

КАК ПРИНИМАТЬ НАСТОЙКИ АДАПТОГЕНОВ

Прием рекомендован в первой половине дня: в завтрак и в обед, в индивидуальной подобранной дозе. Начинать нужно с 1 — 3 — 5 капель. Если выбран подходящий именно вам адаптоген, уже на 2 — 3-й день улучшится настроение. Если бодрости не прибавляется, можно немного увеличить дозу, но не стремитесь употреблять большое количество адаптогена.

Помним: если выбрали растение правильно, организм откликнется уже на несколько капель. Если же в течение недели нет результата, пробуйте вытяжку из другого растения.

Курс — не более 2 — 3 недель, затем надо сделать перерыв 2 — 3 недели. Затем курс можно повторить.

В перерыве между курсами полезно принимать растительные источники витаминов — наряду с овощами и фруктами это «поливитаминовые» растения — алоэ, брусника, василек, звездчатка, калина, клюква, липа, малина, мелисса, первоцвет, подорожник, рябина обыкновенная и черноплодная, смородина, шиповник и другие.



ВНИМАНИЕ! Чередовать адаптогенные и витаминные растения можно всю зиму и даже в марте — если еще будет лежать снег.



Фото Натальи ЧАЙКИ

КАК ГОТОВИТЬ И ПРИНИМАТЬ ВИТАМИННЫЙ СБОР

- 1 Берем в равных частях листья липы, смородины, малины, первоцвета.
- 2 К чайной ложке смеси добавить 5 — 6 цельных плодов шиповника. Измельчать их не надо! При измельчении и последующем настаивании все витамины из мякоти плодов свяжутся с дубильными веществами из семян, а значит, останутся в сырье.
- 3 Смесь из листьев и плодов засыпаем в термос, заливаем стаканом кипятка. Настаиваем 1 — 2 часа, процеживаем.
- 4 Принимаем по 1 — 2 стакана витаминного настоя в день. Утром можно добавить к витаминному чаю по вкусу натертый на терке свежий имбирь или ломтик лимона, апельсина, мандарина или 1 — 2 чайные ложки ягод смородины или калины, протертых с сахаром или медом. Вечером хорошо подсластить его 1 — 2 чайными ложками меда.
- 5 Для улучшения сна можно в вечернюю порцию добавить 10 — 15 капель настойки боярышника (пустырника, пиона). Заснуть будет легче, сон будет более глубоким, а пробуждение — легким.

ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ДАВЛЕНИЕМ

Резкие колебания атмосферного давления и температуры вызывают частые спазмы сосудов, колебания артериального давления и нарушения ритма сердца. Вот и развивается состояние, которое назвали синдромом хронической усталости. Настроение портится, сил ни на что не хватает, банальный насморк и кашель затягиваются на недели. Помочь в преодолении всех этих неприятностей могут лекарственные растения. Конечно, лучше всего подготовиться к зиме еще в конце лета — начале осени (см. «ВП» от 17 сентября 2014 года). Но и сейчас не поздно заняться укреплением здоровья.

Боярышник — универсальное средство для сердца и сосудов в зимнее время. Настой или настойка из равных частей цветков, листьев и плодов боярышника стабилизирует давление, улучшает работу сердца, защищает сосуды от повреждения при спазмах, которые могут быть спровоцированы резкими изменениями погоды. Настойку боярышника нужно принимать после еды 3 — 4 раза в день, дозу подбирать начиная с 5 — 10 капель (ориентируемся на пульс, чтоб он не снижался ниже 60 ударов в минуту). Максимально допустимая доза — 80 капель в сутки (чайная ложка).

НЕ ПРОПУСТИ!

«Университет здоровья» приглашает

В ГОРОДСКОМ ЦЕНТРЕ медицинской профилактики продолжаются лекции.

24 февраля тема лекции — «Влияние стресса на здоровье человека».

10 марта лекция будет посвящена проблемам экологии и здоровья.

24 марта вам расскажут о немедикаментозных методах лечения болезней органов дыхания.

Начало лекций — в 14 часов.

Лекции читают ведущие специалисты медицинских вузов и научно-исследовательских институтов. Вход свободный. Приглашаются все желающие. В программе возможны изменения.

Телефон для справок: 576-65-01.

Адрес Городского центра медицинской профилактики: Итальянская ул., 25 (ст. м. «Гостинный двор»).

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 11 по 17 февраля

♈ ОВЕН. Отличное время для того, чтобы расстаться с вредными привычками (включая курение, компьютерную и игровую зависимости, а также склонность «заедать проблемы» сладким). Дни благоприятны для приведения в порядок полости рта.

♉ ТЕЛЕЦ. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Будьте внимательны к качеству продуктов и старайтесь соблюдать режим питания. Не самые лучшие дни для начала аппаратной физиотерапии.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут прибавиться головные или зубные боли, вероятно небольшое обострение психосоматических недугов. Совет звезд один: старайтесь не переутомляться.

♋ РАК. Время, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Может действовать как позитивно, так и разрушающе. Зато период идеально подходит для начала курса различных косметических процедур. Самое время делать пилинги.

♌ ЛЕВ. Период резкого повышения общего тонуса организма. Впрочем, это не означает, что нужно взваливать на себя чрезмерные нагрузки. Лучше займитесь собственным здоровьем. Минус периода: вероятное обострение недугов костной системы.

♍ ДЕВА. Серьезных нарушений здоровья не будет, но могут дать знать о себе заболевания легких и верхних дыхательных путей, в том числе аллергического характера. Старайтесь не переохлаждаться.

♎ ВЕСЫ. Возможны небольшое нарастание симптомов сердечно-сосудистых заболеваний, сердцебиения, могут возникнуть проблемы со сном. Старайтесь четко соблюдать предписания врача. Беременные должны особенно внимательно следить за самочувствием.

♏ СКОРПИОН. Период неустойчивости эмоциональной сферы. Возможны неожиданные проявления многих заболеваний, особенно связанных с недостаточностью кровообращения. Период плохо подходит для освоения диеты для похудения.

♐ СТРЕЛЕЦ. У вас повысится аппетит, а также склонность к острым, копченым и жареным блюдам. Не увлекайтесь ими, иначе рискуете получить проблемы с желудочно-кишечным трактом и печенью.

♑ КОЗЕРОГ. Вы будете склонны волноваться по пустякам. Помните, что повышенная нервозность может привести не только к головной боли, но и к тахикардии, проблемам со сном, расстройству желудочно-кишечного тракта.

♒ ВОДОЛЕЙ. Возможно ухудшение течения хронических кожных недугов, в том числе грибковых поражений. Также в зоне риска печень и желчевыводящие пути. И звезды вам настоятельно рекомендуют: обратите внимание на здоровье.

♓ РЫБЫ. Сложный период. Время повышенной нервозности, желание вступать в конфликты может проявиться даже у очень спокойных и уравновешенных людей. Вероятно обострение хронических недугов желудочно-кишечного тракта.

АРТЕМКЕ, КОТОРЫЙ ТАК МУЖЕСТВЕННО БОРЕТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, НУЖНА ПОМОЩЬ

Артему Переплетову из Абакана всего год и пять месяцев. У него острый миелобластный лейкоз. Поначалу ничего не предвещало беды. Все было похоже на банальный конъюнктивит. Но потом у Темы, которому на тот момент было шесть месяцев, поднялась температура и появились проблемы с дыханием. «Аденовирусная инфекция», — предположил участковый педиатр. Однако когда были готовы результаты анализа крови, врачи всерьез насторожились и направили малыша из Абакана на консультацию в Красноярск, в краевую детскую больницу. Самые страшные подозрения подтвердились: острый миелобластный лейкоз.



С той минуты для семьи Переплетовых жизнь изменилась навсегда. Теперь, если малыш лежит, обессиленный болезнью или же просто сладко спит, плачет или смеется, в голове родителей возникают одни и те же вопросы. А вдруг улучшения — временные? Сможет ли ребенок вынести всю эту боль? Не даст ли лечение побочных эффектов — не менее опасных, чем сама болезнь? Что если однажды возникнет ситуация, когда мама с папой и даже врачи не смогут помочь? Но какие бы страхи ни мучили родителей, они знают, что от беды не спрятаться, что маленькими шагами надо идти вперед. Артему начали проводить высокодозную химиотерапию. Целый месяц мальчик находился в крайне тяжелом состоянии. Артеме было трудно дышать, увеличилась печень и селезенка. И даже после достижения ремиссии прогноз оставался неблагоприятным.

Родители Артема обратились за консультацией в петербургский НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Здесь маленькому пациенту рекомендовали трансплантацию костного мозга. Но надежды на то, что в качестве донора подойдет старший брат Темы, не оправдались.

Деньги на поиск донора в международном регистре удалось собрать благодаря жертвователям благотворительных фондов «AdVita» и «Русфонд». Пересадка прошла 31 октября 2014 года. Малыш на удивление легко и быстро восстановился, донорский костный мозг работает хорошо, показатели крови в порядке. Врачи надеются, что совсем скоро мальчик сможет вернуться к нормальной жизни, даже уехать домой, в свой родной город. Сейчас, пока иммунитет Артема снижен, он нуждается в дорогостоящих антибиотиках и противовирусных препаратах. Ему также жизненно необходим противогрибковый препарат «Вифенд» — три флакона общей стоимостью 87 600 рублей.

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».
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!