



КОГДА ГРИБ - ВРАГ

Отравление грибами относится к самым тяжелым. Чтобы этого не случилось, надо собирать только те из них, в качестве которых вы уверены. Нельзя употреблять в пищу грибы, которые растут в черте города или неподалеку от проезжих дорог, возле скопления мусора, свалок. Ведь эти дары природы впитывают в себя вредные, даже радиоактивные вещества, содержащиеся в почве и атмосфере.

Отравиться можно, просто попробовав сырые грибы, те же сыроежки. Увы, есть люди, которые таким вот рискованным способом проверяют их на съедобность. Неприятные последствия могут возникнуть и в результате нарушения правил хранения или переработки грибов.

Первые признаки отравления обычно появляются через 12-14 часов после того, как человек поел грибов. Возникают нарастающие боли в животе, тошнота, рвота (подчас — неукротимая), позывы в туалет, частый жидкий стул.

В подобных случаях необходимо срочно вызывать врача. Однако, не дожидаясь прибытия специалистов, советуем начать промывание

желудка. Для этого нужно выпить 1,5-2 литра слабо-розового раствора марганцовки или хотя бы подсоленной воды (1 чайная ложка соли на стакан воды), после чего следует попытаться вызвать у себя рвоту. Процедуру можно повторить 2-3 раза.

Неплохо также развести в стакане воды 5-6 таблеток активированного угля и выпить этот раствор.

Затем необходимо лечь в постель, обложившись теплыми грелками. До прибытия специалиста следует пить как можно больше горячего (крепкого) чая.

А вот что касается спиртного, то поправлять здоровье с его помощью при отравлении грибами не рекомендуется ни в коем случае! Алкоголь усиливает всасывание токсинов, а это чревато более тяжелыми для здоровья последствиями!

Кстати, употребление некоторых видов грибов вместе с алкоголем может приводить к вывобождению содержащихся в них отравляющих веществ, которые не растворяются желудочным соком и быстро поступают в кровь.

Евгений ТАРАСОВ,
врач

ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

Настало время корнеплодов — источников витаминов, микроэлементов, клетчатки...

Морковь. В ней содержатся провитамин А — каротин, витамины В1, В2, В6, С, РР, соли кальция, магния, железа, фосфора, сахар, аминокислоты, растительные белки, пектин, эфирные масла, придающие ей неповторимый запах.

Морковь поможет при синдроме хронической усталости, снижении остроты зрения, почечных, кожных заболеваниях, угнетении иммунитета, болезнях сердца. В старину высушенная морковь служила заваркой для чая, а с цветком липы и медом была первейшим средством от простуды.

Норма потребления сырой моркови в год для взрослых составляет 10 — 12 кг. Избыток может привести к окрашиванию кожи, склер глаз и мочи в желтый цвет, как при гепатитах. Особенно чувствительны к этому дети.

Сердечникам советуем пить морковный сок, разбавленный 1:1 настоем боярышника, по 1/2 стакана три раза в день в течение месяца.

При синдроме хронической усталости сделайте настой из одной столовой ложки сушеной моркови, сурепки и спорыша. Добавьте сок лимона и 20 капель пантокрин — это заменит утренний кофе и даст заряд бодрости на целый день.

При вялом кишечнике ешьте по утрам салат из свежей моркови, капусты, яблок, корня ревеня, заправленных подсолнечным или оливковым маслом.

Свекла столовая по калорийности превосходит другие овощи. Своими лечебными свойствами обязана сахару, белку, клетчатке, яблочной, лимонной кислоте, а также калию, магнию, кальцию, железу и витаминам. Свеклоное красящее вещество бетаин, не изменяя своего цвета, выводится с мочой. Это не повод для тревоги, а говорит о хорошей работе почек.

Свекла тонизирует сердце, ускоряет выздоровление при простуде и длительных заболеваниях, справляется с запорами. Щелочная реакция свеклы — благоприятный фон для лечения заболеваний желудка с повышенной кислотностью. При язве приготовить по 100 г сока красной свеклы, белокочанной капусты и свежего картофеля. В половину стакана смеси добавьте столовую ложку сока алоэ и меда, принимайте в течение месяца три раза в день до еды.

Для улучшения работы сердца нарежьте свеклу тонкими пластинками, сбрызните соком лимона, посыпьте сахарной пудрой и поджарьте в духовке. Этот продукт по своим свойствам не уступает кураге.

Репя не зря стала героиней множества русских народных сказок. По набору витаминов, минералов и других веществ она не уступает свекле и моркови. Используется

для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени, остеохондроза, расшатанных нервов, бронхита и астмы; ее соком орошают долго незаживающие язвы на ногах.

Тем, кто плохо переносит редьку в качестве отхаркивающего средства, нарежьте репу мелкими кубиками в количестве 300 г, смешайте с таким же количеством меда и тремя ложками сухого измельченного подорожника. Когда смесь даст сок, слейте его и принимайте по столовой ложке четыре раза в день. Густой остаток используйте с этой же целью или в качестве послабляющего средства по две столовые ложки на ночь.

При поясничном остеохондрозе сварите репу, разрежьте кружками, посыпьте порошком мяты и не очень горячей приложите к больному месту на 15-20 минут. После чего в область боли вотрите небольшое количество индометациновой мази и ложитесь спать.

Брюква — конкурент репе, а по способности сохранять при варке и длительном хранении набор витаминов и минералов превосходит ее. Нашинкуйте соломкой брюкву, мелко порежьте яблоко, 5 - 6 слив, два красных болгарских перца, перемешайте, посыпьте измельченной сухой мятой и фундуком, полейте нерафинированным подсолнечным маслом. Салат поможет не только наладить стул, но и пополнить запас витаминов, минеральных веществ, аминокислот.

Сельдерей обладает многими замечательными свойствами. Содержащиеся в нем витамины U, C, В1, В2, РР, а также аспрагин, соли кальция, калия, фосфора, натрия, щавелевая кислота и сахар позволяют использовать его при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки как мочегонное, тонизирующее средство. Он предупреждает старение, регулирует обмен веществ, помогает при ожирении, восстанавливает душевное равновесие, нейтрализует аллергены, обеззараживает раны, ослабляет, гонит газы.

При астении, снижении потенции, фригидности 1 столовую ложку свежих корней сельдерея залейте стаканом крутого кипятка и в течение 4-5 часов дайте настояться в закрытой посуде или термосе. Охладите, процедите. В 1/2 стакана настоя добавьте столовую ложку сока лимона, меда, 30 капель радиолы розовой и принимайте в течение месяца утром и за 3 часа до сна.

Для лечения язвенной болезни в 1/3 стакана сока свежего сельдерея добавьте такое же количество сока свежей белокочанной капусты, две столовые ложки сока

алоэ, ложку меда и принимайте до еды по 1/2 стакана трижды в день два месяца подряд при соблюдении противоязвенной диеты. Лечение повторите накануне зимы и весны.

Петрушка не менее ценна по лечебным свойствам, чем сельдерей, но в ней к тому же содержится апиол и миристицин, вызывающие сокращения матки. При беременности и угрозе выкидыша петрушка исключается из рациона; не следует ею увлекаться и при ожирении, так как она повышает аппетит.

Петрушка издавна применяется как мочегонное и регулирующее месячные средство, снимает брожение в кишечнике. Она способствует росту волос, укрепляет их корни, отбеливает кожу лица при веснушках, загаре и пигментных пятнах.

Истолките столовую ложку семян петрушки, смешайте их с 1/2 стакана репейного масла, дайте постоять 3-4 дня и втирайте в кожу головы два раза в день в течение трех месяцев. Положительный результат может сказаться и раньше.

Две столовые ложки свежего сока петрушки смешайте с таким же количеством сока лимона, огурца и смазывайте пигментные пятна, веснушки и места загара утром и вечером. Через 15 минут кожу обмойте теплой водой.

Пастернак содержит в корнях углеводы, белковые и сольные вещества, комплекс витаминов и минералов. В древние времена его считали надежным средством при мужской половой слабости, упадке сил, им выхаживали длительно болеющих, сгоняли отеки при заболеваниях сердца, применяли как отхаркивающее и обезболивающее средство.

Столовую ложку измельченных свежих корней пастернака залейте стаканом крутого кипятка и подержите на медленном огне 20 минут. Дайте остыть, процедите и смешайте с 100 мл сиропа шиповника, калины, боярышника, принимайте смесь по 50 мл утром и вечером до еды в течение месяца. Это поднимет жизненные силы, устойчивость к гриппу и другой простуде.

Чтобы активизировать работу кишечника, приготовьте обычным способом настой из 1 столовой ложки сухой травы пастернака, подорожника, Melissa, пижмы и принимайте 1/2 стакана в обед и перед сном курсом один месяц. Настой хорошо сочетать с салатом из свежих «вершков» пастернака, свежей капусты, брюквы и измельченных грецких орехов, сдобренным любым растительным маслом.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

Любовь, возвышенная, ответственная, дарит здоровье и самим влюбленным, и их потомству. Об этом беседа нашего корреспондента с доктором медицинских наук профессором Российского университета дружбы народов Раисой ТАТАРИНЦЕВОЙ.

Раиса Яковлевна, существует ли множество факторов, которые способствуют появлению тяжелобольных детей. Насколько они хорошо изучены наукой?

— Например, есть такие факторы, которые известны с древних времен, но механизм их до сих пор не расшифрован учеными. Так, в архивах Свято-Троицкой Сергиевой лавры сохранилась своеобразная научная летопись, которая велась на протяжении сотен лет. Священники записывали в нее, как отражались на детях грехи их родителей-прихожан. Оказалось, что если люди во время поста воздерживались от скоромной пищи, но продолжали вести интимную жизнь, то у них нередко рождались дети с физическими и умственными нарушениями, склонностью к смертным грехам.

Дело в том, что во время поста в человеческом организме идут интенсивные процессы перестройки и очищения. Чтобы они были благотворными, надо вести строгий образ жизни, ограничивая себя во всем, в том числе в интимной близости. Ведь в это время кровь наполнена токсинами, которые выводятся организмом. Поэтому постящийся человек нередко чувствует слабость, головокружение, тошноту и другие симптомы, напоминающие отравление алкоголем. Если в таком состоянии зачать ребенка, то

он получит нарушения, подобные тем, что бывают во время пьяного зачатия. Понятно, после оплодотворения яйцеклетки начинается ее деление — это очень сложный и тонкий процесс, и протекать он должен в здоровой, чистой среде. А что если она отравлена алко-

го на подвиги. Ведь любовь — это прежде всего радость. Ты летишь, а не бежишь. Увидев лицо любимого, испытываешь огромное наслаждение. У человека даже обменные процессы изменяются. Поэтому он и становится очень красивым, словно светится изнутри.

— Есть люди, которым не нужна возвышенная любовь. Но их интересует секс. И наверняка, человек имеет право на плотские удовольствия, даже если не обладает даром любить.

— Но при этом он должен знать, что все примитивные удовольствия: половые излишества, алкоголь, курение, переизбыток — запускают в организме схожие энергетические и биохимические процессы. С точки зрения китайской медицины, беспорядочные половые акты «истощают почки», которые отвечают за детородную функцию. Если человек предаётся разврату, то и в молодом возрасте нередко ему очень сложно зачать ребенка — и слава богу, потому что в противном случае он породил бы уродов. Глядишь — у него и зубы выпали, и лысина появилась в сорок лет. А дело

в том, что почки отвечают, помимо всего прочего, за твердые ткани — волосы, зубы, кости. Когда они разрушаются (истощились почки), человек стареет. Про него говорят, что он быстро изнашивается, вернее, истаскался. У него повреждается психика, он становится очень неуравновешенным, доставляет много неприятностей окружающим и самому себе. Почки отвечают и за иммунитет, от которого в свою очередь зависит здоровье нашей половой сферы. Поэтому при сексу-

— А еще почки могут заболеть не только от разгульного образа жизни, но и от простуды или удара.

— Это поправимо. Ослабленным почкам, например, могут помочь лекарственные растения. А вот ликвидировать последствия простуды или удара невозможно, если человек передается половым излишествами. По той простой причине, что почки такого человека и без того истощены своими силами.

— Недавно были опубликованы результаты исследований в семье курильщико. Оказывается, что дымящие мать или отец еще до рождения обрекают своего ребенка на сердечно-сосудистые заболевания.

— Однажды я увидела учебный фильм для медицинских работников, который меня просто потряс. На живот курящей беременной женщины поставили датчики: по их сигналам компьютер создает объемную картину плода в матке матери. Вы бы видели, что с ним происходило, когда мама курила! Он метался, раскрывал рот, «кричал» — у него возникли спазмы сосудов и острая нехватка кислорода. В то время, когда мать получала удовольствие от сигареты, ее будущий ребенок испытывал удушье. Нечто подобное происходило и во время пассивного курения, когда беременная дышала дымом от куряще-

го супруга. Если бы такие фильмы показывали в женской консультации или по телевизору, я уверена, что многие родители бросили бы курить.

— Почему, однако, у детей курильщико возникают сердечно-сосудистые заболевания, а не патологии легких?

— Потому что ядовитые вещества из дыма попадают в плод не через легкие, а через пуповину и разносятся кровью по всему телу. У будущего ребенка организм только формируется, а под действием никотина то и дело возникают резкие спазмы сосудов. По ним переносятся сильнейшие удары, в результате еще в материнской утробе ребенок получает ветгетососудистую дистонию — это как минимум. Ну а максимум — это уродства, как от зачатия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

— Раиса Яковлевна, что бы вы могли порекомендовать людям, особенно родителям, которые искренне хотят бросить пить или курить?

— Прежде всего, надо поставить себе высокую, благородную цель и ради нее идти на подвиги и жертвы, без которых невозможно победить никотиновую, алкогольную и другие зависимости. Такой целью, конечно, может быть создание счастливой семьи, рождение и воспитание здоровых детей. Это возможно, когда между родителями гармоничная, возвышенная любовь, направленная на продолжение рода.

Беседу вел
Михаил ДМИТРУК

ИСЦЕЛЕНИЕ... ЛЮБОВЬЮ