

Увы, мало кто не знаком с головной болью. Чаще всего ей даже не придают большого значения. Или, если уж она крепко беспокоит, принимают таблетку. Между тем любая боль сигнализирует о неблагополучии в организме. Если головная боль сильная и продолжительная, значит, в известном смысле вы запоздали с лечением. В этом случае боль утрачивает свою полезную сигнальную функцию и вызывает перенапряжение, а в тяжелых запущенных случаях даже истощение нервной системы.

ВДЫХАЯ ГВОЗДИКИ АРОМАТ...

Разумеется, наилучший способ лечения — профилактика. Ключ к ней — разобраться, что вызывает боль. Во многих случаях она является следствием стресса. Избегайте разговоров на повышенных тонах, раздражения, гнева в общении с родными, близкими и коллегами по работе. На людей с уязвимой нервной системой влияют даже резкие запахи, переохлаждение и перегрев, голод, переизбыток...

Головную боль могут вызвать и определенные продукты питания. К таковым относятся сыр, молочные продукты, шоколад, жареная пища, некоторые виды морской рыбы, чай, кофе, а чемпион в этом отношении — алкоголь. Глютаминат натрия, который добавляют практически во все концентрированные супы, бульоны, соусы для придания им мясного вкуса, равно как и нитрат натрия, обязательный консервант колбасных изделий, также нередко является виновником этого недуга.

Если боли регулярные, усиливаются и учащаются, необходимо обратиться к врачу. Если они посещают изредка, а вы привыкли решать проблемы при помощи лекарств, то ограничьтесь приемом 1-2 таблеток.

Эффективные способы лечения головной боли предлагает и народная медицина. Самый простой способ — прикладывание ко лбу и вискам свернутого в несколько слоев платка, смоченного в холодной слегка подсоленной воде, слабым уксусе, водке или виноградном вине. При этом лучше сесть в удобное кресло, слегка запрокинуть голову, закрыть глаза, расслабиться и постараться ни о чем не думать.

А вот еще один совет... Срежьте с лимона кружок самой верхней желтой кожуры, но так, чтобы не захватить внутренний белый слой. Влаж-

ной, источающей ароматное эфирное масло стороной приложить к виску или к обеим сразу и подержать некоторое время. Под кружком образуется легкое покраснение, ощущается незначительное пощипывание, и боль постепенно проходит. Если кружок высох раньше, чем голова перестала болеть, его следует поменять на новый.

Наша прабабушка спасалась от головной боли флакончиком с уксусом, настоянным на бутонах гвоздики. Флакончик подносили к носу и осторожно вдыхали несколько раз. Бутончики гвоздики вполне заменит пряность, продаваемая в продовольственных магазинах. Уксус нужен свежий, крепкий столовый, но ни в коем случае не эссенция. Чайную ложку гвоздики поместите в небольшую бутылочку, залейте двумя столовыми ложками уксуса, закройте пробкой и подержите неделю в теплом месте, затем перелейте жидкость в изящный флакончик с надежной пробкой. При очень сильной боли дополнительно сгочите смочите этим уксусом виски.

Если приступ случился дома, попробуйте полотенцем как можно туше стянуть голову. Избавляет от боли и массаж затылочной части щеткой для причесывания. Достаточно энергично, но медленно проведите ею раз тридцать или более в одном направлении до тех пор, пока боль не начнет утихать. Если этого не произойдет, утешайте себя мыслью о том, что от такой процедуры лучше растут волосы. Однако лучшее лекарство — это прогулка на свежем воздухе. Если бы мы совершали их регулярно, хотя бы каждый вечер в течение часа, то о головной боли можно было бы забыть.

Игорь сокольский,
кандидат
фармацевтических наук

Речь об этом, в частности, шла на пресс-конференции «Безопасность и качество продуктов из мяса птицы на российском рынке», которая состоялась в конце октября в РИА «Новости». Организовали ее Союз потребителей России и Международная программа развития птицеводства. На ней высказались председатель Международной конфедерации обществ потребителей (КонФОП) Дмитрий Янин, директор Центра независимой потребительской экспертизы Елена Козьякова, замдиректора Российского птицеводческого союза Людмила Абрамова, директор НИИ гриппа РАМН Олег Киселев и другие авторитетные эксперты.

И все, словно сговорившись, развенчали многие мифы, которыми буквально за месяц-другой обросла эта самая «эпидемия птичьего гриппа». Огласили результаты исследований различных образцов продуктов из мяса птицы, продающихся, в частности, в Москве, обнародовали данные Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. В итоге заявили: москвичи без угрозы для здоровья могут употреблять в пищу куриное мясо и яйца.

Птицеводство страдает отнюдь не от птичьего гриппа, а от паники, которую вызывает СМИ, — заявил президент ассоциации птицефабрик России Юрий Трусов. — Люди просто-напросто перепугались.

Раз перепугались, явно возрос интерес не только к вакцинации против вполне банального гриппа, но и к целому ряду лекарств. «Тем паче, — по словам директора Всероссийского НИИ птицеводства Эдуарда Джавадова, — что вакцины против этого вида гриппа у нас пока нет, зарубежная же стоит дорого». Ну а чего, собственно, ждать, если, по мнению многих специалистов, мы за разработку вакцины принялись слишком поздно?

Спасибо, обнадеживает главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко: по его словам,

ЗАРАЗА ОБОГАТИТ ФАРМАЦЕВТОВ

Именно такой вывод я сделал, выслушав недавно мнения авторитетных специалистов в области здравоохранения и птицеводства. В один голос они говорили о том, что тема распространения птичьего гриппа, которому СМИ уделяют пристальное внимание, может вызвать повышенный спрос на противогриппозные вакцины и лекарства и, как следствие, их дефицит и подорожание.

скоро начнется «наработка экспериментальной серии вакцины против штамма H5N1, вызывающего наибольшую тревогу в смысле птичьего гриппа». Пока

являются застраховаться от любого гриппа, закупая «на всякий пожарный случай» антигриппин, аспирин, витамин С и прочие, им аналогичные препараты.

По мнению экспертов, растущий интерес к этим лекарствам и препаратам, несомненно, вызовет повышение цен. А пребывая в уверенности, что препараты все равно будут куплены, фармацевты смогут устанавливать максимально допустимые розничные наценки без оглядки на конкурентов. Кроме того, на фармацевтическом рынке может появиться новая ниша для аферистов. Эксперты настойчиво предостерегают: под видом лекарств от птичьего гриппа могут продаваться самые обычные препараты — тот же аспирин. Но уже совсем по другим ценам.

— Сейчас население России фактически защищено от эпидемии, — рассказал корреспонденту «МС» директор НИИ гриппа РАМН Олег Киселев. — Главная проблема — недостаток информации о птичьем гриппе. Действие вируса на человека до конца не изучено нигде, поэтому он и вызывает такой страх во всем мире. Не случайно на нас обрушился буквально шквал звонков. И все о том, надо ли срочно начинать вакцинацию. Не надо!

— Более того, — говорит Юрий Трусов, — сейчас угроза эпидемии значительно снизилась из-за похолодания. Закончилась миграция перелетных птиц — переносчиков заразы. Иное дело, если, не дай бог, вдруг заболит ваш домашний питомец. Тогда его надо лечить специальным препаратом — циклоферроном. Но самое главное в борьбе с птичьим гриппом — не злоупотреблять симптоматическими средствами, которые в последнее время широко рекламируются по телевидению.

Геннадий ВОСКРЕСЕНСКИЙ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

же не началась, господин Онищенко рекомендует защищаться «при помощи обычных антигриппозных средств». «Других просто нет, а эти будут эффективно работать и против птичьего гриппа», — убежден главный санитарный врач России. Как же тут не говорить о спросе!

Но спрос, сколь известно, рождает соответствующее предложение. Люди вполне логично стара-

— Вот почему, — убежден, в частности, Юрий Трусов, — птичий грипп, безусловно, нанесет удар по кошелькам москвичей. Во-первых, потому, что именно они будут расплачиваться за профилактические мероприятия на областных птицефабриках, покупая дорожающие яйца и куриное мясо. Это связано с тем, что птицефабрики области несут дополнительные расходы, связанные с профилактикой птичьего гриппа.

Во-вторых, «на случай» раскупаются лекарства и препараты против обычного (традиционного) гриппа — несмотря на то, что они бессильны перед вирусом H5N1.

МС-СПРАВКА

Употреблять в пищу яйца и куриное мясо абсолютно безопасно. Вирус H5N1 погибает при термической обработке свыше 70 градусов Цельсия, а также при минусовых температурах. Не случаются случаи заражения от продукции из Московской области пока разрешают ввозить на территорию ЕС. Это значит, что она отвечает всем санитарным требованиям.

КИВИ — МОДНЫЙ ФРУКТ

Увы, поздняя осень уже не балует нас российской клубникой, земляникой... Наступает сезон импортных фруктов. Среди них особое место занимает киви.

Родина киви — Китай. Раньше европейцы так и называли его китайским виноградом или китайским крыжовником и использовали только как декоративное растение.

В Новой Зеландии одну ночную птицу с длинным острым клювом и перьями наподобие корзины тоже зовут киви. Это, кстати, древняя обитательница и символ Новой Зеландии. В 1905 году туда привезли семена киви. У этого плода с коричневой ворсистой кожичей и зеленой мясистой начинкой изумительный вкус земляники, банана, дыни и ананаса. В последние 30 лет он появился на столах всех народов мира.

Фрукт содержит больше витамина С, чем апельсин или лимон, а также витамин Е и кальций. В киви всего 60 калорий на 100 граммов плода, что делает его ценным диетическим продуктом. Кроме того, он богат калием, и это полезно для гипертоников и сердечников, так как снижает давление, питает сердечную мышцу. В нем почти нет натрия и жира, много витаминов, аминокислот, есть фосфор, железо.

В период ОРЗ, гриппа разомните киви вилкой, добавьте в пюре 1 чайную ложку липового меда, съешьте вечером перед сном. Это отлично защитит организм от инфекции.

Поддержит в период простудных заболеваний витаминный напиток. Измельчите в миксере 3 морковки, 1 киви, добавьте ложку меда и стакан кефира, подайте напиток с подсушенным хлебом. В таком коктейле много витамина С — 50 процентов суточной дозы.

При ожогах, обморожении протертый плод киви смешайте с чайной ложкой оливкового масла, смазывайте больное место. Рана быстро заживет.

При покупке выбирайте не очень мягкий и не слишком твердый фрукт, не иссохший и не помятый. Хранят киви в полиэтиленовом пакете с дырочками, в холодильнике, где он может не портиться целый месяц.

Едят нежные фрукты свежими, добавляют в салаты и десерты кусочками непосредственно перед подачей к столу, чтобы сохранились витамины и цвет.

Можно очистить фрукт, сделать пюре и положить его в шерbet. Разрезанные на тонкие кусочки киви — прекрасный гарнир к мясу, курице, рыбе. Нежно-кислый сок прозрачного зеленого цвета пьют в натуральном виде, с сахаром, добавляют в коктейли.

Вот несколько вкусных пикантных рецептов из киви.

Крем-киви. 400 г киви, 300 г сахарной пудры, 2 стол. ложки желатина, 500 г сметаны. Очистить плоды от кожуры, мелко нарезать, перетереть с сахаром в однородное пюре. Растворить желатин в небольшом количестве теплой воды, добавить в полученную смесь и перемешать. Охладить до 30-40 градусов. Затем взбить миксером сметану и смешать с пюре. Полученную массу выложить в форму и охладить. Подать, украсив кусочками киви, посыпав сахарной пудрой.

Компот. 2 л воды, 5 киви, 6 стол. ложек сахара, гвоздика, корица. Очистить киви от кожуры, мякоть порезать кусочками. Воду поставить на огонь, всыпать сахар и нагревать, помешивая, до полного растворения сахара. Затем положить гвоздику, корицу и довести до кипения. В кипящий сироп бросить кусочки киви и варить 5 мин. Охладить.

Коктейль из киви. 4 плода киви очистить и толсто нарезать. Добавить 2/3 стакана молока, сахар по вкусу и кубики льда. Взбить все в миксере, пока смесь не станет густой.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

Чай, конечно, замечательный напиток. А может стать и лекарством, если использовать для заварки сборы растений.

Содержание в них питательных и активных веществ, нужных организму, значительно больше, нежели в отдельных растениях. Однако, приготавливая такие чаи, надо следовать определенным правилам.

ПОКОЛЕНИЯ ВЫБИРАЮТ... ЧАЙ

Листья, траву и цветки используют, как правило, в настоях, а корни, кору, цельные плоды — в отварах.

Для заварки чая необходимо брать лишь те растения, которые обладают приятным вкусом и запахом, не токсичны.

Составлять чайные сборы и растительные композиции надо с учетом показаний вашего организма, совместности растений в сборах, выдерживая весовые пропорции и дозировку.

Нельзя злоупотреблять травяными чаями. Если напиток не нравится, не вызывает приятных ощущений, откажитесь от него. Благо выбор растительных композиций практически неограничен.

Не всегда под рукой есть рецепты травяных сборов. В таком случае станьте их творцом, придерживаясь следующей схемы. В основе большинства напитков — сушеные плоды шиповника. Поскольку эта ягода кислит, добавляем к ней листья малины и иван-чая. У них тонкий аромат и они разбавят вкус шиповника. Можно положить немного ягод рябины, которые своей горчинкой придадут напитку пикантность. Некоторые чайные сборы не отличаются насыщенным цветом и ароматом. В таком случае можно добавить чагу, которая почти безвкусна и не имеет запаха, но придает напитку прекрасный золотистый оттенок. Мята, наоборот, практически не дает цвета. Зато очень ароматна.

Обязательное условие приготовления чая: тщательное смешение и измельчение травяной смеси. Затем фарфоровый чайник обдают кипятком, засыпают состав и заливают его кипящей водой и, накрыв чайник полотенцем, дают настояться 10-15 минут. Если компоненты чая плохо измельчены, особенно ягоды или корни, то время настаивания увеличивают до 40 минут. Средняя норма заварки: 1 чайная ложка смеси на стакан воды.

И еще... Заваренный чай советую не разбавлять. Его сразу готовят в нужной концентрации. Чай лучше пить свежим. Через сутки в нем накопятся вредные соединения.

Александр ЖУКОВ

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