

Эта ягода содержит витамины А, Р, С, пектины, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа. В свежем виде может храниться очень долго, не теряя целебных и пищевых качеств.

В народной медицине бруснику используют как бактерицидное, мочегонное, витаминное, противовоспалительное средство. Ее отвары и настои пьют при артрите, отложении солей, подагре, ревматизме, воспалении почек и мочевого пузыря.

Стакан или полстакана отвара ягод в день в «брусничный сезон» - и вы уберете себя от высокого давления, простуды. Брусничная вода обладает легким слабительным действием, а вареная брусника с медом полезна при туберкулезе легких. Свежую, мочегонную и вареную ягоду медики советуют есть при гастрите желудка с пониженной кислотностью, диарее. При диабете едят свежие ягоды и пьют брусничный сок. А вот при камнях в почках бруснику следует употреблять очень осторожно, так как в ней есть щавелевая кислота.

МАЛА ЯГОДКА, ДА ПОЛЕЗНА

Брусника - самая, пожалуй, мелкая лесная ягода. Однако она обладает удивительной целебной силой.

Отвар и чай из листьев брусники помогает при цистите, мочекаменной болезни, подагре, остеохондрозе, используют как желчегонное и вяжущее средство. При ревматизме, воспалении почек и мочевого пузыря: 3-4 чайные ложки толченых сухих листьев варить 15 мин. в 0,5 л воды. Процедить, принимать в течение дня равными порциями. Можно приготовить отвар из такого же количества плодов.

Для стабилизации артериального давления: 2 ст. ложки свежих ягод залить 0,5 л водки, добавить стакан сахара, настоять 3 недели в темном месте. Пить по бокалу до еды 1 раз в день.

Отвар и чай из листьев брусники помогает при цистите, мочекаменной болезни, подагре, остеохондрозе, используют как желчегонное и вяжущее средство.

При ревматизме, воспалении почек и мочевого пузыря: 3-4 чайные ложки толченых сухих листьев варить 15 мин. в 0,5 л воды. Процедить, принимать в течение дня равными порциями. Можно приготовить отвар из такого же количества плодов.

Отвары и настои из листьев брусники нельзя пить при болез-

нях почек, ягоды и соки - при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью.

Некоторые собирают незрелую бруснику, а дома кладут на бумагу, где она и дозревает. Но полезнее брать зрелые плоды. Витаминный урожай храним так: моем бруснику, кладем в банки, заливаем холодной кипяченой водой, но не закатываем, а просто закрываем крышками. Через два-три дня воду сливаем и вновь заливаем ягоды кипяченой

охлажденной водой, герметично укупориваем.

Брусника в собственном соку по-чешски - витаминное, общеукрепляющее блюдо

1 кг ягод перемешать с 450 г сахара и подогреть в духовке, пока они не пустят сок. Когда ягоды станут «стекловидными», переложить их в банки. Сироп довести до кипения и залить им ягоды. Банки укупорить и перевернуть вверх дном до остывания.

Салат из брусники «Осень» - улучшает пищеварение

2-3 стакана ягод, сахар по вкусу, по одной моркови, репе, редьке, 100 г капусты, сельдерей. Ягоды брусники можно оставить целыми и размять, добавить сахар и держать 15-20 минут, чтобы сахар растаял, при желании добавить тертые овощи.

Паста с творогом, листьями брусники и медом - завтрак для похудения

10 г сливочного масла, 50 г плавленого сыра, 2 стол. ложки нежирного творога, 2 стол. ложки рубленых листьев брусники, 1 стол. ложка меда. Листья промыть, обсушить, порубить. Смешать с сыром, маслом, тертым творогом, медом и взбить массу.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ТЕЛА

Косметическая промышленность предлагает сегодня самые разнообразные средства, в том числе гигиенические. Но вот беда - у некоторых они вызывают аллергию. В таком случае на помощь придут лекарственные растения.

Для протирания тела можно самостоятельно приготовить лосьон, который хорошо очистит от кожных выделений, предупредит воспалительные процессы и значительно уменьшит потоотделение. Возьмите 100 г листьев шалфея, залейте их 400 мл холодной кипяченой воды, поставьте на медленный огонь, закройте крышкой, доведите до кипения. Через пять минут снимите с огня, через 45 минут тщательно процедите и смешайте с 400 мл винного спирта. Протирайте этим средством все тело.

Не меньшую пользу приносит и другой состав. Для его приготовления необходимо 50 г сухого липового цвета поместить в сосуд и залить 0,5 литра водки, после чего выдержать неделю. Затем тщательно процедить. Кстати, липовый цвет является символом супружеской любви. Он полезен как противовоспалительное и болеутоляющее средство, хорошо устраняет зуд кожи.

Совсем простое средство: 100 г листьев подорожника залить 0,5 л воды, поместить на 15 минут в кипящую водяную баню, 45 минут настоять, процедить и добавить для лучшей сохранности флакон цветочного одеколона. Настой обладает выраженным противовоспалительным и ранозаживляющим действием. При его применении исчезают раздражение кожи, мелкие прыщики.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат фармацевтических наук

«СТАРЫЙ ЛЕКАРЬ» ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕЧИТ!

К хорошему быстро привыкаешь. Поэтому у аптек сети «Старый Лекарь» много постоянных посетителей.

Раньше в другую аптеку ходила, - поделилась со мной одна знакомая. - Но как-то раз у меня кончились таблетки от давления, и я купила их в «Старом Лекаре». Стала принимать и сразу почувствовала - действительно помогают. Это лекарство оказалось гораздо эффективнее, чем такое же, но из другой аптеки. В чем тут секрет?

Ответ простой. Вся фармацевтическая продукция поступает в аптечную сеть «Старый Лекарь» от надежного дистрибьютора, который закупает весь ассортимент непосредственно у производителей. Поэтому подделки исключены, качество лекарственных препаратов - безупречное.

Цены у «Старого Лекаря» доступные, без накруток. А в октябре-ноябре они станут еще ниже: фирма проводит акцию по снижению цен на целый ряд лекарств, в том числе пользующихся повышенным спросом в простудный осенний период. Лечитесь эффективно и о профилактике не забывайте! Выбрать нужный препарат помогут провизор и врач-консультант. В «Старом Лекаре» нет самообслуживания, при ко-

тором покупатели предоставлены сами себе и по незнанию покупают не то, что требуется. С провизором удобнее, привычнее, безопаснее.

У «Старого Лекаря» вы всегда найдете нужное лекарство, будь оно отечественное или импортное. Сократить время поиска поможет единая справочная. Там и цены подскажут, и в какую из ближайших аптек обратиться. Их ведь уже более 50! Только за последний месяц открылись три новые, и все расположены рядом со станциями метро (м. «Выхино», м. «Речной вокзал», м. «Царицыно»).

Постоянным покупателям выгодно иметь дисконтную карту, дающую 5-процентную скидку на весь аптечный ассортимент. Стоит она недорого, окупается быстро, действовать будет до конца 2006 года. К постоянным посетителям «Старый Лекарь» всегда относится с особым вниманием. В настоящее время проводится акция «Любимый посетитель», и по ее результатам многие постоянные посетители аптек получают подарки. В каких аптеках проходит эта акция, также расскажут в единой справочной аптек «Старый Лекарь».

Юлия ПЕСКОВА

Как бы мы ни относились к компьютеру, люди многих профессий просто обречены на общение с ним. Да и наших детей не оторвать от разных «стрелялок», «шреков» и других мультяшных персонажей. В общем, поскольку без компьютера уже не обойтись, необходимо вред от общения с ним свести к минимуму. В этом нам поможет врач первой категории, офтальмолог, кандидат медицинских наук Ольга ЛЕБЕДИНСКАЯ.

С КОМПЬЮТЕРОМ - ТОЛЬКО НА «ВЫ»

Компьютер влияет не только на наше зрение. От частого и долгого сидения перед монитором может появиться дерматит - раздражение кожи, развивается утомляемость, что может отрицательно воздействовать на сердечно-сосудистую систему. Как же безопаснее всего работать за компьютером?

Монитор должен располагаться относительно стола строго перпендикулярно. А смотреть на экран надо немного сверху вниз, а не наоборот, как это обычно бывает.

Монитор лучше расположить на специальном столике-приставке.

Наиболее безопасное расстояние от экрана до ваших глаз - не менее 70 сантиметров.

Работать за компьютером необходимо в хорошо освещенном помещении. Если вы пользуетесь и текст на бумаге, то надо предусмотреть и дополнительное освещение, падающее на рабочий документ или черновик, лежащий на столе. Лучше всего для этого подойдет настольная лампа. Свет, исходящий от нее, направьте на бумаги так, чтобы он не падал на монитор. Кстати, если ваш стол стоит

не у окна, лампа должна гореть и днем.

Через каждый час работы за компьютером устраивайте перерыв на 5-10 минут. Желательно ежедневно делать специальные упражнения для глаз.

Закройте глаза, осторожно положите на них кончики пальцев, которыми делаете круговые движения. Посмотрите вверх, вниз, налево, направо. Сильно зажмурьтесь и откройте глаза. Внимательно рассмотрите какой-нибудь предмет вдаль. Лучше всего, чтобы это было дерево. Затем переведите взгляд на предмет, который стоит рядом с вами. Полезно смотреть на что-нибудь зеленого цвета. Желательно на растение, цветок. Повторите упражнение несколько раз.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

При работе за компьютером можно использовать специальные очки. Однако подбирать их вам должен врач.

Ребенку до трех лет нельзя пользоваться компьютером. Начинать приобщение к нему можно с семи лет, но не больше 15 минут в день.

Елена ВОЛКОВА

Звезды должны быть на небе. Но когда сосудистые «звездочки» появляются на ногах, они могут стать предвестником варикоза.

Этим заболеванием в России страдают около 40 млн. человек. Кровь вместо того чтобы бежать к сердцу, возвращается в сосуды ног, переполняя их. В начальной стадии болезни на бедрах, голенях или стопах появляются сосудистые «звездочки», потом развивается утомляемость ног, отечность лодыжек к вечеру, онемение, зябкость стоп, ночные судороги. Затем меняется цвет кожи, а под ней отчетливо появляются сосудистые жгуты или целые гроздья. В далеко зашедших случаях кожа голеней становится багровой, и малейшая царапина чревата долго незаживающей язвой.

Заболевание может появляться даже в юношеском возрасте и расцветать в 30-50 лет. Способствует ему избыточный вес, беременность, заболевания легких, травмы сосудов, подъем тяжестей, тесная одежда и обувь на высоких каблуках.

К сожалению, медицина пока не располагает универсальным средством лечения варикоза. Удаление больных вен тоже не дает 100-процентной гарантии, но может на длительное время улучшить качество жизни. Многочисленные лекарства, так называемые венотоники, антиагреганты и препараты для разжижения крови, в большинстве случаев лишь облегчают течение болезни. Широко рекламируемые гели, мази не дают лечебного эффекта. Тем более что за «звездочкой» не угонишься. Вот она засветилась на носу, а завтра уже обосновалась на ноге.

В начальных стадиях хорошо помогают специальные бинты, колготы, гольфы, носки. Они уменьшают растяжение вен, переполнение их кровью и предупреждают образование тромбов. Носят их только днем. Увы, эластические бинты, как и лекарства, тоже подделываются. Настоящий бинт не растягивается по

ВЕНА... В ЗВЕЗДАХ

ширине, а только по длине. Очень важно его правильно накладывать. Если это сделать слабо, то эффекта не будет, плотно - принесет вред. Чтобы не поранить чувствительную кожу и не занести дополнительную инфекцию, бинт следует ежедневно стирать в теплой воде с детским мылом и сушить между махровыми полотенцами. После 10-15 стирок он теряет эластичность и к дальнейшему применению не годен.

На ранних этапах варикозной болезни показана и склеротерапия - это введение специального лекарства в большую вену для «склеивания». Лазер дает результаты лишь на сосудах диаметром не более 1 мм. При сосудистых «звездочках» сочетают лазер и склеротерапию.

Сейчас в моде лечение варикоза пиявками. Однако подобная терапия требует высокого профессионализма от врача. При наклонности к язвобразованию от пиявок лучше отказаться.

После их укусов остаются рубчики, из которых могут образовываться язвы.

Хорошо снимает ночные судороги и уменьшает отеки на ногах столовая ложка гречневой муки, принятая утром до еды один раз в день в течение месяца. Из трав следует избегать внутреннего применения крапивы, зверобоя, тысячелистника, ромашки и других, способствующих сгущению крови. А вот для наружного применения в качестве теплых примочек или орошений при язвах

тучных больных с варикозной болезнью, добывающих «здоровье» под пальцем солнца. А ведь солнце не только провоцирует образование сосудистых «звездочек», но и увеличивает нагрузку на сердце, сосуды, сгущает кровь. Загар в солярии тоже не на пользу варикозу.

Хочу предупредить тех, кто любит сидеть, закинув ногу на ногу. Эта поза располагает к застою крови в венах. После утомительного дня или напряженной работы стоя необходимо сесть, а ноги положить, например, на высокие подушки. Для снятия усталости и уменьшения отеков обдайте голени и стопы прохладной водой. Ложась спать, под ноги подложите мягкий валик так, чтобы они были чуть выше уровня сердца. Это поможет разгрузить вены ног от избыточной крови.

Обычно варикоз обостряется во время пребывания... на даче. Причины? Различные перегрузки - физические на огороде и гастрономические за столом. Если возникла внезапная резкая боль по ходу сосуда, и он принял вид жгута или вздулся, покраснел, повысилась температура тела, следует незамедлительно наложить возвышенное положение ноги и вызвать врача на дом. Использование мазей, растираний, массажа недопустимо! Обезболивающие лекарства, принятые по совету кого-либо, вызовут затруднения в постановке точного диагноза. От приема аспирина тоже стоит воздержаться.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

На пляжах можно видеть

СТАРИЙ ЛЕКАРЬ **НОВАЯ АПТЕКА**
м. «Выхино»

Ул. Хлобыстова, д. 26, стр. 2

Режим работы:
ежедневно с 8.00 до 21.00
Суббота, воскресенье с 9.00 до 21.00

Срок действия скидки до 1 ноября
Тел.: 967-72-46

5%