

Рятуємося ЧАСНИКОМ

ЧАСНИК - Унікальна овочева культура, відома з давніх часів не тільки як прекрасна приправа до будь-якої страви, але і як чудовий лікарський засіб. Ще в давньому Єгипті вважали, що часник має зміцнюючі властивості. У стародавній Греції і Римі були упевнені, що він додає воїнам хоробрості, а в Китаї часником лікували захворювання органів дихання, травлення, використовували при епідеміях чуми і холери. Російські лікарі дотримувалися думки, що часник є ліками від отрути, укусів змії, інфекційних захворювань, чуми.

тонічної хвороби і атеросклерозу. У медицині Тибету використовують настоянку часнику як загальнозміцнюючий, а також профілактичний засіб від безлічі захворювань. Ви, напевно, пам'ятаєте, яка популярна була часникова горілка і в нашій країні.

У наш час в часнику виявлено більш як сто хімічних сполук. Він містить селен, германій, цинк, які ефективно допомагають запобігти виникненню і розвитку раку. Ця справді чарівна рослина лікує зловідомі пухлини шлунку, молочної залози, прямої кишки і жовчного міхура. При цьому використовується екстракт старого часнику, оскільки він ефективніший. Завдяки сульфідним компонентам, які містяться в часнику, гинуть стафілококи, дизентерійна паличка, шкідливі грибки, розсмоктуються тромбоцити і згустки крові. Часникова терапія з успіхом застосовується при таких захворюваннях, як катаракта, артрит, діабет, хвороба коронарних артерій і серця, стенокардія і інше. Часник допомагає позбавитися зуб-

ного болю, бородав, позбавляє фурункулів, прищів. Словом, оспівувати цю справді чарівну рослину можна нескінченно.

Часник містить аспіриноподібні речовини алліцин і адонізит, здатні розріджувати кров і запобігати тромбоемболії. Дослідники із США і Колумбії знайшли в цибулі і часнику речовину, що перешкоджає збільшенню тромбоцитів в крові і що не руйнується при кип'яченні.

ВІДВАР З ЧАСНИКУ. У емальовану каструлю влити одну склянку з четвертою водою і, коли вона закипить, додати четверту частину чайної ложки крупно нарізаного часнику. Прокип'ятити протягом 5 хвилин на слабкому вогні, потім зняти з вогню, накрити кришкою і охолодити протягом 45 хвилин. Відвар процідити і пити по півсклянки при запаленні дихальних шляхів, бактерійній і вірусній інфекції.

ХОЛОДНИЙ ЕКСТРАКТ. Змішати в міксері протягом декількох секунд 6-8 подрібнених зубчиків часнику і 2 склянки хо-

лодної води. Настояти протягом ночі, злити і приймати в тих же випадках, що і відвар часнику.

ЧАСНИКОВІ ІНГАЛЯЦІЇ. Розтовкти декілька зубчиків часнику, покласти в маленьку каструлю з товстим дном, залити склянкою води і тримати протягом 20 хвилин на слабкому вогні. У злегка остиглого чаю додати чайну ложку лимонного соку і перемішати. Потім сісти в крісло, поставити каструлю на коліна і накритися ковдрою. Дихати над паром, поки чай не остигне. Хороші такі інгаляції для лікування захворювань верхніх дихальних шляхів і грипу.

СІК. Віджати на ручній соковижималці декілька зубчиків часнику, додати рівну кількість 90%-го спирту і 10-кратну кількість кип'яченої води. Використовують сік проти стійких інфекцій і грибкових уражень, нечутливих до лікарських препаратів.

ЧАСНИКОВА ОЛІЯ. Подрібнити 1-3 головки часнику, одержана маса повинна запов-



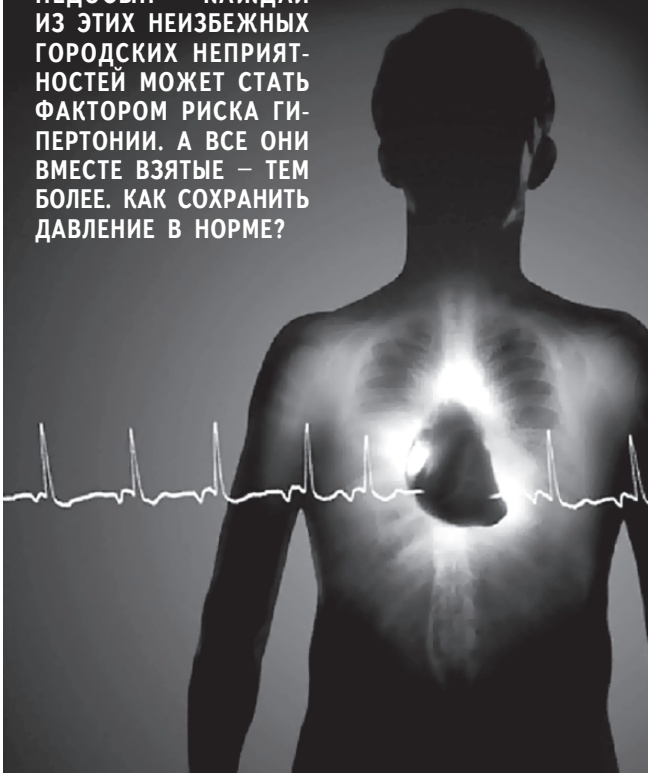
нити 3/4 склянки. Потім перекласти часник в широку емальовану миску і додати поволи, тонкою цівкою, постійно помішуючи, 3/4 склянки оливкової або соняшникової олії. Закрити суміш скляною кришкою або плівкою і поставити на 10 днів на сонячне світло. Щодня 2-3 рази в день її необхідно перемішувати, а на 11-й день відфільтрувати і додати 2-3 краплі евкаліптової олії або гліцерину. Готову олію перелити в пляшку з темного

скла з щільною пробкою і зберігати в холодильнику. Перед використанням підігрівати його до 30-32 градусів С в чайній ложці на плиті або над полум'ям паличника. Якщо крапнути таку олію на руку, не відчувається ні тепла, ні холоду. Своєю активністю олія зберігає протягом трьох місяців. Використовують її при захворюваннях вух, кандидозі, інфекціях порожнини рота, висипі і легких опіках.

Марина НОВОЖИЛОВА

Как привести давление в норму

СТРЕССЫ, ЦЕЙТНОТЫ, НЕДОСЫП – КАЖДАЯ ИЗ ЭТИХ НЕИЗБЕЖНЫХ ГОРОДСКИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ МОЖЕТ СТАТЬ ФАКТОРОМ РИСКА ГИПЕРТОНИИ. А ВСЕ ОНИ ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ – ТЕМ БОЛЕЕ. КАК СОХРАНИТЬ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ?



Сначала договоримся о терминах. В 90% случаев причина повышения давления – гипертоническая болезнь. Ее с одинаковой вероятностью могут провоцировать плохая наследственность, хронический стресс, неправильное питание, гиподинамия и вредные привычки.

Остальные 10% приходятся на так называемую симптоматическую гипертонию, которая развивается в результате какого-либо заболевания (например, щитовидной железы, надпочечников, почек). Разбираться в причинах – дело врача, а мы постараемся ответить на вопрос «что делать?».

ПЕРВЫЕ ЗВОНКИ

Начало недуга трудно пропустить, если прислушиваться к себе. Вот какие симптомы должны насторожить:

- шум в ушах, головокружение после эмоциональной или физической нагрузки;
- давящая боль в висках или затылке после стрессовых ситуаций, в середине или конце рабочего дня;
- головная боль после употребления большого количества жидкости и в жару;
- периодическое появление «мушек» перед глазами, немотивированная тошнота, потливость;
- боль в грудной клетке, особенно при нагрузке.

ЗНАКОМСТВО С ТОНОМЕТРОМ

Если звонок прозвонил, начинаем пробное измерение давления. Для этого достаточно запастись тонометром (электронным, если будете измерять давление в гордом одиночестве, или механическим, если есть помощник). Измерять АД лучше всего 4–5 раз в день – утром, вечером и 2–3 раза в середине дня, а результаты записывать в разлинованную тетрадку. Назовем ее «Дневник несостоявшегося гипертоника», а на обложке нарисуем довольный смайлик. Кардиологи уверены: заряд хорошего настроения снижает давление не хуже таблеток.

МОМЕНТ ИСТИНЫ

Он наступает через 2

недели. Если за этот период давление не превышало значений 130/80 мм рт. ст. (1–2 исключения не в счет), вам не удалось пополнить ряды гипертоников. Не расстраивайтесь, в следующем году можно будет совершить еще одну попытку.

Если давление часто задерживается в «коридоре» 130–140/80–90 мм рт. ст., вы кандидат в гипертоники. Пора принимать меры, самое время дополнить наши советы легким антигипертензивным препаратом.

Третий вариант – если давление часто зашкаливало за 140/90 мм рт. ст. Однозначно пора к доктору, самое время дополнить наши советы легким антигипертензивным препаратом.

ПОКИДАЕМ ЗОНУ РИСКА

Как выйти из зоны риска? Американская кардиологическая ассоциация называет самым первым шагом изменение образа жизни. Этого вполне может оказаться достаточно для тех, у кого 130–140 и «чуть-чуть» за 90. Если ваше АД часто находится в коридоре 140–160 и 90–100 мм рт. ст., менять образ жизни придется кардинально.

Но начать следует с медицинского обследования. «Огромное количество инфарктов и инсультов случается у 35–45-летних, считающих себя здоровыми, – сетует Ольга Жихарева, врач-кардиолог медицинского центра «Столица». – Такие люди слишком заняты

бизнесом и карьерой, чтобы обращать внимание на первые звонки, в том числе на повышение АД. А ведь если у человека к тому же повышен уровень холестерина или сахара в крови, есть лишний вес, риск возрастает во много раз. На этом фоне даже отметка 145 мм рт. ст. может стать роковой. Это тем более обидно, потому что способы предотвратить трагические последствия есть. Нужно только, чтобы человек вовремя пришел к врачу».

Определить, какой из методов профилактики или лечения подходит именно вам, может только врач-кардиолог. Одному достаточно снизить эмоциональную нагрузку и отладить диету, кому-то придется добавить препараты, а кто-то нуждается и в более серьезных процедурах. Таких как, например, каскадная плазмафильтрация – очищение сосудов от отложившихся на их стенках холестерина и бляшек. Это безболезненный и очень эффективный метод: из вены берется кровь, отделяется плазма, пропускается через особые фильтры, которые задерживают холестерин, и возвращается обратно. Вы все это время просто сидите в кресле и смотрите, например, телевизор.

Исследования, проведенные у нас и за рубежом, показали, что общий уровень холестерина при каскадной фильтрации снижается на 82%, а уровень «плохого» –

на 91%. Постепенно уменьшаются и атеросклеротические бляшки на стенках сосудов.

24 ЧАСА ПОД КОНТРОЛЕМ

Тем, у кого риск развития сердечной катастрофы особенно велик, есть смысл воспользоваться услугами круглосуточной кардиослужбы, работающей по методике дистанционной ЭКГ. «Мы даем человеку на руки персональный электрокардиограф – приборчик размером чуть больше мобильного телефона. При малейшем подозрении на сердечный приступ (слабость, головокружение, боль в грудной клетке, перебои в сердце, нарушение ритма) он сам снимает ЭКГ (достаточно прикрепить три проводка), пересылает по телефону врачу и тут же получает ответ: пора вызывать скорую или просто принять лекарство», – объясняет наш эксперт.

Такой метод помогает спасти огромное количество жизней. Ведь если во всем мире, по статистике, только 40% людей умирают от инфаркта дома, то у нас 80% погибают, так и не успев вызвать скорую. В основном по незнанию: люди терпят боль, не подозревая о начале инфаркта миокарда и пропуская тот самый «золотой» час, когда еще можно предотвратить трагедию. Новый метод дает для этого все возможности.

Алексей ФЕДОРОВ

Ответы на кроссворд из №44-45. **ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Лоза. 5. Зоотехник. 10. Плес. 15. Машина. 18. Тройка. 19. Нутро. 20. Обрыв. 21. Круг. 22. Гидрант. 26. Ткач. 27. Брезент. 28. Вешалка. 29. Осот. 31. Мемуары. 32. Пляч. 34. Партнер. 36. Голодовка. 37. Овчарка. 41. Храм. 43. Сваха. 44. Угорь. 45. Идея. 47. Родина. 48. Аккорд. 51. Псих. 52. Ямщик. 53. Кукла. 54. Лихо. 56. Рассада. 58. Двуеточие. 62. Февраль. 66. Каша. 69. Свириль. 71. Мирт. 73. Палатка. 74. Мазанка. 75. Дизель. 77. Процент. 81. Высь. 82. Купол. 83. Рожки. 84. Плавки. 85. Клинок. 86. Конь. 87. Авиапочта. 88. Вещи. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Матрос. 2. Визг. 3. Лаборант. 4. Заноза. 6. Ожог. 7. Твид. 8. Хала. 9. Изот. 11. Ловкач. 12. Стрекоза. 13. ГОСТ. 14. Оксана. 16. Станок. 17. Проект. 23. Идеал. 24. Раунд. 25. Нарыв. 29. Отдых. 30. Травма. 32. Пикник. 33. Чешуя. 35. Невидимка. 38. Чернослив. 39. Баранка. 40. Булавка. 42. Редис. 46. Евнух. 49. Охрана. 50. Слалом. 51. Парик. 55. Ответ. 57. Страник. 59. Отвар. 60. Торец. 61. Чулан. 63. Раскопки. 64. Накиль. 65. Спаржа. 67. Ариэль. 68. Капкан. 70. Галифе. 72. Рассол. 76. Зевс. 77. Плов. 78. Овца. 79. Евро. 80. Трут. 81. Воин.