

● Одна столовая ложка меда, разведенная в 100 г холодной воды и сразу же выпитая, повышает кислотность. Противопоказано тем, кто страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Если ложку меда 15 развести в 100 г теплой воды и принять за час до еды, рубцевание язвы заметно ускорится, быстрее пройдет боль, нормализуется сон. Курс лечения - по 1 столовой ложке 3 раза в день 3-4 недели.

● После перенесенного инфаркта и при других заболеваниях сердца мед принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. Его можно добавлять в творог, каши, фрукты, напитки. Мед не надо пить вместе с горячим чаем, так как усиленная потливость вызывает дополнительную нагрузку на сердце.

● При гипертонической болезни хорошим подспорьем к лекарственной терапии будет смесь из 1 стакана меда и сока - свекольного, морковного, хрена. Для приготовления последнего хрен протирают, выдерживают в холодной воде 36 часов, потом отжимают. Смесь принимают по 1/2 стакана утром и в обед за 1 час до еды 2-3 месяца. Если какой-то из компонентов не подходит, его можно заменить на стакан брусничного сока.

Всероссийская ярмарка меда в Коломенском будет проходить до 8 октября. В своих материалах мы неоднократно рассказывали о замечательных свойствах этого продукта. Сегодня по просьбам читателей публикуем проверенные временем лечебные рецепты, в которых используется мед.

СЛАДКОЕ ЛЕЧЕНИЕ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

● Страдающим атеросклерозом сосудов мозга подойдет для длительного применения луково-медовый состав: 50 г сока лука смешивается с таким же количест-

вом меда, настаивается 3-4 дня и принимается по 1 столовой ложке утром и вечером.

● Для иммуностимуляции в любом возрасте рекомен-

дую смешать 30 г сока алоэ, 50 г порошка какао, 100 г грецких орехов, сок 5 лимонов, 50 г измельченных свежих сосновых почек с 200 г меда. Неделью выдержива-

ется смесь в темном месте с периодическим помешиванием. Принимать 2 месяца по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. В течение года таких курсов должно быть 2-3.

● При гипотонии, упадке сил: по 50 г сока алоэ и экстракта золотого корня, 100 г грецких орехов, сок 2 лимонов, 200 г кагора и 300 г меда настаивают и принимают по 2 столовые ложки утром и в обед.

● Простуда боится настоя липового цвета, ягод малины, мать-и-мачехи, взятых по 1 чайной ложке на стакан крутого кипятка с добавлением дольки лимона. Настой пьют вприкуску с 1 столовой ложкой меда. Перед этим, если нет высокой температуры, принимается горячая ванна или душ. Можно попарить ноги с горчичным порошком, затем укутаться в одеяло и хорошо пропотеть. Отличным противовоспалительным действием обладает стакан горячей зеленого чая с долькой лимона и 1 столовой ложкой рижского или любого другого бальзама. Ложка цветочного меда вприкуску.

● При заболеваниях легких, для разжижения мокроты и ее удаления из бронхов: половина стакана сока черной редьки смешивается с 3 ложками меда, и все это выпивается в течение дня. Или: 50 г свежих сосновых почек измельчают, добавля-

ют к ним 50 г сока подорожника, 5 ложек сока мать-и-мачехи, 300 г цветочного меда. После 5-дневной выдержки принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды. Если мокрота пошла хорошо и воспаление стихает, то кратность приема смеси уменьшают.

● Медово-горчичные лепешки прогреют пневмонический очаг и помогут в его рассасывании лучше, чем банки. В распущенный на водяной бане мед в количестве 50 г добавляют 2 столовые ложки горчичного порошка, смешивают. Смесь накладывают на тонкий материал равномерным слоем и располагают между лопатками на 10-20 минут, прикрыв спину теплым одеялом. Главное - не передержать и не обжечь! Такая процедура проводится на ночь 5-6 раз.

● Настой корней валерианы, пустырника и мяты с ложкой меда обеспечит спокойный сон и подготовит нервную систему к предстоящему рабочему дню.

● В борьбе с частыми ОРЗ, ангинами, гайморитами поможет ингаляция из 30-процентного раствора меда. В него можно добавлять сок алоэ, мать-и-мачехи. Холодные ингаляции длятся по 10-15 минут курсом до 20. Ингаляционную смесь можно закапывать. Если раствор сильно раздражает пазухи носа, то концентрацию меда уменьшают.

Длительная работа за компьютером или письменным столом... И вот уже плечи ломит, шея затекла. Как себе помочь?

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ

«Если боль случилась во время работы за компьютером, ее можно снять десятиминутным самомассажем. Правой ладонью с легким усилием проведете по левому плечу и шее, затем левой ладонью по противоположной стороне...»

«Расслабить мышцы шеи помогут наклоны головы - вперед по упору подбородка в грудь с последующим отклонением головы назад. Затем повороты головы вправо, влево, а в заключение - подъем плеч с одновременным сведением их вперед или отведением назад. Каждое упражнение делается без усилий по 5 минут.»

«Хорошо расслабляют и снима-

ют боли горячие компрессы. Небольшого размера махровое полотенце намочите в горячей воде, отожмите и приложите к больному месту на 20 минут, накрыв сухим полотенцем большего размера.

Компресс можно заменить 15-минутным горячим душем, с последующим втиранием в место, где фокусируется боль, эфирного масла, меновазина или любой противовоспалительной мази. Вместо компресса подойдет аппликация из кашицы хрена, горчицы или перцовый пластырь, а также облучение синей лампой.

«Борьба с мышечной усталостью станет более успешной, если вы подберете наиболее комфортную высоту кресла у рабочего стола. Делайте расслабляющие паузы во время поездок на автомашине. А чтобы избежать болей в шее после сна, пользуйтесь в меру мягкой и удобной подушкой.»

Честно говоря, пятые шпоры - слишком красивое название для этого заболевания. Уж больно оно неприятное! Пятка иногда болит в течение нескольких часов, да так, что на нее ступить невозможно.

Шпорой называется нарост, который находится внутри пятки. Он является результатом воспаления, к которому, в свою очередь, могут привести плоскостопие, повышенная нагрузка на пятки, прыжки, тесная обувь, а также целый ряд продуктов: пиво, сухое красное вино, избыток мяса, помидоры, кетчупы, салат, шпинат, шоколад, какао, кофе... Появление шпоры иногда провоцируют сахарный диабет, ожирение, нарушения водно-солевого обмена, какая-либо инфекция, стресс.

Предлагаю некоторые рецепты из народной копилки.

ПОДУШКА ПОД ПЯТКУ

Шпора, к сожалению, плохо поддается лечению, и проводить его необходимо под контролем врача. Тем не менее для облегчения болевого синдрома можно посоветовать класть под пятку специальную подушку, которая продается в аптеках или ортопедических салонах. Ее можно изготовить и самим из не очень твердого кусочка пенопласта толщиной до 15 мм. В центре заготовки, вырезанной по форме пятки, сделайте отверстие диаметром до 20 мм. Иногда делают углубление в каблучке, что также снижает травмирование шпоры.

Наряду с компрессами необходим прием

На 3 литра горячей воды добавьте по 2 столовые ложки соли и чайной соды. В этом растворе парьте в течение 20 минут стопу. На ночь к пятке прибинтуйте свежеспеченный лук или картошку. Процедуры делаются две недели. Можно попробовать и компрессы на ночь (20 дней без перерыва) из смеси меда и медицинской или иной желчи (1:1). Некоторым помогают компрессы (двухнедельно) с керосином или яблочным уксусом. Однако применять их надо очень осторожно, внимательно контролируя реакцию кожи.

Наряду с компрессами необходим прием

смертника, кориандра посевного, мяты, полыни или шиповника, девясилы, душицы, корня сельдерея. Эти травы препятствуют отложению солей. Каждой составляющей берется по столовой ложке, смешивается и измельчается в кофемолке. 1 чайная ложка состава заливается 300 мл кипятка и выдерживается под «матрешкой» 2 часа. Затем вместе с чайной ложкой меда выпивается 1/3 объема до еды три раза в день. Фитонастой можно попробовать заменить половину стакана семидневного чайного гриба. Принимать его надо 3 раза в день до еды в течение двух месяцев.

ВНУТРЕННИЙ МИР ПРОСИТ ПОЩАДЫ

Дисбактериоз относится к числу наиболее распространенных заболеваний. Многие медики считают, что его имеет почти каждый человек, хотя и с разной степенью выраженности.

В принципе, речь идет о своего рода конфликте с нашим внутренним миром. Дело в том, что в кишечнике человека обитает до пятисот видов бактерий, а общее их число составляет миллиарды. Это уникальное собрание актиномицетов, бифидо-, лактобактерий и множества других, без которых мы не можем нормально жить. Они защищают нас от патогенных микроорганизмов, помогают усваивать грубую клетчатку, вырабатывать холестерин, витамины, активные вещества. Но порой человек грубо пренебрегает интересами обитателей своего внутреннего мира, из-за чего происходит снижение нормальной и увеличение условно-патогенной флоры. В результате возникает дисбактериоз. Он проявляется диареей, вздутием и болями в животе, аллергиями, ожирением, обменными полиартритами, мочекаменной болезнью и болезнью Альцгеймера.

Увы, доступность фармацевтических препаратов сыграла с человеком злую шутку. На насморк, боли в горле, банальное повышение температуры мы стали отвечать двойным ударом - антибиотиками. Злоупотребление этими и другими лекарственными средствами, как считают ученые, и есть главная причина дисбактериоза. Бактериальный баланс нарушает также облучение, операции на желчном пузыре, поджелудочной железе, кишечнике, снижение иммунитета, нерациональное питание с переходом на рафинированную пищу, курение, алкоголь, наркотики, увлечение «чистками», клизмами, голоданием.

Для активной борьбы с неугодными бактериями и восстановления обычной микрофлоры существует немало весьма эффективных препаратов. И назначать их должен врач. Дисбактериоз очень многолик. Например, если пострадал

толстый кишечник, то лекарства требуются совсем не те, что для тонкого. Помните, любая самостоятельность, тем более у беременных, может усугубить заболевание. А вот средства, которое бы помогло сразу всем, пока не существует.

Например, дисбактериоз нередко сопровождается диареей. Однако это симптом многих заболеваний. Так, частый, малыми порциями стул с множественными позывами бывает при поражении толстого кишечника, а обильный - тонкого. «Жирный» - признак патологии поджелудочной железы; с примесью крови - инфекционный; с элементами непереваренной пищи - дань застолий; типа рисового отвара - признак холеры. Соответственно, человеку необходим тот препарат, который эффективен при конкретной болезни. Вместо этого мы хватаемся за лекарства популярные, каковым является сейчас имодиум. Да, он успокаивает кишечник, но может усилить брожение и гниение в нем, способствуя вздутию. Другой популярный препарат - мезим-форте - при длительном употреблении уменьшает всасывание железа и увеличивает в крови мочевую кислоту.

Между тем при той же диарее можно воспользоваться фитотерапией. Из трав отчетливым закрепляющим действием обладает зверобой, пижма, шалфей, ноготки, тысячелистник, таволга, репешок, мать-и-мачеха, змееголовник тимьяноцветковый, зопник клубненосный. Из корней предпочтительны бадан, кровохлебка, колган, корневища лапчатки гусиной, змеевика, а из ягод - черника, черемуха, черная смородина, морозика, кизил, барбарис, шиповник.

Наиболее рациональны сборы из: пижмы, зверобоя, репешка, корня бадана; тысячелистника, корня кровохлебки, шалфея, ноготков; корня колгана, зопника, спорыша, таволги. Настои применяются до еды по половине стакана три раза в день в течение трех месяцев. Потом состав трав меняется.

Семи-восьмидневный настой чайного гриба по половине стакана до еды три-четыре раза в день обладает выраженным противовоспалительным действием, способствует нормализации флоры кишечника, стимулирует иммунитет. Однако не все хорошо гриб переносят.

Чтобы не пучило живот, подойдет сбор из семени укропа, цветков ромашки и корней валерианы.

При дисбактериозе питание должно быть трехразовым и включающим белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы.

Из рациона исключаются газообразующие продукты: свекла, все виды капусты, салат, горох, соя, фасоль, кукуруза, яблоки, виноград, дыни, грубые сорта хлеба, блины. Однако если та же дыня не вызывает отрицательной реакции, значит, ее можно включить в свой рацион.

Шипучие воды, в том числе и минеральные, вызывают «музыку» в животе. Кроме того, химия их составляющих не способствует выздоровлению, как и многие рекламируемые бальзамы.

Пищевые добавки лучше использовать отечественного производства, а подбирать их надо осторожно, исходя из характера дисбактериоза.

И еще... Как известно, заболевание легче предупредить, чем лечить. Профилактика дисбактериоза сводится к разумному применению антибиотиков и других препаратов, рациональному питанию, своевременному лечению основного заболевания, отказу от алкоголя, курения, наркотиков.