

№ 9, 2011

Лечим без лекарств УШИ



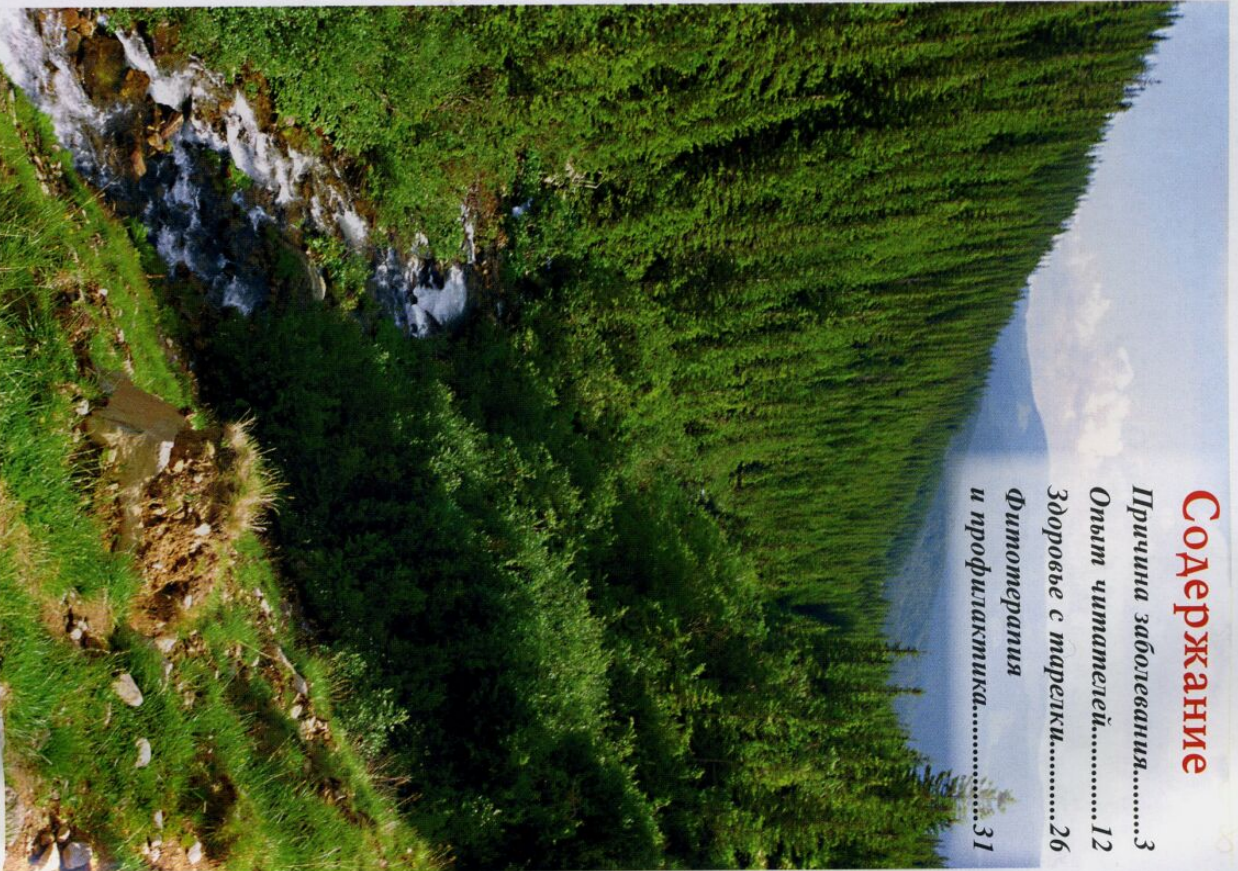
Прополис защитит
от тугоухости

Чесночное масло
против отита

Массаж и компрессы
при шуме в ушах

Содержание

Причина заболевания.....	3
Отиты члнстмелей.....	12
Здоровье с тнрелкн.....	26
Фитотерапия	
и профнтактика.....	31



ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Как сохранить слух



Уши - это сложный инструмент, состоящий из трех частей: наружного, среднего и внутреннего. Благодаря их гармоничному взаимодействию мы воспринимаем звуки окружающего мира и общаемся с другими людьми.

Проблемы с ушами, как считают лор-врачи, возникают чаще всего из-за небрежного к ним отношения. Это неправильный уход, попытки самолечения, существенные шумовые перегрузки, а также незнание простых гигиенических норм.

КОГДА ВИНОВАТА ИНФЕКЦИЯ....

Самым распространенным заболеванием ушей считается **отит (воспаление уха)**. По статистике, его переносят до 80% детей. Но случается эта болезнь и у взрослых. В зависимости от воспаленного отдела уха отит может быть наружный, средний и внутренний.

Наружное ухо, в отличие от других отделов, можно увидеть. Оно состоит из ушной раковины, наружного слухового прохода и барабанной перепонки. Сразу же за барабанной перепонкой находится так называемая барабанная полость (среднее ухо). Именно это пространство заполняется инфицированной жидкостью, когда развивается средний отит. Среднее ухо выполняет функцию звукопроводения.

Внутреннее ухо расположено но в височной кости и отделяет-

ся от среднего уха еще одной перепонкой.

Наружный отит проявляется воспалением кожи ушной раковины или наружного слухового прохода. Он развивается из-за бактериальной или грибковой инфекции.

Средний отит является одним из наиболее частых заболеваний, особенно у детей. Воспаление среднего уха возникает обычно после инфекционных болезней (гриппа, кори, ангины и др.). При неблагоприятных условиях средний отит может перейти в хроническую форму.

Внутренние отиты (или лабиринтиты) почти всегда возникают в результате осложнения среднего отита или тяжелого общегонфекционного заболевания.

У большинства детей рецидивы отита полностью исчезают по достижении взрослого возраста.



В редких случаях может развиваться хронический отит. У взрослых людей заболевание протекает тяжелее, чем у детей.

Развитию отита способствует

тубулот заболевания верхних дыхательных путей (ангина, фарингит, ларингит, трахеит, гайморит и т. д.). Отек слизистой оболочки полости носа и носоглотки может закупорить слуховую трубу. В результате в барабанной полости изменятся давление, что приводит к попаданию слизи и бактерий из носоглотки в среднее ухо. Отит может развиваться при проникновении и накоплении жидкости в ухе (например, во время плавания).

Причиной возникновения

наружного отита является инфекция. Этому способствуют расчесы, ожоги, обморожения, повреждение при укусах насекомых, использование острых предметов для чистки ушей и т. д. Признаком наружного отита бывает зуд. Боль появляется редко, только при надавливании на ухо. Слух обычно не страдает.

Симптомами среднего отита

могут быть шум в ушах, не проходящий насморк, наружные слуха и обоняния, головная боль, головокружение, носовое кровотечение, высокая температура



тура (она повышается до 38-39 градусов), слабость, расстройство сна, снижение аппетита.

Боль - сигнал тревоги

Боль в ухе при отите бывает пульсирующей, стреляющей или ноющей. При этом она может отдавать в различные части головы и даже в зубы, усиливаясь при глотании, кашле и чихании.

В зависимости от степени выраженности воспалительного процесса из слухового прохода в случае разрыва барабанной перепонки могут выделяться слизь, гной, сукровица или смешанное отделяемое. При правильном и своевременном лечении отверстие в перепонке заживает, слух не страдает.

Однако прорыв гноя не всегда происходит наружу. Он иногда находится выхода, и инфекция распространяется в полость черепа, что грозит развитием мастоидита, абсцесса мозга, менингита. Поэтому при появлении первых симптомов отита необходимо срочно обратиться к отоларингологу, чтобы вовремя начать лечение.

Когда воспаляются слуховая труба (евстахиевая труба) и среднее ухо, то врач ставит диагноз **сальпингитотит**.

У детей часто причинами возникновения данного заболевания

левания являются аденоиды, увеличение носоглоточной

миндалины, воспаление носоглотки и придаточных пазух носа.

Симптомами болезни являются понижение слуха, шум и боль в ушах. Если сальпинготит неправильно лечить, то он осложняется мастоидитом (воспаление сосцевидного отроста) или воспалением внутреннего уха (лабиринтит). В последнем случае наблюдаются головокружение, нарушение равновесия, тошнота, рвота. При данных проявлениях необходима срочная госпитализация, иначе может возникнуть глухота.

ПОЧЕМУ МЫ ПЛОХО СЛЫШИМ?

Человеческое ухо слышит звуки в частотном диапазоне от 16 до 20000 герц. Наиболее

хорошо различимы звуки природ: щебет птиц, шум прибоя, раскаты грома. Но в повседневной жизни мы не пользуемся столь широким диапазоном так называемые разговорные, или социальные, частоты ограничиваются уровнем 500-2000 герц. Когда их восприятие ухудшается, тогда говорят о снижении слуха.

Причем, если среди 40-50-летних плохо слышат всего 6%, то среди людей в возрасте 50-60 - уже 25%. Глухость



ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Отмечается у 40% 60-70-летних, а после 70 лет ее имеют уже свыше половины людей.

Возрастное снижение слуха

Вызванот пресбиакузисом. И явление это очень коварное, поскольку развивается медленно, часто незаметно для самого человека. Негативный процесс охватывает все части органа слуха: и среднее ухо, которое усиливает звуки, и внутреннее ухо, превращающее звуковые импульсы в электрические сигналы, и нервы, по которым электрические сигналы проходят в головной мозг, и слуховые центры в коре головного мозга, которые эти сигналы расшифровывают.

В результате пожилой человек перестает слышать тихие голоса, высокочастотные звуки (например, пение птиц или телефонные звонки), с трудом различает в разговоре похожие согласные. Это приводит к трудностям в общении с другими людьми, эмоциональной подавленности, ускоряет процесс интеллектуального угасания.

Тугоухость является самым распространенным явлением. **Причинами ее могут служить различные внутренние (генетические и физиологические) и внешние факторы.** Особенно опасно **воздействие**

Твие ототоксических препаратов. Например, выяснилось, что такие широко применявшиеся ранее **антибиотики**, как стрептомицин, мономицин, канамицин, неомицин, софрамицин, оказали негативное воздействие на слуховой или вестибулярный аппарат многих людей, особенно в сочетании с диуретиками (мочегонными средствами).

Ототоксическая тугоухость

Тугоухость всегда двусторонняя, то есть поражает оба уха. Но в отличие от других форм тугоухости она не прогрессирует. Если же снижение слуха неуклонно прогрессирует, то следует искать другую причину.

ШУМОВАЯ АТАКА

Существует также тугоухость, обусловленная внешними факторами, так называемая **соллюкузия**. Одним из главных ее виновников выступает шум. Наверное, многие замечали: если в течение какого-то времени рядом с вами что-то сильно шумит, то после прекращения этого шума вы чувствуете себя словно оглохшим. Так реагирует на шум слуховой анализатор, который снижает свою чувствительность, чтобы адаптироваться к раздражителю. Но если подвергать его постоянно травмированию шумом, то возникает слуховое переутомление,

которое приводит к ускоренному изнашиванию структур слуховой системы.

Неслучайно люди, которые трудятся на фоне сильного шума (на заводах, транспорте, стройках), приобретали с возрастом профессиональную шумовую тугоухость. Нередко причиной такой же шумовой тугоухости служит увлечение громкой музыкой.

Такое же негативное воздействие на слуховую систему оказывает стрельба - в тире, на охоте, наконец при военных действиях. Тем, кто собирается заниматься стрельбой, нужно обязательно покупать в аптеке беруши и закрывать ими слуховой проход. Нужно стараться устраивать себе дни тишины на природе. По наблюдениям ученых, люди, которые живут в отдалении от больших городов и промышленных центров, сохраняют хороший слух до преклонных лет.

РАЗРУШЕНИЯ ПОСЛЕ ИНФЕКЦИИ

Среди достаточно распространенных причин развития тугоухости и глухоты - **воздействие болезнетворных вирусов и бактерий.** Вызываемые ими воспалительные процессы нередко приводят к грубым нарушениям нежных структур внут-



ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

ренного уха, слухового нерва и слуховых центров мозга, в результате чего теряется нормальная способность воспринимать звуковые колебания. Особенно опасными инфекциями в этом плане являются грипп, ангина, менингит, а также весьма распространенная детская инфекция - паротит (свинка).

Нередки ситуации, когда малыши, переболевший паротитом, перестает слышать на одно ухо, но в силу возраста не может оценить свое состояние. А эффект выявляется случайно через много лет, когда врач уже не в состоянии помочь ему восстановить слух. Поэтому хочется напомнить мамам и бабушкам: внимательно присматривайтесь к детям после перенесенных ими инфекционных заболеваний - не поворачивает ли кто из них голову, чтобы услышать звук, идущий с противоположной стороны? А лучше отвести ребенка к врачу на специальное обследование.

БЕРЕГИТЕ СОСУДЫ

Целая группа причин ухудшения слуха связана с сосудами. Как отмечают исследователи, 73% нарушений функций органов слуха и равновесия имеют сосудистую природу.



Причина кроется в анатомических особенностях кровоснабжения внутреннего уха. Оно обеспечивается кровью через одну длинную и тонкую артерию, которая подвержена спазмам, а дополнительных необходимых сосудов на этом участке не имеется, поэтому слуховая зона практически всегда страдает при нарушенных кровообращении от нехватки кислорода и питательных веществ. Это встречается при энцефалопатии, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарном диабете.

Многочисленные исследования показали, что по мере развития этих заболеваний у пациентов снижается слух и нарушается равновесие, появляются шум и звон в ушах (аналогично ухудшаются зрение, мыслительная активность, психоэмоциональный статус). О восстановлении нормального слуха в таких случаях говорить не приходится, но заботиться о стабилизации состояния необходимо. Рекомендуется проводить комплексное лечение с назначением препаратов, улучшающих гемодинамику и микроциркуляцию, обеспечивающих питание мозга и снимающих психоэмоциональное напряжение (кавинтон, танакан, трентал, курantil, пирacetам, циннаризин, метисидол и т.д.).

О чем расскажет самодиагностика



Уши, как и нос, растут всю жизнь. И по их форме, цвету и размеру можно определить состояние организма.

Крупные уши гармоничной формы, одинаковые или почти одинаковые с обеих сторон означают хорошее функционирование всех органов и систем.

Слишком маленькие указывают чаще всего на пониженный иммунитет и невысокие резервные возможности организма.

Если одно ухо заметно отличается от другого по размеру и форме, то это говорит о физической и психической дисгармонии. Например, непропорционально большие уши часто наблюдаются при различных психических заболеваниях, в том числе олигофрениях и болезни Дауна.

Утолщенная мочка однородной плотности пропорционального размера и естественного цвета свидетельствует об отличном здоровье и большом запасе внутренних сил. Об этом же говорит вытянутая мочка острой или квадратной формы.

Очень толстая, мягкая, «подушкообразная» мочка указы-

вает на предрасположенность к ожирению. А тонкая, иногда затвердевшая - на общее истощение организма.

О неполадках со здоровьем говорят **складки, морщинки на мочке**. Если их много, то человек предрасположен к инсульту и инфаркту, опухолевым процессам.

О болезнях внутренних органов сигналият и **бугорки, рубцы, полоски, пигментные пятна**, которые могут появиться в ушной раковине. Например, у больших язвенной болезнью на наружном ухе возникает бугорок, который после резекции желудка превращается в серповидный шрам, состоящий из белых или красных полосок.

По изменению вида различных зон уха можно определить не только саму болезнь, но и степень ее тяжести. Так, коричневые и темно-красные пятна на ушах и около них могут быть признаком болезни желудочно-кишечного тракта. А синюшный цвет кожи ушей дают заболевания сердечно-сосудистой или бронхо-легочной системы.

У людей молодого и среднего

возраста снижение слуха и ощущение шума в ушах может быть вызвано **отосклерозом** (патологией костной ткани ушного лабиринта). Это наследственное заболевание, во время которого нарушается минерализация кости, то есть здорова кость в очаге поражения замещается вновь образованной губчатой костью, богатой сосудами. Обычно отосклеротический очаг располагается в области преддверия, реже в области окна улитки, внутреннего слухового прохода.

Шум в ушах иногда является первой и основной жалобой пациентов. Он носит субъективный характер и отличается многообразием (это может быть шум прибое, шелест листвы, гул, шипение, пульсация, жужжание, свист). Нередко больших отосклерозом беспокоят головокружения и расстройства равновесия. Характерным **признаком болезни** является улучшение слуха в шумной обстановке (например, в движении трансporte).

Заболевание прогрессирует медленно. И при значительном понижении слуха, когда речь сообщенника уже не воспринимается или воспринимается плохо, прописывают слуховой аппарат.

Фото Дмитрия НЕУМОНИНА/Фотобанк Лори

Неврит слухового нерва

Если произошла внезапная потеря слуха, необходима экстренная госпитализация больного. Чем быстрее будет начато лечение, тем больше надежды на успех.

Среди наиболее частых причин возникновения тугоухости - острые инфекционные и вирусные заболевания, бесконтрольные приемлемые лекарственные препараты (особенно опасны антибиотики и мочегонные средства).

Немаловажна роль производственного шума и вибрации, интоксикации свинцом, марганцем, ртутью, а также ушибов головы, акустической и родовой травм, перегреваия резус-не совместимой крови.

Наиболее частым и трудно поддающимся лечению заболеванием, ведущим к потере слуха, является **неврит слухового нерва**. При неврите слухового нерва развивается так называемая нейросенсорная тугоухость, когда поражаются и рецепторные (чувствительные) образования внутреннего уха, и волокна слухового нерва.

При возникновении острого неврита слухового нерва ле-

чение, начатое в первые часы и дни заболевания, позволяет избежать потери слуха. Если время упущено, то, к сожалению, помочь малоэффективна. На первое место в этом случае выдвигается проблема социальной реабилитации больных путем коррекции нарушения слуха слуховыми аппаратами.

До настоящего времени распространено ошибочное представление, что длительное пользование аппаратом может ухудшить слух. Это не так. Именно адекватное и своевременное слухопротезирование в комплексе с занятиями с сурдопедагогом помогают больному с нейросенсорной тугоухостью быстрее адаптироваться к слуховому аппарату и жить полноценно.

Эффективность слухопротезирования, а соответственно и социальной реабилитации во многом зависит от времени выявленных нарушений слуха. Особо важно это важно у детей первых лет жизни, когда наиболее интенсивно идет развитие речи, формируются познавательные и эмоциональные навыки.

Если с ребенком не разговаривать, он впоследствии не смо-



жет использовать даже потенциальные возможности своего остаточного слуха. В тех случаях, когда снижение слуха удаётся выявить до двухлетнего возраста (в период формирования речи) и подобрать соответствующий слуховой аппарат, при упорных занятиях речь у ребенка, как правило, развивается, и он может общаться с окружающими.

У детей в возрасте старше двух лет эффективность реабилитации резко снижается. Это в равной степени касается и больших, у которых слух снизился уже после развития речи. Своевременная диагностика и реабилитационные мероприятия и в этом случае дают оптимальный результат.

Очень важно как можно раньше выявить нарушение слуха. Наблюдательные родители не оставят без внимания ненормальные реакции ребенка на звуки, заметят любое нарушение в развитии его речи. Вероятность нарушений слуха особенно велика у детей, родители которых страдают нейросенсорной тугоухостью, у недоношенных, перенесших менингиты и энцефалиты, а также у тех, чьи матери перенесли во время беременности краснуху.

Если при обычном осмотре таких детей обнаружено нарушение слуха, врач проводит детальное аудиологическое исследование, и при необходимости ребенку подбирают слуховой аппарат.

СОК ЧЕРЕМИШИ СБОРНЫМ СПИРТОМ

У моих внуков сильно болели уши. Мы лечили детей борным спиртом. Это помогало, но ненадолго. И вот случайно я узнала такой рецепт: **борный спирт и сок черемши** смешивают в равных долях. Отит мы тогда вылечили с помощью этого средства.

Я посоветовала рецепт соседке, когда тот маялся с больными ушами, даже в больнице лежал. Сосед стал лечиться, и ему тоже помогли черемша и борный спирт.

Е. ШАДРИНА, г. Батайск Ростовской обл.

ЛЕКАРСТВО С ПЛОДОКОННИКА

После гриппа у меня появился шум в ушах и очень сильно болела голова.

А **вылечилась я геранью**. Срывала листочек, мяла его в руке и закладывала в оба уха. Так и ходила весь день, меняя листочки герани. Через 3 дня шум ушах и боли в голове исчезли. Герань, которой я лечилась, не похожа на обычную. Она никогда не цветет и листья у нее совсем другой формы. Высота герани - больше метра.

М. ВЕРШИННИНА, г. Вологда.



МЕДЕЛ – ПРОСТО СЕРДЦЕ КАЖДОГО ИЗ НАС НУЖДАЕТСЯ В ЗАЩИТЕ

У вас большое сердце, слабые сосуды и вы пробовали уже многое. Зндем, вы не доверите рекламе и чудесному исцелению. Поэтому мы не будем говорить об уникальности прибора «МЕДЕЛ».

Просто он помогает сердцу и сосудам работать в здоровом режиме. Сдерживает перепады артериального давления, ликвидирует депрессию и одышку, помогает избежать быстрого изнашивания сосудов и дает возможность восстанавливаться сердцу быстрее.

ПРИБОР «МЕДЕЛ» специально разработан нашими медиками и учеными для лечения и профилактики инфаркта миокарда, инсульта и сосудистых осложнений сахарного диабета. Прибор также нужно рекомендовать каждому, у кого перепады инсульта, инфаркт - во избежание рецидива. Избежать инсульта возможно, 7 на 10 инфарктов можно предотвратить. На сегодняшний день прибор «МЕДЕЛ» успешно применяется в терапии сердечно-сосудистых заболеваний.

Применение прибора «МЕДЕЛ» поможет вам сохранить здоровье, сильное сердце.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРИБОРА «МЕДЕЛ» И ЗАКАЗАТЬ ЕГО МОЖНО ПО ТЕЛ. В МОСКВЕ: 739-42-54; 8-800-200-42-54.

(Звонки бесплатны).



Реклама, ООО «Биогаздар» ОГРН 508774665881

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, УТОЧНИТЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

109387, Москва, ул. Люблинская, д. 36

Прополис от шума в голове

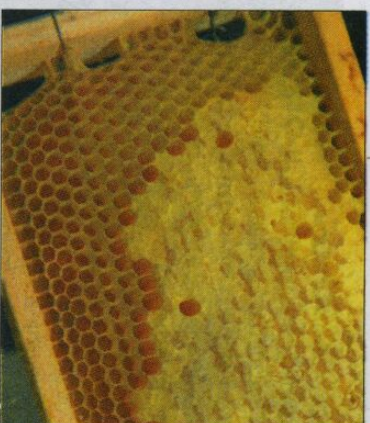
При возрастном снижении слуха и шуме в голове хорошо помогает прополис. Вот рецепт, которым пользуются в нашей семье.

Сначала надо приготовить прополисное масло.

1 кг сливочного масла доведите до кипения в эмалированной посуде, снимите с огня, положите мелко нарезанный прополис, 100 г или 150 г, и перемешивайте в течение 20-30 минут при температуре 80 градусов.

Экстракт прополиса: 20 г измельченного прополиса залейте 100 мл 70%-ного спирта ректификата, настаивайте в течение 3 дней при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылку со смесью, через 3 суток содержимое профильтруйте через один слой марли.

Соедините экстракт прополиса и прополисное масло, хорошо перемешайте, получите масляно-спиртовую эмульсию.



Закатывайте приготовленную эмульсию по 3 капли в каждое ухо 2 раза (утром и вечером). Спустя некоторое время **слух улучшится, исчезнет шум в голове.** Курс лечения - 3 недели.

Иногда эмульсия может вызвать зуд, покраснение ушной раковины, слухового прохода, это проявления аллергии. В таком случае на 2-3 дня нужно сделать перерыв, и состояние нормализуется.

Ж. СОРОКИНА, г. Смоленск.

Фото В. АЛЕКСЕЕВ.

ДРУЖИТЕ С ЯСЕНЕМ

Улучшить слух мне помог сок ясеня. Его я собирала весной. Ставила кастрюльку с соком на огонь и держала ухо над выходящим парами 10-15 минут. Потом каждое утро промывала неслышавшее ухо этим соком.

М. ВАСИЛЬЕВА, Нижегородская обл.



Биотоки для клеток

Совсем недавно мне попалась замечательная статья С.И. Степочкина из г. Улан-Удэ о потрясающих способах лечения многих заболеваний с помощью эбонитового кружка. Помогают они и при болезнях ушей.

Суть метода заключается в том, что в организм через кожу поступает дополнительная электроэнергия, исходящая из эбонитовой палочки или кружка в ходе массажа большого места. Отрицательные заряды статического электричества эбонита стимулируют функции клеток.

Оказывается, эбонит является не единственным материалом, способным образовывать при трении целебные токи. Можно лечиться не только эбонитовым кружком, но и обыкновенной пластиковой бутылкой. Она также образует токи. Надо лишь выбрать бутылку с ровной, гладкой поверхностью, без единой царапинки и шерошавости.

К примеру, я использую 1,5 л бутылку из-под воды. Ее нужно хорошо высушить снаружи (лучше на батарее) и внутри, но не на солнце. Во время использования следует ополаскивать бу-

тылку теплой водой с мылом от запотевания. Подготовка заключается в готовности к лечению проводится способностью бутылки притягивать мелкие клочки бумаги. После процедуры кожу протирают тальком.

Лечение проводят в течение 10-15 минут, для детей сеанс длится не более 10 минут, страдающим сердечными заболеваниями достаточно 10 минут. В день можно делать 1-2 сеанса. Курс лечения 5-10 дней в зависимости от самочувствия. После 5-дневного перерыва лечение можно повторить.

Для большого процедура должна быть приятной, не вызывать болезненных ощущений, тошноты и слабости, покалывания в сердце, боли в груди и ухудшения общего самочувствия - в таких случаях процедуру необходимо прекратить.

При воспалении среднего уха. Помощник вставляет средний палец в ухо больному, а второй рукой с бутылкой поглаживает по кругу лоб, левую щеку, подбородок, правую щеку.

Противопоказания: нельзя лечиться токами после инфаркта и инсульта.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

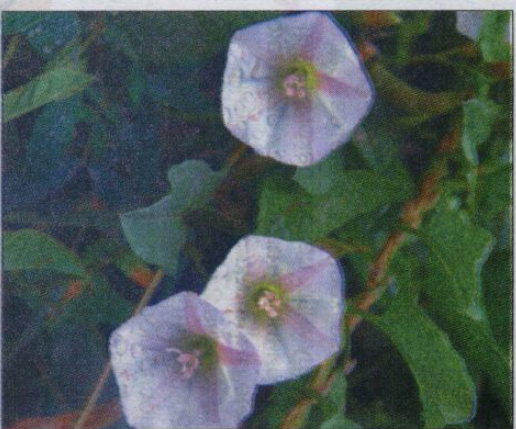


Вьюнок сбавится с инфекцией

Целебные свойства вьюнка полевого были известны уже во времена Авиценны, тогда это растение активно применяли для лечения заболеваний кожи, пеленки и селезенки.

Препараты вьюнка оказывают противовоспалительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, обезболивающее, слабительное, мочегонное действие, а также снимают спазмы и снижают артериальное давление.

При отите смешайте 1 ч. ложку сока травы с 5 ч. ложками теплого сливочного масла. Смочите в смеси марлевый жгутик и введите на 2-3 часа в ушную проход.



Г. РУДЕНКО,
Невинномысск Ставропольского края.
Фото Д. ДАШКОВА.

Обезболивающая лепешка

Если отит долго не проходит, то следует делать компрессы на большое ухо.

Для этого возьмите **овсяное толокно, пшеничную и ржаную муку** в равных количествах, замесите «тесто» на **камфорном спирте**, предварительно разведенным водой в соотношении 1:2. Добавьте к смеси

взбитое яйцо и 1 ч. ложку **льняного масла**. Сделайте из приготовленной массы лепешку и приложите к больному уху, оставив отверстие для слухового прохода свободным. Сверху положите компрессную бумагу и поддержите так всю ночь. Очень хорошо помогает.

В. ВЕТРОВА, Курская обл.



Против тугоухости

Мой муж работает в горячем цеху. После 10 лет трудовой деятельности у него стал снижаться слух.

Мы обратились к врачу. Она сказала, что при профессиональной тугоухости (у пилотов, рабочих шумных цехов) рекомендуются принимать **аптечный экстракт элеутерококка**. Курс лечения - по 15 капель 2 раза в день в течение 20-30 дней. Повторный прием - после месячного перерыва.

В этих же случаях помогает **спиртовой экстракт золотого**

корня: 1 ст.ложку измельченных

корневищ и корней родиолы розовой (золотого корня) заливают стаканом воды и кипятят до испарения половины влаги. Затем процеживают и смешивают с равным количеством спирта. Принимают по 10 капель 2-3 раза в день до еды.

Мой муж сделал несколько курсов - и слух нормализовался. Возможно, эти рецепты еще кому-то помогут.

Д. КОСОВА,
г. Выкса Нижегородской обл.

Массаж отодвинет старость

Попробуем проанализировать обыденные привычки. Вспомните, как в детстве мама спрашивала вас: «Уши вымыл? А за ушами?» Будьте благодарны требовательным мамам - они отодвигали ваши болезни и старость.

Согласно восточной медицине, на ушной раковине, по форме напоминающей ребенка, лежачего в утробе матери головкой вниз, множество активных точек, влияющих

на энергетику почти всех органов тела. А кроме того, под ушами вдоль шеи проходят сонные артерии. Потому-то утром полезно не только мыть уши и шею, но и растирать их махровым полотенцем, массировать. Кстати, массаж ушных раковин входит в комплекс тибетского и корейского целительства как общеукрепляющий метод.

А. ДОВЫНЬ,
г. Волгоград.



МЕДОВАЯ СВЕЧА ОТ ВОСПАЛЕНИЯ

При отите я смешиваю водку, муку и мед (по 1 ч. ложке) и делаю из получившегося «теста» свечу. Вставляю ее в ухо и утепляю голову, повязав теплый платок.

Н. АНИСИМОВА,
Уржумский район Кировской обл.

Чего боится отит

Когда у кого-то из нашей семьи заболела уха, я делаю следующий сбор. Смешиваю по 3 ст. ложки **дудника лесного**, **лаванды колосовой**, **маты перенной**. Добавляю 2 ст. ложки **донника лекарственного** и 1 ст. ложку **бурды плющевидной** (осторожно, растение ядовитое!). Смесь заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю, процеживаю.

Турундочку, смоченную этим настоем, закладывают в больное ухо **при среднем отите или потере слуха**.

У моей бабушки сохранился еще один рецепт от отита. **Лепестки от 20 роз** (можно сухих) нужно залить 0,5 стакана крутого кипятка, настоять 30 минут. Затем отжать, а в настой добавить 3-5 капель **розового масла** и 5-10 г **растворенного мумие**. Закрыв крышкой, настой поставить на водяную баню и держать



на огне до тех пор, пока он не выкипит наполовину.

Закапывают его на ночь теплым, по 3 капли в каждое ухо, в течение 2-3 недель.

О. БУРОВА,
Краснодарский край



Что улучшает слух

Есть у меня несколько **методов, улучшающих слух.**

Очень хорошо помогает гимнастика, всего 2-3 упражнения, но действуют они безотказно.

- Утром хорошо потрите уши ладонями, плотно прижимая их к голове (круговыми движениями по ходу часовой стрелки).

- Ладонями прижмите уши к голове и резко отдерните руки. Так сделайте 10-20 раз.

- Вставьте палец в ухо, как можно плотнее закрывая наружный слуховой проход, и резко отдерните палец. При этом происходит вибрация барабанной перепонки, улучшается ее кровоснабжение.

Это упражнение делайте по 15-20 раз ежедневно.

А вот еще **способы улучшения слуха.**

- Разотрите в кашлицу **зубчик чеснока** и смешайте с 2-3 каплями **камфорного масла.** Смесь положите в марлю и вставляйте в ухо. Держите до ощущения жжения, после чего выньте. Процедуру повторяйте ежедневно перед сном до получения ожидаемого результата. Курс лечения - 14-15 дней.

- Улучшает слух **лечение миндальным маслом** по сле-

дующей схеме: в 1-й день капайте 7-8 капель в одно ухо, на 2-й день - в другое. Курс лечения - 10-12 процедур.

- В пузырек емкостью 100 мл насыпьте до половины **можжевельных ягод** и залейте доверху водой. Настаивайте 3 недели в темноте, изредка взбалтывая. Закапывайте на ночь по 3 капли теплого настоя в каждое ухо.

- 30-40%-ную натуральную спиртовую настойку **прополиса** смешайте с оливковым маслом в соотношении 1:4.

Сделайте из марли турундочки, которые пропитайте прополисной смесью, слегка отожмите о стенку флакона, осторожно введите в ухо и держите 36 часов. Проводите процедуры через день. Курс - 10-12 процедур. Улучшение слуха после такого лечения достигается в 80% случаев.

- Смешайте по 1 ст.ложке **водки** и **сока репчатого лука.** Ежедневно закапывайте эту смесь в уши по 1 капле на ночь. Курс - 10-12 дней.

- Для улучшения слуха рекомендуется ежедневно съедать по 1/4 **лимона** вместе с кожурой.



- В верхней части головки лука сделайте углубление, насыпьте в него 1 ч.ложку **семян тмина**, закройте макишем хлеба, **луковицу запеките в духовке.** После чего из еще горячей луковицы выжмите сок и закапывайте его в уши по 4-5 капель, закрывая слуховой проход ваткой.

Эта процедура улучшает слух, а также помогает избавиться от **шума в ушах.** Курс лечения - 10 процедур. При необходимости после десятидневного перерыва курс лечения повторите.

- При потере слуха или его ослаблении выполняйте такую

процедуру: 5 горстей **ржаной муки**,

1 горсть **семян тмина** и 1 горсть **можжевельных ягод** разотрите в порошок, долейте воды и замесите тесто, из которого испеките хлеб. С горячего хлеба снимите корку, чуть пропитайте мякиш спиртом и обложите им уши в виде компресса. Когда хлебный макиш остынет, снимите его и вложите в слуховой проход ватку, пропитанную миндальным маслом. Курс лечения - 10-12 процедур.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

ЛУН ЦЗАН - Здоровье мужчины и в 40, и в 70 лет



На условиях полной анонимности мы расскажем вам о препарате «ЛУН ЦЗАН», который состоит только из натуральных компонентов, включенных в фармакопееи азиатских и западноевропейских стран.

Простатит, аденома предстательной железы - одна из серьезных проблем современных мужчин. Если вам диагностировали эти болезни или вы сами столкнулись с их симптомами, звоните прямо сейчас:

8 (495) 739-42-54; 8-800-200-42-54.

«ЛУН ЦЗАН» решает основной спектр проблем урологического характера:

улучшает мочеиспускание, способствует ликвидации инфекции и воспалительного процесса, улучшает иммунитет, сдерживает рост бактерий, восстанавливает сексуальные возможности.

Важнейшей особенностью «Луницзан» является то, что этот препарат разрешен для применения при эпилепсии, сахарном диабете, гипертонии, сердечной недостаточности, атеросклерозе.

«ЛУНЦЗАН» - это деликатное решение ваших сексуальных проблем в любом возрасте: и в 40, и в 70 лет.

ЛУН ЦЗАН

109387, Москва, ул. Люблинская, д. 36

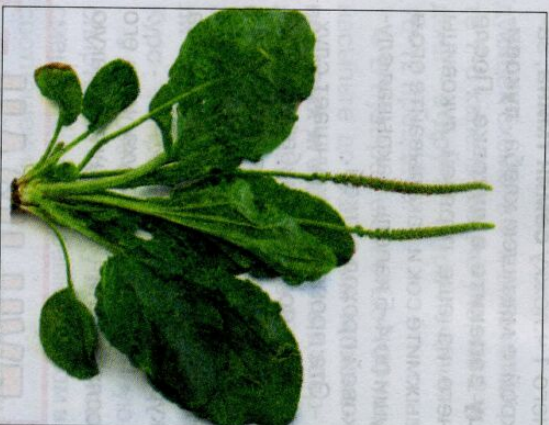


Лечимся подорожником

Подорожник большой знают, наверно, многие. Наша семья каждое лето заготавливает это растение впрок.

В народной медицине подорожник используется как болеутоляющее, бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее, желчегонное средство. При ушной боли закапывают по 1-2 капли сока подорожника в уши - и боль проходит.

Чтобы сделать сок, промытые листья пропускают через мясорубку, полученную кашлицу отжимают. Сок смешивают с сахаром или медом (в равном по весу количестве), кипятят 25-30 минут, разливают в стеклянные банки после остывания и плотно закрывают крышками. Сок хранят в прохладном месте не- сколько месяцев.



Для длительного хранения сок подорожника рекомендуют смешивать со спиртом (на 2 части сока берут 1 часть спирта).

Н. ПАВЛОВА, Вологодская обл.
Фото А. БРЕТКИНА.

Настой шалфея и мелиссы

В нашей семье от шума в ушах лечатся следующим рецептом.

Смешайте по 1 десертной ложке измельченных мелиссу и шалфей, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20-30 минут. Вылейте всю порцию в течение дня в 3-4 приема (в теплом виде). Лечиться так надо до тех пор, пока шум в ушах не пройдет.

Н. КРЮЧКОВА,
Гатчинский район Ленинградской обл.

Как прогнать ифостуду



Зимой мы часто простужаемся. Конечно, лучше предупредить болезнь и заняться профилактикой, но, к сожалению, мы начинаем лечиться, когда заболеем.

При болях в ушах смешайте **мумие** - 3-4 г, **виноградный сок** - 1 ст. ложку, **масло из розы** - 1/3 ст. ложки. Сделайте из марли турундочки, пропитайте приготовленной смесью и введите в уши на ночь. Курс лечения длится около 2 недель. Попробуйте воспользоваться

ся старинным рецептом: в ухо **вставьте кулечек из газеты и подожгите его**. Тепло, которое создается при горении бумаги, очень хорошо прогревает все полости ушной раковины и убивает патогенные микроорганизмы. После этой процедуры нужно закапать по 1-2 капли камфорного масла.

Моя соседка закапывает **домашний яблочный уксус**, он тоже хорошо помогает.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская обл.

Гимнастика от глухоты

Возможно, кому-то помогут упражнения, которые улучшили слух и мне.

Закройте уши ладонями так, чтобы пальцы рук сомкнулись на затылке. Не отрывая ладоней от ушей, побараньте одновременно всеми пальцами 12 раз по затылку.

В ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударом в барабан. Затем сильно, но не медленнее сожмите уши ладонями и резко отведите.

Повторите 12 раз. Продолжайте все упражнения 3 раза.

Введите указательные пальцы в слуховой канал, повертите ими вперед-назад по 3 раза и быстро выньте пальцы из ушей.

Эти упражнения входят в комплекс традиционной китайской гимнастики. Они помогают сохранить слух до глубокой старости, а при тугоухости улучшить его. Выполнять их рекомендуется по утрам.

О. РАТОВА, г. Оренбург.



Доктор мумие

При гнойном отите, воспалении среднего уха, а также при понижении слуха поможет мумие.

Закапывайте мумие по 0,4 г в смеси с розовым маслом (в соотношении 1:10) по 2 раза в день утром и вечером перед сном.

Употребление при этом мумие **внутри** по 0,2-0,3 г с молоком и медом усиливает отток гноя и противовоспалительную функцию.

0,35 г мумие смешивают с чистым розовым маслом, прибав-

ляют сок неспелого винограда и

закапывают в ухо. Это помогает при глухоте, и гнилостных процессах в ухе. Мумие также смешивают с несоленым свиным салом и закапывают в ухо. Помогает при врожденной глухоте.

При воспалении среднего уха приоткройте **раствор мумие**: 2 г на 0,5 стакана воды. Вставляйте тампоны, смоченные в растворе, в больное ухо. Повторяйте эту процедуру несколько раз.

В. СТЕПАНОВИЧ,
г. Волжский Волгоградской области.



БЛАГОЗДРАВ - ПЕРВЫЙ СРЕДИ ЛИДЕРОВ

Возраст человека - это возраст его сосудов, было признано еще 100 лет назад.

Повреждение сосудов головного мозга, гипертоническая болезнь и диабет развиваются постепенно и бессимптомно, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. Опасны эти заболевания и для здоровья наших глаз.

Опасны эти заболевания и для здоровья наших глаз.

Сохранить здоровье сосудов и сердце, остановить глаукому и дистрофию сетчатки, сдерживать осложнения «БЛАГОЗДРАВ» - безопасно и эффективно проводят восстановительную терапию как острых, так и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной системы.

Эксклюзивная биорезонансная терапия прибора «БЛАГОЗДРАВ» оказывает помощь при нормализации артериального давления, останавливает быстро развивающуюся ИБС. При сахарном диабете влияет на патогенные зоны, сдерживая сосудистые осложнения. Полезен для сохранения зрения, особенно при глаукоме и дистрофии сетчатки.

Прибор «БЛАГОЗДРАВ» способствует сдерживанию процесса старения, увеличивая продолжительность биологически активного периода жизни.

Мой мир здоровая - прибор «БЛАГОЗДРАВ».



109387, Москва, ул. Люблинская, д. 3 б

Узнать о терапевтических возможностях прибора «БЛАГОЗДРАВ» и заказать его можно по тел.

8 (495) 739 42 54; 8-800-200-42-54 (звонок бесплатный). Реплика ООО «БлагоЗдрав» ОГРН 508774665881.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, УТОЧНИТЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.



Не забудьте про каланхоэ

У меня был отек среднего уха. Боль страшная, поднялась температура. Доктор назначил антибиотики, но после курса лечения отек не спал. Назначили другие лекарства. А я не могу спать. Люди посоветовали использовать каланхоэ. Я прикладывала лист каланхоэ к уху, завязывала в платочек, периодически меняла листья. За 2 дня отек прошел.

Н. ПОПОВА, г. Тюмень,
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.



Если устали от шума...

Если у кого-то в нашей семье болит уши, мы пользуемся следующими средствами. Возможно, кому-то они тоже помогут.

1. Вырежьте сердцевину баклажана, залейте в нее **тыквенное масло**, закройте отверстие, испеките баклажан в духовке, затем отожмите. Храните подготовленное средство в холодильнике.

Если теплое масло закапать в больное ухо, боль прекратится.

2. 1 ч. ложку свежих измельченных **клубней дягиля** (цикламена европейского) залейте 0,5 стакана спирта, настаивайте в

темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедите.

При шуме в ушах разбавьте 15 капель настойки в 150 мл воды и выпейте за день в 3 приема. Это средство эффективно только в начале заболевания.

3. Пар от кипящего отвара **листьев шалфея**, если им согревать ухо, прекрасно снимает боль и улучшает слух.

4. Подогретое **миндальное масло** закапывайте по 2-3 капли 2 раза в день при болях, шуме, звоне в ушах.

О-ВЕРШУК, г. Клячев, Беларусь.



Здоровье дарит прополис

Если у вас заболели уши, возьмите 1 ст. ложку **листьев березы**, 3 ст. ложки измельченных **корней** девясила и залейте стаканом воды. Поставьте на водяную баню и на самом медленном огне держите 1,5 часа.

Профильтруйте отвар и закапывайте по 3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день до полного выздоровления.

Уши можно лечить **прополисом**, купленным в аптеке. Для этого достаточно 2-3 раза в день закапывать по 2-3 капли. Если болезнь отступает медленно, то нужно увеличить количество капель до 5-6 и закапывать 4-5 раз в день. Можно в уши вставлять

марлевые турундочки, пропитанные прополисом. Эту процедуру желательно делать вечером или на ночь. Курс лечения - индивидуальный.

Смешайте 2 ст. ложки **березовых почек**, 4 ст. ложки **корней герани розовой**, 2 ст. ложки **травы зверобоя**, 2 ст. ложки **тертого хрена**. Залейте эту смесь 2 стаканами кипятка и подержите на водяной бане 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите, немного остудите.

Отвар профильтруйте и теплым закапывайте в большие уши по 3 капли 3 раза в день.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской обл.

Луковый компресс

Моя бабушка так лечила меня в детстве от воспаления ушей. Натирала луковицу на терке. Перетертый лук накладывала на чистую тонкую ткань в два слоя и, чуть подогрев в ладонях, вставляла в ухо на ночь. Утром вынимала луковый компресс, закрывала ухо кусочком ваты от холодного воздуха. Стит проходил через 3-4 дня.

С. ЛЮБИЦЕВА,
Рязанская обл.

Чудесный сок

Действие лукового сока я испытала на себе и своих близких.

У моей внучки после гриппа оказалось осложнение на ухо. Врач уже дал справку о том, что она здорова, можно ей посещать детский комбинат, а вечером девочка закапиривала и стала жаловаться на ухо, не давала до него дотронуться. Ей тогда было 3 года.

Я разрежала луковицу поперек, сделала ватные тампоны и пропитала их соком лука, вставила ей в оба уха, повязала легким платочком. Так она проспала всю ночь, а утром пошла с удовольствием в детский сад. Ни температуры, ни боли больше не было.

Однажды у меня на нервной почве заложило уши и в голо-

ве появился шум какой-то. Я своей проблемой поделилась с коллегой по работе. Он, почувствовав меня, сказал, что у него уже целый год заложены уши.

Вечером я в уши вставила ватные тампоны, пропитанные соком репчатого лука. На работе коллеги заинтересовались, как я себя чувствую. Я ответила, что все прошло, и рассказала ему про действие лукового сока.

На другой день он встретил меня сияющей улыбкой: «Все прошло!» - «Что прошло?» - «Да уши! Дурак я, целый год мучился, а сделал все, как вы сказали, и теперь нормально слышу».

Р. СОРОКИНА,
Нижегородская обл.

Алоэ поможет

Мне от старческой глухоты помогает избавляться алоэ.

Нужно срезать колбочки, разделить пополам небольшую пластинку листа алоэ и вставить в каждое ухо на ночь. Лечение будет более эффективным, если свежими кусочками алоэ лечиться и днем. Курс лечения - 2-3 месяца.

Т. ЛИСЕНКОВ,
Каширский р-н Воронежской обл.



Когда нужна Диета..

Диетотерапия имеет особое значение при аллергическом воспалении уха.

В этом случае из рациона исключают продукты, опасные для аллергиков: яйца, шоколад, апельсины, мандарины, клубнику, какао, стуженное молоко и другие. При данном заболевании нарушается витаминный обмен, особенно не хватает витаминов А, В и С. Поэтому в течение 3-4 недель назначают пищу, богатую ими.



Кроме того, когда развивается **заболевание внутреннего уха (синдром Меньера)**, в ушной полости увеличивается количество жидкости, которая давит на клетки, регулирующие ориентацию тела в пространстве и сохранение равновесия. У человека появляются приступы головокружения, тошнота, рвота, понижение или повышение (редко) давления. Часто больной не может ходить, стоять и даже сидеть. В процессе лечения, **чтобы уменьшить**

проявления болезни, назначается специальная диета, позволяющая снизить количество жидкости во внутреннем ухе. Основное отличие диеты - ограничение потребления вареной соли до 1-2 г в день. Соль во время приготовления пищи можно заменить специями и травами. Также уменьшают количество свободной жидкости, особенно сокрощают напитки, возбуждающие центральную нервную систему и деятельность сердца: крепкие чай, кофе, какао. При болезни Меньера всю пищу готовят без соли. Исключают из рациона готовые блюда и заправки с высоким содержанием соли: соленья, копчености, колбасы, консервы, майонез, кетчуп, различные соусы, чипсы и так далее. Нельзя употреблять алкоголь, поскольку он оказывает токсическое воздействие на чувствительные клетки внутреннего уха и может усилить выраженность симптомов.

проявления болезни, назначается специальная диета, позволяющая снизить количество жидкости во внутреннем ухе. Основное отличие диеты - ограничение потребления вареной соли до 1-2 г в день. Соль во время приготовления пищи можно заменить специями и травами. Также уменьшают количество свободной жидкости, особенно сокрощают напитки, возбуждающие центральную нервную систему и деятельность сердца: крепкие чай, кофе, какао. При болезни Меньера всю пищу готовят без соли. Исключают из рациона готовые блюда и заправки с высоким содержанием соли: соленья, копчености, колбасы, консервы, майонез, кетчуп, различные соусы, чипсы и так далее. Нельзя употреблять алкоголь, поскольку он оказывает токсическое воздействие на чувствительные клетки внутреннего уха и может усилить выраженность симптомов.

Простуженному человеку обязательно нужно соблюдать питьевой режим и пить как можно больше жидкости (не менее 2,5 литра в день). Вода превосходно увлажняет слизистую верхних дыхательных путей и смывает с нее все вредные микроорганизмы. Очень полезны во время простуды витаминизированные напитки. Причем они должны быть щелочными или по крайней мере иметь нейтральную pH, поскольку кислая среда будет способствовать размножению вредных микроорганизмов. Стоит обратить внимание на травяные чаи из листьев малины, солодки, мать-и-мачехи, душицы. Отличным средством от простуды является настой из клевера. Хорошо добавить в чай и ложечку меда, он усилит действие травяных чаев. Во время болезни не стоит сильно нагружать желудок, поэтому питаться лучше небольшими порциями, а предпочтнее отдавать быстро перевариваемой пище: разнообразным кашам (полезнее с добавлением ягод), ягодные кисели, вегетарианские супы. Все это является наиболее подходящей пищей для простуженного человека.

Витаминное лечение



Простуженному человеку обязательно нужно соблюдать питьевой режим и пить как можно больше жидкости (не менее 2,5 литра в день). Вода превосходно увлажняет слизистую верхних дыхательных путей и смывает с нее все вредные микроорганизмы. Очень полезны во время простуды витаминизированные напитки. Причем они должны быть щелочными или по крайней мере иметь нейтральную pH, поскольку кислая среда будет способствовать размножению вредных микроорганизмов. Стоит обратить внимание на травяные чаи из листьев малины, солодки, мать-и-мачехи, душицы. Отличным средством от простуды является настой из клевера. Хорошо добавить в чай и ложечку меда, он усилит действие травяных чаев. Во время болезни не стоит сильно нагружать желудок, поэтому питаться лучше небольшими порциями, а предпочтнее отдавать быстро перевариваемой пище: разнообразным кашам (полезнее с добавлением ягод), ягодные кисели, вегетарианские супы. Все это является наиболее подходящей пищей для простуженного человека.

Простуженному человеку обязательно нужно соблюдать питьевой режим и пить как можно больше жидкости (не менее 2,5 литра в день). Вода превосходно увлажняет слизистую верхних дыхательных путей и смывает с нее все вредные микроорганизмы. Очень полезны во время простуды витаминизированные напитки. Причем они должны быть щелочными или по крайней мере иметь нейтральную pH, поскольку кислая среда будет способствовать размножению вредных микроорганизмов. Стоит обратить внимание на травяные чаи из листьев малины, солодки, мать-и-мачехи, душицы. Отличным средством от простуды является настой из клевера. Хорошо добавить в чай и ложечку меда, он усилит действие травяных чаев. Во время болезни не стоит сильно нагружать желудок, поэтому питаться лучше небольшими порциями, а предпочтнее отдавать быстро перевариваемой пище: разнообразным кашам (полезнее с добавлением ягод), ягодные кисели, вегетарианские супы. Все это является наиболее подходящей пищей для простуженного человека.

Простуженному человеку обязательно нужно соблюдать питьевой режим и пить как можно больше жидкости (не менее 2,5 литра в день). Вода превосходно увлажняет слизистую верхних дыхательных путей и смывает с нее все вредные микроорганизмы. Очень полезны во время простуды витаминизированные напитки. Причем они должны быть щелочными или по крайней мере иметь нейтральную pH, поскольку кислая среда будет способствовать размножению вредных микроорганизмов. Стоит обратить внимание на травяные чаи из листьев малины, солодки, мать-и-мачехи, душицы. Отличным средством от простуды является настой из клевера. Хорошо добавить в чай и ложечку меда, он усилит действие травяных чаев. Во время болезни не стоит сильно нагружать желудок, поэтому питаться лучше небольшими порциями, а предпочтнее отдавать быстро перевариваемой пище: разнообразным кашам (полезнее с добавлением ягод), ягодные кисели, вегетарианские супы. Все это является наиболее подходящей пищей для простуженного человека.

Простуженному человеку обязательно нужно соблюдать питьевой режим и пить как можно больше жидкости (не менее 2,5 литра в день). Вода превосходно увлажняет слизистую верхних дыхательных путей и смывает с нее все вредные микроорганизмы. Очень полезны во время простуды витаминизированные напитки. Причем они должны быть щелочными или по крайней мере иметь нейтральную pH, поскольку кислая среда будет способствовать размножению вредных микроорганизмов. Стоит обратить внимание на травяные чаи из листьев малины, солодки, мать-и-мачехи, душицы. Отличным средством от простуды является настой из клевера. Хорошо добавить в чай и ложечку меда, он усилит действие травяных чаев. Во время болезни не стоит сильно нагружать желудок, поэтому питаться лучше небольшими порциями, а предпочтнее отдавать быстро перевариваемой пище: разнообразным кашам (полезнее с добавлением ягод), ягодные кисели, вегетарианские супы. Все это является наиболее подходящей пищей для простуженного человека.

Простуженному человеку обязательно нужно соблюдать питьевой режим и пить как можно больше жидкости (не менее 2,5 литра в день). Вода превосходно увлажняет слизистую верхних дыхательных путей и смывает с нее все вредные микроорганизмы. Очень полезны во время простуды витаминизированные напитки. Причем они должны быть щелочными или по крайней мере иметь нейтральную pH, поскольку кислая среда будет способствовать размножению вредных микроорганизмов. Стоит обратить внимание на травяные чаи из листьев малины, солодки, мать-и-мачехи, душицы. Отличным средством от простуды является настой из клевера. Хорошо добавить в чай и ложечку меда, он усилит действие травяных чаев. Во время болезни не стоит сильно нагружать желудок, поэтому питаться лучше небольшими порциями, а предпочтнее отдавать быстро перевариваемой пище: разнообразным кашам (полезнее с добавлением ягод), ягодные кисели, вегетарианские супы. Все это является наиболее подходящей пищей для простуженного человека.

Меню при тугоухости

Часто при возрастном снижении слуха нарушается кровоснабжение органов и тканей, отвечающих за эту функцию организма. Это связано с тем, что нервные клетки начинают медленно работать и плохо передают сигналы, поступающие из внешней среды. В результате человек начинает хуже слышать. Стимулировать работу нервных клеток помогает правильное питание.

Современные исследования показали, что при тугоухости очень полезны продукты, содержащие флавонолы - вещества, оказывающие выраженный нейропротективное действие на стареющий мозг. Достаточно флавонолов в винограде, яблоках, красном вине, шоколаде, луке, петрушке, цикории, курильском чае. Много их имеется в голубике. Эту ягоду можно принимать неограниченно долго без вреда для организма. Улучшают мозговые функции рыбий жир, зеленый чай, клубника, какао.

Нельзя отказываться от продуктов, где есть полинена-

сыщенные жирные кислоты омега-3. Они находятся в жирных сортах морских рыб (в скумбрии, сардине, сельди и других), масле морских животных, в растительных маслах (особенно в льняном и ореховом).

Для размножения нейронов головного мозга необходима фолиевая кислота. Пополнить ее запасы помогут дрожжи, листовые овощи (шпинат, салат-латук, спаржа), морковь, дыня, абрикосы, тыква, авокадо, бобы. Препятствует возрастной дегенерации клеток мозга такое вещество, как куркумин, который получают из корня куркумы.

И конечно, профилактика возрастной тугоухости будет разумного содержания в еде. Блюда, богатые холестерином и насыщенными жирами, приводят к ухудшению памяти и мыслительной способности мозга. Поэтому от свинины, копченой колбасы, сливочного масла, цельного молока и других холестеринсодержащих продуктов лучше отказаться.

Рыба восстанавливает слух

После годного отита у меня резко понизился слух. Я надеялся, что он восстановится через пару месяцев, но этого не произошло.

Как-то я разговаривал с коллегой по работе и узнал, что у нее тоже была подобная ситуация. Ей помогли следующие рецепты.

Гранат или лимон (грейп-фрут) пропустить через мясорубку с кожурой (а можно и смесь этих фруктов), добавить равное по объему количество меда, перемешать и принимать по 3 ст.ложки 3-4 раза в день после еды.

Включить в свой рацион смесь, состоящую из равного количества измельченных орехов (любых, кроме арахиса) и изюма (кураги, чернослива). Принимать по 100 г в день.

Также надо ежедневно выпивать не менее 2 стаканов кефира или простокваши, а кашу есть несладкой, а медом - 1-2 чайные ложки. В меню 3-4 раза в неделю обязательно должна быть рыба: уха, селедка, жареная или заливная рыба, рыбные котлеты.



Все эти продукты активно влияют на обмен веществ, благотворно действуют на сосуды мозга, из-за сужения которых у многих людей страдает слух.

Несколько месяцев я придерживался данной диеты и слух восстановился.

Г. БАКАРЕВ,
г. Можайск.

Подписная кампания на I полугодие 2012 года!

Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ»
Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		На газету	1	2	3	8	4				
		На журнал									
(наименование издания)		«ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»						Колличество комплектов			
		На 2012 год по месяцам									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)									
		(адрес)									
Кому		Фамилия, И.О.									
		Линия отреза									
П/В место		Доставочная карточка									
		На газету		1	2	3	8	4			
		На журналы									
		«ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»									
		(индекс издания)									
		(наименование издания)									
СТОИМОСТЬ		подписки	руб.								
		каталожная	руб.								
		переводческая	руб.								
		На 2012 год по месяцам									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Город									
		Село									
		(почтовый индекс)									
		Район									
		Улица									
Дом		корпус	квартира								
Комп		Фамилия, И.О.									
Телефон											

Берегите слух смолоду



Лечить большое ухо, исправлять слух - дело врачей. А вот предупредить глухоту, научить детей беречь свои уши должны родители. И, конечно, именно они способны забить тревогу, обнаружив неполадки у новорожденного ребенка.

Как же проверить слух? Ребенок реагирует на резкий звук смыканием век, расширением зрачка или каким-то движением. В шесть месяцев он должен поворачивать голову в направлении источника звука.

Когда младенец станет старше, можно в домашних условиях понять, насколько хорошо слышит. Слух считается нормальным, если ребенок слышит шепот на расстоянии 6 метров. Причем то одно, то другое ухо попеременно должно быть закрыто, а испытываемый не должен видеть лица шепчущего.

Опасаясь травм, нельзя позволять ребенку играть с ушами, засовывать туда различные мелкие предметы. Также опасно ковырять в ушах острыми предметами.

Порой приходится видеть, как провинившегося школьника учитель за ухо ведет к директору.

Такого нельзя допускать, поскольку подобные действия могут привести к надрыву ушной раковины, ушибу или перелому ушного хряща, а в дальнейшем - к глухоте или уродству.

Стоит помнить об ушах и при купании. Во время прыжка в воду нельзя подставлять ухо под удар волны, чтобы не повредить барабанную перепонку. После плаванья обязательно нужно вытряхнуть воду из уха, так как холодная вода может вызвать воспаление. Если уши не совсем здоровы, нужно отказаться от купания или заткнуть их ватой, пропитанной вазелиновым маслом или воском.

В последнее время медики всего мира озабочены проблемой влияния на уши шума и резких звуков, в том числе и громкой музыки. Дело в том, что всякий шум притупляет слух. А резкий звук способен вызвать боль и даже кровоизлияние в ухе, что может привести к временной глухоте. Особенно пагубно действует резкий звук на детей. Поэтому их уже с детства надо приучать не запускать проигрывающее устройство на полную мощность и уменьшать звук работающего телевизора.



Целебные травы в Домашней аптечке

Для лечения тугоухости и уменьшения воспалительного процесса в ушах широко применяются лекарственные растения.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ

Ромашка. 1 ч. ложку сухой травы залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 минут, настой процедить. Закапывать теплым настоем при легкой боли в ухе.

Лист грецкого ореха. Отжать сок и закапывать по 5 капель несколько раз в день при гнойном воспалении.

Шиповник с соком моркови. Приготовить крепкий чай из цветков шиповника, добавить в него сок тертой моркови и небольшое количество сливок. При гнойном воспалении турундочку с этой смесью ввести в ухо.

Брусника. 1 ст. ложку брусничного листа заварить 200 мл кипятка, настоять в течение 30-60 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день перед едой.



ПРИ ТУГОУХОСТИ И ШУМЕ В УШАХ

Лук репчатый с тмином.

Взять большую луковицу. Срезать верх, сделать ямку, насыпать в нее 1 ч. ложку семян тмина и накрыть срезанной верхушкой. Затем луковицу связать нитками, чтобы она не разваливалась, и положить в духовку на 20-30 минут. Из испеченной луковицы отжать сок и закапывать его в ухо теплым по 3-5 капель.

Лавр благородный.

1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом подсолнечного масла, настаивать 6 суток, процедить. Для улучшения слуха натирать маслом виски 2-3 раза в день. При шуме в ушах закапывать по 3 капли в каждое ухо утром и вечером.

Мелисса.

1 часть сухой измельченной травы залить 3 частями водки, настаивать 7 дней, процедить. При шуме в ушах утром закапывать настойку по 3-4 капли.



Тополь черный. Отжать из листьев сок и закапывать его теплым по 2-3 капли каждое утро при шуме в ушах.

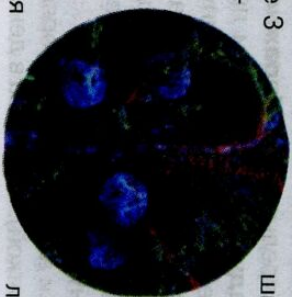
Аир обыкновенный. 1 ст. ложку измельченных корней залить 200 мл горячей воды, кипятить 30 минут, затем процедить. Довести объем отвара до 200 мл, добавив кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды для улучшения слуха.

Лимон с медом. При тугоухости рекомандуется ежедневно съедать четверть лимона вместе с кожурой, а также 2-3 ст. ложки меда.



Можжевельник. В пузырек емкостью 100 мл на треть насыпать плоды можжевельника. Залить их оливковым или подсолнечным маслом. Пузырек поставить на водяную баню и томить 3-4 часа на слабом огне (повторять в течение 3 дней). Готовое можжевеловое масло закапывать в ухо по 3 капли перед сном для улучшения слуха.

Настойка прополиса с чесноком. Взять 50 мл 30%-ной настойки прополиса (можно аптечной), добавить 3 больших зубчика чеснока, натертых на терке, плотно закрыть крышкой. Настоять в течение 7 дней, процедить. Приготовленной настойкой 2 раза в день натирать заушную область при шуме в ушах.



Для этой же цели подойдет и спиртовая

настойка можжевельника: в баночку 100 мл наполовину засыпать плоды можжевельника и залить доверху водкой или медицинским спиртом. Настаивать 21 день в темном месте, изредка взбалтывая. Готовую чуть теплую настойку закапывать по 3 капли на ночь в каждое ухо.

Клевер. 1 ст. ложку цветков клевера заварить 200 мл кипятка, настоять, процедить. Пить как чай несколько раз в день при шуме в ушах.

Свекла. Хорошо промытую свеклу сварить, натереть на терке, отжать сок. Закапывать его в каждое ухо по 3-4 капли для улучшения слуха.

Настойка прополиса с чесноком. Взять 50 мл 30%-ной настойки прополиса (можно аптечной), добавить 3 больших зубчика чеснока, натертых на терке, плотно закрыть крышкой. Настоять в течение 7 дней, процедить. Приготовленной настойкой 2 раза в день натирать заушную область при шуме в ушах.



Точечный массаж

С возрастом у людей обычно появляются проблемы со слухом. Если вовремя не обратитесь на это внимание, постепенно может развиться тугоухость и даже глухота.

В современном мире одной из самых распространенных причин, ведущих к ослаблению слуха, считается шум. Вторая причина ухудшения слуха - недостаток кровоснабжения вследствие атеросклероза сосудов головного мозга. Третья причина - инфекционные воспаления слухового прохода и барабанной полости. Эффективным средством лечения тугоухости является точечный массаж пяти биологически активных точек (его можно применять и взрослым, и детям).

Первая точка «Место слушания» находится в углублении возле слухового прохода. **Вторая точка «Слуховые ворота»** расположена на 1 см выше предыдущей, а **третья «Восседниение слуха»** - на 1 см ниже первой. **Четвертая точка «Заслон от ветра»** находится во впадине за мочкой уха. **Пятая «Могучий поток»** - на стопе между внутренней частью таранной кости и ахилловым сухожилием (над пяткой).

Сеанс точечного массажа состоит из четырех упражнений. Прежде чем начинать его, согрейте руки, энергично потерев ладони.

Упражнение 1. Поместите средний палец на первую точку, безымянный - на вторую, а указательный - на третью. Одновременно нажимайте на эти точки в течение 3 минут. Дышите медленно и глубоко. Если вы плохо слышите обоими ушами, то массируйте сразу два уха.

Упражнение 2. Поместите средние пальцы рук на четвертую точку во впадинах за мочками ушей и слегка надавливайте на нее в течение 2 минут. Дышите глубоко. Если почувствуете легкую боль, все равно продолжайте массаж.

Упражнение 3. Повторите первое упражнение, воздействуя на точки в течение 2 минут.

Упражнение 4. Большим пальцем правой руки в течение одной минуты энергично надавливайте на точку правой ноги, а затем большим пальцем левой руки воздействуйте на точку левой ноги.

Повторяйте весь комплекс три раза в день.

Соблюдайте гигиену



Гигиена ушей не должна быть слишком усердной, поскольку легко повредить ту природную защиту, которую уши вырабатывают самостоятельно. Дело в том, что защитой от внешнего мира являются, во-первых, сера, которая препятствует попаданию инфекций в слуховой проход. Во-вторых, на стенках слухового прохода находятся защитные ворсинки, которые движутся, повторяя мимику лица, и выталкивают серу наружу.

Если слишком уж тщательно «орудовать» ватными палочками, ворсинки можно легко повредить, и тогда появление серных пробок вполне ожидаемо. Чтобы этого избежать, надо после мытья ушей очень аккуратно очищать палочками только внешние стенки уш-

ной раковины. Также можно слегка смазать растительным маслом или жирным кремом кожу перед дверями слухового прохода. Это стоит делать, чтобы не возникли микротрещины, через которые способна проникнуть инфекция, а также для более свободного отделения ушной серы.

Разминка для ушей

Массаж ушных раковин благоприятно влияет на носоглотку, предохраняет организм от простудных заболеваний.

• Сожмите уши в ладонях и массируйте их, делая кулаком круговые движения. Затем поочередно оттягивайте ушные раковины вниз и вверх.

• Положите кончики среднего и указательного пальцев на сердину уха и потяните ушную раковину сначала вверх, затем вниз.

• Кончиками пальцев осторожно разминайте мочки ушей. Такой массаж благоприятно влияет на носоглотку, предохраняет от простудных заболеваний.

Каждое упражнение делайте по 10 раз каждое утро.

№ 10, 2011

Лечим без лекарств **Почки**



Ромашка справится
с циститом

Гимнастика
против энуреза

При пиелонефрите
заварите цветы липы

Стрессы, вредные привычки, инфекции под-
рывают здоровье главного органа выделитель-
тельной системы — почек. Сбои в работе по-
чек ведут к развитию хронических заболева-
ний сердца и сосудов, нарушению обмена ве-
ществ, интоксикации организма.

В очередном номере газеты «Лечим без
лекарств. Почки» мы расскажем, как не про-
пустить первые сигналы цистита, пиелонеф-
рита, мочекаменной болезни, поликистоза
и др., а также о методах их лечения и про-
филактики. Наши читатели поделятся сво-
им опытом преодоления почечных недугов
с помощью подбора нужных продуктов пи-
тания и фитотерапии.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.
ПОЧКИ» № 10 ВЫЙДЕТ В СВЕТ 11 ОКТЯБРЯ**

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. УШИ

№ 9, 2011 г.

Главный редактор

Е.Н.ПОЛЯКОВА

Ответственный за выпуск

С.В. МУРАТОВА

Телефон (831) 432-98-16

e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова,

192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных техно-
логий и массовых коммуникаций. Свидетельство о
регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 22.08.2011 г. в 16 часов (по графику -
в 16 часов). Дата выхода в свет 10.09.2011 г.
Тираж 35 134. Заказ № 2045. Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



1 1 0 0 9

