

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 10 ОКТЯБРЬ 2017

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей**

**+ комментарии
экспертов**



На фото — наши
читатели
семья Таракановых



**Проверенные
средства
от изжоги** с. 26

**Боремся
с пародонтозом** с. 26

**Как похудеть
на пшенной
каше** с. 33

Прогоним простуду прочь!

с. 4-9



**Шиповник
укрепит
сердце** с. 12



**Сухофрукты:
какие самые
полезные?** с. 34

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

-  **ТЕМА НОМЕРА** 4
Как избежать ОРВИ, с. 4
-  **ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ** 10
Калина красная, с. 10
-  **ОБСУДИМ ПОДРОБНО** 18
Целебная глина, с. 18
-  **ВАША ОЧЕРЕДЬ** 20
Хлеб-соль, с. 20
-  **ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР** 22
Почему сбивается цикл, с. 22
-  **СПЕШИМ ПОМОЧЬ** 26
"Проверенные средства от изжоги, с. 26
-  **НАШИ ДЕТКИ** 28
"Купание в травах", с. 30
-  **ЗДОРОВОЕ ТЕЛО** 32
"Худеем с помощью пшенной каши", с. 33
-  **АПТЕКА НА КУХНЕ** 34
"Полезная капуста", с. 36
-  **СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ** 40
"Трещины на пятках", с. 40
-  **ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ** 44
-  **ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ** 46

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

- Коллекция лекарственных растений 15
- Лунный календарь здоровья 47
- Зарядка для ума 48
- Анонс 49
- Купон, анкета 50

Наши эксперты



Виктория Сахненко
врач-гинеколог,



Татьяна Пятковская
психиатр, физиолог



Евгений Соничев
врач-фитотерапевт



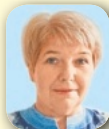
Найля Насыбуллина
специалист в области фармтехнологий



Марина Ерина
врач-терапевт, физиотерапевт



Оксана Терсина
врач-гастроэнтеролог



Ирина Кузнецова
кинезитерапевт, валеолог



Анна Крюкова
врач-дерматолог, косметолог



Юлия Шпонько
врач-педиатр, гомеопат



Владимир Стародубцов
врач-гастроэнтеролог



Гаяне Мирзоян
ведущий юристконсульт



Инна Власенко
практикующий семейный психолог

Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 52, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru

Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!

Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 50.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

"ПРЕССА РОССИИ" и "РОСПЕЧАТЬ" — 84682, "КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ" — 11446



Как избежать простуды и ОРВИ

НАШ ЭКСПЕРТ



**Виктория
Аврамовна
Караневич,
врач-
терапевт**

Осенью тема простуды и вирусных заболеваний становится особенно актуальной. Из-за резкого снижения температуры воздуха после жаркого лета иммунитет слабеет, возникает дефицит витаминов. А большие скопления людей в непогоду разносят еще больше инфекций. Как же от них уберечься?

Самые распространенные болезни осенью — простуда и ОРВИ. Очень часто эти понятия путают или же считают,

4 Домашний доктор

что это одно и то же. Но на самом деле они кардинально отличаются.

Простудой в народе называют заболевание, которое возникает вследствие общего или местного переохлаждения организма. Например, когда под воздействием холода возникает спазм кровеносных сосудов, который, в свою очередь, приводит к нарушению местного кровоснабжения. Это вызывает уменьшение концентрации защитных веществ, снижение местного иммунитета, в результате чего условно-патогенная микрофлора (бактерии, ко-

мочувствия пациента не являются для него опасными и не вызывают заболеваний)

приобретает болезнетворные свойства. И тогда раз-

вивается местное воспаление (глотки, гортани, трахеи, бронхов). То есть причиной возникновения простуды являются бактерии,

а не вирусы.

А так называемые острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — это заболевания, причиной возникновения которых являются разнообразные вирусы. Это могут быть вирусы гриппа, парагриппа, респиратор-

Строгий постельный режим при ОРВИ нужно соблюдать только в острый период

но-синцитиальный вирус, аденовирус, риновирус и др. Все эти вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и характеризуются поражением у пациента различных отделов верхних дыхательных путей. Причиной ОРВИ являются не бактерии (как в случае с простудами), а вирусы. Именно это и есть существенная и главная разница между двумя вышеназванными заболеваниями.

Путают простуды и ОРВИ из-за очень похожих симптомов. Это симптомы интоксикации (слабость, головная боль, ломота в теле, повышение температуры тела, недомогание, усталость, сонливость, потеря аппетита, тошнота, боль в суставах), боль в горле, насморк, мокрый либо сухой кашель, заложенность носоглотки, першение в горле. Но при ОРВИ температура тела намного выше, чем при простудном заболевании. Она может начать расти не сразу. Симптомы при простуде начинают появляться сразу и все одновременно. А при ОРВИ сначала могут появиться катаральные симптомы (насморк, боль в горле), а уже потом поднимется температура. Постепенно добавляются и другие симптомы. Так как

Лечение

Лечение ОРВИ и простуд обычно очень похоже, так как необходимо убрать симптомы интоксикации и начать лечить катаральные. Чтобы уменьшить интоксикацию, нормализовать температуру тела и преобразовать кашель из мучительно сухого в продуктивный с отделением мокроты, нужно употреблять очень много теплого питья (вода, чай, компоты).

Также обязательно нужно промывать нос солевым раствором, даже если нет насморка и нос не заложен. Если не делать этого, болезнь будет протекать тяжелее.

Необходимо полоскать горло аптечными средствами и растворами, приготовленными в домашних условиях: из соды, меда, настойки календулы, свеклы с лимоном.

Замечательным средством для превращения сухого кашля в продуктивный влажный является теплое молоко, разведенное щелочной минеральной водой в соотношении 1:1. Такой напиток желательно пить по одному стакану три раза в день или хотя бы на ночь для успокоения кашля.

Есть еще один рецепт против кашля и боли в горле. Молоко вскипятить, на сковороде нагреть ложку сахара до образования карамели. Карамель влить в кипящее молоко, добавить в смесь кусочек обычного сливочного масла либо какао-масла и немного соды. Такое молоко нужно пить на ночь, оно обволакивает горло и предотвращает сухой кашель.

Профилактика

Профилактика осенних заболеваний проста: избегать стрессов, скоплений людей, часто гулять на свежем воздухе, делать влажные уборки и полноценно высыпаться, а также очень важно исключить общение с заболевшими. Почаще мыть руки и не прикасаться к слизистым носа или глаз. Но самая лучшая профилактика гриппа и простудных заболеваний — своевременная вакцинация.

ОРВИ — это вирусное заболевание, то для лечения назначаются противовирусные препараты. При заболевании простудой обычно назначают антибактериальные средства, так как причиной является бактерия.



"Эфирное масло кедра спасет от отечности и заложенности носа"



Существует множество средств от ринита, особенно капель (из листьев каланхоэ, алоэ, сок свеклы и т. д.), но лично я тяжело и плохо переношу любые капли. Вообще мне неприятно и больно даже, когда в нос попадает вода.

Один врач мне рассказал, что у меня очень слабые и чувствительные сосуды слизистой оболочки. Поэтому любимыми каплями и спреями я пользуюсь в крайних случаях, когда уже, как говорят, сильно прижмет. **А обычно я лечу простуду чаем, прогреванием, и насморк проходит.**

Недавно у меня была простуда. Заложило нос, начало першить в горле. Причем такая сильная отечность носа и носоглотки, что даже запахов не ощущала. А дома у меня есть эфирные масла. И вот я прочитала, что кедровое эфирное масло помогает при простуде, убивает микробы, снижает температуру. И я занялась ароматерапией. Поскольку аромалампы у меня нет, я просто открыла

пузырек и вдыхала пары эфирного масла. А на ночь поставила возле кровати



открытый флакончик с кедровым эфирным маслом. И мне это очень помогло. Заложенность и отечность прошла, я смогла дышать носом и ощущать запахи. А еще через день из носа вышло так много слизи (прямо комки желтого цвета), что даже представить раньше не могла. Вот так я победила насморк.

Хочу отметить, что **в состав многих средств от насморка входят эфирные масла** эвкалипта, кедра или

других растений. И если кто-то, как я, тяжело и болезненно переносит капли, то стоит попробовать вдыхать эфирные масла соответствующих растений.

Хорошо еще и прогревать нос и лобные пазухи синей лампой или нагретой солью.

Я уверена, что насморк можно вылечить и без капель. Для некоторых людей это важно, особенно если кто-то болезненно переносит попадание воды и капель на слизистую носоглотки.

Екатерина Дашевская,
по e-mail

ДД

Многие эфирные масла обладают антибактериальным и антивирусным действием, поэтому их применение в качестве лечения симптомов простуды очень эффективно. Однако прогревание чревато усугублением состояния, особенно при гайморите, и его нужно применять очень осторожно.