возможно, что-нибудь под нее подложить.

Термообработка

После 24-часового охлаждения начинайте «рассасывать» синяк, нагревая его. Используйте, например, **электрогрелку** – по 20 минут несколько раз в день. Чтобы не было ожога, следуйте инструкции и кладите прибор строго поверх синяка.



Удар, положительное или отрицательное давление – эти воздействия на ваше тело, если они достаточно сильны, повреждают мелкие подкожные кровеносные сосуды (капилляры). Из них вытекает кровь, которая скапливается в окружающих тканях и там же свертывается. Просвечивающий сквозь кожу сгусток выглядит **сине-фиолетовым**, за что и получил название «синяк». Он постепенно рассасывается, меняя цвет, пока не исчезнет. В норме кровоподтек проходит в течение **двух недель** без всякого лечения.



Нужен ли врач?

Если синяки возникают сами по себе, т.е. без внешних воздействий, обязательно сходите к врачу. Это может быть симптомом серьезной болезни, такой, как гемофилия, лейкоз, апластическая анемия. Кроме того, внимания врача требуют синяки на суставах, приведшие к их отеку; на висках (в этом месте череп легко проломить); не выцветающие в течение недели; сопровождающиеся сильной болью и лихорадкой.

☛ Альтернатива — **теплый компресс**, который можно накладывать и ниже синяка. Подойдет обычная бутылка с горячей водой, но можно купить и специальный многоразовый пакет с влажным теплом, который разогревают в микроволновке.

☛ Очень эффективен теплый компресс с **окопником**. Эта трава содержит соединения, которые уменьшают отек и стимулируют образование новых клеток. Настаивайте 10 минут 30 г сушеных листьев или 60 г свежих на 0,5 л кипятка. Потом процедите. Мочите в полученном настое салфетку подходящего размера и прикладывайте к синяку на 1 час. Окопник можно применять, только если кожа не повреждена.

☛ **Уксус**, смешанный с теплой водой, ускоряет процесс заживления. Он усиливает приток крови к коже, а следовательно, ускоряет рассасывание сгустка. Аналогично действует экстракт **гамамелиса**.

Ускорим обесцвечивание

☛ **Арника** рекомендуется от синяков не первое столетие. Она содержит противовоспалительные и противоотечные вещества. Ежедневно наносите на пострадавшее место мазь или любую другую наружную лекарственную форму арники.

Возьмите горсть свежих листьев **петрушки**, как следует разомните их, приложите полученную кашицу к синяку и закрепите эластичным бинтом. Некоторые специалисты утверждают, что эта зелень ослабляет воспаление, утоляет боль и ускоряет выцветание кровоподтека.

Осторожно втирайте в синяк масло **зверобоя**. Эту траву чаще принимают в форме капсул или чая от слабой депрессии, но ее масляный экстракт известен своей способностью заживлять раны. Он богат танинами (дубильными веществами), которые стягивают ткани и подавляют капиллярное кровотечение. Для максимального эффекта начинайте лечение как можно быстрее и повторяйте трижды в день.

Сделай сам: гибкий пакет со льдом

Если вы занимаетесь контактным видом спорта, очень неуклюжи, плохо видите, неустойчивы... в общем, если у вас часто возникают синяки, налейте (не «под завязку») в заклеивающийся пластиковый

пакет смесь воды со спиртом (6:1). Плотнo запечатайте и положите в морозильник. За ночь образуется рассыпчатый лед, и пакет будет легко принимать форму любой невезучей части вашего тела.

Осторожнее с анальгетиками

Если набили синяк, не тянитесь в первые же минуты за аспирином. Он замедляет свертывание крови, т.е. усиливает подкожное кровоизлияние. Боль, конечно, пройдет, но пятно будет больше, чем без лекарства. То же самое относится к ибупрофену и напроксену (и, конечно, ко всем содержащим их комплексным анальгетикам). Ес-

ли вы регулярно принимаете аспирин (например, кардиоаспирин – для снижения риска тромбоза и инфаркта миокарда) и замечаете, что у вас многовато синяков, сообщите об этом врачу, но не прекращайте приема без его ведома. А как болеутоляющее при кровоподтеках используйте ацетаминофен (парацетамол).

✳️ Поищите в аптеке мазь с **витамином К**. Он необходим для свертывания крови. Втирайте в синяк дважды в день для профилактики дальнейшего кровоизлияния.

Внутренние средства

Бромелайн, фермент, добываемый из ананасов, фактически переваривает белки, связанные с воспалением и болью. Принимайте ежедневно по 250–500 мг между едой, пока синяк не выцветет.

Принимайте **гомеопатический препарат арники**. Начинать, как только заработали синяк: в первый день – четыре дозы, потом, пока пятно не выцветет, – по две-три. Интервал между приемами 4 часа.

Профилактика

✳️ Если синяки возникают слишком легко, возможно, не хватает **витамина С**. Он укрепляет стенки капилляров, снижая вероятность их разрывов и кровоизлияний. Из фармацевтических препаратов можно рекомендовать аскорутин, из продуктов – цитрусовые, киви, сладкий перец и т.п.

Увеличьте потребление моркови, абрикосов и цитрусовых, содержащих **биофлавоноиды**. Это повысит эффективность действия витамина С в организме. Еще один хороший источник биофлавоноидов – экстракт из виноградных семян. Рекомендуемая доза 20–50 мг ежедневно.

Предрасположенность к образованию синяков может указывать на дефицит **витамина К**, которого много в брокколи, брюссельской капусте и листовых зеленых овощах. Естественно, продаются и готовые препараты.

Скрежет зубов

День был полон стрессов, и, чтобы снять напряжение, мы начинаем скрежетать ночью зубами – порой так громко, что будим ничего не понимающих домочадцев. А на следующий день расплачиваемся за зубовой скрежет головной или лицевой болью. Временное облегчение от нее дает прием аспирина, парацетамола или других обезболивающих лекарств. Чтобы устранить нарушение, проконсультируйтесь со стоматологом. А пока что попробуйте утихомирить скрежет следующими приемами.

В чем дело?

Стискивание зубов или скрежетание ими во сне – запоздалая реакция организма на стрессовые ситуации в дневные часы. Люди, как правило, и сами не подозревают, что скрежещут во сне зубами. Скрежет зубами – вредная привычка, так как наши зубы приспособлены не к длительному трению, а лишь к непродолжительным соприкосновениям друг с другом во время пережевывания пищи. Наиболее частые причины расстройства – нервное напряжение и гнев. Ночное скрежетание зубами может привести к повреждению зубов и возникновению головных болей, а также болей в области шеи и нижней части лица.

На сон грядущий

В течение нескольких часов перед сном гоните от себя неприятные мысли, не занимайтесь делами, требующими напряжения, и не смотрите тяжелые фильмы. Эти часы – самое неблагоприятное время для оплаты счетов, просмотра боевиков и разговоров о родственниках. Занимайтесь этими делами ранним вечером. Если дела не идут из головы, запишите свои соображения на бумаге и займитесь ими на следующий день. Перед сном подольше **полежите в теплой ванне**.

Сидя в ванне или уже лежа в постели, положите на нижнюю часть лица махровую салфетку, намоченную горячей водой: тепло расслабит мышцы нижней челюсти.

Займитесь перед сном **последовательной мышечной релаксацией**. Лежа в постели, напрягите и через несколько секунд расслабьте мышцы стоп. Прделайте такое же упражнение с мышцами голеней, бедер и т.д. Последовательно прорабатывайте группы мышц разных частей тела в направлении к голове. К тому времени, как вы займетесь мышцами шеи и нижней челюсти, вы должны почувствовать себя тряпичной куклой.

Не ешьте хотя бы в течение часа перед отходом ко сну. Переваривание пищи может спровоцировать у спящего человека скрежетание зубами.

Зубные протекторы

Капы – прокладки, которыми пользуются для защиты зубов боксеры, футболисты, пойдут на пользу и тем, кто скрежещет зубами во сне. В магазинах спортивных то-

варов имеются всевозможные модели этих приспособлений. Следуя прилагаемым инструкциям, придайте капе форму, соответствующую вашему прикусу, и поместите ее на ночь в рот. Мягкий эластичный материал ослабит трение и защитит зубы от повреждения. Если капа выпадает изо рта или быстро изнашивается, узнайте у стоматолога, нельзя ли изготовить специальные зубные протекторы на заказ.

Дайте отдых челюстям

✦ В дневные часы старайтесь держать мышцы нижней челюсти в расслабленном состоянии и **не смыкать зубы**. Чтобы не забывать об этом, поместите кончик языка между верхними и нижними зубами: как только примитесь скрежетать, боль напомнит вам, что от этой привычки пора избавляться. Врачи заметили, что люди, отучившиеся скрежетать зубами в дневные часы, реже скрежещут зубами и во сне.

✦ **Избегайте слишком твердой пищи** и продуктов, требующих продолжительного жевания, — жвачки, леденцов, жареного мяса и сушеных продуктов. Отучайтесь от привычки грызть кончик карандаша. Если вы не дадите своим челюстям покоя в дневные часы, они будут двигаться и во время сна.

Питьевой режим

Сократите до минимума потребление алкоголя, а еще лучше, откажитесь от него совсем. Особенно вечером. Любители обильных вечерних выпивок скрежещут во сне зубами особенно активно (причина этого феномена и по сей день остается для врачей загадкой).

Полезные добавки

Ежедневно принимайте магний и кальций в соотношении 2:1 в виде порошка. Эти минералы способствуют расслаблению челюстных мышц (особенно в ночные часы). Рекомендуемая дозировка от 600 мг кальция в сочетании с 300 мг магния до 1000 мг кальция плюс 500 мг магния ежедневно. Начните прием минералов с самой низкой дозы и увеличьте ее, если через пару недель не почувствуете улучшения. Вместо порошка можно принимать таблетки кальция и магния, но они усваиваются хуже. Перед приемом минеральные порошки растворяйте в кислых жидкостях, например в апельсиновом или грейпфрутовом соке.



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с терапевтом или стоматологом, если вы скрежещете во сне зубами, а наутро просыпаетесь с головной болью или болями в нижней части лица, в шее и плечах. Немедленно обратитесь к врачу, если по этой причине вы сломали во сне зуб. В случае сильно выраженного недомогания очень эффективным может оказаться специальное устройство для подавления болевых сигналов в тройничном нерве и снятия мышечного напряжения. Оно защитит зубы от повреждения и устранил мигрень, обусловленную стискиванием во сне коренных зубов.



Знаете ли вы?

Когда вы скрежещете во сне зубами, нагрузка на коронки и корни зубов может достигать 550 кг! Многократное воздействие такой нагрузки вполне может сломать или расшатать даже самый крепкий зуб.

СЛИЗИСТЫЙ КОЛИТ

Надежных препаратов для лечения слизистого колита (синдрома раздраженной толстой кишки) нет, однако некоторые домашние средства могут принести облегчение. Главное, не падать духом! Ваше состояние намного улучшится, если вы пересмотрите свое питание и научитесь справляться со стрессом. В дополнение к этим мерам попробуйте лечебные подходы, описанные ниже. Как только научитесь контролировать симптомы колита, он уже не сможет так сильно отравлять вам жизнь.



Прохождению пищи по пищеварительной системе способствуют волнообразные сокращения мышц, образующих ее стенки. У людей, страдающих синдромом раздраженного кишечника, сокращения становятся нерегулярными: слишком быстрые и резкие сокращения кишечной мускулатуры сопровождаются диареей, а слишком медленные и слабые – запорами. Другие симптомы: боли и скопление газов в животе. Причины неизвестны, но его симптомы обостряются под влиянием стресса и потребления некоторых продуктов. Женщины страдают колитом примерно в два раза чаще, чем мужчины.

Боритесь со стрессом

➔ Поскольку стресс – один из факторов, вызывающих обострение колита, научитесь снимать его с помощью **медитации, йоги или простых дыхательных упражнений**. Сядьте в удобное кресло или прилягте на кровать. Сосредоточьте внимание на том, как воздух наполняет и покидает легкие. Выполняйте это упражнение ежедневно. Полностью концентрируйтесь на дыхании всякий раз, когда вас начинают одолевать горькие или тревожные мысли.

Заведите дневник, в котором регистрируйте симптомы заболевания и их тяжесть. Отмечайте и все стрессовые события на протяжении дня. Если перед авиаперелетом или встречей с начальником симптомы колита обостряются, не исключено, что между этими событиями существует прямая связь. Изыщите средства (например, описанные выше дыхательные упражнения), которые помогут лучше справиться со стрессовой ситуацией.

Облегчите жизнь кишечнику

➔ **Сократите до минимума потребление жареных блюд**, мяса, сливочного масла, маргарина, молочных продуктов и другой **жирной пищи**. Жирные продукты усиливают сокращения толстой кишки, что приводит к диарее и болям в животе.

Откажитесь от острого. Содержащийся в жгучем перце капсаицин, к примеру, вызывает спазмы толстой кишки и диарею.

➔ **Откажитесь от кофеина**. Он вызывает раздражение кишечной слизистой и усугубляет симптомы колита.

❖ Не ешьте продуктов, от которых пучит живот, например **белокочанную и брюссельскую капусту и брокколи**.

Откажитесь от жевательной резинки и леденцов, содержащих **искусственные подсластители**. Обычно в этом качестве выступают **сорбитол и маннитол**, оказывающие слабительное действие. Когда бактерии в толстой кишке расщепят эти плохо усваиваемые сахара до более простых соединений, у вас уже начнутся образование газов и диарея.

Бросайте курить. Никотин способствует обострению колита. Затягиваясь сигаретой, вы заглатываете воздух, а люди, страдающие синдромом раздраженной толстой кишки, очень чувствительны к его присутствию в кишечнике.

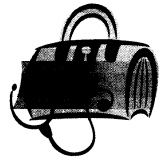
Больше клетчатки

❖ Растворимая клетчатка впитывает жидкость в кишечнике, предотвращая диарею. Клетчаткой богаты **бобовые, овсяные хлопья, яблоки, клубника и грейпфруты**.

❖ Если растворимой клетчатки в рационе не хватает, ежедневно принимайте **добавки с семенами подорожника блошиного**, например метамуцил или чистовит. В отличие от синтетических слабительных средств эти препараты можно принимать без вреда для здоровья длительное время. Рекомендуемые дозы указаны на упаковке.

Если вы страдаете запорами, увеличьте **потребление нерастворимой клетчатки**, которой богаты зерна пшеницы, отруби, изделия из цельного и грубомолотого зерна, зелень салата и другие продукты. Грубая клетчатка увеличивает объем кишечного содержимого, что ускоряет его продвижение по кишечнику.

❖ Если **клетчатки** в рационе недостаточно, **увеличивайте** ее **потребление постепенно**. Резкое обогащение рациона пищевыми волокнами чревато несварением и метеоризмом. Начните с 8 г клетчатки в день (столько содержится, к примеру, в двух грушах), каждый день прибавляйте по 3–4 г и доведите суточную дозу до 30 г.



Нужен ли врач?

Обязательно покажитесь врачу в том случае, если в стуле присутствуют следы крови, если, сами того не желая, вы начали терять в весе или симптомы колита выражены у вас настолько сильно, что вы боитесь выйти из дома. Сообщите врачу о возникших симптомах, если вам более 50 лет. Обратитесь к нему и в том случае, если вы страдаете этим недугом долгие годы, но заметили, что в последнее время симптоматика изменилась. **Врач обязательно** заинтересуется, какие лекарства вы принимаете: нарушения работы кишечника могут быть связаны с их побочными эффектами.

Колит или непереносимость лактозы?

Многие люди, считающие себя жертвами колита, на самом деле страдают непереносимостью лактозы. Это расстройство связано с неспособностью организма усваивать молочный сахар. Существует простой ме-

тод самодиагностики этого нарушения: выпейте два стакана молока. Если у вас непереносимость лактозы, живот вскоре вспучит и начнется понос. В этом случае следует исключить из диеты все молочные продукты.



Не надо!

Если вы страдаете колитом, не принимайте лекарств, влияющих на работу толстой кишки, – слабительных средств при запорах или вяжущих (крепящих) средств при диарее. Их прием чреват бесконечной чередой поносов и запоров.

☞ Выпивайте каждый день не менее шести – восьми стаканов **воды**: это облегчит продвижение клетчатки по пищеварительному тракту.

Режим питания

☞ Лучше **есть часто и понемногу**, чем два раза в день наедаться до отвала. Поступление слишком большого количества пищи может вызвать чрезмерную стимуляцию пищеварительной системы.

☞ Ешьте **медленно и тщательно пережевывайте пищу**. Любители есть впопыхах заглатывают много воздуха, который превращается в пищеварительном тракте в кишечные газы.

Ешьте йогурт

☞ При поносе кишечник теряет массу полезных бактерий, сдерживающих рост и размножение вредной флоры. Если колит сопровождается диареей, ешьте побольше **йогурта**, содержащего **живые бактерии** (например, ацидофильные). Можно использовать биодобавки или препараты, содержащие ацидофильные бактерии. Дневная доза 1–2 млрд. живых микроорганизмов. Принимайте препараты натошак.

Целебные чаи

☞ Ежедневно выпивайте по одной-две чашки **чая из мяты перечной**: он расслабляет мускулатуру кишечника, снимает спазмы и облегчает боли от скопления газов. Удостоверьтесь, что вы покупаете чай с травой мяты перечной, а не просто ароматизированный черный чай. (Мятный чай противопоказан тем, кто страдает изжогой.) Вместо чая можно принимать по одной-две капсулы мятного масла (такая форма обеспечивает проникновение масла в кишечник) три раза в день между приемами пищи.

☞ Пейте **имбирный чай**. Имбирь эффективен при различных расстройствах пищеварения, включая и слизистый колит. Положите в чашку половину чайной ложки свежемельченного корня имбиря, залейте кипятком, настаивайте 10 минут и процедите. В продаже имеется имбирный чай в пакетиках. Каждый день пейте до шести чашек чая.

Зарядка для кишечника

☞ Посвящайте ежедневно хотя бы 30 минут спокойным **физическим упражнениям** (например, ходьбе). Это снимает стресс, способствует высвобождению в головном мозге природных обезболивающих соединений (эндорфинов) и нормализует работу пищеварительной системы и организма в целом.

Солнечный ожог

Если ваша кожа напоминает цветом вареного рака и вы к тому же испытываете сильную боль, примите аспирин, ибупрофен или иное противовоспалительное средство: оно уменьшит и боль, и отечность. Разумеется, как и при любой другой форме ожога, охладите кожу холодной водой, чтобы облегчить мучительное жжение. Можно, кроме того, воспользоваться аптечным аэрозолем против солнечного ожога, в состав которого входит болеутоляющее средство. Наконец, сделайте выводы на будущее и, отправляясь в следующий раз жариться на солнце, не забудьте нанести на кожу солнцезащитный крем.

Как унять боль

✦ Смочите обожженные солнцем участки кожи холодной (но не ледяной!) водой или на 15 минут наложите на них **холодные компрессы**. Холод быстро облегчает боль, снимает отечность и отбирает у кожи тепло.

✦ Если солнцем обожжено все тело, сядьте в **ванну с холодной водой**, предварительно добавив туда **овсяные хлопья**. Можно воспользоваться готовым препаратом коллоидного овса или просто намолоть в кофемолке чашку овсяных хлопьев и добавить муку в ванну.

Заварите **зеленый чай**. Когда он остынет, намочите им чистый кусок ткани и используйте его в качестве компресса. В чае содержатся вещества, защищающие кожу от повреждающего действия ультрафиолетовых лучей и уменьшающие воспаление.

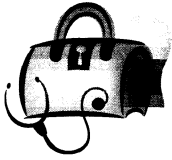
Пятна от солнечного ожога поможет устранить с кожи **мята перечная**. Заварите мятный чай или добавьте две капли мятного масла в чашку чуть теплой воды. Приготовленным раствором или охлажденным настоем осторожно смочите обожженную кожу.

Обезболивающие из кухонного шкафа

✦ Участки кожи, особенно сильно обожженные солнцем и причиняющие мучительную боль, осторожно протрите **ломтиком огурца** или **картофеля**. В этих овощах содержатся вещества, успокаивающие ожог и уменьшающие отечность.

В чем дело?

Если кожа горячая и болезненная, у вас ожог первой степени. Появление заполненных жидкостью пузырьков указывает на ожог второй степени. Наиболее опасны ожоги третьей степени, когда кожа покрывается волдырями и становится красной или фиолетовой, а у пострадавшего отмечаются озноб, лихорадка, тошнота и головная боль. Повторные солнечные ожоги ускоряют старение кожи и повышают риск рака кожи. Наиболее подвержены солнечным ожогам люди со светлыми волосами и светлой кожей и те, кто принимает определенные лекарства.



Нужен ли врач?

В большинстве случаев солнечные ожоги являются ожогами первой степени. Боль, как правило, проходит через один – четыре дня. Обратитесь к врачу, если обожженная солнцем кожа покрывается волдырями и причиняет нестерпимую боль или если у вас лихорадка, озноб, тошнота.



Утверждают, что обожженную солнцем кожу можно быстро успокоить, смочив ее молоком.



...не пытка

Молоко богато жирами, но оно не образует на коже изолирующую жировую пленку. Если молоко помогает – можете хоть с утра до вечера сидеть в молочной ванне.

Уксусная кислота – один из компонентов аспирина. Уксус облегчает боль, зуд и воспаление, возникающие в результате солнечного ожога. Намочите **белым уксусом** несколько бумажных полотенец и приложите их к ожогам. Держите их на коже, пока не высохнут. Эту процедуру можно повторить еще раз.

Если ожоги чешутся, примите холодную ванну, добавив в воду два стакана **столового уксуса**.

Присыпки и мази

Приготовьте густую кашицу из **пищевой соды и уксуса** и намажьте ею обожженные участки кожи. Нанесите ее на ожоги непосредственно перед отходом ко сну и оставьте на всю ночь.

Чтобы уменьшить боль от соприкосновения обожженной кожи с постельным бельем, посыпьте простыню **кукурузным крахмалом**.

Нанесите на ожог тонкий слой чистого **сока алоэ** – свежего или в виде геля. Когда будете покупать гель, удостоверьтесь, что содержание алоэ в нем близко к 100%.

Нанесите на пораженную кожу масло или мазь из **зверобоя продырявленного**. Эта трава обладает антисептическими и обезболивающими свойствами и, по-видимому, ускоряет заживление поврежденной кожи. Если вы принимаете препараты зверобоя внутрь, избегайте солнца: зверобой увеличивает чувствительность кожи к солнечным лучам.

Профилактика

Собираясь на пляж, не менее чем за 30 минут до выхода из дома нанесите на кожу **слой крема против загара** с солнцезащитным фактором (SPF) 15 или выше. Требуйте того же и от своих домочадцев.

Старайтесь поменьше бывать на солнце в промежутке между **10 часами утра и 3 часами дня**. В это время солнечное излучение наиболее интенсивно.

Если вы быстро обгораете или в прошлом у вас был диагностирован рак кожи, защищайтесь от солнца **всеми возможными средствами** – длинными брюками, рубашкой с длинными рукавами, шляпой с широкими полями и солнечными очками.

Старческое лентиго

Эти похожие на веснушки пятна называют также возрастными, а то и печеночными, но дело не в годах и не в печени. Лучший способ избежать таких пятен, а заодно и рака кожи – использовать солнцезащитный крем. Если пятна все же появились, попробуйте извести их с помощью осветляющего крема, правда, результата придется ждать неделями, если не месяцами. В общем, как и с любыми проблемами, проще не допускать, чем бороться.

Осветление

В обычном осветляющем креме содержится 2% отбеливающего вещества гидрохинона. Если пятна очень темные, их возьмет только 3%-ный крем, но его должен выписать врач-дерматолог. Следуйте инструкции на упаковке.

Не менее двух раз в день протирайте пятна свежесжатым **лимонным соком**. Содержащаяся в нем кислота достаточно сильна для слущивания поверхностного слоя кожи вместе с содержащимся в нем пигментом.

Смешав **мед** с натуральным (без добавок) **йогуртом**, вы получите отбеливатель, способный осветлять лентиго. Для одной обработки берите по чайной ложке обоих ингредиентов. Смазывайте пигментированную область, выдерживайте в течение получаса, потом смывайте. Делайте так раз в день.

Мажьте пятна гелем **алоэ** (столетника), желательно выжатым из только что сорванного листа. Этот гель тоже слущивает поверхностный мертвый слой кожи, стимулируя образование в глубине новых, здоровых клеток. Применяйте гель алоэ один-два раза в день.

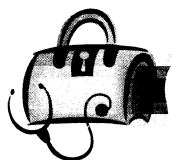
Пахта – старинное народное лекарство от возрастных пятен. Она содержит молочную кислоту, которая мягко слущивает пораженный солнцем слой кожи с излишне пигментированными участками.

Маскировка

Пятна можно замазать **косметическим гримом** – плотным тональным кремом. Попросите продавца помочь вам с подбором подходящего тона.



Название «старческое» не совсем верное: дело не в возрасте. Эти пятна, покрывающие тыльную сторону рук и лицо, представляют собой участки с повышенной пигментацией, вызванной избыточным воздействием солнечного ультрафиолета. Вызывающая лентиго доза ультрафиолета обычно накапливается долгие годы, поэтому пятнышки появляются в пожилом возрасте, однако у людей, много времени проводящих на солнце, они могут возникнуть и до 30 лет. Некоторые лекарства усиливают чувствительность кожи к ультрафиолету, например тетрацилин, мочегонные, сахаропонижающие и гипотензивные средства.



Нужен ли врач?

Возрастные пигментные пятна, похожие на темные веснушки, обычно безвредны. Однако, если хотя бы одно из них начинает зудеть, пощипывать, расти, менять цвет или кровоточить, надо идти к врачу. На лентиго похож один из типов рака кожи – меланома. Если домашнее осветление на ваши пятна не действует, их можно удалить лазерной шлифовкой или жидким азотом.

Профилактика

Всеми силами **избегайте солнца** в периоды максимального воздействия ультрафиолета, т.е. от 10 до 16 часов летом и до 14 часов зимой.

Ежедневно за полчаса до выхода из дома мажьтесь **солнцезащитным кремом** с фактором защиты (SPF) не ниже 15. Самые эффективные продукты такого типа содержат оксид цинка или диоксид титана. Если вы долго находитесь на улице, наносите крем каждые 2 часа. Помните, однако, что повторным нанесением вы только обновляете защиту (на тот случай, если крем случайно стерся или смылся водой или потом), но не продлеваете ее действие. Никакой SPF не позволит находиться на солнце целый день без последствий для кожи, сколько раз ни мажься.

Чтобы солнечные лучи не воздействовали на тело через одежду, добавляйте в воду при стирке специальный кондиционер, повышающий солнцезащитные свойства ткани. После такой обработки ткань задерживает до 96% падающего на нее ультрафиолета.

После пребывания на солнце мажьтесь масляным раствором **витамина Е**. Этот антиоксидант помогает защититься от пигментных пятен, нейтрализуя свободные радикалы, повреждающие кожу. Однако на солнце он сам их образует, так что пользуйтесь им только после воздействия ультрафиолета.

Стенокардия

Когда вы пожалуетесь врачу на симптомы стенокардии (грудной жабы), он, скорее всего, посоветует очень эффективное и популярное средство – нитроглицерин. Чуда не произойдет, но, если использовать таблетки грамотно и носить при себе постоянно, они помогут подавить начало приступа, а если он все же начался, облегчат боль и стеснение в груди, дав вашему сердцу больше крови и кислорода. Однако облегчить свое положение и даже вовсе избавиться от приступов можно и с помощью многих других средств.

Неотложная помощь

☞ Если приступ начинается, когда вы стоите, во время ходьбы или при физическом напряжении, **сядьте и отдохните** несколько минут.

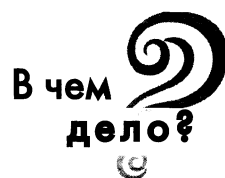
Если приступ начинается, когда вы спокойно сидите или лежите, **смените положение тела**, встав или сев. Обычно это гасит возбуждение нерва, который подает болевые сигналы. Кстати, стенокардия, заявляющая о себе в покое, гораздо опаснее для сердца, чем приступ при напряжении, так что срочно обращайтесь к врачу.

Если приступ начинается, когда вы волнуетесь, постарайтесь **успокоиться**. Эмоциональный стресс, как и физическое напряжение, повышает потребность сердца в кислороде. Пойдите навстречу своему сердцу, освоив йогу, тай-цзы, медитацию или иной способ успокоения нервов, которым сможете регулярно пользоваться.

Питание для сердца

☞ **Кофермент Q₁₀** – вещество, присутствующее в каждой нашей клетке и необходимое для ее дыхания. Однако у 75% больных стенокардией отмечается дефицит Q₁₀. Следовательно, нужно принимать его в виде добавок. В одном исследовании их прием вдвое снизил частоту приступов и позволил пациентам дольше и интенсивнее заниматься физическими нагрузками. Стандартная доза 150 мг дважды в день.

☞ **L-карнитин** – это аминокислота, помогающая миокарду эффективнее использовать ограниченные запасы кислорода. В разных исследованиях у пациентов со стенокардией,



Эта давящая боль в груди громко сигнализирует, что сердечной мышце (миокарду) не хватает богатой кислородом крови. Скорее всего, виноват атеросклероз – сужение просвета артерий из-за отложения на их стенках жироподобного вещества. Боль приступообразная, обычно начинается за грудиной и отдает в плечо, руку, челюсть. Она может сопровождаться одышкой, головокружением, сбоями сердечного ритма и чувством тревоги.

Многие врачи считают, что подавление эмоций вредно для сердца. Как показывают исследования, люди, не дающие воли чувствам, вырабатывают больше стрессового гормона кортизола. А это значит, что, держа себя в руках, мы подвергаем дополнительную нагрузке сердечно-сосудистую систему. Старайтесь чаще обсуждать все, что у вас буквально «на сердце», с родными, друзьями, друзьями с добрым и доброжелательным сердцем, с любимым и добродетельным собеседником.



Нужен ли врач?

Первый в жизни приступ стенокардии многие принимают за инфаркт миокарда. Нет, при стенокардии, в отличие от инфаркта, кровь к сердечной мышце продолжает поступать, и смертельной опасности нет, но и радоваться не стоит. Если подозреваете у себя грудную жабу, не тяните с визитом к врачу. А вот когда приступ сильной боли в груди не связан с чувством давления и не проходит в течение 15 минут (сопровождаясь, как правило, одышкой и тошнотой), немедленно вызывайте скорую помощь.

принимавших L-карнитин в виде добавок, через 45 недель значительно улучшилась переносимость физических нагрузок. Стандартные дозы составляют от 500 до 1000 мг три раза в день.

Принимайте ежедневно по 500 мг боярышника — это растение издавна используется при различных сердечных расстройствах. Оно улучшает кровоснабжение миокарда, расширяя артерии, а заодно может увеличивать силу сердечных сокращений.

Профилактика

Разработайте с участием врача индивидуальную **физкультурную программу**, которая поможет избавиться от приступов стенокардии.

Если курите, бросьте. Никотин сужает артерии, провоцируя приступы или обостряя их.

Если вы страстный любитель **кофе**, умерьте свой пыл. Исследования показывают, что, выпивая ежедневно пять чашек и более, вы повышаете риск приступов.

Плотно поев, отдыхайте (например, с книгой), во всяком случае **не напрягайтесь физически**. Процесс пищеварения направляет кровь к желудку и кишечнику, сажая сердце на голодный паек. А это повышает риск приступов.

Не мерзните. Стремясь согреться, организм направляет кровь к скелетным мышцам, и сердце оказывается в такой же ситуации, как после сытного обеда.

Избегайте резких физических нагрузок — не догоняйте автобусы, не таскайте тяжелые чемоданы.

Стресс

Наш организм хорошо приспособлен к тому, чтобы время от времени подвергаться непродолжительному воздействию стресса. Но слишком сильный или длительный стресс не на пользу ни душе, ни телу. Если вы готовы порой рвать на себе волосы, обкусывать до крови ногти или швыряться посудой, попробуйте ослабить мертвую хватку стресса и восстановить душевное равновесие с помощью описанных ниже приемов.

Для тела

Целебные свойства **ромашкового чая** были известны еще древним грекам. Сегодня во всем мире ежедневно выпивается примерно миллион чашек этого напитка. Фитотерапевты и натуропаты принялись восхвалять ромашку как чудодейственное средство от стресса. Пейте по одной чашке ромашкового чая три раза в день.

Чтобы приготовить **успокаивающую ванну**, добавьте в воду ромашку, лаванду и валериану. Заверните сухую траву в марлю или сетчатую ткань и поместите под кран, пока ванна будет наполняться водой.

Потребляйте больше **витамина С**. Как показало одно исследование, у людей, находившихся в состоянии стресса и ежедневно принимавших по 1000 мг витамина С, давление повышалось не столь сильно, а уровень стрессовых гормонов возвращался в норму гораздо быстрее, чем у испытуемых, не принимавших этот витамин.

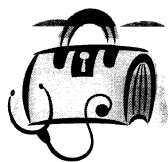
Попробуйте попить препараты **женьшеня обыкновенного (китайского)**: эта трава славится способностью защищать организм от стресса. Женьшень нормализует выброс стрессовых гормонов и оказывает благотворное действие на вырабатывающие их железы (гипофиз, гипоталамус и надпочечники). Принимайте по 100–250 мг женьшеня два раза в день в периоды стресса. Через каждые две-три недели приема женьшеня делайте недельный перерыв.

Для души

Стресс хорошо снимается **кратковременной релаксацией**. Устройтесь поудобнее в тихом месте. Закройте глаза. Выберите слово или фразу, на которых вам будет приятно

В чем дело?

Ваш организм испытывает **постоянное напряжение**, подсказывающее, что что-то идет не так и вам нужно положить этому конец. Стресс заставляет железы внутренней секреции выбрасывать в кровь чрезмерное количество определенных гормонов, которые ослабляют иммунитет, портят сердце и кровеносные сосуды и повышают уязвимость к простуде и прочим болезням. Страдает и наша психика. Люди, испытывающие длительный стресс, становятся раздражительными, тревожными и рассеянными. Они нередко страдают бессонницей, хроническим расстройством пищеварения, головными болями и повышенной утомляемостью.



Нужен ли врач?

Если стресс вызывает симптомы, сильно осложняющие жизнь, обратитесь к терапевту или невропатологу. К числу таких симптомов относятся чрезмерная тревога, бессонница, сильные или хронические головные боли, боли в спине или шее и мысли о самоубийстве. Длительный стресс может усугубить предрасположенность к гипертонии, инфаркту миокарда, инсульту и другим серьезным заболеваниям.



Не надо!

В качестве натурального снотворного некоторые «народные целители» рекомендуют принимать (особенно в периоды стресса) препараты полинезийского перца кавы. В нем содержатся вещества, оказывающие расслабляющее действие на мышцы. Учитывая данные о токсичности кавы для печени, правительства ряда стран запретили использование кавы на территории своих государств.

сосредоточиться (например, «Все хорошо»). Сконцентрируйтесь на дыхании и во время каждого выдоха повторяйте эту фразу. Если в голову лезут посторонние мысли, отмахнитесь от них и вернитесь к своему «заклинанию». Выполняйте упражнение 10–20 минут хотя бы раз в день.

☛ Научные исследования показывают, что музыка способна снижать частоту сердечных сокращений, артериальное давление и даже уровень стрессовых гормонов в крови. Отвлечитесь от повседневных дел и послушайте музыку, которая оказывает на вас успокаивающее действие.

Научитесь путешествовать во времени. Когда вас что-то сильно тревожит, вспомните какое-нибудь событие годичной давности, ввергавшее вас в столь же напряженное состояние. Таким ли уж важным оно кажется сегодня? А теперь перенеситесь на год в будущее и оглянитесь оттуда на мучающую вас проблему. Скорее всего, прыжок в будущее заставит взглянуть на текущие события более оптимистично.

Будьте последовательны

☛ Если вы испытываете сильное напряжение, попробуйте снять его с помощью последовательной мышечной релаксации. Сядьте в удобное кресло или прилягте на кровать в тихом месте. Закройте глаза. Согните пальцы ног и в течение 10 секунд как можно сильнее прижимайте их к подошвам. Расслабьте пальцы. Аналогичным образом последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы стоп, ног, живота, пальцев рук, шеи и лица. Иными словами, последовательно освобождайте от напряжения все тело.

Профилактика

☛ Три раза в неделю совершайте прогулку или выполняйте какие-либо иные физические упражнения не менее 20 минут. Упражнения стимулируют выработку головным мозгом эндорфинов – веществ, поднимающих настроение и уменьшающих чувство тревоги.

Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и сахара; бросайте курить! Все перечисленные вещества и никотин запускают в организме те же реакции, что и воздействие стрессорных факторов, а значит, могут вызывать типичные симптомы стресса – сердцебиение, дрожь, потение ладоней, тревогу и раздражительность.

Чтобы снять стресс, займитесь вязанием, разгадыванием кроссвордов, чтением. Хобби обеспечит короткую передышку от стрессов повседневной жизни.

Стригущий лишай

Все грибковые инфекции распространяются чрезвычайно быстро, не составляет исключения и стригущий лишай. Главное средство профилактики этой напасти – содержание кожи ног и паховой области в сухом состоянии. При появлении первых же признаков красноты нанесите на кожу противогрибковый препарат. Попробуйте и рекомендуемые в этом разделе домашние средства.

Лекарства от грибка

☞ Купите **противогрибковое средство**, содержащее миконазол, кетоконазол, клотримазол или тербинафин (ла미зил). Большинство из них следует наносить на кожу два раза в день. Если следовать инструкциям по применению, симптомы стригущего лишая начнут ослабевать уже через неделю. Имеются и специальные присыпки для обработки ног и паховой области; их использование два раза в день в течение восьми недель обеспечивает полное уничтожение инфекции.

Целительная пряность

☞ Вылечиться от стригущего лишая помогает **куркума**. Она – главный ингредиент острой приправы карри и содержит куркумин – соединение, помогающее при многих воспалительных заболеваниях (например, артрите). Причины высокой терапевтической эффективности куркумы при различных грибковых заболеваниях кожи остаются пока загадкой, но жители Азии пользуются карри для борьбы со стригущим лишаем испокон веков. Возьмите одну-две чайные ложки измельченной куркумы, добавьте немного воды и приготовьте кашу. Нанесите ее на пораженный участок кожи и наложите на 20–60 минут марлевую повязку. Эту процедуру можно повторять три-четыре раза в день; прекратите лечение, если куркума вызывает раздражение кожи.

Гигиена кожи

☞ Пораженная лишаем кожа всегда должна быть **чистой и сухой**.

Если инфицированная кожа начинает мокнуть или покрываться волдырями, приложите к ней прохладный или

В чем дело?

Стригущий лишай – грибковая инфекция, поражающая кожу в области паха, волосистой части головы, лица и ног. Она начинается с появления на коже круглого зудящего красного пятна. Кожа в центре пятна возвращается в нормальное состояние, но инфекция распространяется в виде увеличивающегося в диаметре красного кольца. Если грибок поселился на голове, скоро на ней появятся безволосые шелушащиеся участки кожи. Грибок быстро распространяется в теплой и влажной среде. Можно заразиться даже при соприкосновении с загрязненными им поверхностями (например, с полом душевой кабинки).



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с врачом, если симптомы стригущего лишая не ослабевают по прошествии нескольких недель самолечения. Если лишая поражена кожа в паховой области, врач может назначить какую-нибудь противогрибковую присыпку. Для лечения волосистой кожи головы лекарства придется принимать внутрь. Немедленно обратитесь к врачу в том случае, если вы больны диабетом и заразились стригущим лишаям. Грибок может вызвать растрескивание кожи, и если в нее проникнут патогенные бактерии, не исключено развитие опасной инфекции.

Красное кольцо на коже, пораженной стригущим лишаям, напоминает покраснение, возникающее после укуса клеща и характерное для болезни Лайма. Как определить, какой болезнью оно вызвано? Хорошенько приглядитесь к красному пятну на коже. Если оно вызвано лишаям и вы еще не успели обработать его каким-нибудь противогрибковым сред-

теплый **влажный компресс**. Мокнувшие высыпания можно подсушить с помощью горькой (английской) соли или присыпки Домеборо. Не вскрывайте волдыри! Как можно скорее покажитесь дерматологу.

Профилактика

☞ **Не пользуйтесь чужой обувью и полотенцами:** они могут быть заражены грибком.

Если стригущим лишаям заразился кто-либо из домашних, проследите, чтобы каждый член семьи пользовался только личной одеждой и туалетными принадлежностями (например, расческами и щетками для волос).

☞ Одежду, полотенца, салфетки и постельное белье, которыми пользовался заразившийся лишаям домочадец, **прокипятите или выстирайте в горячей воде.**

Насухо вытирайте ноги после водных процедур (плавание, душ и т.д.); по возможности сушите ноги феном. Чаще всего грибок начинает размножаться в областях между пальцами ног.

☞ **Не ходите босиком в банях и бассейнах,** наденьте на ноги шлепанцы или легкие сандалии.

Для устранения избытка влаги обработайте внутреннюю часть обуви и паховую область противогрибковой присыпкой.

☞ Люди могут заразиться стригущим лишаям от **домашних животных**. Если вы заметили, что у вашего пса или кошки на коже появилось безволосое пятно, как можно скорее покажите животное ветеринару.

Лишай или болезнь Лайма?

Лишай или болезнь Лайма? Лишай, кожа на покрасневших участках должна быть чешуйчатой, а в центре кольца – чистой. Пятно на ранних стадиях болезни Лайма напоминает бычий глаз, и пораженная кожа не покрыта чешуйками. Кроме того, в этом случае кожа в центре кольца, т.е. в месте укуса клеща, будет красной или красновато-фиолетовой.



Сухая кожа

Поверхность нашей кожи можно сравнить с машиной, которая сама себя смазывает. Но иногда нагрузки таковы, что смазки (кожного сала) не хватает. Причиной может быть, например, слишком частое мытье, пользование едким мылом или пребывание в сухом и жарком помещении. Чем помочь пересохшей коже? Специальными увлажняющими составами, которые на самом деле не *добавляют* влаги, а замедляют ее потери. Другие способы рассмотрены в этой главе.

Смягчение кожи

☞ **Делайте молочный компресс.** Молочная кислота sluшцивает мертвые клетки кожи и, возможно, повышает ее способность удерживать влагу. Намочите салфетку в холодном молоке и положите на особенно сухой или раздраженный участок кожи. Через 5 минут снимите салфетку и ополоснитесь — только слегка, чтобы на теле осталось хоть немного молочной кислоты.

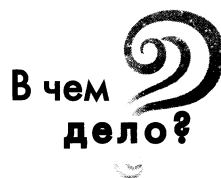
Чтобы смягчить шершавые участки кожи, налейте в ванну теплую воду, добавьте в нее два стакана **английской (горькой) соли** и отмокайте в течение нескольких минут. Пока еще не высохли, можете тереть проблемные места горстью этой соли, sluшцивая мертвые клетки. Вы удивитесь, насколько лучше чувствует себя кожа после такой обработки. Для усиления смягчающего эффекта добавляйте в ванну немного **сушеных морских водорослей**.

Мажьте сухую кожу **гелем алоэ настоящего** (столетника), и она быстрее придет в норму. Этот гель содержит кислоты, которые sluшцивают мертвые клетки. Чтобы получить его, срежьте целый лист растения, вскройте его ножом и выскребите ложкой студенистое содержимое.

☞ Пользуйтесь увлажняющим составом с **альфа-гидроксикислотами**. Они смягчают кожу, удаляя с ее поверхности мертвые клетки-чешуйки. Аналогичный эффект дают лосьоны, содержащие **мочевину**.

Добавьте влаги

☞ Очистив **авокадо** и удалив косточку, растолките мякоть в пюре и нанесите его на лицо как увлажняю-



Сальные железы непрерывно выделяют кожное сало — защитную смазку, которая более или менее эффективно изолирует нашу кожу от иссушающего воздуха, позволяя ей оставаться влажной, мягкой и упругой. Однако, если воздух слишком сухой (например, зимой — как в квартире, так и на улице), эту натуральную защиту «пробивает». Кожа сохнет, а в результате становится шершавой, шелушится, трескается, зудит. Сильнее всего страдают открытые части тела — лицо и кисти, особенно последние, поскольку они выделяют меньше всего кожного сала.



Нужен ли врач?

Да, если кожа настолько сухая, что сильный дискомфорт не исчез после двух недель интенсивного самолечения. Это может быть симптомом недостаточности щитовидной железы – гипотиреоза. Врач нужен также, если появились зудящая сыпь или признаки инфекции – краснота, корочки, мокнущие места. Если у вас повышена температура, бьет озноб, кожа отекает, болезненная, на ней видны красные полосы, это похоже на бактериальное заражение глубоких слоев кожи или на инфекционное воспаление подкожных лимфатических сосудов – лимфангит. Оба случая требуют неотложной медицинской помощи.

щую маску. Масло этого плода обладает смягчительными свойствами и вдобавок содержит полезный для кожи витамин Е.

Для удержания в коже влаги смазывайте ее любым из этих недорогих продуктов: **ланолином** (его извлекают из овечьей шерсти), **вазелином**, **минеральным маслом**, **арахисовым маслом** и даже **маргарином**. Только не увлекайтесь, а то будете лосниться и пачкаться.

Смените мыло

Если пользуетесь **дезодорирующим мылом**, прекратите. Оно сушит кожу и содержит отдушки, которые ее раздражают.

☛ Пользуйтесь пережиренным мылом типа Дав или Нью-троджина. На поздней стадии мыловаренного процесса в них дополнительно вводят масло или жир, которые оставляют на коже пленку, удерживающую влагу.

☛ Попробуйте «нежные» (щадящие) сорта мыла, рН которых приближен к естественному рН кожи. Они смывают грязь, не удаляя вместе с ней слишком много защитной смазки.

☛ **Жидкое мыло** действует на кожу довольно мягко. Используйте его для мытья рук, а специальные сорта – и для других мест.

Мытье по правилам

☛ Ни в коем случае не задерживайтесь в ванне или под душем более 15 минут. Чем дольше вы моетесь, тем меньше остается на коже ее защитной смазки. Вода должна быть не горячей, а **тепловатой**. Чем выше ее температура, тем эффективнее смывается с вас жир (кожное сало).

Зимой, когда кожа особенно сухая, мойтесь **два-три раза в неделю**. В другие дни можете протирать вспотевшие места влажной губкой.

☛ Принимайте **ванну или душ вечером**, чтобы кожа успела выделить защитный слой жира, пока вы спите.

Добавьте влажности жилью

☛ Зимой поддерживайте дома влажность воздуха на уровне 30–40%. В отопительный сезон она может снижаться до 10%. Купите **влагомер** и следите за его показаниями: когда будет ниже 30%, включайте **увлажнитель воздуха**.

Летом включайте **кондиционер только в случае крайней необходимости**. Он снижает не только температуру, но и влажность воздуха.

Увлажняющий рецепт

Растопите на водяной бане смесь чайной ложки белого пчелиного воска и двух столовых ложек ланолина. Добавьте треть стакана оливкового масла, столовую лож-

ку свежесжатого геля алоэ (столетника) и две столовые ложки розовой воды. Хорошо перемешайте и дайте остыть. Мажьтесь по мере необходимости.

❖ Если у вас есть **камин** или **дровяная печь**, пользуйтесь ими пореже. Создаваемое этими источниками тепло особенно сильно иссушает воздух.

Увлажнение изнутри

❖ Обязательно пейте по 2 л **воды** в день. В этот объем входят **травяные чаи** и **соки**. Напитки с кофеином (кофе, черный чай, кола и т.п.) и спиртное (включая пиво) не считайте — это мочегонные средства, которые заставляют терять больше воды, чем дают сами.

❖ Дважды в неделю ешьте холодноводную рыбу, например **сельдь** или **лососину**. Они богаты **омега-3-жирными кислотами**, которые поддерживают целостность клеточных мембран, в том числе и у клеток кожи. К другим хорошим источникам этих кислот относятся **грецкие орехи**, **авокадо** и **льняное масло**. Ежедневно добавляйте пару столовых ложек последнего в салат или кашу. Но не готовьте на нем: при высокой температуре компоненты льняного масла разлагаются на гораздо менее полезные соединения.

Полезные добавки

❖ Некоторые витамины и минеральные вещества особенно важны для здоровья кожи. Ежедневно принимайте по 100 мг витаминов В-комплекса, включающего **тиамин** (В₁), **рибофлавин** (В₂) и **пантотеновую кислоту** (В₅); 15 мг **бета-каротина** (дробными дозами с едой) и 15 мг **цинка**.

❖ Поищите препарат, содержащий максимум полезных для кожи веществ «в одном флаконе». Существуют специально разработанные для кожи импортные и отечественные комплексы (например, виташарм), содержащие витамины А, С, Е, В₆, В₂, фолиевую кислоту, а также цинк, селен и еще несколько минеральных веществ.



Знаете ли

вы?

Обилие комнатных растений помогает предупредить сухость кожи. Растения (главным образом их листья) постоянно выделяют в воздух водяной пар — за счет испарения и дыхания (один из его отходов — вода). Естественно, растения нужно поливать, а значит, испарять воду будет еще и влажная почва!

Сухие волосы

Верьте всему, что обещает реклама, и скоро ваш дом заполнится шампунями и кондиционерами, без которых якобы не бывает роскошной, сияющей здоровьем... да чего там – просто нормальной прически. Между тем обычные продукты, например майонез, могут с такой же легкостью вернуть блеск сухим прядям и сделать вашу шевелюру не менее впечатляющей, чем у фотомоделей.

В чем дело?

Волосы могут стать сухими (тусклыми, ломкими, непослушными) по разным причинам. По составу они близки ногтям, т.е. состоят из мертвых клеток. Каждый волос покрыт корковым слоем из плотно пригнанных, смазанных кожным салом чешуек. Внутри находится рыхлая сердцевина, содержащая влагу, которая придает волосу гибкость, прочность и добавляет блеска. Если повредить корковый слой едким мылом, хлоркой, чрезмерным солнечным облучением, теплом фена или завивочных щипцов, влага изнутри испарится и волос «засохнет на корню». У некоторых людей на голове мало солевых желез, что снижает теплоизоляционные свойства коркового слоя, и волосам не хватает наружной смазки.

Как мыть голову

☞ Мойте голову не чаще, чем **через день**. Грязными волосы стать не успеют, зато сохраняют натуральную смазку.

Пользуйтесь **детским шампунем** – он сушит волосы меньше, чем другие.

☞ Мойте голову **теплой**, а не **горячей водой**, которая смывает с волос защитную смазку. Оптимальная температура чуть выше 37°C.

☞ Тщательно **ополаскивайте** голову после шампуня. Его остатки на волосах будут их сушить.

Салат для волос

☞ Авокадо увлажняет волосы и повышает их прочность, насыщая белком. Растолките спелый очищенный плод и тщательно перемешайте с чайной ложкой масла из пшеничных зародышей и чайной ложкой масла жожобы. Намажьте этим салатом только что вымытые волосы до самых кончиков. Наденьте на голову шапочку для ванны или просто полиэтиленовый пакет. Через 15–30 минут тщательно промойте волосы.

☞ **Майонез** – отличная замена авокадо (здесь источник белка – яйцо). Намазывайте этой приправой волосы и смывайте примерно через час.

Кондиционные волосы

☞ Если вы пользуетесь покупным кондиционером, проверьте, содержит ли он вещества, защищающие волосы от избытка тепла, например **диметикон** или **фенилтриметикон**. Это особенно важно, если вы пользуетесь феном.

Сделайте кондиционер сами, смешав **оливковое масло**, **гель алоэ настоящего** (по 60 мл), **розариновое** и **сандаловое**

Не помочь ли железе?

Сухость волос наблюдается при гипотиреозе – недостаточной активности щитовидной железы. Ее работу может улучшить цинк. Принимайте его по 30 мг ежедневно. Через месяц надо будет добавить ме-

ди – по 2 мг/сут. Иногда в эту схему требуется включить йод. Хороший его источник – морская капуста. Она продается в сухом виде и в консервах. Добавляйте ее в супы и рагу или ешьте в виде салата.

эфирные масла (по шесть капель). Первый компонент этой смеси смягчает волосы, второй увлажняет, третий придает им упругость, а четвертый (необязательный) – приятный аромат. Намажьте голову и смойте через 1–2 часа.

Кондиционер сначала наносите, не жалея, на **концы волос**, где они самые сухие. А потом продвигайтесь к коже головы.

В экстремальной ситуации просто слегка смажьте сухие волосы **лосьоном для рук**.

Сушка против сухости

По мере возможности сушите волосы **естественным путем**. Если без фена не обойтись, используйте его минимальное время. То же самое относится к завивочным щипцам и горячим бигуди. Действуя на волосы теплом, мы иссушаем их, и они становятся ломкими.

Пользуясь феном, устанавливайте его в **теплый**, а не в горячий режим.

Как будем чесать?

Пользуйтесь щеткой с **натуральной**, а не пластиковой щетиной. При трении пластика о волосы генерируется статическое электричество, делающее волосы более хрупкими.

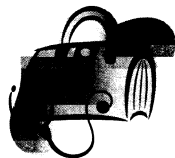
Сначала **расчесывайте концы волос**, чтобы распутать узелки. Так вы не будете дергать и рвать пряди, проводя щеткой по всей их длине.

Распутав узлы, ведите щеткой от корней волос до самого конца, чтобы по ним равномерно **распределилась естественная смазка (кожное сало)**.

Закрепляем успех

Витамины группы В укрепляют волосы. Принимайте за едой дважды в день по 50 мг В-комплекса.

Для здоровья волос важно также минеральное вещество **селен**. Принимайте по 200 мкг дважды в день.



Нужен ли врач?

Да, если волосы резко стали сухими без видимых причин и у вас появились запоры, упадок сил, раздражительность и вы мерзнете. Это симптомы гипотиреоза. К врачу также стоит обратиться, если волосы сухие, а кожа под ними сильно шелушится или зудит. Возможно, это псориаз.

☛ **Энотеровое масло** заставит блестеть волосы, действуя изнутри. Попробуйте принимать эту добавку по 1000 мг трижды в день. Главная ее ценность — высокое содержание незаменимой гамма-линоленовой жирной кислоты.

Профилактика

В бассейне с хлорированной водой всегда надевайте **купальную шапочку**, которая защитит волосы от едкой хлорки. Выйдя из воды, как можно быстрее вымойте голову.

Включайте в спальне **увлажнитель воздуха**, особенно в отопительный сезон, когда влажность в квартире резко снижается.

☛ **Подравнивайте** прическу не реже, чем раз в шесть недель, удаляя посекшиеся, засохшие кончики волос.

Сухость во рту

Если недостаток слюны мешает заклеивать конверты или даже говорить, прежде всего надо вместе с врачом выяснить причину этой сухости (ксеростомии). Пока она не устранена, можно воспользоваться безрецептурными препаратами, такими, как саливарт. Чтобы во рту не пересыхало, пейте больше воды, а также последуйте другим приведенным здесь советам.

Проверим аптечку

Ксеростомию могут вызвать многие лекарства. **Прочтите инструкции** по применению используемых средств (на упаковках, вкладышах), не указана ли сухость во рту в числе побочных эффектов. Если да, спросите у врача, нельзя ли подобрать другой препарат. Ксеростомию часто вызывают многие антигистаминные и противоотечные лекарства, а также флуоксетин (прозак), амлодипин, пароксетин, эналаприл (энап).

Просто добавь воды

Всегда держите под рукой **бутылку с водой** и почаще из нее прихлебывайте. Перед тем как проглотить воду, несколько секунд полощите ею рот. В день следует выпивать таким образом около 2 л воды.

Слюнки текут

Выделение слюны стимулирует **сок лайма и лимона**. Можно пожевать эти цитрусовые или заменить их половиной чайной ложки яблочного уксуса.

Жуйте **жевательную резинку** или сосите **леденцы без сахара** – слюны будет больше. Кстати, резинка с ксилитом (заменитель сахара) борется с вызывающими кариес бактериями.

Держите на столе **острый красный перец**. Его жгучее вещество, вызывающее слезы и прочищающее нос, заставит потечь и слюну. Пользуйтесь этой приправой как можно чаще.

Настойка **эхинацеи** стимулирует слюноотделение. Принимайте 10–15 капель на стакан сока. Это средство безопас-



Слизистая ротовой полости пересыхает из-за недостатка слюны. Ее секрецию могут подавлять некоторые медикаменты, а также лечение локализованного в этой области рака. Иногда ксеростомия – результат аутоиммунной патологии, называемой синдромом Шегрена, когда иммунная система поражает железы, которые увлажняют различные поверхности тела. Работа слюнных желез ухудшается с возрастом. Примерно 40% людей старше 65 жалуются на ксеростомию. Поскольку слюна промывает рот от поселяющихся в нем бактерий, ее недостаток чреват кариесом, гингивитом, пародонтитом, другими бактериальными и грибковыми инфекциями, появлением язв и галитозом.



Нужен ли врач?

Если сухость во рту беспокоит вас дольше трех дней, обращайтесь к терапевту или стоматологу. Консультация врача особенно важна, если ксеростомия мешает вам есть или разговаривать, а слизистая ротовой полости покраснела и раздражена. Обязательно сообщите врачу обо всех препаратах, которые принимаете; возможно, причина в каком-то из них.

но, даже если использовать его каждый час, но не более восьми недель подряд (потом надо сделать перерыв).

Лучше не надо

☞ Ограничьте себя в **кофе**, других **напитках с кофеином**, а также в **спиртном**. Все это мочегонные средства, обезвоживающие организм.

☞ Остерегайтесь **шипучих напитков**, даже без кофеина. Если у вас ксеростомия, значит, недостаточно слюны, чтобы нейтрализовать содержащуюся в них кислоту.

☞ Избегайте **соленой еды** и **очень кислых напитков**. Если во рту сухо, они болезненно раздражают его слизистую.

☞ Сведите к минимуму потребление сладостей.

☞ Табак высушивает полость рта. Если курите, бросайте.

Ночной дозор

☞ Чтобы слизистые не пересыхали по ночам, включайте в спальне **увлажнитель воздуха** или **испаритель**.

Вместо слюны

☞ Если вы пользуетесь покупным полосканием для рта, выбирайте **без спирта**, который сушит слизистую и раздражает ткани десен, чувствительность которых при ксеростомии и так повышена.

☞ Делайте сами гигиеническое полоскание, разводя в стакане теплой воды $\frac{1}{8}$ чайной ложки **соли** и $\frac{1}{4}$ чайной ложки **пищевой соды**. Погоняйте этот раствор во рту и выплюньте. Цель полоскания двойная: нейтрализовать накопившуюся кислоту (восстановить кислотно-щелочной баланс) и смыть со слизистой и зубов болезнетворных бактерий.

Пока зубы целы

☞ Выбирайте зубную пасту без **лаурилсульфата натрия** — пенообразователя, который раздражает ткани полости рта.

Как можно тщательнее чистите — **щеткой и нитью** — зубы. Основную часть пристающих к ним пищевых частиц смывает слюна. Когда она в дефиците, волей-неволей приходится действовать вручную.

Рот на замке

☞ Когда вы дышите носом, то, проходя через него, воздух увлажняется и не сушит слизистые. При заложенном носе человек дышит ртом, и слизистые пересыхают. Быстрее лечите **синусит**, **аллергию**, **простуду** и переходите на естественный способ вентиляции легких.

Тошнота

Когда тошнота недвусмысленно намекает, что содержимое желудка просится наружу, врачи все-таки советуют не вызывать искусственную рвоту. Если же рвота начинается сама собой, сдерживать ее не нужно. Усмирите взбунтовавшийся желудок с помощью предлагаемых ниже нехитрых домашних средств.

Целебные чаи

☞ Одно из самых испытанных, а возможно, и действенных средств против тошноты (и укачивания) — **имбирь**. Попробуйте выпить чашку имбирного чая. Снимите с корня имбиря кору и мелко нарежьте или натрите на терке его светлую внутреннюю часть. Поместите полную чайную ложку полученной кашицы в кружку, добавьте стакан кипятка и дайте чаю настояться 10 минут. Чай можно пить и теплым, и охлажденным. Если свежего корня имбиря нет, съешьте несколько штук имбирного печенья или кусочек засахаренного имбиря.

☞ Тошноту снимает и **мята перечная**. Она оказывает успокаивающее действие на слизистую желудка. Почувствовав тошноту, выпейте чашку чая из листьев мяты — в аптеках эта трава продается во всевозможных расфасовках.

Подсластите пилюлю

☞ Бунтующий желудок нередко удается успокоить напитками, содержащими сахар. Один из них — **сироп колы**, который можно найти в некоторых аптеках. Если в вашей аптеке он не продается, откройте бутылку обычной колы и, периодически встряхивая ее, выпустите из напитка газ. Пейте напиток, согрев его до комнатной температуры.

Некоторым прекрасно помогает от тошноты **имбирное пиво**.

☞ Приготовьте **домашний сироп** против тошноты. насыпьте в кастрюлю полчашки сахарного песка, залейте его четвертью чашки воды и, медленно помешивая, нагревайте на умеренном огне до тех пор, пока сироп не станет прозрачным. Охладите до комнатной температуры и выпейте одну-две столовые ложки.

В чем дело?

Тошнота возникает, когда в головном мозге активизируется нервный центр тошноты и рвоты. Причинами могут быть укачивание, беременность и гастрит. Иногда тошнота развивается как естественная реакция на потребление продукта, который организм отказывается принимать. Тошнотой могут сопровождаться контузия, сердечные приступы и некоторые формы рака. Ее вызывают также химиотерапия и многие лекарства.

Восстановите водные ресурсы

Если приступ тошноты завершился рвотой, организм может потерять большое количество солей и жидкости. Чтобы предотвратить обезвоживание, необходимо возместить потери. Для этого приготовьте напиток, растворив в 0,6 л воды восемь

чайных ложек сахара (без верха) и чайную ложку поваренной соли. Начинайте его пить маленькими глотками, а когда желудок успокоится, глотки можно увеличить. Восполнить запасы жидкости в организме помогут и спортивные напитки.



Нужен ли врач?

Посоветуйтесь с врачом, если тошнота сохраняется несколько дней. Обратитесь к нему и в том случае, если приступы тошноты завершаются сильной рвотой, рвотные массы содержат кровь, жидкости и пища не могут удержаться в желудке в течение 24 часов или тошнота возникла после неудачного падения или сильного удара по голове. Поскольку тошнота нередко сопровождается инфарктом миокарда, обратитесь к врачу, если помимо тошноты вы внезапно почувствовали сильную боль в груди.

Покой и прохлада

Если вас тошнит, **полежите в постели**. Движения активизируют структуры среднего уха, ответственные за поддержание равновесия, а это усиливает тошноту и приводит к рвоте. Устроившись в постели, положите на лоб прохладный компресс и, чтобы не думать о желудке, сосредоточьтесь на дыхании.

Нажмите на кнопку

Попробуйте сделать **точечный массаж**. Поместите большой палец правой руки на внутреннюю поверхность левого предплечья на расстоянии, равном примерно ширине двух больших пальцев от основания ладони. В течение приблизительно минуты с силой надавливайте пальцем на эту точку запястья, затем переместите его чуть ближе к основанию ладони и снова в течение минуты прижимайте его к запястью. Поменяйте руки и еще раз повторите всю процедуру.

Заморите червячка

Если, несмотря на тошноту, вы испытываете голод, **съешьте тост или несколько крекеров** — эти продукты богаты углеводами. Когда желудок начнет успокаиваться, добавьте немного легкоусвояемого белка, например кусок отварной **куриной грудки**. Жирных продуктов не ешьте до тех пор, пока тошнота не пройдет окончательно.

Тошнота беременных

Вы тихо радуетесь мысли, что в лоне зреет новая жизнь, а ваше тело, похоже, этому факту всячески противится. Временами вам настолько худо, что вы считаете себя вправе произнести в адрес своей «телесной оболочки» пару непечатных слов. Но разве вы не вправе избавиться от этих мучений? Если ваше самочувствие мало чем отличается от состояния пассажира морского судна, попавшего в сильный шторм, попробуйте воспользоваться нашими советами. Но прежде чем принимать во время беременности какое-либо из этих домашних средств, поговорите все-таки с врачом.

Растительные препараты

Ни одно другое средство не устраняет тошноту беременных так эффективно, как **имбирный чай**. Эта приправа используется и против тошноты, возникающей в результате укачивания. Чтобы приготовить имбирный чай, залейте 30 г сухого корня имбиря стаканом кипятка, кипятите смесь 15–20 минут, остудите и процедите.

Неплохое средство от тошноты — настой **ромашки, мелиссы и мяты перечной**. Заварите одну-две чайные ложки сухой травы в стакане кипятка. Если у вас изжога, мяту перечную добавлять не стоит.

Приготовьте себе чашку чаю из **листьев малины**. Это популярное средство против нарушений, связанных с беременностью: показано, например, что листья малины расслабляют мускулатуру матки. Залейте одну-две чайные ложки сухих листьев стаканом кипятка. Прием этого средства настоятельно требует предварительной консультации с врачом. Есть указания на то, что лист малины может вызвать сокращения матки, а потому на поздних сроках беременности или при повышенном риске выкидыша врачи это средство назначают с осторожностью.

Чтобы успокоить желудок, пейте выдохшееся **имбирное пиво** комнатной температуры. Непонятно, чем обусловлено его терапевтическое действие (имбиря в имбирном пиве для этого недостаточно), но оно избавляло от тошноты многих будущих матерей. Не пейте пенящееся имбирное пиво: пузырьки стимулируют секрецию желудочной кислоты, а вам это совершенно не нужно.

В чем дело?

Приступы тошноты во время беременности — дело обычное. Не совсем понятными только остаются их причины. Медики полагают, что тошнота и рвота, которые чаще мучают беременных женщин по утрам, могут быть связаны с повышенным уровнем эстрогенов, слабым обезвоживанием, т.е. недостаточным приемом жидкости и, как следствие, нарушением водного баланса в организме, или низким содержанием сахара в крови в начале беременности. Стресс, путешествия, определенные типы пищи, прием витаминов и некоторые запахи могут усугублять состояние.



Нужен ли врач?

Как бы плохо вам ни было, тошнота во время беременности должна вызывать у вас озабоченность только в том случае, если желудок вообще отказывается принимать пищу или жидкости и вы начинаете быстро терять в весе. Обратитесь к врачу, если приступы тошноты или рвоты не прекращаются после четвертого месяца беременности, а домашние средства их устранить не могут. Немедленно обращайтесь к врачу в тех случаях, если рвотные массы содержат кровь или напоминают по виду кофейную гущу; если вы похудели более чем на 1 кг; если вас мучают приступы продолжительной и сильной рвоты, способные вызвать обезвоживание и истощение организма.

Издавна существует поверье, что у женщин, страдающих во время беременности тошнотой, выкидыши бывают реже. Так ли это на самом деле?

Ученые из Университета штата Пенсильвания подтверждают правильность приметы, но отрицают существование прямой связи между тошнотой и благо-

Привести в норму расстроенный желудок поможет и разжевывание **семян аниса** или **фенхеля**.

Витамин В₆

Как показали исследования, у женщин, принимавших три раза в день по 25 мг **витамина В₆**, отмечалось значительное ослабление тошноты и рвоты, связанных с беременностью. Витамин В₆, как и другие витамины, принимать во время беременности можно только с разрешения врача!

Стимулируем запястья

Попробуйте поносить **акупрессурные браслеты**, предназначенные для тех, кто подвержен морской болезни. Их действие основано на постоянном раздражении точек, нажатие на которые снимает тошноту.

Вместо браслетов попробуйте **воздействовать на акупрессурные точки собственными пальцами**. Разверните предплечье так, чтобы ладонь была обращена вверх. Найдите точку, расположенную примерно в 4 см от основания кисти, посередине между тяжами связок. Надавливайте на эту точку большим пальцем другой руки, медленно считая до 10. Повторите процедуру три – пять раз или продолжайте до тех пор, пока не пройдет тошнота.

Обильное питье

Вода – лучшее лекарство от вашего недуга. Как ни удивительно, женщины, выпивающие каждый час по стакану воды, испытывают тошноту беременных гораздо реже. Выпивайте по стакану воды и во время ночных пробуждений. Это, скорее всего, избавит вас от утренних приступов тошноты. Если вы пьете достаточное количество воды, моча будет почти бесцветной. Если моча темная, тяжелее воды или имеет слишком сильный запах, воды нужно пить больше.

Хороший знак?

получным протеканием беременности. По их наблюдениям, хотя тошнота мучает беременных женщин старшего возраста реже, чем более молодых, риск выкидыша у них выше. Поэтому определяющим фактором благополучного разрешения на самом деле является возраст.

☛ Если желудок не желает принимать пищу, попробуйте **брикеты из замороженных фруктов**. Они насытят организм сахарами, которых вы, возможно, лишились во время рвоты. А поскольку в состав фруктовых брикетов входит лед, они уберегут вас от обезвоживания.

Цитрусовые против тошноты

Понюхайте ломтик **лимона**. Как утверждают некоторые женщины, эта процедура, как ни странно, помогает избавиться от приступов тошноты.

☛ Попробуйте выпить **воды с лимонным соком** или какой-нибудь другой лимонный напиток.

☛ Натрите на терке **цедру грейпфрута, апельсина или мандарина** и добавьте ее в чай.

Не оставляйте желудок пустым

☛ Чтобы предотвратить утренний приступ тошноты, **съешьте что-нибудь сразу же после пробуждения**, даже не вставая с постели. К примеру, несколько крекеров, коробка с которыми должна стоять на туалетном столике у кровати.

☛ В течение дня ешьте часто и **понемногу**. Небольшие порции пищи организму усвоить гораздо легче, чем обильную трапезу. Не исключено, что вам придется подкрепляться через каждые два часа, а возможно, и чаще. Неплохой выбор при таком режиме питания — ломтики яблока, несколько орехов или кусочек-другой сыра.

Чтобы желудок не воспротивился приему назначенных витаминов, принимайте их **вместе с пищей**. Для этой цели подойдут и крекер, и немного белого хлеба.

☛ **Не ешьте жареного и жирного** — такие продукты вызывают или усиливают тошноту. Причины этого явления пока не выяснены; возможно, оно связано с более медленным перевариванием жиров.

Дышите свежим воздухом

☛ Если во время беременности у вас появилась чрезмерная чувствительность к запахам, постарайтесь проводить больше времени в **хорошо проветриваемых комнатах**, где нет кухонного чада или сигаретного дыма. Не стесняйтесь попросить супруга чаще чистить зубы — это избавит вас от приступов тошноты, вызываемых неприятным запахом изо рта. Повышенная чувствительность к запахам сохраняется обычно до 12–14-й недели беременности.

Пора пить чай

Пьете ли вы чай? Если нет, пора вернуться к этой полезной привычке. Все больше научных данных свидетельствует о том, что, выпивая чашку-другую чая в день, вы можете защититься или вылечиться от многих болезней.

Возможно, вам известны замечательные свойства зеленого чая. Это листья и почки обычного чайного куста (*Camellia sinensis*), подвергшиеся минимальной термической обработке. Зеленый чай усиливает иммунитет, понижает уровень холестерина, приостанавливает разрушение зубов и даже помогает излечиться от рака. В нем содержится катехин ЭГКГ — один из самых мощных антиоксидантов, известных науке. Полезно пить и обычный черный чай. (О целебных свойствах чая на стр. 428.)



Сильным целебным действием обладают чаи из различных трав. Это идеальные лекарственные средства для тех, кто не хочет глотать таблетки и пилюли. Большинство травяных чаев не дают побочных эффектов (хотя, прежде чем начинать пить какой-либо чай, лучше посоветоваться с врачом; особенно беременным женщинам). Знаете ли вы, к примеру, что чай, приготовленный из листьев и цветков боярышника, оказывает тонизирующее действие на сердце? Что малиновый чай помогает вылечиться от диареи путешественников? Что компрессы из ромашкового и некоторых других чаев ускоряют заживление ран и снимают воспаление?

Многие травяные чаи приятны на вкус, хотя некоторые предпочитают подслащивать их медом. Свежую или сухую траву нужно залить кипятком. В приведенных ниже рецептах используются сухие травы. Если вы завариваете чай из свежей травы, возьмите ее в три раза больше.

Антиоксидантный чай. Черника богата антоцианозидами, которые защи-

щают сетчатку от дегенерации желтого пятна — наиболее распространенной причины слепоты. Поскольку черника обладает вяжущими свойствами, черничный чай используют и при диарее. Кроме того, этот чай укрепляет вены (его полезно пить при варикозном расширении вен) и снижает уровень сахара в крови у больных диабетом.

Рецепт. Залейте чайную ложку ягод черники стаканом кипятка и настаивайте 15 минут. Выпивайте в день не более четырех чашек настоя.

Чай от болей в животе. Ароматная смесь кардамона и трех других пряностей облегчит спазмы и уменьшит образование газов в животе после слишком обильной трапезы. Пейте чай при первых же признаках дискомфорта, а еще лучше выпивать чашку чая перед едой. Он прекрасно снимает желудочные боли и у детей.

Рецепт. Смешайте четверть чайной ложки кардамона, по половине чайной

ложки измельченных семян фенхеля и тмина и пол-ломтика свежего корня имбиря. Залейте смесь стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. В чай можно добавить и палочку корицы.

Отвар от приливов крови к голове. Если вы хотите преодолеть менопаузу, не прибегая к гормональной заместительной терапии, не забывайте о клопогоне кистевидном. Отвар этой горькой травы облегчает приливы крови к голове и прочие симптомы менопаузы, понижая уровень лютеинизирующего гормона. Прежде чем начинать пить этот чай систематически, посоветуйтесь с врачом.

Рецепт. Залейте половину чайной ложки размолотого в порошок корня клопогона стаканом воды, кипятите 30 минут и процедите. В течение дня принимайте по две столовые ложки отвара через каждые несколько часов. Его горький вкус улучшат мед и ломтик лимона.

Чай на сон грядущий. Когда сон не идет, иной раз можно принять и таблетку снотворного. Но зачем привыкать к таблеткам, если есть их прекрасный природный заменитель — вкусный чай из ромашки и лаванды? Его можно пить несколько раз в течение дня или один раз перед отходом ко сну.

Рецепт. Смешайте по две части цветков ромашки и травы мелиссы, по одной части травы котовника кошачьего, цветков лаванды, листьев мяты перечной, лепестков розы и щепотку мускатного ореха (для вкуса). Для приготовления одной чашки чая залейте две чайные ложки смеси стаканом кипятка и настаивайте 5 минут.

Чай от простуды и кашля. Горячий чай — превосходное средство для борьбы с простудой. От кашля лучше всего помогает чай из травы иссопа, от кашля в сочетании с насморком — чай из шандры, а от фарингита — из алтея лекарственного.

Рецепт. Залейте две чайные ложки измельченной в порошок травы иссопа или шандры стаканом кипятка. Добавьте мед, чтобы отбить горечь. Для приготовления чая из алтея залейте две чайные ложки толченого корня стаканом горячей воды, кипятите смесь 15 минут на слабом огне и процедите.

Чай от тошноты. Имбирь настолько эффективно снимает приступы тошноты, что некоторые онкологи рекомендуют принимать его раковым больным, проходящим курс химиотерапии.

Рецепт. Залейте две чайные ложки измельченного в порошок сухого или толченого свежего корня имбиря стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Имбирный чай более эффективен для предотвращения приступа.

Всесогушая крапива. Ежедневная чашка крапивного чая у мужчин с увеличенной простатой замедлит дальнейшее ее разрастание. Мощный диуретик вернет в норму артериальное давление и облегчит вздутие живота у беременных женщин, поможет при сенной лихорадке.

Рецепт. Залейте две чайные ложки сухих листьев крапивы стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Ежедневно выпивайте по одной-две чашки чая.

Тревога

Причин для тревоги сотни, но поверьте: лекарств от нее не меньше. Успокаивающие упражнения, ванны, чаи, даже некоторые классические лакомства... Когда в следующий раз почувствуете смутное беспокойство, попробуйте любое из перечисленных ниже средств.



Тревога – это нормальная реакция на смутно ощущаемую или вообще неизвестную опасность. Вы нервничаете, но сами не знаете, почему. Симптомы весьма разнообразны: плохая концентрация внимания, потливость, дрожь, раздражительность, учащенный сердечный ритм, поверхностное дыхание, неконтролируемые мысли или поведение. Плохо, когда такое состояние становится для вас обычным, превращается в тревожный невроз.

Смойте заботы

☞ **Теплая ванна** – один из самых надежных и приятных способов снять напряжение. Для усиления эффекта добавьте в воду масло **лаванды** или ее сухие соцветия. Продолжительность процедуры не ограничена. Какое именно вещество в лаванде придает этой ароматной травке успокоительные свойства, неизвестно, но ее с успехом используют «от нервов» не менее 2000 лет. Нет времени купаться? Смажьте лоб и виски лавандовым маслом и посидите несколько минут, ни о чем не думая.

Вздохи облегчения

☞ **Управление собственным дыханием** помогает взять под контроль эмоции. Сядьте, положите ладонь на живот, медленно и глубоко вдохните, чувствуя, как он раздувается, но плечи остаются на месте. Задержите воздух в легких на 4–5 секунд и очень медленно выдохните. Повторяйте весь цикл, пока не успокоитесь.

Глоток безмятежности

☞ Старинное средство от бессонницы – стакан **теплого молока** на ночь может успокоить в любое время суток. Молоко богато триптофаном, аминокислотой, из которой образуется биологически активное вещество серотонин, его повышенная концентрация в головном мозге создает ощущение благополучия.

Котовник, трава, названная так за способность возбуждать кошек, оказывает противоположное влияние на людей. Она содержит вещества с мягкими седативными свойствами. Заваривайте сухую траву и пейте как чай.

Хмель, придающий пиву характерный горьковатый привкус, давно славится своими седативными свойствами.

Даже работники, собирающие его в поле, страдают характерной сонливостью, получившей особое название — «усталость сборщиков хмеля». Настаивайте две чайные ложки сбора на стакан очень горячей воды. Выпивайте до трех стаканов настоя в день.

Тревожные напитки

☛ Ограничьте себя одной чашкой кофе, чая или колы в день. Результаты исследований наводят на мысль, что тревожные люди более чувствительны к кофеину.

☛ Воздерживайтесь от вина, пива и других алкогольных напитков. Они поначалу успокаивают, но, когда этот эффект проходит, тревога возвращается и даже усиливается.

Ускорение и замедление

☛ **Аэробика** — отличное средство от тревоги. Получаса энергичной ходьбы достаточно для выделения в головном мозге эндорфинов — веществ, утоляющих боль и повышающих настроение.

☛ Медитируйте, молитесь, ухаживайте за цветами, смотрите на рыбок — занимайтесь любой формой **чистого созерцания** по 15 минут несколько раз в день. Концентрируя внимание на происходящем в данный момент прямо перед вами, вы избавитесь от тревожных мыслей.

Таблетки от тревог

☛ Запах **валерианы** не всем нравится, но этим можно пренебречь, если надо успокоить нервы. Содержащиеся в валериане активные вещества связываются в головном мозге с теми же рецепторами, что и знаменитый транквилизатор валиум (диазепам, седуксен). Принимайте по 250 мг валерианы дважды в день плюс 250–500 мг перед сном.

Приступ паники

В отличие от общего тревожного состояния приступ паники начинается внезапно и полностью выбивает человека из колеи. Его симптомы — учащенное сердцебиение, резкое повышение давления, полуморочное состояние. Часто приступ паники принимают за инфаркт миокарда. Приступы обычно возникают на фоне

сильного хронического стресса, например после развода или смерти близкого человека. Справляться с ними проще всего, если знать, что это неприятное, но безвредное состояние. Повторяйте про себя: у меня всего лишь приступ паники, он скоро пройдет. Остановитесь, старайтесь дышать глубже и ждите, когда отпустит.



Нужен ли врач?

Тяжелый тревожный невроз может нанести урон физическому здоровью. Если вы почти все время нервничаете, плохо спите, не можете сосредоточиться, пытаетесь успокоить себя выпивкой, обжорством, а то и наркотиками, чувствуете, что из-за своей издерганности можете серьезно повредить себе или близким, обратитесь к специалисту. Кстати, такие же симптомы могут быть при серьезных физических расстройствах, например гипертиреозе (заболевании щитовидной железы), гипогликемии (недостатке сахара в крови), инфаркте миокарда. Так проявляется и побочное действие некоторых медикаментов.

Семь заклинаний от тревоги

В зависимости от характера потенциально тревожной ситуации повторяйте про себя следующие вполне логичные вещи.

Знакомство с новыми людьми. «Это отличная возможность установить интересные и полезные контакты».

Приход на новую работу. «Я отлично подготовлен к своим обязанностям и быстро овладею тонкостями, которые позволят мне отличиться».

Публичное выступление или презентация. «Я должен сказать важные вещи, которые заинтересуют всех присутствующих».

Начало нового совместного проекта. «Я сумею показать все лучшее, на что способен, и помогу остальным сделать то же самое».

Полоса неудач. «В моей жизни случались вещи и похуже, я их пережил, не сломаюсь и на этот раз».

Несовпадение взглядов. «Неважно, согласятся со мной или нет, главное, четко сформулировать для самого себя и честно изложить другим свое мнение».

Нарушение привычного хода вещей. «Мне предоставляется великолепная возможность испытать себя на новом пути, и я готов к любым трудностям».

☛ **5-Гидрокситриптофан (5-ГТ)** служит источником противотревожного вещества серотонина. В нашем организме 5-ГТ образуется из аминокислоты триптофана, но небольшие его количества обнаружены также в семенах гриффонии, дерева, произрастающего главным образом в Гане и Кот-д'Ивуаре. Из этих семян получают препараты 5-ГТ (впрочем, его производят и синтетически), используемые в качестве биодобавок. Принимайте по 50 мг трижды в день за едой. Посоветуйтесь с врачом, если принимаете антидепрессанты. Они также воздействуют на серотониновые рецепторы, их сочетание может быть опасным для здоровья.

Ежедневно принимайте **витамины группы В**. Исследования показывают, что это естественные транквилизаторы (например, витамин В₆ необходим для синтеза серотонина), а их дефицит предрасполагает к тревожному неврозу.

Трудности при кормлении грудью

Теперь вы понимаете, почему в прежние времена в благородных семействах нанимали кормилиц? Многие молодые матери с ужасом обнаруживают, что их святая обязанность по отношению к младенцу превращается в пытку для обоих участников процесса. Конечно, кое-чему вас научили в женской консультации и роддоме, что-то подсказали родственницы и подружки, но, как говорится, в каждой избушке свои погремушки. Когда после родов груди начинают регулярно вырабатывать молоко, они иногда становятся болезненно тугими (нагрубают), а ребенку бывает трудно удержать сосок. На его сосание и ваш собственный комфорт при этом влияет множество факторов. А когда возникают настоящие проблемы, например болезненность сосков или закупорка их протоков, не обойтись без знания некоторых секретов.

Сброс давления

☞ Перед кормлением **сцедите немного молока**. Это сделает грудь мягче и облегчит младенцу присасывание. Просто ритмично сжимайте сверху и снизу пальцами темный околососковый кружок.

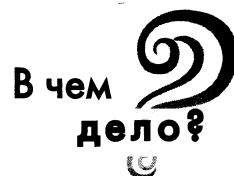
Если грудь так переполнилась, что не отдает молока, приложите на несколько минут **теплый компресс**. Подойдет и влажная тряпочка, но лучше подгузник, который хорошо удерживает влагу и тепло. Намочите его в горячей воде и приложите к груди, стоя в ванне.

☞ Для начала и завершения кормления используйте **молокоотсос**. Это приспособление заставляет молоко плавно вытекать из груди, облегчая ребенку сосание. Если же он быстро насытился или уснул во время кормления, молокоотсос освободит грудь от излишков молока.

☞ **Кормите часто**, днем и ночью. За сутки рекомендуется прикладывать ребенка к груди 8–12 раз, чтобы она не переполнялась и не нагрубала. Кормите младенца всякий раз, когда он этого требует.

Выигрышная позиция

☞ Пользуйтесь специальной подковообразной **подушкой для кормления**. Она охватывает вас на уровне диафрагмы, создавая своего рода удобные подлокотники, когда вы держите младенца.



В чем
дело?

К обычным проблемам грудного вскармливания относятся болезненные и/или потрескавшиеся соски, закупорка млечных протоков, нагрубание груди (болезненное переполнение ее молоком). Естественно, если молока не хватает, тоже надо что-то делать. Наконец, для неопытных матерей вскармливание, особенно в первые недели, может стать физически изматывающим процессом, не говоря уже о трудностях взаимопонимания с младенцем и налаживания контактов с ним.



Нужен ли врач?

Если вы подозреваете, что ребенку не хватает молока, немедленно свяжитесь со специалистом. Обязательно сделайте это, если младенец ничего не ел в течение суток. Еще вам потребуются консультация врача, если на груди появится болезненное красное пятно в сочетании с повышенной температурой и симптомами, напоминающими грипп. Это инфекционное воспаление молочной железы (мастит), вызванное бактериями, которые проникли в нее через трещины в соске. Надо будет принимать антибиотики, но грудное вскармливание можно продолжать и во время лечения.

☛ Следите, чтобы ребенку не было **слишком тепло**. Чем плотнее он укутан, тем с большей вероятностью уснет в ходе кормления.

Кормите в **тихой, тускло освещенной комнате**. Расслабленное состояние облегчает процесс для всех его участников.

☛ Во время кормления ребенок должен быть **повернут к вам всем телом**. Одной рукой держите его под попку, положив головку на сгиб локтя, а вторую руку подсуньте под свою грудь и держите ее на весу. **Пощекочите нижнюю губу ребенка**. Это заставит его открыть рот. Тут же приблизьте его к соску. Желательно, чтобы малыш захватывал ртом **весь околососковый кружок**.

☛ Когда младенец насытился, осторожно просуньте мизинец между углом его ротика и соском, чтобы **прервать сосание**. У детей есть врожденный жизненно важный рефлекс: если отрывать их от груди, они крепче вцепляются в нее. Старайтесь освобождать сосок постепенно, тогда не придется сильно тянуть.

Левой, правой...

☛ Начинайте кормить той грудью, которой закончили в прошлый раз. Трудно запомнить? **Прикрепляйте английскую булавку** к лифчику с той стороны, которая потом будет первой. Меняя грудь, которая предлагается первой, вы добьетесь равномерного опорожнения обеих.

Как стимулировать лактацию

☛ Если боитесь, что у вас мало молока, выпивайте ежедневно (за полчаса до очередного кормления) по стакану **безалкогольного пива**. Любое пиво содержит продукты жизнедеятельности дрожжей, повышающие уровень пролактина — гормона, стимулирующего выработку молока (лактацию). Ни в коем случае не пейте обычное пиво.

☛ Выделение молока стимулируется **точечным массажем**. Если верить специалистам, лучшие точки находятся непосредственно над грудью. Упритесь большими пальцами между третьим и четвертым ребрами на линии сосков. Равномерно давите примерно в течение минуты. Если поможет, повторяйте сколько угодно.

☛ Каждое утро пейте **чай из фенхеля**. Фитотерапевты давно рекомендуют фенхель первородящим для улучшения лактации. Неизвестно, почему эта травка помогает (и помогает ли вообще), но некоторые исследования говорят о ее слабом фитоэстрогенном действии, которое стимулирует выработку

Высшая лига

Одна из самых полезных для кормящих матерей организаций – так называемая «Молочная лига». Она пропагандирует грудное вскармливание в противовес искусственному, причем энтузиасты-инструкторы (матери, выкормившие грудью

хотя бы одного ребенка и прошедшие специальную подготовку) выезжают на дом и проводят «учения» в реальных условиях. Практические советы можно получить также, связавшись с интернет-сайтом www.lalecheleague.org.

грудного молока. Возможно, впрочем, младенцам просто нравится лакричный привкус фенхеля, и они активнее сосут грудь. Примерно 5 минут кипятите чайную ложку семян в стакане воды, потом процеживайте и пейте.

✦ Еще одно растение, которое, как считается, стимулирует лактацию, – **авраамово дерево** (витекс священный). Оно несомненно влияет на выработку гормонов и используется также для регуляции менструального цикла. Выпивайте ежедневно по одному-два стакана или принимайте по 225 мг в капсулах.

✦ Попробуйте **пажитник сенной**. В прошлом кормящие матери ежедневно съедали по чайной ложке его семян. Сейчас эта травка продается в капсулах. Рекомендуемая доза 600–700 мг/сут.

Неотразимый аромат

✦ Ешьте блюда с **чесноком**. Похоже, младенцам нравится привкус, который чеснок придает грудному молоку. Одно американское исследование показало, что, если мать ест чеснок за несколько часов до кормления, ребенок больше сосет грудь и дольше не отпускает ее.

Когда болит грудь

✦ Если особенно болит один сосок, при кормлении **первым давайте другой**, даже если он не был последним в прошлый раз.

✦ Между кормлениями для облегчения страданий кладите на каждую грудь по **холодной салфетке**.

✦ Если соски потрескались или раздражены, попробуйте **витамин Е**. Вскройте капсулу с масляным препаратом и втирайте его в больное место. Перед следующим кормлением тщательно вымойте соски. У вас нет капсул с витамином Е? Замените их оливковым маслом, маслом шиповника, ланолиновым кремом.



Бабушкины сказки

Долгое время считалось, что, если мать слишком часто кормит младенца, ее груди переполнятся молоком. На самом деле частое кормление как раз не дает им нагрубать.

Устраните затор

☞ Если закупорился млечный проток, это обычно заметно по красноватому болезненному вздутию на груди. Намыльте это вздутие, когда принимаете душ или ванну, а потом осторожно «причесывайте» гребнем с широкими зубцами в сторону соска. Это стимулирует течение молока и помогает разблокировать проток. Кстати, старайтесь не мылить соски — это их сушит.

Во время каждого кормления **максимально опорожняйте грудь**. Ту, где закупорен проток, предлагайте ребенку первой.

Во время кормления старайтесь осторожно **давить на вздутие**, как бы подталкивая его к соску.

☞ Усильте кровоснабжение пострадавшей груди, прикладывая к ней **теплую салфетку**, а потом нежно ее массируя.

Носите достаточно **свободный бюстгальтер**, чтобы он не сдавливал грудь — это чревато закупоркой млечных протоков.

Увеличение простаты

С возрастом далеко не все становится лучше. Привыкнув за долгие годы жизни справлять малую нужду без проблем, многие мужчины бывают обескуражены, впервые столкнувшись с трудностями на этом исхоженном пути. Что делать? Поройтесь в своей аптечке и проверьте, нет ли там антигистаминных и противоотечных препаратов, которые могут еще сильнее затруднять мочеиспускание. Затем разберитесь со своим рационом и попробуйте рекомендуемые ниже пищевые добавки и фитопрепараты. Принимаемые порознь или в различных сочетаниях, они помогут вам переносить недуг гораздо легче.

Лечение травами

Два раза в день принимайте по 160 мг препаратов **пальмы сереноа** в виде капсул. Покупайте экстракты, содержащие 85–95% жирных кислот и стеролов. Экстракты из ягод сереноа, по-видимому, блокируют действие дигидротестостерона – гормона, стимулирующего увеличение предстательной железы. Имеются данные, указывающие и на их противовоспалительное действие.

Два раза в день принимайте по 50–200 мг препаратов **пигеума африканского**, родственника сливы. Как и сереноа, это растение, по-видимому, подавляет вредные эффекты дигидротестостерона и издавна применяется в народной медицине для борьбы с доброкачественной гиперплазией (увеличением) простаты – ДГП.

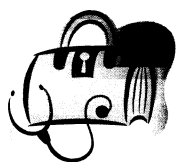
Как правило, **совместный прием** сереноа и пигеума более эффективен. Если вы решили использовать комплексные препараты этих растений, покупайте те, что содержат примерно 320 мг сереноа и 100 мг пигеума.

Поищите в аптеках капсулы с экстрактом из **сухого корня крапивы** и принимайте его по 200–400 мг три раза в день. Корень крапивы заставляет простату уменьшаться в размерах, а если его принимать одновременно с пигеумом, он, похоже, усиливает действие последнего.

Антиоксидант **ликопин** уменьшает воспаление и отек предстательной железы. Его ежедневная терапевтическая доза 10–20 мг (в сочетании с другими препаратами, применяемыми при ДГП). В продаже имеется ряд фирменных

В чем дело?

После 40 лет многие мужчины замечают, что их мочевыводящая система работает хуже. Моча выделяется с трудом, напор струи ослабевает, а после мочеиспускания в уретре возникает жжение. Раздражают и частые ночные позывы к мочеиспусканию, из-за которых страдает сон. Наиболее распространенная причина неприятных симптомов – доброкачественная гиперплазия простаты. Простата окружает уретру – трубку, по которой моча вытекает наружу из мочевого пузыря, и ее отек затрудняет отток мочи. Увеличение простаты отмечается у половины мужчин старше 60 лет.



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если трудно начать мочеиспускание, если моча выделяется слабой струей, а после мочеиспускания возникает ощущение, что мочевой пузырь опорожнен не полностью, или если по ночам у вас часто возникают позывы к мочеиспусканию. Врач определит, страдаете ли вы доброкачественной гиперплазией простаты или другим заболеванием (например, раком простаты). Более серьезные симптомы требуют вызова неотложной помощи. Если вы не можете помочиться (даже напрягаясь) 8 часов или более, у вас, вероятно, закупорка мочевыводящих путей. Чтобы предотвратить развитие почечной недостаточности, требуется немедленная медицинская помощь.

препаратов, содержащих ликопин в сочетании с другими средствами против ДГП (сереноа, пигеумом, крапивой и хелатным цинком).

Дайте простате пищу

☛ Ежедневно съедайте по пригоршне сырых **тыквенных семечек**. Богатые цинком семена тыквы – старинное народное средство против увеличения простаты, которое нередко рекомендуют пациентам и современные врачи.

☛ Ешьте больше – до 10 блюд в неделю – **помидоров** и продуктов, в состав которых они входят. В помидорах содержится ликопин – антиоксидант, оказывающий благотворное действие на простату. Ликопином богаты также **арбузы** и **абрикосы**.

Дважды в день добавляйте к пище столовую ложку **льняного масла**: в нем содержится большое количество омега-3-жирных кислот. Эти и другие незаменимые жирные кислоты уменьшают воспаление и отек простаты, снижая выработку простагландинов – соединений, оказывающих гормоноподобное действие.

Питьевой режим

☛ Чтобы пореже просыпаться ночью, **сократите прием жидкости по вечерам**. Организму нужно много жидкости, но потреблять ее надо до, а не после обеда.

☛ Если нарушено мочеиспускание, **сократите потребление кофе, чая и колы**. Кофеин сужает отверстие мочевого пузыря, через которое моча стекает в мочеиспускательный канал. Кофеин, кроме того, обладает мочегонным действием, и тому, кто вынужден просыпаться ночью, чтобы сходить в туалет, он может осложнить жизнь еще сильнее.

Ограничьте потребление алкоголя, а еще лучше – откажитесь от него совсем. Как и кофеин, он вызывает сокращение сфинктера мочевого пузыря и усиливает образование мочи.

Сбросьте давление

☛ Болезненные симптомы, связанные с увеличением простаты, помогают облегчить **регулярные эякуляции** (в результате полового акта или вызванные иными способами). В предстательной железе постоянно вырабатывается питательная жидкость, в которой плавают сперматозоиды, и эякуляции помогают уменьшить ее давление на стенки железы. Эякуляции, кроме того, предохраняют простату от воспаления.

Водные процедуры

✦ Принимайте **теплые ванны**. Тепло усилит кровоток в предстательной железе, что снизит риск ее воспаления и отека. Старайтесь по возможности ежедневно проводить в теплой ванне 25–40 минут.

Слейте бак

✦ Освобождайтесь от мочи **при первых же позывах к мочеиспусканию**. Некоторые мужчины искренне полагают, что лучше научиться контролировать свой мочевой пузырь, и принципиально воздерживаются от слишком частых посещений туалета. Но когда мочевой пузырь переполнен, моча давит на простату и раздражает ее.

✦ Находясь в туалете, старайтесь **полностью освободить мочевой пузырь от мочи**. Расслабьтесь на несколько минут, а затем возобновите мочеиспускание. Врачи называют этот прием «двойным опорожнением мочевого пузыря». Прodelав его, вы можете быть уверены, что полностью освободили мочевой пузырь.

✦ Попробуйте справлять малую нужду не стоя, а **сидя на унитазах**. Новая поза в сочетании с более непринужденной обстановкой сделают ваш визит в туалет более эффективным.

✦ **Научитесь расслабляться** в туалете. Визит в туалет — не состязание на время, и судей здесь нет. Почитайте газету, поразмышляйте над чем-нибудь, сделайте подряд десять глубоких вдохов. Зачем? Напряжение и тревога стимулируют выброс стрессовых гормонов, вызывающих напряжение мышц стенки мочевого пузыря. А потому, если вы будете оказывать на себя слишком сильное психологическое давление, оно само по себе может обречь вашу попытку вызвать мочеиспускание на провал. Кроме того, не стоит превращать физиологическую проблему в психологическую.



По мнению некоторых мужчин, при заболеваниях предстательной железы большую помощь приносят как можно более продолжительные прогулки.



Когда вы сидите, предстательная железа испытывает значительное давление со стороны расположенных выше частей тела. Среди дальнбойщиков и мужчин других сидячих профессий ДГП отмечается чаще, чем у мужчин, ведущих подвижный образ жизни. Если вы часами просиживаете за письменным столом, время от времени отрывайтесь от работы и ходите.

Угри

Если ученые расшифровали геном человека, вероятно, они уже знают, как избавиться от угрей? Увы, нет. Каждый ищет свой рецепт от этих гадких прыщей, наносящих урон нашей внешности и самолюбию даже после того, как утихли юношеские страсти. Конечно, стоит угрю высунуть свою черную, красную или белую головку, ее можно снести безрецептурным аптечным препаратом. Однако в аптечке у матушки-природы припасены не менее эффективные средства.

В чем дело?

Кожа производит избыток кожного сала, которое служит ее смазкой. Излишки засоряют поры – протоки сальных желез, где в результате развиваются инфекция и воспаление. Различают два основных типа угрей. Обыкновенные, или «юношеские», – это красноватые, белые или черные прыщички. Кистозные угри (стеатомы) – это твердые бугорки, выпирающие из глубины кожи. Избыток возникает при гормональных перестройках – во время полового созревания, климакса, беременности, менструаций, при приеме противозачаточных таблеток, некоторых лекарств (например, стероидов), эмоциональном стрессе. Важна также наследственность.

Быстрые решения

☞ Безрецептурный крем или гель, содержащий **бензоилпероксид**, слегка раздражает кожу, стимулируя отшелушивание мертвых клеток. Это помогает открыть засорившиеся поры. Бензоилпероксид убивает бактерии, которые их инфицируют.

Альфа-гидроксикислоты, например гликолевая, слущивают поверхностный слой кожи, что прочищает поры. Используйте крем, лосьон или гель с 8% гликолевой кислоты.

☞ При первом намеке на прыщик оберните **кубик льда** кусочком полиэтиленовой пленки и охлаждайте проблемное место дважды в день (а лучше раз в час) максимум по 5 минут. Холод уменьшит воспаление и красноту.

Принимайте четыре раза в день одну-две таблетки **аспирина** (по 325 мг). Это ослабит воспаление кожных пор и выраженность угрей. Предварительно выясните у врача, не повредит ли вам регулярное употребление аспирина.

Другие средства от угрей

☞ Три раза в день протирайте угри **маслом чайного дерева** – это подавляет инфекцию и ускоряет заживление. Исследования показывают: 5%-ное масло чайного дерева по эффективности не уступает 5%-ному раствору бензоилпероксида.

☞ Если угри высыпают во время менструаций, выпивайте ежедневно один-два стакана настоя **авраамова дерева** (витекса священного). Исследования показывают, что это растение сглаживает колебания женских половых гормонов. Результатов следует ожидать через два-три цикла. Не

превышайте указанную дозу в надежде ускорить избавление — состояние кожи может ухудшиться.

Протирайте угри **уксусом** или **лимонным соком**. Кислота помогает прочистить кожные поры.

Старинное народное средство против угрей — обработка их **пряным медом**. Смешайте по чайной ложке молотого мускатного ореха и меда. Намажьте этой смесью угри и смойте ее через 20 минут. Мы не уверены, что это поможет, но в принципе мед обладает антисептическими свойствами.

Мажьте гелем из листьев **алоэ (столетника)**. В одном исследовании такая обработка вывела 90% угрей за 5 дней.

Принимайте **цинк**. Угри обычно появляются у людей с дефицитом этого элемента в организме. Цинковые добавки явно улучшают кожу у трети тех, кто их принимает. Однако потребуются высокие дозы (200—600 мг/сут), которые можно использовать только под контролем врача.

Профилактика

Если на коже не скапливается ни грязь, ни избыток сала, возможно, поры никогда не засорятся. Однако увлечение чистотой может привести к сухости кожи, а это заставит сальные железы работать интенсивнее, что чревато теми же угрями. **Избегайте гранулированных очищающих средств**. Не пользуйтесь многоразовыми **губками**: они обладают слишком сильными абразивными свойствами и накапливают на себе бактерии. Лучше всего одноразовые очищающие салфетки.

От черных угрей защищает такой очищающий раствор: к половине стакана воды добавьте одну чайную ложку **горькой (английской) соли** и три капли **йода**. Доведите до кипения. Дайте остыть. Макайте ватку и протирайте кожу.

Многоразовые лезвия следует протирать спиртом после каждого бритья, иначе на них заведутся бактерии, которые потом окажутся на лице.



Нужен ли врач?

Изредка вскакивающий прыщик — беда небольшая. Однако, если угри в течение трех месяцев не реагируют на безрецептурные препараты или кожа сильно воспаляется, покрываясь болезненными, мокнущими прыщами и приобретая красноватый или лиловатый оттенок, надо идти к дерматологу. К нему надо обратиться, если кожа постоянно красная и припухшая даже без угрей. Возможно, у вас развиваются так называемые розовые угри — особое состояние, которое характеризуется постоянным расширением кровеносных сосудов кожи, ее вздутием и образованием прыщей.

Давить или не давить?

Если вы твердо настроены на хирургическое вмешательство, вот что советуют дерматологи в случае белых угрей. Как следует вымойте проблемный участок. Подержите кончик иголки 3 секунды в пламени спички. Осторожно проткните прыщик. Вытяните содержимое ватным тампоном. Потом желательно протереть это место пере-

кисью водорода. Ни в коем случае не давите и не скovyривайте — будет хуже. Черный угорь можно выдавить специальным петлевым экстрактором, продающимся в аптеках. Сначала 10 минут размягчайте прыщик влажным горячим компрессом и тщательно мойте руки перед операцией, чтобы снизить риск инфекции.

Укусы насекомых и пауков

Если вы живете у Северного полюса, беспокоиться о зловредных комарах, пчелах, осах и пауках, конечно, не нужно. Для большинства же из нас столкновения с этими докучливыми хищниками и кровососами неотвратимы, как летнее солнцестояние. Многих насекомых эффективно отпугивают обычные репелленты. Некоторые, однако, проявляют невероятную наглость, а их укусы отравляют жизнь ничуть не меньше, чем надоедливое жужжание. Наши советы помогут перенести нападение насекомых с наименьшими потерями и защитить от них свою кожу в будущем.

В чем дело?

Комары, клещи и блохи кусают нас потому, что мы для них — источник пищи. Пауки, осы, муравьи, шершни и осы видят в нас источник опасности. Прокалывая нашу кожу, комар впрыскивает в нее слюну, вызывающую появление зудящего волдыря. Проколов кожу жалом, пчелы и осы вводят в нее яд, от которого через некоторое время хочется кричать и лезть на стену. Наиболее опасные укусы наносят тропические пауки. У нас они, к счастью, не водятся.

УЖАЛЕНИЯ ПЧЕЛ И ОС

Вытащите жало

☞ Если вас ужалила пчела, с помощью ножа, ногтя или тонкого края кредитной карточки как можно скорее **удалите жало из кожи**. Чем дольше оно здесь останется, тем больше содержимого крошечного ядовитого мешочка попадет в организм. Не вытаскивайте жало пинцетом или кончиками пальцев: сжав его, вы впрысните в кожу дополнительное количество яда.

Обработка укуса

☞ Удалив жало, обработайте пораженную область **яблочным уксусом**. Намочите им ватный тампон и на несколько минут привяжите его к месту укуса — это уменьшит покраснение кожи и отек.

☞ Сразу же после ужаления обработайте кожу вокруг ранки каким-нибудь средством для размягчения мяса. В них содержатся ферменты, разрушающие пчелиный яд и снимающие отек и воспаление. Возьмите несколько столовых ложек порошка, смешайте с водой, чтобы получилась кашица, и примерно на час нанесите ее на место укуса.

☞ Для устранения зуда приготовьте аспириновую кашу. Тыльной стороной ложки растолките в небольшой тарелке или на разделочной доске одну-две таблетки аспирина. Смешайте с водой, чтобы получилась кашуца, и нанесите ее на пораженное место. Аспирин нейтрализует пчелиный яд.

Запоминайте пауков!

Если вас укусил паук, постарайтесь запомнить, как он выглядел. Яд одних пауков вызывает лишь слабую местную реакцию со стороны кожи, а укус других может

привести к серьезному ухудшению общего самочувствия. Какую бы реакцию ни вызвал укус паука, обязательно покажитесь врачу.

☛ Приложите к ужаленному месту **пузырь со льдом**: холод успокаивает боль и уменьшает отек. Если лед завернут в полотенце или махровую салфетку, его можно прикладывать к коже до 20 минут.

Плоды папайи содержат ферменты, нейтрализующие яд насекомых. Отрежьте тонкий ломтик плода и примерно час прикладывайте его к месту укуса.

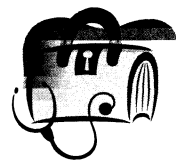
☛ Последствия ужаления помогает облегчить **пищевая сода**. Смешайте соду с каким-нибудь очищающим лосьоном для кожи и нанесите кашицу на пораженную область. Сода уменьшает воспаление, а лосьон поможет ей удержаться на коже. Можно поступить иначе: растворите чайную ложку пищевой соды в стакане воды, намочите этим раствором ватный тампон или махровую салфетку и на 20 минут приложите к ужаленному месту.

☛ Разрежьте **луковицу** и потрите ею пораженную область. Врачам пока не совсем понятны механизмы исцеляющего действия лука, но в его соке содержатся ферменты, разрушающие вещества, которые вызывают воспаление. Другим помогает нанесенная на кожу кашица из растертого **зубчика чеснока**.

☛ Можно воспользоваться и **сахаром**. Окуните палец в воду, погрузите его в сахарный песок и обмажьте место укуса.

Отек, образующийся после ужаления, уменьшает **бромелайн** – фермент, расщепляющий белки и содержащийся в ананасе. На пустой желудок примите 500 мг препарата, содержащего не менее 2000 желатинрастворяющих единиц (GDU) или 3000 молокосвертывающих единиц (MCU). В течение дня можно принять несколько доз препарата. Прекратите прием, когда отек спадет.

☛ Для устранения зуда нанесите на место ужаления одну-две капли **лавандового масла**. Подождите минут 15, пока масло подействует. Если зуд возобновится, вновь нанесите на кожу масло (каждый раз не более одной-двух капель).



Нужен ли врач?

Если после ужаления пчелы и осы у вас появились одышка, слабость и головокружение, участился пульс, распух язык или горло, немедленно отправляйтесь к врачу или вызывайте скорую помощь. Эти симптомы указывают на развитие потенциально смертельной аллергической реакции – анафилаксии. Обратитесь к врачу и в том случае, если в течение трех недель после укуса клеща у вас появились кожные высыпания в виде «бычьих глаз», мышечные и головные боли и лихорадка. Эти признаки могут указывать на то, что клещ заразил вас болезнью Лайма, нередко приводящей к возникновению психических расстройств и артрита.

Осторожно – клещи!

Если вы проживаете в местности, изобилующей клещами, прислушайтесь к следующим советам.

После прогулки по лесу или лугу снимите с себя всю одежду и внимательно осмотрите тело с головы до пят. Попросите кого-нибудь осмотреть части тела, скрытые от ваших глаз.

Обнаружив на одежде клеща, возьмите его салфеткой или куском туалетной бумаги и спустите в унитаз.

Если клещ успел присосаться к коже, постарайтесь ухватить его пинцетом за головогрудь как можно ближе к коже.

Медленно вытягивайте его из кожи. Если вытаскивать клеща рывком, в коже может остаться его голова, и содержащаяся в хоботке слюна продолжит заражать вашу кровь возбудителями болезни.

☛ Соберите всех клещей, прикрепившихся к вашей коже, и поместите их в плотно закрывающийся пластиковый мешочек или банку. Если появится сыпь, врач сделает необходимый анализ и выяснит, мог ли клещ заразить вас болезнью Лайма. Не уничтожайте этих клещей в течение месяца: высыпания при болезни Лайма появляются на коже через 3–30 дней после укуса.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ Вместо расчесывания

☛ Сразу же после укуса насекомого потрите кожу **кубиком льда**. Это уменьшит воспаление, которое и вызывает зуд.

☛ Зуд от комариных укусов устраняется **спиртовым лосьоном**, содержащим камфорное, эвкалиптовое и гвоздичное масло, эвгенол и масло мяты перечной. Нанесите немного лосьона на салфетку или кусок ткани и приложите к месту укуса.

☛ **Дезодоранты**, устраняющие запах пота, содержат соединения, которые уменьшают раздражение кожи. Сразу же после укуса насекомого нанесите такой дезодорант на кожу и проверьте его действенность в новом качестве.

☛ Нанесите на кожу одну-две капли **масла мяты перечной**. Оно оказывает охлаждающее действие и одновременно усиливает кровоток в месте укуса, что ускоряет процесс восстановления тканей. Можно поступить иначе – нанести на место укуса зубную пасту, содержащую масло мяты.

Воспользуйтесь спреем или гелем, содержащим **ментол**, – классическое средство против воспаления кожи и зуда. Храните эти средства в холодильнике: холод также способствует уменьшению зуда.

Для облегчения зуда воспользуйтесь кремом или мазью, содержащей **местный анестетик** (обезболивающее средство). В состав некоторых из этих мазей входят к тому же

гидрокортизон, уменьшающий отек, и антигистаминные средства, снимающие аллергическую реакцию.

✧ Заклейте укушенное место кусочком специального **пластыря от укусов насекомых**. На его липкую поверхность нанесены сильные обезболивающие вещества.

Профилактика

✧ Воспользуйтесь спреем, содержащим **ДЭТА** (диэтилтолуамид) – самый эффективный репеллент для защиты от насекомых, который можно наносить на кожу. Взрослые могут без опаски использовать любые средства, содержащие ДЭТА (следуя инструкциям на этикетке). Детям не следует наносить на кожу кремы, в которых содержание ДЭТА превышает 6%.

✧ Отправляясь в лес, обработайте одежду одним из многочисленных репеллентов, содержащих **перметрин**. Перметрин – синтетический аналог природного соединения со свойствами репеллента, содержащегося в тканях хризантем. Если препарат обильно нанести на верхнюю одежду, он сохранит эффективность даже после стирки. Перметрин наносится на одежду не только из соображений безопасности: на коже он быстро утрачивает эффективность.

✧ Для отпугивания насекомых можно воспользоваться средствами, в состав которых входит **п-ментан-3,8-диол** – соединение, содержащееся в эвкалиптах. Содержится оно и в сухих листьях эвкалипта.

✧ **Цитронелла** – масло, содержащееся в тканях некоторых трав, – входит в состав свечей и спреев, предназначенных для отпугивания насекомых. Пользуйтесь ими в соответствии с инструкциями производителя.

Собираясь пожить на природе, за несколько дней до отправления начинайте есть **чеснок** – каждый день по одному-два зубчика. Чесночный запах вашего пота отпугнет многих насекомых.

✧ Чтобы **не подвергнуться нападению** пчел и ос, не пользуйтесь духами и одеколонами, не держите открытыми соду и пищу и не носите яркую одежду (особенно с цветочными узорами).



Не надо!

Не надейтесь, что клещ ослабит хватку, после того как вы обмажете его вазелином или вазелиновым маслом. Это «верное средство» совершенно бесполезно. Самый эффективный способ удалить клеща – обхватить его голову пинцетом и медленно вытаскивать из кожи.

Упадок сил

Постоянная усталость, переутомление неизвестно от чего, невозможность сделать лишнее усилие — все это так знакомо многим из нас, но до сих пор раздражает, деморализует, повергает в отчаяние. Жизнь проходит мимо, а ты за ней не успеваешь. Но если сила воли уже не работает, чем ее заменить? Иногда лучший выход — полная перестройка энергетического режима — еды, питья, физических нагрузок. Помогают также некоторые добавки. А может быть, решение проще: спать, спать и еще раз спать? Естественно, не помешает пойти к врачу и сделать анализ крови на гипотиреоз, анемию, дефицит витамина В₁₂ и другие патологии, которые вызывают хронический упадок сил.

В чем дело?

На усталость и измотанность люди жалуются так часто, что врачи называют упадок сил главным недугом современного общества. Нередко он сопровождается утратой полового влечения и интереса к работе. Этот симптом сопутствует множеству заболеваний, расстройств и особенностей образа жизни, включая недосыпание, плохое питание, инфекцию, ожирение, аллергию, анемию, алкоголизм, гипотиреоз, ишемию миокарда, рак, диабет, СПИД.

Неотложная помощь

☞ Чтобы быстро взбодриться, капните пару капель **масла перечной мяты** на носовой платок, прижмите его к носу и глубоко подышите. Если позволяют обстоятельства, капните то же самое плюс еще четыре капли **розмаринового масла** в воду и примите освежающую ванну.

☞ Лягте на спину и подсуньте под ноги подушку, чтобы они были выше головы. Оптимальный вариант — использовать для этого гимнастическую лавку или специальную кровать, которую можно наклонить под нужным углом. Этот способ предлагают индийские йоги. По их мнению, **прилив крови к головному мозгу** взбадривает.

Высокооктановое меню

☞ **Обязательно завтракайте**, а в течение дня несколько раз неплотно ешьте и перекусывайте. Это лучше, чем стандартное трехразовое питание. Старайтесь, чтобы каждая еда давала вам не более 300 ккал. Так вы будете поддерживать в крови стабильный уровень сахара, нашего главного горючего, т.е. никогда не останетесь без энергетической подпитки.

☞ **Полегче с рафинированными углеводами**, т.е. собственным сахаром-рафинадом и высокосортной (белой) мукой. Богатые ими продукты вызывают резкий скачок уровня сахара в крови, за которым следует быстрое его падение ниже исходного. Батон, спагетти, торт, булочка, печенье — все это не для вас. Такие лакомства буквально утомляют.

✦ Больше употребляйте **сложных углеводов**, в частности цельнозерновые хлопья, хлеб с отрубями, а также овощи. Это помогает стабилизировать сахар в крови.

✦ **Поменьше жирного.** Чтобы улучшить работу надпочечников — желез внутренней секреции, которые влияют на интенсивность обмена веществ, надо получать из насыщенных жиров не более 10% пищевых калорий.

✦ Порежьте **нечищенную картошку** и замочите ломтики на ночь в воде. Утром выпейте получившийся сок — натуральный, насыщенный калием тоник. Ионы калия необходимы для множества жизненно важных функций, включая нервное проведение и мышечное сокращение. Натуропаты утверждают, что повышенная утомляемость связана с дефицитом калия в организме.

Полезные добавки

✦ **Женьшень** — древний тоник, считающийся чуть ли не панацеей. Покупайте продукт, содержащий минимум 4% гинсенозидов, и принимайте ежедневно две капсулы по 100 мг. Это фитотерапевтическое средство стимулирует нервную систему и помогает противостоять стрессу. Противопоказание — повышенное артериальное давление.

✦ Попробуйте ежедневно принимать по 400 мг **магния**. Он участвует в сотнях биохимических реакций, включая сжигание белков, жиров и углеводов с получением энергии. Его дефицит может вызвать повышенную утомляемость.

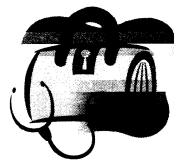
✦ **Гинкго** улучшает кровоснабжение головного мозга, а это придает бодрости и сил. Принимайте 15 капель настойки каждое утро.

✦ Дополните свое меню аминокислотой **карнитином**. Она интенсифицирует работу митохондрий — своего рода внутриклеточных электростанций, где происходит сжигание органики с получением энергии. Карнитин синтезируется организмом и присутствует в пище, но лишним не бывает. Следуйте указаниям по приему на упаковке.

✦ **Кофермент Q₁₀** есть в каждой митохондрии и участвует в выработке клеткой энергии. Чем его больше, тем энергичнее мы себя чувствуем. Им богаты некоторые продукты, включая орехи и растительное масло, но надежнее принимать добавки — по 30 мг дважды в день за завтраком и обедом (с едой он лучше всасывается кишечником).

Что будем пить

✦ Постоянно пейте воду — минимум 2 л ежедневно. Не ориентируйтесь на жажду — это чувство далеко не всегда от-



Нужен ли врач?

Да, если вы чувствуете усталость всегда, несмотря на принимаемые меры. Срочно обращайтесь к врачу, если упадок сил сопровождается неожиданными болями в животе, одышкой или сильной головной болью. К хроническим симптомам утомления, которые требуют внимания медицины, относятся ломота в мышцах, тошнота, депрессия, лихорадка или расстройство зрения.

Попытка...

Старинное средство для прибавления сил, разрекламированное американскими комиксами и мультяшками, — ежедневная порция шпината.

...не пытка

Хуже не будет. Шпинат богат калием и многими витаминами группы В, а все это важно для энергетического обмена.

ражает истинные потребности организма. А даже легкое обезвоживание чревато быстрым утомлением.

☞ **Сведите к минимуму кофеин** во всех формах. Кофе или кола вызывает кратковременный прилив энергии, однако за ним быстро следует отлив, причем до уровня, который зачастую ниже исходного.

☞ **Меньше спиртного.** Алкоголь угнетает высшую нервную деятельность, мягко говоря, усыпляет и понижает в крови уровень сахара — нашего главного топлива.

Прогревание мотора

☞ Большинство дней в неделю не менее 30 минут занимайтесь **аэробикой**, т.е. любыми упражнениями, которые ускоряют работу сердца и легких. Это не только поможет сбросить вес (носить лишний груз утомительно), но и даст заряд энергии. Кроме того, регулярные занятия физкультурой улучшают сон.

☞ Попробуйте заняться **йогой** или **тай-цзы**. Эти древние комплексы упражнений сочетают физическую нагрузку с психической релаксацией, которая необходима для восстановления сил.

☞ Если чувствуете себя вяло, уделите 10 минут **легкой физической нагрузке**. Как правило, при упадке сил и гиподинамии в организме возникает дефицит аденозиндифосфата (АДФ), а это важный внутриклеточный посредник энергетического обмена, играющий роль своего рода искры в вашем двигателе. Роль заводной ручки сыграет практически любая физическая активность — пение, глубокое дыхание, ходьба, растяжки.

Правила хорошего сна

☞ **Вставайте всегда в одно и то же время**, даже по выходным. Организм привыкнет спать не меньше нормы.

☞ Если сильно устали, **ложитесь пораньше**. Время подъема у вас строго фиксировано, поэтому гибким надо делать график отбоя.

☞ Если днем вы вздремнете больше чем на полчаса, организм потребует продолжения, и до вечернего отбоя вы пробудете, как говорят боксеры, в состоянии «гроги» (как после сильного удара по голове).

Последний штрих

☞ Ежедневно принимайте **поливитаминно-минеральное драже**. Дефицит витаминов и минералов — одна из главных причин упадка сил современного человека.

Фурункулы

С фурункулами можно сделать только одно: как можно быстрее от них избавиться. И здесь все в наших силах, только не надо давить. Влажное тепло заставит нарыв вскрыться, и останется только, соблюдая стерильность, эвакуировать гной. Можно поступить еще проще – засушить фурункулу до полного исчезновения.

Допеките нарыв

Влажное тепло ускоряет созревание головки и соответственно сроки прорыва. Существует длинный перечень припарок, которые хорошо действуют в нагретом виде: хлеб, молоко, капуста, даже инжир... Однако обычная ткань помогает не хуже. Намочите салфетку или полотенце в очень горячей, почти обжигающей воде. Отожмите и приложите к фурункулу на 10–15 минут. Повторяйте по нескольку раз в день.

Для описанного выше компресса можно взять не обычную воду, а **тимьяновый** или **ромашковый** чай. Тимьян содержит антисептическое вещество под названием тимол, т.е. может предупредить инфекцию. А в ромашке есть так называемый хамазулен, обладающий противовоспалительными свойствами.

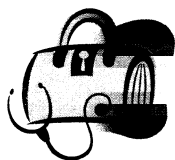
Полезен также компресс с гомеопатическими настояшками **календулы** и **зверобоя**. Возьмите чайную ложку любой из них на стакан горячей воды, намочите в этом растворе сложенную в три слоя хлопчатобумажную марлю и прикладывайте ее к нарыву несколько раз в день для снятия боли и воспаления.

Теплый влажный **чайный пакетик** – сам по себе хороший компресс. Чай содержит танины (дубильные вещества) с вяжущими и бактерицидными свойствами.

Если вы любитель старинных народных средств, а в доме есть обычная **кочанная капуста**, то и она прекрасно вытягивает нарывы. Отварите капустный лист в течение минуты. Дайте ему слегка остыть и оберните марлей. Закрепите припарку поверх фурункула повязкой и оставьте на час. Каждый раз используйте свежий лист и чистую марлю.

В чем дело?

Фурункул – это кожный абсцесс, или, проще говоря, нарыв. Болезнетворные бактерии, обычно стафилококки, проникают в волосяной мешочек и вызывают в нем гнойное воспаление. Вздывается красноватый бугорок, у которого по мере прорывания гноя наружу намечается белая или желтоватая головка. Чаще всего фурункулы возникают в местах, где одежда трет кожу или влажные части тела постоянно контактируют друг с другом: на шее, внутренней стороне бедер, ягодицах и т.п. Обычно нарыв прорывается сам в течение примерно двух недель, гной вытекает, кожа постепенно начинает заживать. Однако формирование головки и истечение гноя можно безболезненно ускорить.



Нужен ли врач?

Особенно опасны фурункулы на лице, поскольку размножающиеся в них бактерии могут заразить не только кровь (сепсис), но и околоносовые пазухи (синусит) и даже головной мозг (церебральный абсцесс). Так что идите с ними к врачу. Если у вас часто возникают фурункулы, пусть даже мелкие, надо пройти медицинское обследование: возможно, у вас сахарный диабет или иммунодефицит. К врачу стоит обратиться также, если нарыв образовался под мышкой, в паху или (если вы кормящая мать) на груди. Кроме того, фурункул требует медицинского внимания, если его диаметр более 1,2 см или заметны признаки более обширной инфекции: сильная краснота и отек вокруг нарыва, озноб, жар.

Если фурункул вскочил в труднодоступном месте, просто подержите его в **горячей ванне**. Вода должна быть почти обжигающей.

Прорыв плотины

Чтобы дренировать фурункул с наклюнувшейся головкой, **стерилизуйте иглу**, подержав ее над открытым пламенем (зажав плоскогубцами). Потом осторожно проткните тонкий слой кожи на головке. Ни в коем случае не делайте этого, если заметите признаки распространившейся инфекции, например общую красноту или красные лучи вокруг нарыва.

Когда головка проткнута или прорвалась сама собой, положите на нее чистую **теплую салфетку**, смоченную следующим раствором: по чайной ложке **перекиси водорода (3%)** и **поваренной соли** на стакан горячей воды. Следующие три дня меняйте этот дренирующий компресс как можно чаще.

Всякий раз, снимая компресс, обмывайте остатки фурункула и окружающую кожу водой с **жидким бактерицидным мылом**. После этого аппликатором с ватным наконечником (во избежание инфекции) наносите на обмытую зону **бактерицидную мазь**. Вместо нее можно использовать натуральный гомеопатический антисептик «жидкое серебро»

Усушка

Иногда фурункул проходит, если его подсушить. Для этого, а также для уничтожения вызвавших нарыв бактерий мажьте его дважды в день **бензоилпероксидом**, больше известным как средство от угрей.

Альтернативный вариант — обработка **маслом чайного дерева**. Этот природный антисептик убивает микробы и ускоряет заживление кожи.

Профилактика

Если у вас бывают фурункулы, пользуйтесь **антибактериальным мылом** или очищающим водно-спиртовым гелем.

Бактерии заселяют волосяные мешочки там, где на кожу действуют тепло и давление. Избегайте обтягивающих брюк, воротников-стоек и вообще любых вещей, которые трут тело и задерживают на нем пот. Вам нужна **удобная, просторная одежда**.

Не пользуйтесь одной одеждой с человеком, у кого часто бывают фурункулы. Через одежду могут передаваться бо-

лезнетворные стафилококки. По тем же соображениям не делитесь ни с кем мочалкой и полотенцем. Если фурункулов много у кого-то в вашей семье (это называется фурункулезом), его вещи надо стирать отдельно.

Фурункулы чаще образуются у людей с лишним весом, поскольку они больше потеют и их кожа покрыта лишними складками, т.е. трущимися друг о друга участками. **Сбросьте несколько килограммов** — станет легче во всех смыслах.

Трущиеся участки кожи, склонные к появлению фурункулов, **припудривайте тальком**, чтобы уменьшить влажность и трение. Этот совет не относится к области женских гениталий: тальк связывают с развитием рака яичника.

Обычное давление тоже стимулирует образование фурункулов, вот почему они так часто вскакивают не «неудобном месте». Если вы много времени проводите за рулем, подкладывайте под себя **массажный коврик**, который обеспечивает вентиляцию и заодно уменьшит контакт тела с давящей поверхностью.

Храп

Храпуны – счастливые люди. В конце концов из всех домочадцев только они и могут спать под громоподобные раскаты собственного храпа. Если вы тоже принадлежите к числу этих избранных, во избежание семейных размолвок как-нибудь покажите своей супруге (супругу) врезку «Курс самообороны от храпа». После этого попробуйте воспользоваться нашими советами. Возможно, вы прекратите храпеть, просто изменив позу во время сна. Гораздо чаще, однако, требуется нечто значительно более сложное – похудеть.



Храп возникает в результате вибраций языка, верхней части горла и мягкого нёба, когда во время сна они прижимаются к миндалинам и препятствуют свободному движению воздуха по дыхательному пути. Причины храпа разнообразны. Он чаще отмечается среди тучных людей, что, возможно, связано со сдавливанием дыхательных путей жировой тканью. Другая причина – потребление перед сном алкоголя, который вызывает расслабление мышц и других тканей. Сильнее подвержены храпу и люди с забитым носом (вследствие простуды или аллергии): воспаленные ткани и обильная слизь препятствуют нормальному току воздуха.

Свейте гнездышко

☛ Купите себе еще несколько подушек и подкладывайте их под голову. Тем самым вы предотвратите западание тканей горла в дыхательные пути. А именно это и происходит, когда вы спите на спине без подушки под головой.

Приподнимите изголовье постели. Проще всего это сделать, подложив под передние ножки кровати несколько плоских досок. Достаточно будет подложить под каждую ножку пару коротких брусков толщиной 5 см и шириной 20–25 см.

☛ **Спите на боку.** Нет, конечно, никакой гарантии, что вы проспите в такой позе всю ночь. Попробуйте хотя бы засыпать на боку, обхватив руками подушку. На спине вам спать определенно не следует: в этом случае язык и мягкое нёбо прижимаются к задней стенке горла и закрывают собой дыхательные пути.

Если не помогают и нежные объятия подушек, попробуйте решить проблему с помощью вшитого **теннисного мячика**. Делается это просто. Пришейте к спине пижамной куртки маленький кармашек и положите в него теннисный мяч. Когда ночью, во сне, вы начнете переворачиваться на спину, мячик доставит вам некоторые неудобства, и вы поспешите снова повернуться на бок.

Как усмирить храп

☛ Если причина храпа – забитый нос, примите на ночь какой-нибудь **противоотечный** или **антигистаминный препарат**.

☛ Чтобы нос оставался всю ночь открытым, воспользуйтесь специальными **клейкими полосками**. Вашего лица они не украсят — но кто увидит? Прилепите перед отходом ко сну одну из полосок к наружной поверхности носа. Она приподнимет крыло носа, и дышать ночью вам будет свободнее.

☛ Прополощите рот **мятной жидкостью**: она вызовет сужение кровеносных сосудов в выстилке носа и горла. Процедура особенно эффективна, если ваш храп — временное явление, вызванное простудой или аллергией. Для приготовления полоскания добавьте одну каплю масла мяты перечной в стакан холодной воды. (Жидкость предназначена только для полоскания рта — не глотайте ее!)

Подбородком кверху

☛ Некоторые храпуны избавляются от храпа с помощью специальных **ошейников-лонгет**. Ошейник поддерживает подбородок в приподнятом положении, благодаря чему дыхательные пути всю ночь остаются открытыми. Не следует, однако, пользоваться приспособлениями из жесткого пластика. В аптеках и специализированных магазинах продаются мягкие лонгеты из пеноматериалов; они ограничивают подвижность шеи не так сильно, как жесткие ошейники, но действуют не менее эффективно.

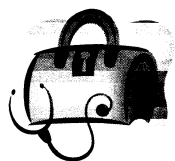
Храп и аллергия

☛ **Пропылесосьте пол и шторы в спальне**: тем самым вы очистите ее от аллергенов (пыли, шерсти животных, плесневых грибков и т.д.) и увеличите проходимость носовых ходов. Почаще меняйте простыни, пододеяльники и наволочки.

☛ Если ваш храп — сезонное нарушение (вызванное, например, аллергией к пыльце растений), попробуйте выпивать каждый день до трех чашек **чая из крапивы двудомной**. Фитотерапевты рекомендуют это растение как средство, успокаивающее воспаление при пыльцевой аллергии. Чтобы приготовить настой, залейте столовую ложку сухих листьев крапивы стаканом кипятка. Прикройте крышкой и настаивайте 5 минут. Остудите и выпейте. Одну чашку крапивного чая выпейте перед сном.

Привычки и условия

☛ **Не пере едайте и не пейте алкогольных напитков** по меньшей мере в течение трех часов до отхода ко сну. Обильная пища и алкоголь способствуют расслаблению мышц горла.



Нужен ли врач?

Чрезмерно громкий храп может свидетельствовать о приступах апноэ (остановки дыхания) во время сна, а это потенциально опасное нарушение требует специального лечения. Поговорите с врачом, если помимо громкого храпа у вас отмечаются во сне короткие остановки дыхания. Обратитесь к врачу и в том случае, если вы иногда пробуждаетесь по ночам от нехватки воздуха, если просыпаетесь утром с головной болью или испытываете сильную сонливость в дневные часы. Приступы апноэ во время сна могут привести к снижению уровня кислорода в крови, а это чревато такими последствиями, как повышение артериального давления и увеличение сердечной мышцы. Прежде всего вам необходимо похудеть и изменить позу во время сна. Некоторые врачи рекомендуют также использовать во время ночного сна прибор для создания постоянного положительного давления в дыхательных путях. Возможно и хирургическое вмешательство.

Курс самозащиты от храпа

Громкий ночной храп разрушил немало семей. Не забывайте, однако, что гораздо большему числу семей, столкнувшихся с проблемой храпа, каким-то образом удалось ее преодолеть. Так что не спешите подавать на развод, прислушайтесь к практическим советам, как лучше приспособиться к оглушительным ночным серенадам своего соседа по постели.

☛ Купите затычки для ушей. Они недорого стоят, а когда вы к ним привыкнете, их присутствие в ушах не доставит никаких неудобств.

☛ Храп станет более терпимым, если в спальне установить генератор «белого» шума. Этот электронный прибор издает тихий однотонный звук, заглушающий все прочие звуки.

☛ Постарайтесь засыпать раньше своего храпящего супруга. Во всяком случае, этим вы хотя бы создадите хороший задел для полноценного ночного сна. Некоторым удается так приноровиться, что они спокойно спят всю ночь под громкие раскаты храпа с другой стороны кровати.

☛ Вы станете меньше храпеть, если **немного похудеете**. Установлено, что потеря 10% массы тела расширяет просвет дыхательных путей.

☛ **Откажитесь от курения**. Табачный дым раздражает слизистые, а это вызывает отек горла и сужение просвета дыхательных путей. У курильщиков, кроме того, чаще бывает заложен нос.

☛ Если вы регулярно принимаете какое-нибудь **лекарство**, посоветуйтесь с врачом насчет его замены другими препаратами. Снотворные, седативные и иные средства способны усугублять храп.

☛ Причиной храпа может быть слишком сухой воздух в спальне. Существует множество способов сделать его более влажным. Можно, к примеру, установить в спальне **увлажнитель** или **испаритель**; не забывайте только регулярно промывать их, следуя инструкциям фирмы-производителя. Другой способ увлажнения слизистой дыхательных путей: перед отходом ко сну наполните миску горячей водой, накиньте на голову и плечи полотенце и наклонитесь над миской так, чтобы расстояние от носа до воды составляло примерно 15 см. В течение нескольких минут глубоко вдыхайте водяной пар.

Экзема

Ученые спорят о терминах, но, как это ни называй — экземой ли, дерматитом, болезнь эта, как и другие патологии кожи, досаждают человеку хуже, чем нечистая совесть. Остерегайтесь воды, т.е. не мойте слишком часто руки, не мойте ими посуду, не стойте долго под душем и т.п. Защищать кожу следует не водянистым лосьоном, а густым стойким кремом. И наконец, избегайте раздражителей и не чешитесь.

Неотложная помощь

☞ Для облегчения зуда намочите салфетку в ледяном молоке и приложите к больному месту. Повторяйте по мере необходимости.

☞ Мокнущую сыпь смазывайте **каламиновым лосьоном**. Он поможет высушить кожу, а заодно и облегчит зуд.

Водные процедуры

☞ Сыпьте в ванну **коллоидный овес**. Этот порошок образует в воде тонкую взвесь, которая выделяет противозудные вещества.

☞ В ванне и под душем находитесь менее 10 минут. Без крайней нужды **не мойтесь ежедневно**. Дерматит обостряется, когда кожа сухая, а любовь к мытью лишает ее водоудерживающей солевой смазки.

☞ Мойтесь **тепловатой**, а не горячей водой.

☞ После ванны или душа мажьтесь **густым увлажняющим составом на кремовой основе**, который защитит кожу от раздражителей. Можно использовать вазелин или даже маргарин. Остерегайтесь лосьонов на воде и с отдушками.

К коже изнутри

☞ Предпочитайте еду, богатую омега-3- и незаменимыми жирными кислотами, которые обладают противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Особенно рекомендуем **грецкие орехи, авокадо, лососину, скумбрию и сельдь**.

☞ Хороший источник омега-3-жирных кислот — **льняное масло**. Принимайте его ежедневно по столовой ложке — поливайте салат, смешивайте с йогуртом, пюре, кашей и т.п.



Описано множество типов дерматита (экземы). Самый распространенный, атопический, обычно бывает у людей с аллергией или астмой в семейном анамнезе. Симптомы — краснота и зуд, как правило, появляются еще до 5 лет, а потом рецидивируют всю жизнь. Во время обострений на коже бывает мелкая пузырчатая сыпь. Расчесывание приводит к появлению утолщенных шелушащихся пятен. Пораженная кожа — легкая добыча бактериальной инфекции. Другой тип дерматита, контактный, возникает после прикосновения к раздражающему кожу агенту — мылу, косметике, стиральному порошку и т.п.



Нужен ли врач?

Да, если поражена значительная часть кожи или, несмотря на самолечение, симптомы продолжают появляться. Срочно связывайтесь с врачом, если на воспаленной коже появляются признаки инфекции – язвочки, струпья, гной, красные штрихи, сильная боль, отек, если повысилась температура.

Только готовить на нем нельзя – не выдерживает высокой температуры.

☞ При сухой зудящей коже помогает **витамин Е**: принимайте по 400 МЕ ежедневно.

Внимание: если принимаете антикоагулянты, посоветуйтесь с врачом.

☞ При обострении дерматита в течение 10 дней принимайте по 25 000 МЕ **витамина А** ежедневно, а потом, если симптомы не исчезнут, снижайте дозу до 10 000 МЕ/сут. Но прежде посоветуйтесь с врачом. Долговременный прием этого витамина чреват остеопорозом, а его передозировка (в лучшем случае) – утолщением и облезанием кожи, а также выпадением волос.

☞ **Цинк** стимулирует заживление кожи и помогает организму использовать незаменимые жирные кислоты. Принимайте его ежедневно по 30 мг. Через месяц, если не поможет, дополните эту схему 2 мг меди в день, поскольку цинк затрудняет ее усвоение.

Траволечение

☞ **Центелла азиатская (готу-кола)** при наружном применении облегчает зуд. Мажьтесь кремом или экстрактом (перед употреблением разведите его водой в пропорции 1:5). Приготовьте настой, мочите в нем салфетку и прикладывайте как компресс. Рецепт: чайная ложка сухой травы на стакан кипятка; настаивайте 10 минут, потом процедите.

☞ Вместо готу-колы можете использовать кремы с экстрактом ромашки, лакрицы (солодки) или гамамелиса. Любой из них ослабляет воспаление кожи.

Как не чесать

☞ Если зудит слишком доступное место – запястье или тыльная сторона ладони, прикройте его легкой повязкой, чтобы то и дело не чесаться автоматически.

☞ Некоторые чешутся во сне. Если проснетесь с расчесанной ночью кожей, впредь спите в хлопчатобумажных перчатках, а если таковых не найдется, натягивайте на руки носки.

☞ Коротко подстригите ногти – если вдруг не удержитесь и почесаетесь, кожа пострадает меньше.

Профилактика

☞ Многие специалисты полагают, что атопический дерматит связан с пищевой аллергией, особенно у детей младше двух лет. У малышей главные ее виновники – яйца, молочные продукты, арахис, соя, пшеница и орехи.

Сильное средство

В декабре 2000 г., когда новых лекарств от дерматита не появлялось уже 40 с лишним лет, в США была официально утверждена рецептурная мазь такролимус (фирменное название протопик). В клинических испытаниях она по-

могла более чем двум третям пациентов, причем нередко всего за неделю применения. Если в вашем случае домашние средства бессильны, сходите к дерматологу – пусть выпишет вам рецепт на новую мазь.

Взрослых часто тревожат все те же молочные продукты, пшеница и яйца плюс дрожжи и цитрусовые. Выявить аллергенную еду трудно, но можно воспользоваться элиминационной диетой. Исключите из своего меню на месяц все подозрительное (хотя бы то, что перечислено выше). Потом возвращайте по одному продукту с трехдневным интервалом и наблюдайте, как реагирует кожа, она сама подскажет, кто ее враг. У детей элиминационная диета довольно часто приводит к быстрому улучшению состояния, но проводить ее следует под контролем врача. У взрослых резкие изменения наблюдаются реже, но многим становится легче.

Зимой включайте в спальне **увлажнитель воздуха**, чтобы кожа не пересыхала.

✧ Чтобы летом меньше потеть (дерматит от этого обостряется), заведите **кондиционер**.

✧ Чтобы не раздражать руки детергентами и водой, мойте посуду и стирайте в **резиновых перчатках** или обзаведитесь бытовой техникой.

✧ Под резиновые перчатки (если они без вкладыша) обязательно надевайте **тонкие хлопчатобумажные**. Избегайте **контакта с латексом** – у некоторых он вызывает аллергическую реакцию и обострение дерматита.

✧ Сведите к минимуму применение бытовой химии. Пользуйтесь порошком **без отдушек и красителей**. Избегайте **отбеливателей, кондиционеров для белья** и т.п.

✧ Лишний раз прополаскивайте вещи в стиральной машине, чтобы на них **не оставалось следов порошка**.

✧ Следите, не возникает ли воспаление кожи после прикосновения к какому-либо вполне определенному веществу: если да, держитесь от этого раздражителя подальше. **Контактный дерматит** часто вызывается никелем (например, в бижутерии), латексом, косметикой, парфюмерией, чистящими средствами.



Не надо!

Безрецептурные кортикостероидные мази, например гидрокортизоновая, могут облегчить симптоматику дерматита. Однако, пользуясь ими слишком часто, скажем, ежедневно в течение трех недель с лишним, вы рискуете истончить и повредить кожу.

Энурез у детей

Дети мочат постель не нарочно, более того – бессознательно. Помните! Об этом, особенно когда обнаруживаете утром сырую простыню. Естественно, никакие наказания проблему не решат. Старайтесь сохранять чувство юмора, пока недержание не пройдет само собой, а это, безусловно, рано или поздно произойдет. А пока попробуйте приведенные ниже средства.

В чем дело?

Обычно ни в чем. Мочиться в кровать свойственно многим здоровым во всех отношениях детям даже старше 6 лет: во всем мире их миллионы. Ребенок просто слишком крепко спит и не реагирует на сигналы мочевого пузыря. С возрастом это проходит. Возможно, у ребенка ночью вырабатывается слишком много мочи или мочевого пузыря маловат для его возраста.

«Подсушите» заранее

☛ Ограничьте количество жидкости, выпиваемой ребенком на ночь, особенно газировки и напитков с кофеином, который раздражает мочевой пузырь.

☛ Если ребенок привык выпивать перед сном стакан молока, прекратите его давать и посмотрите, не поможет ли это. Некоторые дети страдают аллергией на молочные белки, в частности казеин, сывороточные альбумины и глобулины. А она может проявляться ночным недержанием мочи.

☛ Впрочем, аллергия на молоко обычно выявляется еще в младенчестве, часто сопровождается поносом, метеоризмом и другими симптомами.

☛ Приучите ребенка мочиться перед отбоем. Это вряд ли решит проблему, но уменьшит количество попадающей в постель мочи.

☛ Следите за тем, чтобы ребенок перед сном занимался чем-нибудь тихим и спокойным. Активные игры и даже просмотр телепрограмм повышают риск ночного недержания. Предложите ребенку почитать книжку или почитайте ему сами.

☛ Купите антидиуретический будильник – приборчик, который издает громкий звук или трясет спящего, если постель становится влажной. Обмочившись, ребенок тут же просыпается. Довольно быстро вырабатывается условный рефлекс: просыпаться, едва почувствовав позывы к мочеиспусканию. Попросите врача порекомендовать вам лучшую, с его точки зрения, модель. И не унывайте, если рефлекс не возникнет через неделю-другую – бывает, что он вырабатывается только за пару месяцев, но средство в целом очень эффективное.

Что может медицина?

Некоторые исследования показывают, что детям, которые мочатся в постель, недостает антидиуретического гормона. Он помогает почкам удерживать воду, сокращая конечный объем жидкости, поступающей в мочевой пузырь. Врач мо-

жет назначить назальный спрей с синтетическим вариантом этого гормона. Прыскать его в нос нужно на ночь. Однако более эффективной может оказаться модификация поведения (с помощью будильника).

Ограничьте ущерб

Используйте в детской постели **полиэтиленовый наматрасник** (на молнии). Это уберезет не только кровать, но и ваши нервы: неприятный инцидент не будет восприниматься ни вами, ни ребенком как трагедия, и все будут спать спокойнее.

Совместными усилиями

Привлеките ребенка к **домашним хлопотам, связанным с его ночным недержанием**: стирке простыней, перестиланию постели, переодеванию в сухую пижамку и т.п. Важно, чтобы он воспринимал это не как наказание, а как способ проявить самостоятельность и ответственность.



Знаете ли вы?

Исследования наводят на мысль, что, если ночным недержанием мочи страдали в детстве оба родителя, вероятность этой же проблемы у их ребенка достигает 70%.

Язвенная болезнь

В последнее время язвы стали лечить антибиотиками, убивающими *Helicobacter pylori* – бактерии, которые в большинстве случаев и считаются причиной язв. (Миновали те дни, когда всю вину за образование «дырок» в желудках врачи сваливали на стресс и погрешности в диете.) Тому, чья язва связана с жизнедеятельностью *H. pylori*, потребуется 10–14-дневный курс лечения антибиотиками. Полное выздоровление наступает примерно через восемь недель. Облегчить симптомы болезни и предотвратить ее рецидивы помогают и многочисленные домашние средства. Принимать фитопрепараты следует после завершения лечения антибиотиками.

В чем дело?

Пептические язвы – повреждения выстилки желудка или начального отдела кишечника – двенадцатиперстной кишки. Они возникают в результате переваривания слизистой выстилки одним из компонентов пищеварительного сока – ферментом пепсином. Стенки желудка и кишечника защищают себя от воздействия пищеварительного сока слоем слизи и выделениями, понижающими его кислотность (антацидами). Эту линию обороны могут прорвать бактерии *H. pylori*, живущие в стенках пищеварительного тракта, и прием нестероидных противовоспалительных препаратов.

Нейтрализуйте кислоту

☛ Быстрее всего боль снимают отпускаемые без рецепта **антациды** (маалокс, миланта и др.), нейтрализующие желудочную кислоту, и **блокаторы H₂-рецепторов** желудка (тагамет, пепсид, зантаг и др.), которые подавляют секрецию желудочной кислоты. Длительный прием этих препаратов может привести к полному излечению от язвенной болезни. Антацидные препараты принимают по две столовые ложки после каждого приема пищи, перед сном и всякий раз, когда язва заявляет о своем присутствии болью. H₂-блокаторы пьют в соответствии с инструкциями по применению. Запор или диарея указывают на передозировку препарата. В этом случае его дозу нужно уменьшить вдвое.

☛ **Прием пищи** способен на какое-то время снять боль в желудке. Причина обезболивающего действия пищи ясна: попадая в желудок, она нейтрализует желудочную кислоту. Но если у вас язва двенадцатиперстной кишки, пища может даже усилить боль, если только она не представляет собой продукт, богатый клетчаткой, которая замедляет процесс пищеварения. Боль в двенадцатиперстной кишке затихает, когда пища надолго задерживается в желудке и достигается более полная нейтрализация желудочной кислоты.

☛ Как показывают опыты на животных, выделение пищеварительных жидкостей стенками желудка подавляется **имбирем**. Он оказывает и противовоспалительное действие. Капсулы с препаратами имбиря можно проглатывать целиком или же вскрывать и растворять содержимое в воде или

соке. Ежедневно потребляйте не более чайной ложки имбиря: в больших дозах он может вызвать раздражение слизистой. Для начала попробуйте есть засахаренный имбирь. Имбиря в имбирном пиве для лечебных целей, по-видимому, недостаточно.

Обволакивающие средства

❖ Препараты **солодки** обволакивают желудочную выстилку, защищая ее от разъедающего действия желудочной кислоты, и способствуют заживлению язвы. Приобретайте в аптеках препараты солодки, не содержащие глицирризины: обычные препараты этого растения сильно повышают артериальное давление. Примерно за 30 минут до каждого приема пищи разжевывайте по одной-две лакричные пластинки. Если вы еще принимаете антибиотики, препараты солодки противопоказаны.

❖ **Кора вяза ржавого**, используемая как обволакивающее средство при болезнях горла, образует большое количество слизи — вязкого, прозрачного, студенистого вещества, защищающего желудочную выстилку от воздействия кислоты. Если вы не пьете антибиотики и другие лекарства, принимайте по 700 мг препаратов вяза (в капсулах) после каждого приема пищи. Вместо капсул можно использовать чай: настаивайте одну-две чайные ложки сухой коры в стакане кипятка в течение 20–30 минут, затем процедите. Выпивайте в день по три чашки настоя.

❖ Тщательно разжуйте чайную ложку **семян льна** и проглотите кашицу. Семена льна, как и кора вяза ржавого, образуют в желудке успокаивающую слизь. Кроме того, это богатый источник омега-3-жирных кислот, которые помогут снизить уровень холестерина в крови.

❖ Попробуйте принимать сок **алоэ**. Это популярное народное средство снимает воспаление слизистой желудка и угнетает секрецию желудочной кислоты. Пейте по трети чашки сока три раза в день.

«Противоязвенные» продукты

❖ Пейте **сок сырой капусты**. Напиток, возможно, и не самый приятный на вкус, а пептическим язвам он и вовсе не нравится. Народные целители знали о его полезных свойствах задолго до 1950-х годов, когда группа ученых из Стэнфордского университета доказала его терапевтическую эффективность при язвенной болезни. В одном из более поздних исследований было показано, что под влиянием капустного сока язвы у больных рубцуются всего за семь



Нужен ли врач?

Обратитесь к врачу, если у вас появились симптомы язвенной болезни — жжение и боли в животе, его вздутие, кровь в стуле, черная окраска стула (признак наличия крови) или необъяснимые приступы тошноты и рвоты. Присутствие в рвотных массах крови (в этом случае они выглядят как кофейная гуща или имеют светло-красный или коричневый цвет), черный дегтеобразный стул (признак внутреннего кровотечения) или острая — «кинжальная» — боль в животе могут свидетельствовать о прободении язвы, т.е. о том, что в стенке желудка или двенадцатиперстной кишки образовалось сквозное отверстие. Это состояние представляет угрозу для жизни. Немедленно вызывайте скорую или отправляйтесь в больницу.



Не надо!

Этим средством пользуются многие. И вроде бы оно должно действовать. Некоторые даже испытали его благотворное действие на себе. О чем речь? О старом добром молоке. Действительно, на какое-то время оно успокаивает боль при язвенной болезни, но затем вызывает усиленную секрецию желудочной кислоты и в итоге ухудшает состояние больного.

дней. Активным компонентом сока является, по-видимому, аминокислота глутамин. Сок легко получить в домашних условиях, отжав его из пропущенной через мясорубку или натертой на терке капусты либо воспользовавшись соковыжималкой. В течение трех недель выпивайте ежедневно примерно по 1 л сырого сока.

☞ Не любите капусту? Высоким содержанием глутамина отличаются и **ананасы**.

☞ Побалуйте себя **медом**. В ряде исследований установлено, что мед подавляет увеличение количества бактерий *H. pylori*. Намазывайте мед на хлеб и тосты, добавляйте его в каши вместо сахара и подслащивайте им травяные чаи.

Полезные добавки

☞ Корневище астрагала усиливает иммунитет и благодаря своим противомикробным и противовоспалительным свойствам нередко используется в качестве природного растительного антибиотика. Ежедневно принимайте по 2 г астрагала в капсулах.

☞ Родственница имбиря, **куркума длинная** также защищает нежную выстилку желудка и кишечника, а кроме того, уменьшает газообразование в пищеварительном тракте. Принимайте по трети чайной ложки измельченного в порошок корня куркумы между приемами пищи или используйте ее в качестве приправы. (Настой из куркумы получается неважный, так как она плохо растворяется в воде.) Пользуйтесь куркумой умеренно: в высоких дозах она пойдет пищеварительной системе не на пользу, а во вред. Куркума противопоказана при желчнокаменной болезни: чрезмерный прием препаратов куркумы может привести к ее обострению.

«Противоязвенные» чаи

☞ **Ромашковый чай** — популярное старинное средство, уменьшающее воспаление слизистой и успокаивающее желудок. Залейте две чайные ложки измельченных цветков ромашки половиной стакана кипятка. Настаивайте 5 минут и процедите.

☞ **Мята перечная** также оказывает противовоспалительное действие, уменьшая боли в желудке и способствуя заживлению язвы. Для приготовления чая залейте столовую ложку измельченных листьев мяты стаканом кипятка, настаивайте несколько минут и процедите. Мятный чай противопоказан при желудочно-пищеводном рефлюксе: он может усугубить его.

Борьба со стрессом

☛ **Снимайте стресс** любимыми доступными методами и средствами: выполняйте дыхательные упражнения, слушайте спокойную музыку, занимайтесь йогой, вдыхайте успокаивающие запахи. Прежде, когда мы ничего не знали о Н. pylori, главной причиной язвенной болезни ученые считали чрезмерный эмоциональный стресс. Сегодня наши представления об этом заболевании изменились, но врачи обнаружили, что стресс способен вызывать боль, повышая секрецию желудочной кислоты. А если в пищеварительной системе живут Н. pylori, они непременно воспользуются сбоями защитных механизмов и тут же примутся за свою разрушительную деятельность.

☛ В особенно напряженные периоды жизни раз в неделю делайте **массаж**: едва ли найдется более действенный и приятный способ борьбы со стрессом.

Профилактика

☛ **Витамин С** подавляет рост Н. pylori. Принимайте два раза в день по 1000 мг этого витамина. Им богаты и некоторые пищевые продукты – плоды цитрусовых и многие овощи (особенно помидоры).

☛ **Витамин А** – необходимый компонент профилактики язвенной болезни. У людей, потребляющих его в больших количествах, риск язвы двенадцатиперстной кишки минимален. Постарайтесь потреблять ежедневно не менее 10 000 МЕ витамина А с пищей и в виде препаратов. Лучше всего для этого включить в диету разнообразные фрукты и овощи и ежедневно принимать поливитамины.

☛ **Ешьте больше йогурта, содержащего живые культуры полезных бактерий**, особенно ацидофильной палочки, которая подавляет Н. pylori. Особенно полезно есть йогурт во время приема антибиотиков: эти лекарства убивают в пищеварительном тракте и «хорошие» бактерии, ограничивающие рост «плохих» микробов.

☛ **Сократите потребление алкоголя**: он раздражает выстилку желудка. Допустимый ежедневный максимум – два 100-граммовых бокала вина для мужчин и один бокал для женщин.

☛ Аспирин, ибупрофен и прочие **нестероидные противовоспалительные средства** принимайте в очень умеренных дозах: они способствуют изъязвлению желудочной стенки.

☛ **Откажитесь от кофеина и курения**. Никотин и кофеин увеличивают выработку желудочной кислоты, а табак еще и снижает лечебную эффективность антибиотиков.



Бабушкины сказки

По мнению врачей, острая пища язвенникам категорически противопоказана. Последние исследования доказывают, что это не совсем так. Есть все основания полагать, что жгучий перец, содержащий капсаицин, способствует заживлению язвы, увеличивая приток крови к поврежденным тканям.

Ячмень

Когда на веке выскакивает ячмень, рука так и тянется почесать глаз. Вполне естественная реакция, которая, к сожалению, не только не помогает избавиться от ощущения, что в глазу соринка, но и способствует заражению бактериями еще большего числа волосяных луковиц. Чтобы избавиться от ячменя, воздействуйте на него влажным теплом. А чтобы избежать этой напасти в будущем, содержите в чистоте свои веки.



Ячмень – красная болезненная припухлость на краю нижнего или верхнего века, напоминающая прыщ. Ячмень образуется в результате закупорки (грязью или жиром) фолликулов ресниц и их заражения болезнетворными бактериями. (Если воспаляется сальная железа, расположенная в толще хряща века, возникает не ячмень, а так называемый ялазион, или градина.) Глаз слезится, или вам кажется, что в него что-то попало. В течение нескольких дней ячмень наливается гноем и увеличивается в размерах, затем прорывается и, как правило, бесследно исчезает. Иногда он оставляет после себя крошечный, заполненный жидкостью пузырек, требующий дальнейшего лечения.

Наладьте теплообмен

На 10–15 минут накладывайте на больной глаз **теплый компресс** (четыре раза в день в течение двух-трех дней). Возьмите мягкую салфетку или чистую хлопчатобумажную ткань и смочите теплой водой. Закройте глаз и приложите ткань к веку. Когда глаз привыкнет к теплу, компресс смочите снова. Проведите процедуру несколько раз, увеличивая температуру воды. Тепло ускоряет созревание ячменя и выделение из него гноя. Использованный компресс выбросьте или выстирайте в очень горячей воде. Если материал использовать повторно, не подвергая стирке, в глаз снова можно занести болезнетворные бактерии.

Противомикробное действие горячего компресса усиливается, если вместо воды его смочить **чаем из цветков календулы**. Две чайные ложки сухих цветков залейте двумя стаканами кипятка и настаивайте 20 минут. Настой процедите.

Сварите **яйцо вкрутую**, выньте его из кипятка и заверните в чистую ткань. Приложите яйцо к наружной стороне века – оно будет согревать глаз дольше, чем компресс.

Глаз можно согреть и **картофелем**. Сварите картофелину в мундире, разрежьте пополам, заверните в кусок ткани и приложите к больному глазу. Поскольку картофель удерживает тепло долго, во время процедуры можно прилечь.

Удар по бактериям

Три-четыре раза в день принимайте по 200 мг **эхинацеи** до исчезновения ячменя. Трава эхинацеи усиливает иммунитет и оказывает противомикробное действие.

Ежедневно съедайте одну дольку сырого **чеснока** – он обладает антибактериальными свойствами.

Ячмень или градина?

Градина, или халазион, – воспаление и отек сальной железы века. Первые дни градина выглядит как ячмень, но со временем становится значительно крупнее; держится она дольше. В отличие от ячменя градина образуется не на самом краю века и, как правило, оставляет после себя плотный безболезненный бугорок округлой формы. В большинстве случаев избавиться от градин помогают горячие

компрессы: тепло растапливает сальную пробку, и сало начинает свободно вытекать из железы наружу. Если же халазион держится неделями или месяцами, обратитесь к врачу: он назначит стероидную мазь или антибиотик, которые помогут полностью снять воспаление. В отдельных случаях врачи рекомендуют удалять халазионы с помощью несложной хирургической операции.

Профилактика

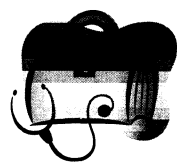
Если вы подвержены ячменям, вам, возможно, помогут ежедневные **промывания век**. Закройте глаза и осторожно промойте веки теплой водой с детским шампунем, не вызывающим слезотечения.

Каждые два дня прикладывайте к векам **согревающий компресс** – это предотвратит закупорку протоков сальных желез.

Принимайте ежедневно столовую ложку или две капсулы **масла из семян льна**. Оно предотвращает загрязнение волосяных луковиц. Наиболее сильный профилактический эффект чистое льняное масло даст в том случае, если его потреблять в сыром виде (например, добавлять в салаты), а не подвергать кулинарной обработке: тепло разрушает содержащиеся в нем полезные вещества.

Чтобы не заразить окружающих и защитить от повторной инфекции себя, чаще **мойте руки** и не дотрагивайтесь ими до глаз, особенно пораженных ячменем. Не пользуйтесь мочалками и полотенцами других членов семьи. Почаще меняйте полотенца и наволочки.

Проверьте, получаете ли вы достаточное количество **витамина А**. Его потребление можно увеличить за счет витаминных добавок или таких продуктов, как брокколи, канталупа (мускусная дыня), шпинат и меч-рыба. Частое появление ячменей – возможный признак дефицита витамина А в организме.



Нужен ли врач?

Хотя ячмень иногда причиняет боль и вызывает другие неприятные ощущения, он, как правило, не опасен. Обратитесь к врачу, если ячмень начинает кровоточить, слишком быстро увеличивается в размерах или по истечении двух дней не обнаруживает никаких признаков рассасывания. Вполне возможно, что в этом случае ваше веко поражено более серьезной инфекцией.

Противопоказания и побочные эффекты

Биологически активные добавки (БАД) и растительные препараты помогают при самых разных заболеваниях, но, как и лекарства, принимать их следует с большой осторожностью. Неправильный прием травяных чаев и прочих, казалось бы, безобидных средств может привести к неожиданным и очень нежелательным последствиям. А потому, прежде чем использовать рекомендуемые в этой книге средства, внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией. Если БАД или фитопрепарат вызывает какие-нибудь побочные эффекты, прекратите прием и немедленно обратитесь к врачу.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Может замедлять усвоение одновременно принимаемых лекарств.

АРГИНИН. Принимать только под наблюдением опытного врача. Высокие дозы могут вызывать тошноту и понос. Противопоказан при герпесе гениталий (может обострить болезнь). Долгосрочные эффекты аргинина не изучены. Не следует принимать его одновременно с лизинном. Между приемом препаратов аргинина и едой должен быть перерыв не менее полутора часов.

АРНИКА. Не наносите на поврежденную или кровоточащую кожу. Противопоказана при беременности.

АСТРАГАЛ. Противопоказан при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой или отеками.

БАКТЕРИИ LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS. На первых порах могут усилить образование кишечных газов и вздутие живота. Если вы пьете антибиотики, между их приемом и последующим приемом препарата *L. acidophilus* должно пройти не менее 2 часов.

БЕТА-КАРОТИН (витамин А). Ежедневный прием какого-либо одного препарата следует ограничить 25 мг. Более высокие дозы могут причинить вред здоровью. Противопоказан при гипотиреозе.

БОЯРЫШНИК. Препараты боярышника не следует принимать дольше недели при сердечно-сосудистых заболеваниях. Они противопоказаны также при низком артериальном давлении вследствие болезни сердечных клапанов. Перед регулярным длительным приемом боярышника посоветуйтесь с врачом.

БРОМЕЛАИН. Иногда вызывает тошноту, рвоту, понос, кожные высыпания и обильное менструальное кровотечение. У людей, принимающих аспирин и другие средства, уменьшающие вязкость крови, увеличивает риск кровотечения. Противопоказан при аллергии к ананасам.

БУЗИНА. Семена, кора, листья и незрелые ягоды могут вызвать рвоту или сильный понос.

ВАЛЕРИАНА. Не следует принимать одновременно с диазепамом (валиумом) или amitриптилином

(эвалилом). Нельзя сочетать валериану с алкогольными напитками. Способна усиливать действие снотворных лекарств и транквилизаторов. Прекратите прием валерианы при возникновении сердцебиения, беспокойства, раздражительности, головных болей или бессонницы.

ВИТАМИН А. Предельная суточная доза – 10 000 МЕ. Возможные побочные эффекты включают потерю веса, поражения кожи, боли в костях, кровотечение, рвоту, диарею, усталость, головокружение, зрительные расстройства, выпадение волос, боли в суставах и увеличение печени и селезенки. Беременным женщинам и женщинам, желающим зачать ребенка, не следует принимать более 5000 МЕ витамина А в день.

ВИТАМИН В₆. Допустимая суточная доза 100 мг. Слишком высокие дозы витамина В₆ могут вызывать обратимые поражения нервов. Побочные эффекты включают покалывание в пальцах рук и ног, боли, онемение и слабость в конечностях, депрессию и усталость.

ВИТАМИН Е. Принимайте под наблюдением врача, если вы использу-

ете препараты гинкго или рыбьего жира; регулярно принимаете антикоагулянты для предупреждения сердечных заболеваний; страдаете гипертонией, болезнью сердца или раком; если вы курите; если перенесли инсульт или подвержены высокому риску этого нарушения. Ежедневный прием более 400 МЕ витамина Е может вызывать головные боли, тошноту, диарею и обмороки.

ВИТАМИН С. Прием более 1000 мг витамина С в день может вызвать диарею. При беременности ни в коем случае нельзя принимать более 5000 мг витамина С в день. Больные, страдающие хронической почечной недостаточностью или подвергающиеся гемодиализу, перед приемом витамина С должны проконсультироваться с врачом. По меньшей мере за три дня до любого медицинского обследования сократите прием витамина до 100 мг в день: его высокий уровень в организме может исказить результаты некоторых тестов. Высокие дозы витамина С могут нарушать действие антикоагулянтов. Препараты витамина С, изготовленные из зерна, нередко вызывают аллергические реакции у людей с аллергией на зерно.

ВИТЕКС СВЯЩЕННЫЙ. Способен уменьшать эффективность противозачаточных препаратов. В состав препарата могут входить солодка или женьшень, которые повышают артериальное давление.

ГАММА-ЛИНОЛЕНОВАЯ КИСЛОТА (ГЛК). Не принимайте ГЛК без ведома врача, если вы регулярно пьете аспирин или антикоагулянты (средства, уменьшающие вязкость крови), страдаете эпилепсией или принимаете лекарства от этой болезни (например, фенотиазины). При беременности или при грудном вскармливании противопоказано бурчаниковое масло, содержащее ГЛК. ГЛК может вызывать головные боли, несварение желудка, тошноту и размягчение стула.

ГИНГГО ДВУЛОПАСТНЫЙ. Изредка гинкго вызывает головные боли, боли в желудке и аллергические

реакции, а также беспокойство и раздражительность. Не следует принимать препараты гинкго одновременно с ингибиторами МАО, например сульфатом фенелзина (надрилом) или транилципромином (парнатом), аспирином и прочими нестероидными противовоспалительными лекарствами или антикоагулянтами. В дозах, превышающих 240 мг концентрированного экстракта, гинкго может вызывать сыпь, диарею и тошноту.

ГЛУТАМАТ. Противопоказан на последней стадии печеночной недостаточности и при почечной недостаточности.

ГЛЮКОЗАМИН. Может вызвать тошноту или изжогу, которые уменьшаются, если принимать глюкозамин во время еды.

ЖЕЛТОКОРЕНЬ КАНАДСКИЙ. Поскольку желтокорень ухудшает усвоение витамина В₁₂, не следует принимать его дольше одной недели. Противопоказан при беременности, гипертонии, гипогликемии (низком уровне сахара в крови) и вялом пищеварении. Не следует принимать желтокорень и при аутоиммунных заболеваниях, а также людям с аллергией на ромашку, календулу и прочих представителей семейства астровых (сложноцветных).

ЖЕНЬШЕНЬ. Если вы страдаете каким-нибудь заболеванием сердца, гипертонией или тревожным расстройством, принимайте женьшень только с одобрения врача. Женьшень может вызывать бессонницу, беспокойство, диарею, головные боли и повышение давления. Сообщалось и о случаях менструального кровотечения в период постменопаузы. Женьшень не следует использовать во время острых заболеваний, при лихорадке, опухолях, повышенном давлении. Не нужно принимать женьшень и одновременно с другими растительными стимулирующими средствами. Во время приема ограничьте потребление напитков, содержащих кофеин.

ЖОСТЕР ПУРША. Противопоказан при беременности и плохом состоя-

нии здоровья. Не следует принимать дольше восьми дней (в противном случае принимайте жостер под наблюдением врача). Противопоказан при воспалении кишечника и кишечной непроходимости.

ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ. Способен увеличивать чувствительность кожи к солнечному свету. Во время приема носите солнцезащитные очки и не проводите много времени на солнце. Противопоказан при беременности. Не принимайте одновременно с алкоголем, лекарствами против простуды и антидепрессантами. Одновременный прием с эфедрой может повысить артериальное давление. Не следует использовать эту траву в качестве средства против клинической депрессии.

ИВА БЕЛАЯ, ИЛИ ВЕТЛА (КОРА). Противопоказана при аллергии на аспирин или во время приема антикоагулянтов. Побочные эффекты включают астму, аллергические реакции, желудочно-кишечные кровотечения, дисфункцию печени, нарушение свертываемости крови, повреждение почек и анафилактический шок. Кора ивы может взаимодействовать с барбитуратами и седативными препаратами, а в сочетании с алкоголем вызывать раздражение желудка.

ИМБИРЬ. Сухой корень и его порошок противопоказаны при желчных камнях.

КАЛИЙ. С пищей и в виде препаратов нельзя принимать более 5000 мг калия в день. Более высокие дозы калия можно использовать только по назначению врача. Избыток калия способен вызвать смертельно опасные нарушения работы сердца и почек.

КАЛЬЦИЙ. Ежедневная доза не должна превышать 2500 мг (в противном случае принимайте кальций под наблюдением врача). Раковины устриц, костная мука, доломит и прочие «натуральные» источники кальция могут быть загрязнены свинцом. Высокие дозы способны вызывать запоры. Если у вас в почках камни из оксалата кальция, прежде

чем начать прием кальция, посоветуйтесь с врачом.

КАРНИТИН. Покупайте только препараты L-карнитина (и только после консультации с врачом). D-карнитин может вызвать уменьшение уровня L-карнитина в тканях, что приведет к мышечной слабости. Прием более 2 г карнитина нередко вызывает диарею.

КАСТОРОВОЕ МАСЛО. Прием внутрь противопоказан при нарушении проходимости кишечника или болях в животе. Не принимайте дольше восьми дней подряд. Противопоказано при беременности.

КАШТАН КОНСКИЙ. Может взаимодействовать с другими лекарствами, особенно с антикоагулянтами.

КЛОПОГОН КИСТЕВИДНЫЙ. Противопоказан при беременности и грудном вскармливании. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начинать прием препарата во время эстрогенной терапии. Противопоказан при заболеваниях сердца или во время приема лекарств от гипертонии. Может вызвать расстройство желудка, диарею, боль в животе, снижение сердечного ритма и повышение артериального давления. Высокая дозировка чревата головокружением, головными болями, тошнотой, ухудшением зрения, рвотой и нарушением кровообращения.

КОРИЦА. Высокие дозы противопоказаны при беременности.

КОТОВНИК КОШАЧИЙ. Противопоказан при беременности.

КОШАЧИЙ КОГОТЬ. Противопоказан при гемофилии и беременности. Побочные эффекты могут включать головные боли, боли в желудке или одышку. Обладает противозачаточными свойствами.

КОФЕРМЕНТ Q₁₀. Не принимайте дольше 20 дней подряд и ограничьте дозировку 120 мг в день (в противном случае принимайте под наблюдением врача). Изредка возни-

кают побочные эффекты, включающие изжогу, тошноту и боли в животе. (Их можно избежать, принимая препарат во время еды.) Кофермент Q₁₀ способен снижать эффективность варфарина (кумадина).

КРАПИВА. Противопоказана при беременности. Может вызвать расстройство желудка или кожную сыпь.

ЛЕН (СЕМЕНА). Противопоказан при непроходимости кишечника и заболеваниях щитовидной железы. Принимайте только с водой. Способен ухудшать усвоение лекарственных препаратов. Нагревание или кулинарная обработка семян льна разрушает содержащиеся в них омега-3-жирные кислоты и вызывает образование свободных радикалов.

ЛИЗИН. Экспериментальный препарат: его долгосрочные эффекты не изучены. Принимать следует только под наблюдением опытного врача. Не принимайте лизин одновременно с аргинином: эти аминокислоты нейтрализуют действие друг друга.

МАГНИЙ. Противопоказан при болезнях сердца, аритмии, нарушении функций почек, гипертонии, мигрени, во время приема диуретиков. Может вызывать диарею. Предельная суточная доза 350 мг.

МАРГАНЕЦ. Предельная суточная доза 10 мг.

МЕДЬ. При регулярном приеме суточная доза не должна превышать 2 мг. Рекомендуются принимать внутрь в виде сульфата.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ. Может вызывать расслабление пищеводного сфинктера, увеличивая тем самым риск изжоги.

ОДУВАНЧИК. Принимайте с осторожностью при повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни, желчных камнях, закупорке желчных протоков, остром воспалении желчного пузыря или нарушении проходимости кишечника.

ПАЖИТНИК. Противопоказан при беременности.

ПАЛЬМА СЕРЕНОА. В редких случаях вызывает желудочные нарушения.

ПАПАЙЯ (ФЕРМЕНТЫ). Противопоказана при диабете.

ПЕТРУШКА. В больших количествах (несколько чашек настоя в день) может усилить образование мочи, что нежелательно при болезнях почек. Противопоказана при беременности.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ФЕРМЕНТЫ. Препараты альфа-галактозидазы усиливают расщепление сахаров: при диабете их следует принимать только с ведома врача. Препараты этого фермента противопоказаны при галактоземии (непереносимости пищевых продуктов, содержащих галактозу). Нельзя принимать и при повышенной чувствительности к плесени и пенициллину.

ПРОБИОТИКИ. На первых порах могут усилить образование кишечных газов и вздутие живота.

ПСИЛЛИУМ. Перед началом приема посоветуйтесь с врачом – особенно в том случае, если нарушен глотательный рефлекс или имеются такие серьезные заболевания кишечника, как дивертикулит, язвенный колит, болезнь Крона, непроходимость кишечника. Поговорите с врачом и в том случае, если вы принимаете инсулин (при диабете) или какие-нибудь другие лекарства. Псиллиум всегда нужно принимать с водой. У некоторых людей он вызывает запоры или вздутие живота.

РОЗМАРИН. В больших количествах способен вызывать обильные менструальные кровотечения. Противопоказан при беременности.

РОМАШКА. Прием внутрь может вызывать сильные аллергические реакции. Пить ромашковый чай следует с осторожностью (особенно людям с аллергией на астры, хризантемы и другие сложноцветные). Ромашка содержит кумарин, поэто-

му тем, кто страдает нарушениями свертываемости крови или принимает антикоагулянты, пользоваться ее препаратами следует с большой осторожностью.

РЫБИЙ ЖИР. Не следует принимать более 6000 мг в день: слишком большие дозы рыбьего жира могут изменить свертываемость крови. Не пейте рыбий жир без ведома врача, если вы регулярно принимаете антикоагулянты. Противопоказан при склонности к кровотечениям, резким скачкам давления или при аллергии хотя бы на один сорт рыбы. Если у вас диабет, прежде чем принимать рыбий жир, обязательно посоветуйтесь с врачом: этот продукт очень богат жирами. Рыбий жир может облегчить образование кровоподтеков и вызвать носовое кровотечение и расстройство желудка; кроме того, он увеличивает время кровотечения. Не употребляйте жир из печени трески: он богат витаминами А и D, которые в высоких дозах токсичны для печени.

СЕЛЕН. Предельная суточная доза 200 мкг. Более высокие дозы могут вызывать утолщение и ломкость ногтей; боли в желудке; диарею; тошноту; чесночный запах изо рта или от кожи; металлический привкус во рту; потерю чувствительности в кистях и стопах; усталость и раздражительность. Ежедневный прием 800 мкг селена способен вызывать повреждение тканей. Более эффективное лечебное действие оказывает одновременный прием селена и витамина Е.

СЕЛЬДЕРЕЙ (СЕМЕНА). Противопоказан при беременности. Принимайте с осторожностью при болезнях почек. Во время приема препаратов избегайте длительного пребывания на солнце.

СЕННА (КАССИЯ). Принимайте не более десяти дней подряд, через час после других лекарств и всегда запивайте водой. Сенна противопоказана при беременности, болях в животе, диарее, геморрое, непроходимости кишечника или его воспалительных заболеваниях. Не давайте препараты сены детям младше 12 лет.

СОЛОДКА – ПРЕПАРАТЫ, ЛИШЕННЫЕ ГЛИЦИРРИЗИНА (ПЛГ). Противопоказаны при беременности. С осторожностью принимайте ПЛГ при гипертонии, нарушениях сердечного ритма, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек и печени, а также при низком уровне калия. Не следует принимать ПЛГ более трех раз в неделю дольше четырех – шести недель подряд. Злоупотребление ПЛГ чревато задержкой жидкости в организме, повышением артериального давления или ухудшением функций сердца и почек. Нельзя принимать одновременно с гипотензивными препаратами, диуретиками, кортикостероидами и антиаритмическими или антигистаминными средствами.

ТАУРИН. Может усилить секрецию желудочной кислоты. Противопоказан при диабете.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК. Противопоказан при беременности.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА. Не следует принимать более 1000 мкг в день (в противном случае принимайте препарат под наблюдением врача). На фоне дефицита витамина В₁₂ избыток фолиевой кислоты может вызывать прогрессирующее поражение нервов. Прием более 400 мкг фолиевой кислоты в день способен замаскировать симптомы дефицита витамина В₁₂ в организме.

ХАМЕЛИРИУМ ЖЕЛТЫЙ. Противопоказан при беременности, истощении вследствие болезни и острых воспалениях. Может вызывать раздражение желудка и кишечника.

ХМЕЛЬ. Не следует принимать хмель людям, склонным к депрессии. Свежие и сухие шишки могут вызвать кожную сыпь.

ХРЕН. Противопоказан при воспалении кишечника и болезнях почек. Не давайте детям младше 4 лет.

ЦИНК. Максимальная суточная доза 30 мг. Цинк способен нарушать

усвоение меди. Иногда вызывает ослабление иммунных функций и, следовательно, повышает восприимчивость к инфекциям. Прием цинка в дозах более 30 мг в день может вызвать тошноту и рвоту.

ШАНДРА. Противопоказана при беременности.

ЦИТОЛИСТНИК АЗИАТСКИЙ. Противопоказан при беременности и грудном вскармливании. Не следует принимать одновременно с лекарствами против диабета и гипертонии. Проконсультируйтесь с врачом, если собираетесь принимать препараты цитолистника в течение длительного времени. Иногда они вызывают сыпь или головные боли.

ЭХИНАЦЕЯ. Противопоказана при туберкулезе и аутоиммунных заболеваниях – волчанке, рассеянном склерозе и ревматоидном артрите. Не следует принимать эхинацею одновременно с лекарствами, токсичными для печени (анаболическими стероидами, амиодароном, метотрексатом и кетоконазолом). Эхинацея противопоказана также при аллергии на родственные ей растения: амброзию, астры, хризантемы, ромашку, календулу и т.д. Принимайте не более восьми недель подряд.

5-ГИДРОКСИТРИПТОФАН (5-ГТФ). Не следует принимать 5-ГТФ беременным женщинам. Некоторые коммерческие препараты содержат примеси вещества, которое может вызвать серьезные симптомы, связанные с синдромом эозинофильной миалгии.

N-АЦЕТИЛЦИСТЕИН. Противопоказан при язвенной болезни, а также во время приема лекарств, повреждающих желудочную слизистую.

S-АДЕНОЗИЛ-L-МЕТИОНИН. Может увеличивать уровень гомоцистеина в крови – существенный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.