

Ваше здоровье

О СОСНОВЫХ ПОЧКАХ

С лечебной целью используют нераскрытые весенние почки сосны, хвою, живицу сосны. В них содержатся эфирное масло, смолы, крахмал, дубильные вещества, витамины С, В12, К, Р, каротин.

Препараты сосны действуют мочегонно, желчегонно, болеутоляюще, противовоспалительно. Почки входят в состав грудного и мочегонного сборов. Отвар, настой и настойку сосновых почек принимают внутрь при бронхите, пневмонии, язвенной, почечно- и желчекаменной болезнях. Чай готовят так: 10 г почек на 1 стакан кипятка. Дают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Популярен витаминный настой хвои (20 г на 1 стакан воды), его рекомендуют по 2 столовые ложки 3 раза в день. Из хвои получают сосновый экстракт, применяемый для укрепляющих ванн. Она входит и в состав антиастматической микстуры Траскова, используется для приготовления хлорофиллвитаминной пасты для лечения ожогов, рака, кожных заболеваний.

Почки - еще один замечательный продукт, который дарит нам сосна. Они содержат большое количество смолы, эфирное масло, дубильные вещества, минеральные соли, витамины С и К. Отвары почек применяют в медицине в качестве отхаркивающего, мочегонного, противовоспалительного, кровоостанавливающего и дезинфицирующего средств.

В народной медицине отвар сосновых почек применяется при застарелых сыпях, хронических бронхитах, водянке, ревматизме, пары водного отвара почек употребляют для ингаляций. Иногда спиртовую настойку почек используют в качестве противотуберкулезного средства.

Высушенная пыльца из цветущих желтых шишек сосны, принятая по 1 г 2-3 раза в день до еды, предохраняет организм от преждевременного старения и удлиняет человеку жизнь.

Ветки сосны богаты аскорбиновой кислотой и рекомендуются для приготовления витаминных напитков. Для этой цели обычно собирают сосновую хвою с веточек, толщина которых не превышает 3-4 мм. Заготавливают хвою впрок только зимой, хранится она в течение 2-3 месяцев. Хвою тщательно промывают холодной кипяченой водой и измельчают при помощи ножниц. 4 стакана измельченной хвои засыпают в эмалированную посуду, заливают 3 стаканами холодной, слегка подкисленной уксусом воды. Посуду закрывают крышкой и оставляют на 2-3 дня в темном месте, периодически встряхивая посуду. По истечении этого срока состав процеживают через два слоя марли, отжимают и пьют по 1/2-1 стакану в день. Хранят настой не более 12 часов в темном прохладном месте. Для улучшения вкуса можно добавить немного сахара или меда.

Сосновые почки собирают весной в период начала роста, то есть в стадии набухания, когда они наиболее ароматичны и смолисты. В последующем почки становятся непригодными. Почки срезают острым ножом целыми «коронками», причем должна оставаться и часть стебля не длиннее 3 мм. Готовое сырье должно быть хорошо высушенным и состоять из отдельных «коронки», содержащих по 5-6 побегов, связанных между собой остатком стебля. Центральный побег - самый крупный, длина его - от 1 до 4 см. Снаружи почки розовато-бурые, покрытые сухими, спирально расположенными бахромчатыми чешуйками, которые склеены между собой смолой. Запах почек характерно смолистый, вкус - горьковатый.

При невралгии лицевой части головы используют мазь, состоящую из 1 части скипидара и 2 частей вазелина, которую втирают в больные места.

При заболеваниях верхних дыхательных путей можно воспользоваться отваром почек сосны. Готовят его так: 10 г сухого сырья кипятят в 1 стакане воды в течение 30 минут, затем процеживают и доводят кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Аналогично готовят и принимают 3 раза в день отвар почек при пиелонефрите, цистите и асците и других заболеваниях почек и урогенитального тракта.

При бронхитах, кашлях, связанных с простудой, бронхоэктатической болезнью и пневмонией можно посоветовать пить маленькими глотками отвар сосновых почек на молоке. 50 г сухого сырья кипятят в 500 мл молока в течение 20 минут, затем процеживают.

Для ингаляций и полосканий при острых респираторных заболеваниях готовят отвар почек сосны: 20 г сухого, сырья кипятят в течение 20 минут в 1 стакане воды, настаивают 1 час и процеживают.

Для ингаляций и полосканий при ангине и тонзиллите используют отвар почек: 20 г сырья кипятят в 1 стакане воды 30 минут, процеживают и доводят объем до первоначального кипяченой водой.

При ангине и хроническом тонзиллите хорошо помогает отвар сосновых почек на меду. Готовят его так: 100 г сырья кипятят в 2,5 л воды до тех пор, пока жидкость не упарится до 0,5 л. После этого процеживают, добавляют 250 г сахара, а после остывания - 250 г меда. Такой состав пьют по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды. При суставном ревматизме и ишиасе это средство пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. При болях в суставах из отвара сосновых почек делают компрессы.

Не рекомендуется применять внутрь препараты из сосны во время беременности и кормления ребенка грудью, в крайнем случае - только по назначению врача. Кроме того, препараты из сосны классифицируются как представляющие определенную опасность, в особенности применительно к детям и людям старше 55 лет, а также тем, кто пользуется ими продолжительное время.

Будьте здоровы!



Наши дети

Продолжаем тему, начатую в прошлом номере. На этот раз речь пойдет о макаронах. Малыши за обе щеки уплетают макароны с сыром, часто просят «добавку молочной вермишели».

На вопросы отвечает врач педиатром Екатериной Комар.

Люблю я макароны, ХОТЯ...

Полезны ли ребенку в возрасте до трех лет макароны?

Макаронные изделия полезны малышу от года до трех лет так же, как и хлеб, поскольку состав этих продуктов примерно одинаков.

Если говорить о пользе макарон, то самым ценным их компонентом являются витамины группы В (в том же количестве они содержатся и в хлебе). Если же говорить об отличии макарон от хлеба, то при их использовании речь идет исключительно о разнообразии питания, которое после года становится актуальным (до года разносолы не так важны).

Сейчас в магазинах появились цветные макароны. Какие дающие цвет добавки в них содержатся, для кого придуман этот продукт? Можно ли давать их детям?

Цветные макароны окрашиваются при помощи специальных пищевых красителей (тех же, что используются при окрашивании конфет, кремов, мороженого).

В принципе их окрашивают, чтобы ребенку интереснее было есть. Ничего откровенно вредного в этих красителях нет, разумеется, они разрешены к употреблению.

Но в последнее время все чаще и чаще всевозможные пищевые красители, ароматические добавки и консерванты становятся причиной пищевой аллергии. Однозначного запрета на употребление в пищу этих макарон, конечно, нет, но если ребенок подвержен аллергии, если в семье есть склонность к аллергическим заболеваниям, лучше их не покупать.

В детской поликлинике слышала от одной мамы, что она своих детей кормит лапшой быстрого приготовления («Роллтон» и т.п.) Знаю, что эта еда не особо полезна, тем не менее, спрашиваю: почему нельзя давать ее детям до трех лет?

Лапша быстрого приготовления сама по себе не вредна. Вредны вкусовые добавки, которые к ней прилагаются в отдельном пакетике. Чего там только нет! Сама же лапша никак не рассчитана на детей. Почему? Она предварительно сварена, высушена и упакована, потом долго лежит на складе, потом мы ее заливаем кипятком. Пользы - ноль! Одни калории, но калории - далеко не самое важное в детской еде. Ведь их мы можем получить из гораздо более здоровой и вкусной пищи.



Я влюбилась в бывшего парня своей подруги...

С момента как они расстались, я начала с ним общаться просто, что бы помочь... что бы их помирить... я знала, что она его не любит, он он был ей нужен... и я действительно хотела помочь... начали просто общаться в контакте... потом я предложила поговорить по телефону... он согласился... он оказался замечательным человеком, таких как он, я еще не встречала... мы проговорили до утра... мы были во многом с ним похожи... наши вкусы совпадали... подруге об этом разговоре я не сказала...

Следующую ночь я вновь посвятила общению с ним... он мне казался таким родным, таким близким... будто бы я знаю его целую вечность... так мы с ним созванивались неделю... он доверил мне все свои тайны, открыл мне свою душу и сердце, и признался, что до сих пор ее очень сильно любит... но хочет забыть... я обещала помочь ему... хотя не знала как... я упорно искала доказательства ее измены, рассказывала ему всё, о чем мы говорили с ней... Я ПРЕДАЛА ПОДРУГУ РАДИ НЕГО... я верила, что нашла лучшего друга, в лице парня, и искренне пыталась помочь ему...

Через две недели, с начала нашего общения... я проснулась в 1.45 ночи... а мысли были о нем... мне жутко захотелось с ним увидеться... я позвонила... он ответил... я сбегала из дома в 2 часа ночи, что бы просто увидеть его... в те минуты я поняла, что такое счастье... на улице был мороз, но мне было тепло от его присутствия... мы просто разговаривали... придя домой я так и не смогла уснуть...

С каждым днём мы становились друг другу более родными... я чувствовала, что он тот единственный, которому я доверила бы свою жизнь... но вновь мы увиделись только через 2 недели... у меня были проблемы... я не знала куда мне идти... мне было плохо... и я вновь позвонила... он привел меня к себе... напоил чаем... выслушал... и помог... я ноляла, что он самый добрый, нежный, ласковый и чувственный человек... он оказался романтиком... романтиком, которого я искала всю жизнь... в ту ночь он говорил мне о звездах, о снах... и одновременно целовал мои губы... между нами ничего не было... он хотел и я хотела... но он МОЙ ДРУГ...

На следующий день мы оказались с ним на дне рождения нашей общей знакомой... я не знала, что он там будет... там тыло много девушек с которыми он общался, но только одной мне он не сказал ни слова... мне было неприятно, обидно и больно... от безисходности я напилась... и подошла к нему... я рассказала о своих чувствах... он ответил, что это пьяные разговоры и что позвонит мне завтра, и мы все обсудим... но мне этого было мало, я рассказала всем о наших взаимоотношениях... он накричал на меня... он боялся, что все это дойдет до его бывшей... мне было больно...

На утро я проснулась с ужасной головной болью и с поганым чувством в душе... мне было стыдно... я поняла, что я натворила... Я ПОТЕРЯЛА ЕГО ДОВЕРИЕ...

Днём я звонила, что бы извиниться... он не брал трубку... просила прощения в контакте... он не отвечал... ответил только вечером... спросил, зачем я это всем рассказала?... я извинилась в сотый раз и пообещала, что все исправлю и спросила сможем ли мы с ним поговорить?... он ответил: ПЕРЕСТАНЬ... посмотрим...

И вот уже третий день мы с ним не общаемся... я боюсь ему звонить или писать... у всех присутствующих на дне рождении, я попросила прощения и сообщила, что все что я говорила - ложь... что я просто была пьяна...

Теперь я не знаю, что делать... я не хочу потерять друга из за этого... мне нужно вернуть его общение... я не жду любви... я жду дружбы... дружбы от человека, которого безумно люблю...

Вчера ночью я не выдержала и позвонила ему сама... мне долго не хватало решительности нажать кнопку вызова... он не взял трубку, просто скинул... тогда я ему написала: ты очень занят? он ответил, что нет, что просто ни с кем не хочет разговаривать... в этот момент я поняла, что потеряла его навсегда... ведь раньше он отвечал мне в любой ситуации, при любом настроении, он говорил, что мой голос успокаивает его, что ему со мной приятно общаться... а теперь... он просто не хочет меня даже слышать...

