

КАЛЕНДАРЬ ДОМАШНЕГО ДОКТОРА



2014

КАЛЕНДАРЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Юлия ПОПОВА



Юлия Попова

**Календарь домашнего
доктора на 2014 год**

«Крылов»

2013

Попова Ю. С.

Календарь домашнего доктора на 2014 год / Ю. С. Попова —
«Крылов», 2013

Здоровье – наше главное богатство. Если вы хотите оставаться здоровым, жить без врачей и болезней, то «Календарь домашнего доктора» станет вам верным другом и помощником на целый год. На него всегда можно опереться, в нем обязательно отыщется подходящий совет. В календаре собраны разнообразные рекомендации от известного специалиста, автора множества оздоровительных книг Юлии Поповой. Советы домашнего доктора помогут понять причины возникновения тех или иных недугов, пути их профилактики и лечения. Рецепты просты и легко выполнимы. Читателю вовсе не обязательно соблюдать изнурительные диеты, достаточно соблюдать ряд несложных правил. Советы подобраны по сезонам, с учётом российских климатических условий. Книга знакомит читателя с рядом малоизвестных и полезных нюансов официальной и народной медицины. Их можно взять на заметку и без труда применять в домашних условиях в определенные дни и определенные месяцы. Болезнь лучше предупредить, чем потом лечить, тратя силы, средства и страдая от плохого самочувствия. Собранные в «Календаре домашнего доктора» советы помогут оставаться здоровыми весь год напролёт!

© Попова Ю. С., 2013

© Крылов, 2013

Содержание

Январь	6
1 января. Среда	6
2 января. Четверг	7
3 января. Пятница	8
4 января. Суббота	9
5 января. Воскресенье	10
6 января. Понедельник	11
7 января. Вторник	12
8 января. Среда	13
9 января. Четверг	14
10 января. Пятница	15
11 января. Суббота	16
12 января. Воскресенье	17
13 января. Понедельник	18
14 января. Вторник	19
15 января. Среда	20
16 января. Четверг	21
17 января. Пятница	22
18 января. Суббота	23
19 января. Воскресенье	24
20 января. Понедельник	25
21 января. Вторник	26
22 января. Среда	27
23 января. Четверг	28
24 января. Пятница	29
25 января. Суббота	30
26 января. Воскресенье	31
27 января. Понедельник	32
28 января. Вторник	33
29 января. Среда	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Юлия Попова

Календарь домашнего доктора на 2014 год

© Попова Ю. 2013

© ИК «Крылов», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Январь

1 января. Среда

Первый день Нового года многие встречают с больной головой и светлыми надеждами. Однако существует опасность возвеселить душу спиртными напитками – стремление, которое надо сдерживать.

Главное праздничным утром больше пить безалкогольных жидкостей. Можно обычной воды, слегка подсоленной и сдобренной выдавленным лимончиком, а еще лучше – минеральной, щелочной. Она поможет восстановить водно-солевой и кислотно-щелочной баланс в организме, который был жестко нарушен вчерашним пиром.

Помогут соки, особенно яблочный. Он содержит много полезной фруктозы, которая поможет привести в рабочее состояние измученную печень, а также витамин С, особенно необходимый вашим клеткам. По сбалансированности водно-солевого состава особенно хорош стандартный огуречный рассол. Недаром Петр I прописывал его своим придворным после пьяных ассамблей. А хорош он тем, что во время брожения образуется много молочной кислоты, которая, взаимодействуя с натрием, калием и другими подобными элементами, помогает им самым лучшим образом прижиться в организме и восполнить образовавшийся дефицит.

Также хороши опробованные народные рецепты:

- Крепкий черный или зеленый чай – выжать половину лимона и сдобрить двумя ложками меда, пить медленно и со вкусом;
- Холодный компот из сухофруктов – источник углеводов и витаминов;
- Армянский хаш (вроде горячего холодца) или русские щи из кислой капусты с мясом. А также холодный капустный или огуречный рассол с мелко-нарубленной вареной бараниной. Такой супчик в петровские времена носил название «похмелье» и представлял собой оптимальное для такого случая сочетание углеводов – источников энергии, белков, солей и витаминов.

2 января. Четверг

Обильный праздничный стол украшает хозяйку и угрожает организму. При поглощении вкусных блюд важно вовремя остановиться, пока приятная тяжесть в желудке не перешла в ощущение готового треснуть живота. За переизбыток мы расплачиваемся собственным здоровьем. В наше время именно больное сердце – главная причина смерти россиян, составляющая 56 % всех случаев. За последние 15 лет этот показатель вырос в 1,5 раза и в 3 раза превышает среднеевропейские.

Сегодня в России сердечно-сосудистыми заболеваниями болеет свыше 16 млн человек. Около 40 % населения (более 41 млн человек) страдает артериальной гипертонией, которая является основным фактором риска развития ишемической болезни сердца и главной причиной сосудистых заболеваний мозга (в том числе – инсульта). Это означает, что огромная часть больных не знает о наличии у них повышенного артериального давления или не обращается к врачу и, соответственно, не получает лечения. На заботу о здоровье у половины россиян, живущих на четыре доллара в день, нет ни времени, ни денег. Треть населения страны вообще никак не заботится о своем здоровье. Многие не имеют понятия о здоровом образе жизни.

В гиподинамии, курении, вредных привычках, неправильном питании и ожирении, постоянных стрессах специалисты видят общие причины роста сердечно-сосудистых заболеваний. «Жирный» живот – окружность талии более 89 см у женщин и 102 см у мужчин; кровяное давление выше 130/85 мм рт. ст., уровень сахара в крови натощак в пределах между 110 и 126 мг/дл; «хороший» холестерол ниже 50 мг/дл у женщин и 40 мг/дл у мужчин; количество триглицеридов в сыворотке крови более 150 мг/дл. И можно не сомневаться, что в ближайшем будущем обладателя перечисленных признаков ждет либо ишемическая болезнь сердца, либо инфаркт миокарда. А опасность развития мозгового инсульта увеличивается в 2 раза!

Меры, способные предотвратить проблемы с сердцем и сосудами, общеизвестны. Все они составляют понятие «здоровый образ жизни».

3 января. Пятница

Начало нового года – подходящее время начать новую жизнь.

Отказ от курения. Установлено, что курение, в том числе пассивное, независимо от количества выкуренного, является основным фактором риска заболеваний сердца и сосудов. Многочисленные химические вещества, содержащиеся в табаке, могут повреждать сердце и сосуды, способствуя развитию атеросклероза. Кроме того, в результате уменьшения просвета сосудов повышается артериальное кровяное давление, что в свою очередь затрудняет работу сердца. Даже просто бросив курить, уже через год человек почувствует себя «заново родившимся».

Физические упражнения. Доказано, что регулярная получасовая физическая нагрузка три раза в неделю на четверть уменьшает риск заболеваний сердца! Оздоровление связано с улучшением сердечного кровоснабжения. Важно и то, что физическая нагрузка помогает контролировать вес тела и уменьшает негативное влияние стресса.

Здоровая (полезная) еда. Употребление большого количества фруктов и овощей, богатых клетчаткой, обезжиренных молочных продуктов, нежирного мяса и рыбы и отказ от продуктов, содержащих жиры (говядина, масло, сыр, цельное молоко, пальмовое масло), значительно продлевают жизнь.

Контроль веса. Повышенный вес тела увеличивает риск заболеваний сердца и сосудов в связи с развитием диабета и повышением уровня холестерина в крови. Снижение веса на 10 % заметно уменьшает опасность развития атеросклероза и инфаркта миокарда.

Регулярная самопроверка здоровья. Измерять артериальное кровяное давление нужно привыкать с детского возраста не реже чем один раз в два года. При наличии факторов риска давление должно проверяться чаще. Оптимальным уровнем считается 120/80 мм рт. ст. Если оно повышено, следует принимать соответствующие профилактические меры. Определение уровня холестерина в крови должно проводиться ежегодно, а при наличии факторов риска – еще чаще.

4 января. Суббота

Зимний период для жителей России характеризуется пониженным потреблением ягод и фруктов, что приводит к недостатку витаминов. Далеко не все они синтезируются в нашем организме, поэтому человеку жизненно необходима богатая витаминами пища, чтобы сохранять здоровье. По сути это маленькие шестеренки или гаечки в сложной машине обмена веществ, без которых она не сможет двигаться. А если говорить с точки зрения химии, то витамины в микроскопических количествах встраиваются в молекулы ферментов – веществ, которые регулируют скорость и направление биохимических процессов в организме. Нет витамина, и молекула фермента встает на прикол, биохимические процессы останавливаются. Это открытие сделал русский химик Николай Зелинский.

Витамин А необходим для нормального зрения, отвечает за состояние кожи и слизистых оболочек, нужен для роста организма, работы иммунной системы. Витамин В1 важен для деятельности мозга, воссоздания крови, он помогает расщеплять вредные для организма пировиноградную и молочную кислоты. Витамин Р следит за прочностью и одновременно проницаемостью стенок сосудов и капилляров. Витамин D отвечает за обмен кальция и обеспечивает нормальный рост и развитие костных тканей. Витамин Е защищает клетки от повреждения, необходим для регенерации тканей и работы репродуктивной системы. Как видите, у каждого витамина – своя важная работа, которую не может выполнить другой витамин, и она далеко не исчерпывается перечисленными нами функциями. Например, мощный антиоксидант витамин С – регулятор окислительно-восстановительных процессов. Но от этого витамина зависит и состояние психики, нервов, да и просто – хорошее настроение! Именно поэтому природа позаботилась о том, чтобы многие витамины поступали в наш организм как можно быстрее, поэтому тот же витамин С усваивается из пищи сразу же, как только она попадает к нам в рот, его слизистой оболочкой.

5 января. Воскресенье

Полноценное питание определяется не только энергетической ценностью пищи, сбалансированностью рациона по белкам, жирам и углеводам, но и обеспеченностью витаминами, микроэлементами и минералами. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека на 15 % зависит от генетических особенностей, на столько же – от состояния медицинской службы. А вот львиная доля, 70 %, зависит от образа жизни и питания!

Сбалансированности питания и наличию в нем витаминов и микроэлементов были посвящены популяционные исследования, проведенные институтом питания РАМН. Результаты этих исследований тревожны: у значительной части населения нашей страны отмечается крайне недостаточное потребление и все более нарастающий дефицит витаминов (А, группы В, С, Е) и ряда микроэлементов (железо, цинк, йод). Нехватка витаминов группы В у 30–40 % россиян, бета-каротин – более чем у 40 процентов, а дефицит витамина С – у 70–90 %!

Дефицит микроэлементов способно восполнять разнообразное питание. Мясо, рыба, птица, моллюски, зелень, чёрный, хлеб и орехи должны входить в состав повседневного рациона. Пристрастия пристрастиями, но нельзя сосредотачиваться на узком сегменте блюд. И главный принцип – видеть то, что едите: мясо должно быть мясом, хлеб – хлебом. А не пельменями загадочного состава.

6 января. Понедельник

Новогодние гуляния сопряжены с пребыванием на открытом воздухе, что нередко приводит к опасному воздействию низких температур.

Собираясь на длительную прогулку на морозе, оденьте несколько слоев одежды – воздух между ними удержит тепло. Возьмите с собой запасные шерстяные носки, стельки, варежки. На морозе не рекомендуется носить металлические украшения, так как металл остывает значительно быстрее тела человека. Перед выходом нужно плотно поесть, возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом. Неплохо взять с собой термос с горячим чаем. Почувствовав замерзание конечностей, согрейтесь в любом теплом помещении. Уже обмороженное место нельзя подвергать повторному замерзанию – травма будет намного серьезней. В первую очередь необходимо прекратить воздействие поражающего фактора – холода, то есть пострадавшего необходимо доставить в теплое место, при этом очень важно не допустить резкого согревания пораженного участка тела, лечение будет намного проще, если обмороженная часть согреется за счет восстановления нормального кровоснабжения. Промерзшую или промокшую одежду нужно снять, на обмороженные участки наложить повязки из материала плохо проводящего тепло (клеенка поверх ватно-марлевой повязки). Обмороженные конечности нужно фиксировать, чтобы не допустить травм кровеносных сосудов, для этого применяются куски фанеры или плотного картона прибинтовывающиеся поверх повязки. Пострадавшему можно дать теплого чая, теплой пищи, немного алкоголя, таблетки аспирина, анальгина, но-шпа, папаверин. В случае появления на обмороженном участке пузырей, обратитесь к врачу.

7 января. Вторник

Многие из нас сидят долгие часы на работе, слишком много времени проводят, глядя в экран компьютера или телевизора. Малоподвижный образ жизни приводит к увеличению висцерального жира, который накапливается вокруг внутренних органов, в основном, на животе. Медицинские исследования показали 8,6 %-е увеличение висцерального жира всего за шесть месяцев при отсутствии физических упражнений. Резистентность к инсулину, сердечно-сосудистые заболевания и другие метаболические синдромы были связаны с повышенным уровнем висцерального жира, что делает сидячий образ жизни очень опасным. Ожирение также является фактором риска развития остеоартрита. Мышцы, должным образом не занятые в интенсивных упражнениях, начинают атрофироваться и становятся слабее без регулярной деятельности. Все это влияет на способность вашего тела работать эффективно. Кости также не получают достаточно физической активности, чтобы оставаться сильными, и в итоге это ослабляет их, что приводит к остеопорозу у пожилых людей. Именно поэтому регулярные занятия физической активностью важны не только в молодости, но и с возрастом, и направлены они на поддержание силы костей. Без упражнений тонус сердечно-сосудистой системы снижается, особенно сердца и легких. Помните, что сердце – мышца, поэтому чем она сильнее, тем больше крови сможет перекачивать, и тем лучше она будет циркулировать по телу.

Новогодние выходные являются превосходным рекреационным периодом, чтобы устранить застойные явления. Старайтесь больше двигаться, чаще гуляйте.

8 января. Среда

С уменьшением продолжительности светового дня у многих людей начинает ощущаться упадок сил, а эмоциональный фон ослабевает. Присмотритесь к себе. Вам кажется, что все идет не так, как задумано, а иногда даже хочется расплакаться без причины? Или вообще ничего не хочется, а хочется только лечь и заснуть. Да и спите вы больше, чем обычно, с холодами стали больше есть и прибавили в весе. Знакомое состояние? У вас сезонно-аффективное расстройство.

Чтобы не принимать лекарства, постарайтесь вести активный образ жизни. Упражнения с незначительной нагрузкой – ходьба, занятия на велотренажёре или плавание в бассейне – это хорошее начало.

Через пару недель щадящих занятий выберите интенсивные упражнения и занимайтесь ими на протяжении 20 минут 3 раза в неделю или больше. К таким упражнениям относят бег трусцой, интенсивную скорость велотренажёра, походы на лыжах или игру в баскетбол. При таких занятиях дыхание становится частым и сердцебиение ускоряется. Если вы будете заниматься любым из предложенных упражнений по 10 минут на протяжении целого дня, это засчитается как полноценная 30-минутная программа. Вы можете выбрать одну или обе сразу предложенные выше нами программы. Однако перед началом интенсивных занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Специалисты советуют заниматься упражнениями на укрепление мышц 2 раза в неделю. К таким упражнениям относят программы похудения или незапланированное поднятие по лестнице. Для достижения лучшего результата повторяйте упражнения по 8-12 раз, пока не почувствуете сопротивление мышц и усталость.

9 января. Четверг

Постепенно подходят к концу «синие каникулы». Настроиться на работу лучше за пару дней до того, как вас увидит начальство.

За несколько дней до выхода на работу надо постараться вернуться к привычному режиму. За праздники мы выбиваемся из обычного графика: поздно ложимся, поздно встаем, иногда спим днем. Вместо просмотра телевизора перед сном, лучше выйти на недолгую прогулку. Выпить легкого травяного чая, почитать хорошую книгу, полностью отказаться от алкоголя и обильного стола. Переедание, ощущение внутренней тяжести психологически только угнетает. Пешие прогулки, лыжи, элементарная зарядка – все это будет для тела гораздо приятнее, чем обильная пища. Постепенно нужно настраиваться на работу, не думая о том, что «опять придется впрягаться». Желательно пообещать себе хотя бы первую неделю нового года не задерживаться на работе. Настрой зависит еще и от того, как человек ушел на праздники. Если работа была хорошо и вовремя выполнена, конечно, человек ушел с позитивным настроением. Но если даже осталось что-то невыполненное – нужно распланировать её так, чтобы поначалу распределить нагрузку и не взваливать на себя все сразу. Как и после обычного отпуска рекомендуется обмен впечатлениями, тогда настроение праздника может еще сохраняться какое-то время. Обязательно нужно себя мотивировать тем, что зима кончается и на носу летний отдых, на который неплохо было бы заработать.

10 января. Пятница

И вот, наконец, наступила пятница! На праздничном столе в бутылках осталось только боржоми, да и то уже поздно пить, поэтому самое время вспомнить о почках.

Почки – главный орган мочевыделительной системы. Каждая из почек достигает 10–12 см в длину, 5–6 см в ширину и 4 см в толщину. Вес органа колеблется от 120 до 200 г. Почки плотные, имеют форму бобов, их цвет – бурый или темно-коричневый. Правая почка короче левой и поэтому несколько легче ее. Тем не менее, правая почка обычно располагается ниже левой приблизительно на 2–3 см, что делает ее более восприимчивой к различным заболеваниям.

На верхних полюсах обоих органов находятся маленькие эндокринные железы треугольной формы – надпочечники. Они вырабатывают гормоны адреналин и альдостерон, регулирующие в организме обмен жиров и углеводов, функции кровеносной системы, работу мускулатуры скелета и внутренних органов, водносолевой обмен. В критические для организма моменты, например во время стресса, выработка адреналина надпочечниками резко усиливается. Благодаря этому активизируется сердечная деятельность, увеличивается работоспособность мышц, повышается уровень сахара в крови. Основная функция почек заключается в том, чтобы, фильтруя кровь, вывести из нее конечные продукты обмена, излишки воды и натрия, которые затем через другие части мочевыделительной системы будут удалены из организма. Примерно 70 % от всего количества выводимых из организма веществ приходится на долю почек. Почки также участвуют в поддержании натриевого баланса в крови, регуляции артериального давления, выработке эритроцитов и многом другом.

(Продолжение 17 января).

11 января. Суббота

Зимы у нас холодные, долгие и тёмные. Дефицит солнечного света можно восполнить в солярии, но здесь важно не переусердствовать, чтобы не повредить кожу искусственным ультрафиолетом. Под его воздействием кожа вырабатывает витамин D, но если в солярий идти неохота, можно подпитать кожу витаминной маской.

Смешайте 1 ст. ложку порошкообразных пивных дрожжей, 0,5 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку апельсинового сока, 1 ч. ложку морковного сока, 1 ч. ложку оливкового масла. Нанесите маску на лицо на 15 минут. Маска подходит для всех типов кожи. Для сухой кожи возьмите побольше масла, для жирной – приготовьте маску совсем без масла. Маска очищает кожу, улучшает кровообращение, насыщает кожные покровы витаминами. Она не только питательная, но и очищающая.

12 января. Воскресенье

Сколько огорчений доставляет варикозное расширение вен. Признаки варикоза – узловатые расширения подкожных вен, боль, тяжесть в ногах, отеки стопы и голени, усталость в ногах к концу дня. Варикозные узлы часто склонны к образованию тромбов и инфицированию. Могут развиваться флебит – воспаление сосудов или тромбофлебит – воспаление сосудов, осложненное тромбами. По ходу вен возникают твердые сильно болезненные тяжи. Кожа изменяется, теряет свои эластичность и цвет – становится плотной, темно-коричневой. При легкой травме возникают язвы. Помимо неприятных ощущений в ногах, женщин обычно тревожит и внешняя сторона, багровые сеточки капилляров и синие узлы под кожей не дают чувствовать себя комфортно в бассейне или на пляже. Между тем, как и любую другую болезнь, варикоз легче лечить в начальной стадии. Поистине чудесный эффект в этом случае могут дать растирания яблочным уксусом. Возьмите натуральный яблочный уксус и разотрите им пораженные места. Растирание делают 2 раза в день, на ночь и утром. При этом дважды в день принимают 2 ч. ложки уксуса на 1 стакан воды. Помните, первые результаты появятся не ранее, чем через 30 дней.

13 января. Понедельник

Рабочую неделю лучше начинать с ясной головой. Тем, кого часто мучают головные боли, а принимать лекарства не хочется, можно посоветовать использовать методы народной медицины.

- 1 ст. ложку зверобоя залейте стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

- Чайную ложку измельченного корня девясила высокого залейте стаканом холодной воды, дайте настояться 10 часов, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

- Свежий сок черной смородины пейте по 1/4 стакана 3 раза в день при сильных головных болях.

- 1 ст. ложку цветков клевера лугового заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Прекращению изнурительной мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 ч. меда с 1 ч. ложкой яблочного уксуса.

- При мигрени хорошо помогают паровые ванны. Налейте в таз яблочный уксус, разведенный наполовину с водой. Поставьте таз на огонь и доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого боль прекращается или хотя бы слабеет.

14 января. Вторник

Все, наверное, слышали о системе здорового питания Пола Брэгга. Он был одним из первых, кто провозгласил необходимость отказа от современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи. В основе системы Брэгга лежат повседневная физическая активность, выполнение специального комплекса упражнений, пребывание на свежем воздухе, отказ от курения, алкогольных напитков. Однако основное значение в своей оздоровительной системе Брэгг придавал рациональному питанию. Суть его взглядов на питание можно свести к следующему: примерно 60 % ежедневного рациона должны составлять овощи и фрукты, преимущественно сырые.

Брэгг изображал состав идеального рациона питания в виде пяти пальцев руки: первые три пальца – свежие овощи и фрукты (3/5 всего рациона), четвертый палец – источники белка (соевые бобы, орехи, семена и др.), пятый палец – естественные жиры, естественные сахара и крахмалы.

Поль Брэгг не был ортодоксом и допускал кулинарную обработку различных продуктов, выступая только против употребления жареной пищи. Однако он считал, что по возможности больше натуральных продуктов следует употреблять в их естественном, т. е. сыром виде. По-настоящему полезны только сырые овощи, фрукты и другие плоды. Вареная капуста, печеные яблоки и жареные орехи – это кулинарные излишества, которые, согласно Брэггу, были придуманы для ублажения вкуса, извращенного цивилизацией.

(Продолжение 21 января).

15 января. Среда

Для очищения организма зимой вы можете использовать смесь цитрусовых соков. Будьте осторожны, данная процедура противопоказана людям, страдающим аллергией на цитрусовые, людям с повышенной кислотностью и чрезмерно возбудимым. После употребления соков необходимо прополоскать рот теплой водой, зубы чистить не ранее, чем через час.

Вам потребуются 4–6 грейпфрутов, 2–3 лимона и 2 кг апельсинов. В день очищения не следует заниматься тяжелой работой, нужно находиться в относительном покое.

Утром выпейте мягкое слабительное – настой листа сенны или коры крушины. Приготовьте сок из всех перечисленных плодов. Получится около 2 л. Добавьте столько же воды. Получившиеся 4 л жидкости вы должны выпить в течение дня в следующем порядке: первый стакан – примерно через 30 минут после приема слабительного настоя; через 20–30 минут еще 1 стакан; через 20–30 минут еще 1 стакан, пока не выпьете все. Ближе к вечеру проявится действие слабительного и начнется интенсивное очищение организма через кишечник.

Перед сном желательно сделать клизму из 2 л чуть теплой воды, добавив немного лимонного сока.

На следующий день нужно есть только овощные и фруктовые пюре.

16 января. Четверг

Нормальная кожа эластична, имеет матовый оттенок и красивый естественный цвет. Поры на ней заметны только на крыльях носа и подбородке. Такая кожа хорошо переносит водные процедуры.

Людам с нормальной кожей нет особой необходимости прибегать к услугам косметических кабинетов или самим пользоваться сильнодействующими косметическими средствами. Уход за такой кожей очень несложен. Вечером, перед сном, можно, как обычно, умываться с туалетным мылом. Лучше пользоваться мягкой (дождевой или снеговой) водой. Жесткая вода содержит соли кальция, магния, железа, которые раздражают кожу. Такую воду смягчают кипячением или добавлением в нее молока (полстакана на 1 л воды), соды или буры (1 чайную ложку на 1 л воды). Буру продают в аптеках. Утром лучше умываться без мыла, так как частое его применение обезжиривает кожу и вызывает раздражение.

17 января. Пятница

(Начало 10 января).

Состоят почки из структурных фильтрующих единиц – нефронов. В каждом органе их примерно по 1 млн. Нефрон начинается с шаровидной поллой структуры – капсулы Шумлянского – Боумена, содержащей скопление кровеносных сосудов, так называемый клубочек. Это образование именуется почечным тельцем. Еще в нефроне есть извилистые и прямые канальцы, а также собирательные трубочки, открывающиеся в чашечки.

По артериям в почки под большим давлением непрерывно поступает кровь, в которой содержатся как питательные вещества, так и ядовитые соединения. И главная задача клубочков состоит в удалении с мочой всего вредного, не допуская при этом потери полезных, нужных для организма веществ. Большая часть крови фильтруется через маленькие поры в стенках кровеносных сосудов клубочка и внутреннего слоя капсулы. В результате образуется первичная моча, по содержанию глюкозы, натрия, фосфатов, креатинина, мочевины, мочевой кислоты и других веществ, близкая к ультрафильтрату плазмы крови. Не фильтруются клетки крови и большинство крупных молекул, например белки.

За сутки через почечные клубочки проходит до 2000 л крови, из которой выделяется 170 л первичной мочи. Но только 1,5 л выводится из организма, а 168,5 л возвращается обратно в кровь. Как уже говорилось выше, другая важнейшая функция почек – поддержание в крови стабильного уровня натрия. За сутки в клубочковый фильтрат поступает около 600 г натрия, а выделяется с мочой – всего несколько граммов. Если человеку по какой-либо причине приходится снизить потребление поваренной соли, то почки в течение 30–40 дней способны покрывать этот дефицит. Эту уникальную способность органа используют, когда больному для лечения необходима малосолевая или даже бессолевая диета.

18 января. Суббота

Переполненный общественный транспорт способствует распространению инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём. К числу таких заболеваний относится ангина. Ангина – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалением лимфоидных образований глотки (чаще всего поражаются нёбные миндалины). Данное заболевание чаще всего вызывается стрептококковой и стафилококковой инфекцией. Начинается ангина с боли в горле и резкого повышения температуры тела до 39–40 С (иногда до 41 С). Боль в горле, как правило, сильная и резкая, но может быть и умеренной. Увеличиваются лимфатические узлы. Они хорошо прощупываются под нижней челюстью и при этом вызывают болезненные ощущения. Бывает, что ангина протекает при меньшем повышении температуры тела (37–38 С), но с большим воспалением горла. Лечение ангины осуществляется в домашних условиях (за исключением особо тяжёлых случаев) при соблюдении строгого постельного режима, который необходим не только на период, когда держится высокая температура тела, но и ещё на два-три дня после её нормализации.

Кроме приёма лекарственных препаратов, назначенных лечащим врачом, рекомендуется частое полоскание горла тёплым раствором пищевой соды с солью или раствором фурацилина. А на подчелюстные области можно наложить спиртовые компрессы.

Если лечение ангины начато своевременно и проводится в полном объёме, то, как правило, она не даёт осложнений.

19 января. Воскресенье

Для профилактики простудных заболеваний показаны бальнеологические процедуры. Основными факторами воздействия бани на человека являются влажность и температура. Тепло в бане оказывает раздражающее воздействие на рецепторы верхних дыхательных путей. Водяной пар, насыщающий воздух, оказывает благотворное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей. В бане человеческий организм увеличивает потребление кислорода и выделение углекислого газа, так частота дыхания возрастает на 20 раз в минуту, тем самым жизненная емкость легких увеличивается на 20 процентов. Баня оказывает значительное влияние при профилактике респираторных заболеваний. Тепло, прогрев организма, контрастные температурные изменения – все эти факторы положительно действуют на иммунные процессы и облегчают воспалительные процессы верхних дыхательных путей. Когда человек находится в парной, его бронхи расширяются, а дыхание делается глубоким и частым. Воздействие горячего воздуха на слизистую оболочку носа способствует излечению от насморка. Баня является прекрасным способом избавления от хрипов и кашля. Баня помогает при ларингитах, различных бронхитах, астме, пневмонии и насморке. Однако посещение бани стоит ограничить при ОРВИ, ОРЗ, нагрузка на сердце, туберкулезе и раковых опухолях. Однако, если ваши заболевания становятся слишком частым явлением, пора задуматься о контрастном закаливании.

20 января. Понедельник

Молочницей, или кандидозом называется инфекционное заболевание, вызываемое дрожжеподобным грибом *Candida*. Хотя молочницу традиционно принято считать инфекцией женских половых путей, она способна поражать мужчин и даже детей.

Лечение молочницы содой и йодом является одним из самых распространенных и эффективных методов лечения в домашних условиях, используемый многими женщинами в качестве «скорой» помощи при первых же признаках инфекции. Успешное лечение молочницы содой объясняется тем, что щелочная среда (содовый раствор) губительна для грибка кандиды. Несмотря на то, что облегчение наступает очень быстро, лечение нужно обязательно продолжать в течение двух недель, потому что внешние проявления – это всего лишь верхушка айсберга, ведь грибок поражает слизистую оболочку влагалища и кожу очень глубоко. Народные целители, рекомендуя лечение молочницы содой и йодом, для скорейшего выздоровления советуют проводить как можно чаще спринцевания влагалища содой, по возможности каждые несколько часов, так как содовый раствор хорошо вымывает обильные творожистые выделения. Раствор для спринцевания готовится из расчета 1 ч. ложку соды на литр кипяченой воды, причем нужно именно спринцеваться, так как простое подмывание не даст никакого эффекта. Кроме того, перед сном нужно делать местные сидячие содовые ванночки. 1 ст. ложку пищевой соды растворите в 1 литре теплой кипяченой воды и добавьте 1 ч. ложку йода. Налейте в таз и посидите в нем 20 минут. Раствор не выливайте, слейте в банку, на следующий день вылейте его в таз и добавьте снова 1 ст. ложку соды, 1 ч. ложку йода и 1 литр кипятка. Такие ванночки повторяйте ежедневно в течение не менее недели.

21 января. Вторник

(Начало 14 января).

Выбор продуктов для правильного питания сам по себе достаточно широк, однако следует избегать пищи, прошедшей промышленную обработку с помощью всевозможных химикатов. Она должна быть по возможности натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, рафинированного сахара, различных синтетических компонентов.

Брэгг замечал, что ребенок, который ест много сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам – кофе, табаку и алкоголю: заряд энергии, полученный за счет полноценного питания в детстве, не требует в зрелом состоянии искусственных возбудителей. Также он утверждал, что и взрослые люди, потребляющие много сырых овощей и фруктов, гораздо реже нуждаются в тонизирующих средствах.

Брэгг считал, что если человек привык к мясу, то он может его есть, но не чаще трех-четырех раз в неделю. Брэгг не рекомендовал увлекаться колбасами, консервами, жареным и жирным мясом, не возражал против яиц, но не более трех-четырех штук в неделю. Он считал, что взрослым людям не стоит злоупотреблять молоком, сметаной, сыром, сливочным маслом и другими животными жирами. Каждый человек неповторим, поэтому невозможно следовать какой-либо абсолютной диете, – главное исключить все извращенные продукты.

22 января. Среда

Боль в зубе знакома почти всем еще с раннего детства. Среди самых распространенных причин боли в зубе выделяют:

Пульпит – острая, резкая, очень сильная боль в результате воспаления пульпы. Боль может отступать на короткий промежуток времени и возобновляться.

Кариозная боль – чаще всего боль не слишком резкая, больше ноющая. Причиной является кариес и попадание остатков пищи в кариозный очаг.

Периодонтит – внезапная резкая боль, обычно следствие механических повреждений зуба.

Серозно-гнойный пульпит – режущая, резкая боль, чаще всего спровоцирована слишком холодной или слишком горячей пищей или жидкостью.

Скол части зуба или трещина в зубе – результат механического повреждения зуба или продолжительного кариеса. Чаще всего возникает из-за оголения нерва находящегося внутри зуба. Боль не обязательно возникает сразу после скола или трещины, может появиться спустя несколько часов или даже дней.

Режутся зубы – чаще всего касается маленьких детей, у которых режутся молочные зубы. Но также и касается взрослых людей, у которых режутся зубы мудрости.

(Окончание 23 января).

23 января. Четверг

(Начало 22 января).

В любом случае идеальным и единственно правильным решением будет немедленно обратиться к стоматологу за экстренной помощью. Стоматолог способен прекратить боль за считанные минуты и сразу же начать устранение причины боли. Принимать обезболивающие таблетки это не выход, несмотря на то, что боль уйдет, причина боли останется. Соответственно, боль вернется опять после прекращения действия обезболивающей таблетки.

Что делать при сильной зубной боли, если обратиться к стоматологу в данный момент не представляется возможным? Тут на помощь придут народные средства:

- Можно смешать огуречный рассол с уксусом в равных частях и полоскать рот со стороны больного зуба.
- Приложить на больную сторону кусочек сала и держать 15–20 минут.
- Положить на сторону больного зуба таблетку валидола.
- Полоскать рот теплым солевым раствором, 1 ст. ложка соли на 200 мл воды.

24 января. Пятница

Тем из вас, кто напрягает глаза в течение рабочего дня, следует почаще моргать, так вы даете глазам хоть и короткие, но постоянные передышки.

Существует простое упражнение, тонизирующее глазные мышцы и позволяющие приостановить ослабление зрения. Подвигайте глазными яблоками. Посмотрите вверх-вниз, затем вправо-влево. Повторите несколько раз. Посмотрите вправо-вверх и влево вниз, затем влево-вверх и вправо-вниз. Повторите упражнение. Закройте глаза и поворачивайте глазными яблоками вправо и влево. Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем откройте. Повторите несколько раз.

Чтобы дать отдых глазным мышцам и улучшить кровоснабжение глаз, сядьте так, чтобы на лицо не падал яркий свет. Мысленно погладьте глаза теплыми пальцами. Представьте, как спокойно и расслабленно лежат глазные яблоки в глазницах. Лицо и тело тоже должны быть максимально расслаблены. Посидите так 2 минуты. Затем мягко подавите закрытые глаза подушечками пальцев 2–3 раза в течение 10 секунд.

Для того чтобы укрепить глаза и одновременно сосредоточиться, полезно фиксировать взгляд на межбровном промежутке или на кончике носа. В первый раз достаточно проделать это упражнение в течение нескольких секунд, затем увеличьте его продолжительность.

25 января. Суббота

Сидячая работа и малоподвижный образ жизни часто приводят к геморрою. Боль и зуд в области прямой кишки, выпадение и кровоточивость геморроидальных узлов, выделение слизи – всё это говорит о развитии заболевания.

Существует множество народных рецептов, помогающих на ранних стадиях заболевания полностью вылечить геморрой, а на более поздних значительно облегчить его течение. Домашние мази от геморроя, приготовленные на основе лекарственных растений и натуральных компонентов, являются прекрасным средством для снятия воспалений и заживления трещин заднего прохода – частых спутников геморроя.

Мазь из ноготков календулы. Смешайте 5 г настойки календулы и 10 г вазелина. Затем добавьте к смеси 70 %-ный медицинский спирт (пропорция: на 10 г сырья – 100 г спирта) и смазывайте геморроидальные шишки не менее 3 раз в день.

Мазь из масла нарцисса обладает хорошим обезболивающим эффектом. Смешайте измельченные цветки нарцисса с растительным маслом и оставьте настаиваться в течение 18 дней.

Мазь из мумие. Возьмите 0,3–0,5 г мумие, разотрите пальцами до рагмягчения и смазывайте наружные геморроидальные шишки. Если геморрой внутренний, вставляйте мумие в задний проход на всю ночь. Параллельно принимайте мумие и вовнутрь – растворите 0,2–0,5 г мумие в 2 ст.л. кипяченой воды и принимайте 1 раз в день натощак.

Мазь из прополиса хорошо снимает боль и воспаления. Возьмите 10 г сухого очищенного и измельченного прополиса, добавьте к нему 100 г разогретого на водяной бане сливочного масла (несоленого) и нагревайте в течение 10 минут на водяной бане. Затем процедите горячую смесь через марлю и смазывайте ею 2–3 раза в день трещины и воспаленные шишки. Мазь не втирайте, а намазывайте тонким слоем.

26 января. Воскресенье

Домашние ванны для похудения часто называют ваннами для омоложения, так как в результате этих процедур значительно улучшается состояние кожи – она хорошо разглаживается, становится более свежей и нежной, а растяжки исчезают или становятся менее заметными.

Благотворное влияние домашних ванн на кожу объясняется тем, что биологически активные вещества, входящие в состав рекомендуемых смесей, проникают через поры в кровь, воздействуют на подкожную жировую клетчатку, усиливают кровоток и улучшают метаболизм клеток. В результате этих процессов жировая ткань рассасывается, кожный покров приобретает упругость и эластичность, а ненавистная «апельсиновая корка» постепенно исчезает.

Рекомендации по приему домашних ванн.

Принимать ванны нужно сидя, а не лежа. При этом область сердца всегда должна оставаться над водой.

При любых неприятных ощущениях (сильном сердцебиении, одышке, головокружении, слабости) процедуру рекомендуется немедленно прекратить и принять прохладный душ.

Нельзя принимать пищу перед водной процедурой или сразу после нее, старайтесь выдержать интервал не менее 1,5 часов.

Температура воды не должна быть выше 38 С, рекомендуемая оптимальная температура 35–37 С. Разрешается принимать ванны и с температурой воды от 20 ° до 30 С, главное, чтобы вы себя чувствовали комфортно. При этом, учтите, что прохладная ванна отлично тонизирует кожу, а более горячая расслабляет.

Длительность ванны не должна превышать 30 минут.

Нельзя принимать ванны при менструациях, повышенной температуре, простудах и алкогольном опьянении (даже легком).

После процедуры полезно намазать проблемные места антицеллюлитным кремом.

При любых проблемах со здоровьем (сердечнососудистых, гинекологических, кожных заболеваниях, варикозе) обязательна предварительная консультация с врачом.

27 января. Понедельник

Часто действенным способом, помогающим избавиться от заболеваний дыхательных путей и просто кашля, возникшего на фоне простуды, может стать ингаляция. Для ингаляций используются различные лечебные отвары, эфирные масла и специальные смеси.

Но очень хорошим и главное доступным и не дорогим средством может стать ингаляция картофелем. Для того, что бы сделать ингаляцию нужно отварить картофель, желательно в кожуре. После того, как картофель сварился нужно слить воду и нагнувшись над кастрюлей с горячей картошкой вдыхать ее пары. Нужно быть очень осторожным, так как горячим паром легко обжечь лицо, поэтому можно дать картошке совсем немного остыть, то бы пар был не столь обжигающим. Если картофель начал остывать, то ингаляцию можно проводить, накрывшись полотенцем над горячей кастрюлей с картошкой. Для того, что бы напаривать лицо, а получать полезную ингаляцию можно использовать метод, при котором используется свернутая трубочкой бумага, которую можно опустить в кастрюлю с картошкой, а другой конец взять рот и таким образом вдыхать полезные пары. Можно так же сваренный картофель переложить в емкость для ингаляций и таким образом проводить ингаляцию. По времени ингаляцию нужно проводить 10–15 минут, не больше. После такой полезной ингаляции нельзя выходить на улицу, а желательно выпить горячий чай из травяного сбора и лечь в постель, укрывшись теплым одеялом. Сваренный картофель можно так же использовать для приготовления согревающих лепешек на грудь или спину. Эти лепешки очень полезны при кашле, бронхите.

28 января. Вторник

Благотворное действие меда на организм людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, давно доказано. Однако тем, кто страдает такими заболеваниями, лучше не пить горячий чай с медом, так как это приводит к дополнительной нагрузке на больное сердце.

Сердечникам рекомендуется употреблять мед в небольших количествах (по 50-100 г в сутки) в течение длительных периодов (1–2 месяца). Это улучшает общее состояние, повышает гемоглобин, благотворно влияет на сердечно-сосудистый тонус и состав крови.

Для лечения гипертонии рекомендуется применять мед, смешанный с овощными соками. Возьмите 1 стакан свекольного сока, столько же соков моркови и хрена (натертый хрен предварительно настаивают на воде 36 часов) и сок одного лимона. Все смешайте с 1 стаканом меда. Принимайте смесь в течение 2 месяцев по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 1 час до или через 2–3 часа после еды. Можно приготовить смесь без свекольного сока. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте.

29 января. Среда

Чтобы всегда быть стройной и красивой, нужно придерживаться простых советов.

Прежде всего, вести активный образ жизни. Это первое правило, потому что движение, как это ни банально звучит, все-таки основа здоровья. Без регулярной физической нагрузки все остальные действия малоэффективны. Значит, второе правило – соблюдение режима питания – действительно только в сочетании с первым. Под режимом подразумевается следующее: кушать нужно часто и понемногу и не наедаться на ночь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.