

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИТАХ

1. Стараемся пару минут спокойно подышать. Можно делать упражнение стоя, можно сидя, удобно облокотившись на спинку стула. Это же упражнение помогает и при снятии нервного напряжения.

2. Исходное положение — стоя, руки свободно опускаем вдоль туловища. Поднимаем плечи вверх (вдох идет через нос), затем опускаем плечи (выдох через рот — оптимально, если губы сложите в трубочку). Никуда не торопимся, упражнение выполняем спокойно 5 — 10 раз.

3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Прямые руки разводим в стороны на уровне плеч (и делаем при этом вдох). Затем быстро скрещиваем руки перед грудью, одновременно слегка ударяя кистями рук в области лопаток. То есть как бы обнимаем себя. При этом делаем выдох. Снова встаем ровно. Повторяем упражнение 5 — 10 раз.

4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Поднимаемся на носочки, пальцы рук сплета-

ем, руки поднимаем вверх и немного отводим назад. При этом выполняем вдох через нос. Теперь делаем наклон вперед с энергичным движением руками вперед-вниз (словно колете дрова топором). При этом делаем выдох. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение 5 — 10 раз.

5. Исходное положение то же. Руки вытягиваем вперед, сжимаем кулаки (как будто в руках лыжные палки), делаем вдох. Приседаем, наклоняемся вперед, отводя при этом руки максимально назад, делаем выдох. Положение имитирует спуск на лыжах с горы. Возвращаемся в исходное положение, повторяем упражнение 5 — 10 раз.

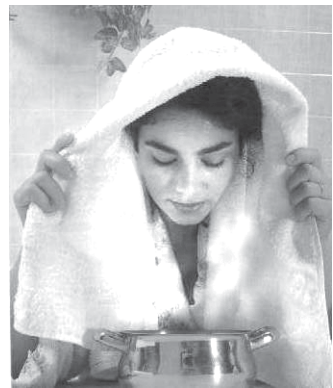
6. Заканчивая комплекс, снова выполняем упражнение № 1.

Помним, что при высокой температуре, а также при плохом самочувствии делать гимнастику нельзя.

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ ИНГАЛЯЦИИ

1. Если уж решили дышать над кастрюлей с паром, то делайте это очень осторожно, поскольку можно обжечь нежную слизистую органов дыхания. Лучше купите специальный ингалятор, который вам еще пригодится не раз.



2. Можно превратить в ингалятор небольшой чайник, на носик которого вы закрепите воронку или раструб из бумаги. При такой ингаляции эфирное масло будет поступать сразу и в рот, и в нос. В чайник нужно залить горячую воду (вполне достаточно температуры 40 градусов, чтобы не обжечься, если случайно прольете на себя). Добавляем в воду 3 — 5 капель эфирного масла. Но можно залить и слегка остывший настой из растений, содержащих эфирные масла. При кашле хорошо помогают аир, душица, лаванда, мелисса, эвкалипт, тимьян, хвоя ели или сосны, мята (но мяту лучше не применять для ингаляций маленьким детям). Если нет ничего, подойдет и банальный картофельный отвар.

3. Ингаляции рекомендуется начинать с вдыхания эфирных масел через нос, затем — через рот. Оптимальное время — 1 — 2 минуты (с интервалом между ингаляциями 2 часа).

Помним, что длительное поступление эфирных масел в дыхательные пути нежелательно.

4. Эффект от ингаляций легко усилить, если масла менять в течение дня. Тогда микробы не успеют к ним приспособиться.

Рубрику ведет
Елена ЛЕСИОВСКАЯ

Валечка, которая уже много времени сражается с болезнью, так нуждается в нашей помощи!

Тринадцатилетняя Валечка Щелко-гонова страдает страшной болезнью. У нее светлоклеточная альвеолярная саркома. Когда Валечка с мамой ехали в Петербург, то собирались пробыть здесь всего пару недель. Предполагалось, что в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой ей проведут аутотрансплантацию костного мозга и вскоре можно будет вернуться домой — в поселок Катенино Варнинского района Челябинской области. В отличие от пересадки костного мозга от донора, после которой в организме пациента должен «поселиться» чужой иммунитет, аутотрансплантация — относительно щадящая процедура. У человека забирают здоровые стволовые клетки и возвращают их после проведения высокодозной «химии». У Вали такая пересадка должна была стать необходимым завершающим этапом лечения рака.



Болеет Валюша с февраля этого года. Уже пару лет мама замечала у дочери на ноге небольшое уплотнение. Врачи успокаивали, говорили, что это безобидный жировик, убеждали, что ничего предпринимать не надо. Однако это место стало болеть, и мама отвезла Валу в больницу в районный центр. Оттуда девочку направили на операцию в Челябинскую областную детскую клиническую больницу. Выяснилось, что у Валюши — злокачественная опухоль мягких тканей, говоря медицинским языком — светлоклеточная альвеолярная саркома. Девочка успешно прошла химиотерапию и лучевое лечение, оставалась трансплантация. Однако сейчас в Петербурге у Вали диагностировали метастазы в легких. Девочку, которая и без того настрадалась, ждет новая операция в НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова и лучевая терапия. Только потом можно будет говорить о пересадке. Как долго придется оставаться в Петербурге, прогнозировать сложно. И все это время надо где-то жить и что-то есть... А есть еще платные обследования...

Валина мама одна воспитывает двоих детей. У девочки есть еще брат Максим, ему 10 лет. Предприятие, на котором работала мать детей, обанкротилось, и в последнее время регулярных заработков у нее не было. Выручало подсобное хозяйство. Отец детей уже очень давно ничем им не помогает. Близких родственников, которые могли бы оказать финансовую поддержку семье, тоже нет — мама Вали и Максима осталась сиротой в 15 лет. Максим сейчас находится дома со своей двоюродной бабушкой, и это все, что она может сделать для семьи. Дорогу в Петербург Вале помогли оплатить земляки, поддержал ее финансово и региональный фонд, но эти деньги подходят к концу. Но чтобы Валюша победила болезнь и вернулась к естественному для девочки ее возраста образу жизни, она должна остаться в Питере и закончить лечение. А все доходы семьи сейчас — пенсия больного ребенка. Поэтому Валя с мамой вынуждены обратиться за помощью. Валюша так хочет жить и радоваться жизни!

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

Банковские карты

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

НЕ ПРОПУСТИ!

«УНИВЕРСИТЕТ ЗДОРОВЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ

В ГОРОДСКОМ ЦЕНТРЕ медицинской профилактики в этом сезоне продолжится цикл лекций «Университета здоровья».

КАК И ПРЕЖДЕ, лекции будут проходить раз в две недели. Первая лекция состоится **22 октября**. Ее тема — «Искусство быть здоровым». А **12 ноября** вам расскажут о значении воды в жизни человека. **26 ноября** тема лекции — «Что нужно знать о дерматитах».

Начало лекций — в 14 часов. Лекции читают ведущие специалисты медицинских вузов и научно-исследовательских институтов. Вход свободный. Приглашаются все желающие. **Телефон для справок — 576-65-01.** В программе возможны изменения.

Адрес Городского центра медицинской профилактики: Итальянская ул., 25.

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!

В районных поликлиниках начался «прививочный сезон».

МОЖНО бесплатно привиться от гриппа и клещевого энцефалита (и других напастей — согласно календарю прививок). Прививки от гриппа выполняются вакциной российского производства «Гриппол», хорошо зарекомендовавшей себя на протяжении многих лет. Бесплатная вакцинация от гриппа прежде всего положена гражданам из групп риска, но, как показывает практика, в вакцинации не отказывают и всем остальным.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 16 по 22 октября

♈ ОВЕН. Усиливается чувство беспокойства, появляется нежелание что-то делать, но на состояние здоровья этот период существенного влияния не оказывает. Увеличивается потребность в свежем воздухе.

♉ ТЕЛЕЦ. Физическое перенапряжение и бурные эмоциональные проявления могут привести к физическому и эмоциональному истощению. Особенно осторожными должны быть люди, страдающие сердечными недугами и расстройством мозгового кровообращения.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Есть вероятность бытовых травм, особенно связанных с электроприборами. Будьте аккуратны! Период отлично подходит для начала курса лечения хронических недугов.

♋ РАК. Хотя существенного нарушения здоровья не наблюдается, вы можете ощутить уменьшение своей внешней привлекательности, что скажется на настроении. Период неблагоприятен для сложных косметических процедур.

♌ ЛЕВ. Хорошее время для освоения методик закаливания (если, конечно, нет противопоказаний). Начните с малого — с обтирания по утрам мокрым полотенцем. Улучшится течение урологических и гинекологических недугов.

♍ ДЕВА. Подходящий период для борьбы с бесплодием — как мужским, так и женским. Вероятно ухудшение течения хронических кожных недугов, в том числе аллергического характера. Возможны колебания сахара у диабетиков.

♎ ВЕСЫ. Если у вас дома есть больные родственники — ждите от них жалоб на ухудшение состояния здоровья. Будьте внимательны: это не капризы, а следствие осложнения имеющихся недугов.

♏ СКОРПИОН. Время возможно незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Может действовать как позитивно, так и разрушающе. Это уж кому как повезет. Возможны жалобы на бессонницу и прерывистый сон.

♐ СТРЕЛЕЦ. Существенное улучшение течения хронических заболеваний, изрядно вас домогающих. Застарелые гастриты, остеохондрозы и холециститы пока притихнут.

♑ КОЗЕРОГ. Период подходит и для начала самого лечения, и для оздоровительных мероприятий. Вы ощутите сильное повышение жизнестойкости организма, но вот с повышением нагрузок не стоит торопиться.

♒ ВОДОЛЕЙ. Увеличивается риск простудных заболеваний. Так что старайтесь не переохлаждаться и укрепляйте иммунитет. Возможно обострение недугов костно-мышечной системы.

♓ РЫБЫ. Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, гигиены, режима труда и отдыха, что, конечно, пойдет на пользу вашему организму. Вот только важно, чтобы этот ваш почин был продолжен и далее. Период подходит для освоения гимнастического комплекса.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ