

Мало кто не знаком с таким состоянием. Но если оно становится постоянным, стоит серьезно заняться своим здоровьем. Возможно, у вас синдром хронической усталости. Как заболевание он признан медиками в 80-х годах прошлого века. Сейчас уже известно, что главная причина СХУ - большая или длительная монотонная нагрузка, приводящая к истощению запаса жизненной энергии. Этому также способствуют вирусы, снижение иммунитета, любое заболевание, травма, алкоголь, курение, наркотики, злоупотребление чаем, кофе, «тониками», недоедание, недосыпание... Синдром способен вызвать и лекарства: анальгин, парацетамол, диклофенак, супрастин, димедрол, тазепам, снотворные, гипотензивные и мочегонные средства.

Страдают синдромом усталости люди всех возрастов, а последние годы он широко распространяется среди детей и подростков. И неудивительно. Их механизмы адаптации не приспособлены к чрезмерным нагрузкам, а родители между тем нередко злоупотребляют возможностями ребенка и заставляют его кроме обычной школы посещать студии, секции... Увлечение компьютерными играми, телевизором с ужасными и кровью тоже влияет на нервную систему. Дети становятся вялыми, малоактивными, успеваемость в школе падает, нарушается сон, память, возрастает агрессивность, вспыльчивость.

СХУ весьма многолик. Иногда к умственной и физической усталости присоединяется повышенная температура, увеличиваются шейные лимфоузлы, возникают боли в суставах и позвоночнике, мышечная слабость, головная боль, потливость, похудение, нарушение сна...

Мы сейчас смеемся над былой производственной гимнастикой, но в ней есть рациональное зерно. Вместо того чтобы на работе устраивать перекур, лучше сделать несколько приседаний, помахать руками, ногами, повертеть головой и закончить

Полноценный сон, спокойный отдых в выходные дни, а чувствуешь себя хуже некуда: усталость, разбитость...

СЛАДОК МЕД ПЕРЕД СНОМ

разминку самомассажем шейного отдела позвоночника или определенных активных точек. Тактовые находятся на середине лба, переносице, две точки сверху впереди ушных раковин, одна на макушке и в области затылочной ямки. Начинают массаж с переносицы, затем переходят на лоб, уши, макушку, затылок. Заканчивают - в «табакерке», между сухожилиями большого пальца на кистях. Каждую точку массируют по минуте-две по часовой стрелке с легким давлением, если требуется стимуляция, и мягко - для успокоения нервной системы. Можно выбрать для себя наиболее эффективную точку и ею пользоваться длительное время.

В лечении СХУ нельзя забывать о спорте, прогулках, контрастном душе, ваннах, бане. Хорошо помогают ванны с ароматическими маслами, настоями трав, морской или иными солями. Для поднятия тонуса днем подойдет масло лаванды, розы, лаванды, можжевельника, китайского лимонника. Масло ромашки лучше применять для ночных процедур. Температура воды подбирается комфортная, но не выше 39°С. Пять капель любого или нескольких масел смешиваются с половиной стакана кефира, который выливается в наполненную ванну.

Не забывайте о полноценном питании, богатом белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами. Овощи, фрукты, натуральные соки, кисло-молочные продукты, брусника, клюква, черника, облепиха и другие ягоды обязательны в рационе. А вот алкоголь и пиво могут усилить астению, вызвать бессоницу, повысить давление и вызвать нарушения ритма сердца.

В настоящее время рынок на-

воднен соблазнительными «тониками», жвачками, чаями, пищевыми добавками, обещающими высокий жизненный тонус. Однако куда надежнее воспользоваться такими средствами, как

Оптимальными лекарственными средствами при СХУ являются: глицин, парацетамол, энцефалбол, танакан и другие препараты, улучшающие работу мозга. Однако их назначает врач.

Лично я своим пациентам обычно рекомендую девясил, гравилат городской и речной, заячью капусту, клевер, репешок, сельдерей, спорыш, сурепку, валериану, пустырник, зверобой, мяту, ноготки, татарник, хмель, шиповник. Для лечебного сбора лучше взять три-четыре компонента по четыре ложки каждого и смешать. Одну ложку сбора заваривают стаканом крутого кипятка, ставят на медленный огонь на десять-пятнадцать минут. Охлаждают, отжимают травную часть и по половине стакана настоя употребляют утром и вечером до еды. Для улучшения сна - с ложкой меда на ночь.

Отчетливым стимулирующим действием обладает смесь из настоя: эхинацеи, овса и золотого корня, взятых по сто граммов каждой. Туда добавляется пятьдесят граммов алоэ и полкилограмма цветочного меда. Все перемешивается, сутки настаивается и употребляется по столовой ложке утром и в обед до еды в течение месяца.

Подойдет и смесь из сока брусники, черники, клюквы, облепихи, взятых в равных количествах с добавлением утром на стакан тридцати капель настойки золотого корня или элеутерококка. Это заменит чай, кофе и суточную потребность в натуральных витаминах. Половинка съеденного утром грейпфрута с соком каплями любого адаптогена способствует тому же.

Синдром хронической усталости - далеко не безобидное заболевание. Если предложенные меры не улучшили вашего состояния, обращайтесь к врачу. А вот увлечение «магом из пятого поколения» может привести к непоправимому вреду.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

женьшень, аралия, китайский лимонник, золотой корень, элеутерококк, заманиха, пантокрин. Но и тут следует помнить, что длительный прием и большие дозы могут усилить астению, вызвать бессоницу, повысить давление и вызвать нарушения ритма сердца.

Из витаминов более оправданна группа В, Е, С. Увлечение мультивитаминами с различными минералами не всегда на пользу из-за возможности возникновения аллергических реакций.

Фитотерапия - самый безобидный и доступный метод лечения СХУ. В то же время очень эффек-

большом количестве выливаются на горячую сковороду, над которой, накрыв голову полотенцем, следует вдыхать образующиеся пары. Для приготовления настоя берем столовую ложку одной из имеющихся трав, заливаем стаканом кипятка, закрываем крышкой, выдерживаем 30-40 минут, процеживаем и расходуем в течение дня по мере надобности. Можно воспользоваться и свежим соком белокочанной капусты или свеклы. Отжав его любым способом и процедив через чистую тряпочку, следует закапывать по 3-4 капли в каждую ноздрю через 2-3 часа. Еще один способ: вдыхать дым сжигаемой пробки от винной бутылки. Затем носовые полости смазывают любым растительным маслом.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат
фармацевтических наук

БОЛЕЗНЬ ДЕВЯТИ ДНЕЙ

В старину говорили, что насморк три дня занимает себе место, три дня пребывает и три дня отшествует. Тем не менее, если его запустить, он может продолжиться очень долго или вовсе перейти в хронический, отравляющий человеку существование всю оставшуюся жизнь. Однако если появился насморк, совсем не обязательно в срочном порядке прибегать к химическим лекарственным препаратам.

Издавна первейшим средством в борьбе с таким заболеванием считалась баня, где следует пропотеть изрядно, затем растереться тертыми редькой и хреном, взятыми в равном количестве. А после бани выпить побольше чая из цветков липы, бузины черной,

зверобоя или ромашки аптечной, а на худой конец обычного чая, добавив сок любых кислых ягод.

Хорошо помогает при насморке вдыхание тонко измельченных порошков, приготовленных из листьев шалфея, полыни горькой, тысячелистника, донника,

мяты перечной. Растения можно использовать по отдельности или приготовить из них смеси. Если такая процедура не по душе, сделайте из этих растений настой и закапывайте по 3-4 капли в нос. Существует и весьма эффективная старинная процедура, когда настои в не-

<
>

- печени
- сосудов
- сердца
- опухолевых образований (на любых стадиях)
- замедления старения организма



По вопросам
консультации и приобретения
обращайтесь
по телефону
981-48-48
С 10 до 20ч. ежедневно

!

**КЛИНИКА ТРАДИЦИОННОЙ
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ "НАРАН"**
работает с 1989 года
Врачи нашей клиники помогут вам при:

- заболеваниях щитовидной железы
- сахарном диабете и ожирении
- гипертонии и заболевании сердца
- миоме матки и эндометриозе
- бронхиальной астме и аллергиях
- желче- и мочекаменной болезни
- остеохондрозе, ишиасе, радикулите
- синдроме хронической усталости и многих других заболеваниях

Все консультации БЕСПЛАТНО

т.: 974-70-64, 156-29-87, 150-74-10
Ст. м. "Войковская", 5-й Войковский пр., д. 12
(2-этажное строение)
www.naran.ru, e-mail: mail@naran.ru

Йогурт - один из самых любимых во всем мире продуктов. Русский ученый Илья Мечников в конце XIX века выделил вид бактерий, способных превращать молоко в йогурт. А в начале 1940-х годов американская компания «Данон» стала выпускать йогурт с фруктовыми добавками, что сделало этот продукт популярным. Особое значение имеет его полезность для здоровья.

ЙОГУРТ ВСЕГДА ЖИВОЙ

Молочные ферменты и биоактивные вещества йогурта выводят шлаки из организма, улучшают пищеварение и работу кишечника. Приостанавливают гнилостные процессы, повышают сопротивляемость инфекции. Натуральный йогурт - отличное подспорье в борьбе с желудочно-кишечными заболеваниями, холециститом, туберкулезом, фурункулами, детской астмой. Ежедневное употребление йогурта защищает от стресса, снижает негативные последствия курения, употребления алкоголя.

Целительные свойства йогурта связаны с молочной палочкой. Она производит мощные вещества, которые служат естественными антибиотиками. Кроме того, он содержит пробиотины. Кстати, такой продукт хорошо переносит те, кто не может пить молоко.

В йогурте много:

- кальция (почти в два раза больше, чем в молоке), магния, калия;
- фосфора, который вместе с кальцием благотворно влияет на зрение, рост, укрепляет кости;
- белков - они хорошо усваиваются, обновляют ткани;
- жиров, которые дают энергию и особенно полезны людям, выздоравливающим после тяжелых заболеваний.

Йогурт - отличный источник витаминов В₁₂, А, D. Кроме того, это очень легкая пища, на 88 процентов состоящая из воды.

Хороший йогурт - это только высококачественное молоко и натуральные ягоды и фрукты, замороженные один раз.

Йогурты бывают «живые», которые хранятся 2-3 дня при комнатной температуре и около месяца в холодильнике. В них нет консервантов, такой продукт наиболее полезен.

«Долгоиграющие» йогурты стерилизуют, их можно хранить до шести месяцев при температуре до +20 градусов. К сожалению, практически все импортные йогурты поступают к нам в таком виде. Никакого лечебного эффекта от них нет.

Йогурты с искусственными ароматическими добавками и красителями лучше не употреблять. На упаковке «живого» йогурта должна быть надпись, что он не прошел температурной обработки, то есть не пастеризован.

Йогурты бывают:

фруктовые, молочные, обезжиренные (0,2-0,3%), легкие (1-1,8%), стандартные (3,5%), сливочные (8-10% жирности). По некоторым данным, в Германии на душу населения приходится в среднем около 9 кг йогуртов. У нас несколько меньше. Зато российские йогурты в основном «живые» и очень полезны для детей. Йогурт легко приготовить самим. К одному литру охлажденного до 40 градусов кипяченого молока добавьте три столовые ложки био йогурта, хорошо перемешайте, оберните теплым полотенцем и оставьте на 5-6 часов. Можно положить в йогурт свежие ягоды и кусочки фруктов.

Йогурт используется во многих блюдах. Добавьте в стакан несладкого йогурта 1-2 зубчика чеснока, и у вас получится отличный соус к макаронам, картофелю. В Болгарии из йогурта готовят холодный суп таратор с огурцами, вроде нашей окрошки. В Тунисе его едят с оливками. Индусы, турки и другие народы Востока делают вкуснейшие коктейли из йогурта, смешав его в миксере с разными соками (только не цитрусовыми).

Наталья ЕРМОЛАЕВА