

Начнем с самой летней проблемы – ожогов. Синоптики обещают очень жаркое лето. Может, конечно, они опять ошибутся, но многим предстоит ехать на юг, и тема ожогов все равно остается актуальной. Не всегда сразу под рукой найдутся аптечные средства для этого случая, поэтому знание простых бытовых приемов очень полезно.

Первое, с чего следует начать при **солнечном ожоге**, – исключить дальнейшее пребывание на солнце. Поможет слегка прохладный душ, очень хорошо принять чуть теплую ванну с настоем ромашки или несколькими каплями лавандового масла. Эти растения очень хорошо успокаивают воспалившийся верхний слой кожи. Если нет возможности погрузиться в ванну, что на даче бывает довольно часто, то сделайте настой: 3-4 ст. ложки цветков ромашки или календулы (можно использовать их смесь в равных частях) залейте 1 л кипятка, настаивайте 10-15 мин., процедите, охладите. Делают настой и из цветков бузины черной: 3 ст. ложки сырья заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 15 мин. Для лавандового компресса смешайте 3-4 капли масла с небольшим количеством меда, растворите все это в холодной кипяченой воде. Очень эффективен разведенный сок алоэ: выдавливают 2-3 ст. ложки сока и разводят 1 стаканом воды. Затем смачивают в полученном настое или растворе марлю и делают компресс на обгоревшие места. После того как кожа перестанет гореть, наносят мазь календулы или масло зверобоя. Если эти лекарственные формы отсутствуют в вашей аптеке, после охлаждения кожи просто нанесите крем с витаминами F, E и A, которые ускоряют регенерацию кожи, устраняют сухость и предотвращают образование рубцов при сильных ожогах.

Абсолютно дачный рецепт: обожженные места смазать кефиром или йогуртом (только живым и без фруктов и желатина) и наложить листья лопуха. С таким компрессом нужно лежать как можно дольше.

Существуют и гомеопатические средства. Например, если все-таки образовались волдыри, приобретите в гомеопатической аптеке Уртика уренс, это всего лишь крапива жгучая. В гомеопатии все лечится подобным. Если ощущаете сильное жжение, то используйте Кантарис.

К сожалению, **ожоги бывают не только солнечные**. Конечно, если речь идет об ожогах четвертой степени, когда повреждения очень серьезны, нужна помощь врача, и как можно быстрее. Но если на кухне или на природе вы получили ожог 1-2-й степени, наблюдается покраснение или волдырь, то вполне можно самостоятельно облегчить страдания.

Как многолетняя и бывалая труженица кухни могу дать совет: всегда храните под рукой пузырек с лавандовым эфирным маслом. Это средство спасало меня не раз от волдырей и последующих шрамов. Сразу после ожога нанесите на пострадавшее место неразведенное эфирное масло. Процедуру повторите через 1 час, а потом еще несколько раз. Экспериментально подтверждено, что волдыри или не образуются вовсе, или проходят гораздо быстрее, и что главное, практически не остается шрам, что очень важно для дамских рук.

Попутно, чтобы ускорить заживление, используйте мазь арники и гомеопатические

горошки Арника. Это также позволит сократить период страданий.

Если не запаслись лавандовым маслом, то обожженное место охладите водой, потом нанесите сок алоэ или мед. Можно приложить половинку картофелины. Помните, что этот прием не только хорошо охлаждает, но и сильно высушивает и без того сухую, обожженную кожу, поэтому после использования картошки воспользуйтесь смягчающей мазью.

Охлаждающее действие оказывают листья капусты и лопуха.

Хочу предостеречь: не натрите свежие ожоги солью. Это приводит к повреждениям кожи, которые открывают ворота инфекции, особенно в дачно-полевых условиях.

Летом всех обуревают тяга к путешествиям, походам, трудовым подвигам на даче. Но иногда приятное времяпровождение нарушается большими и маленькими неприятностями. Солнечные ожоги и ушибы, укусы насекомых и укачивание в транспорте, расстройство желудка и другие напасти.



Ушибы и растяжения – проблема не только жертв футбола, волейбола и прочих подвижных игр на пляже. Оказывается, фитотерапия предлагает массу рецептов при подобных болевых ощущениях.

Классическое средство – настойка арники горной. Ее можно приготовить в домашних условиях, растение «живет» на участке. Свежесобранные цветки рыхло положите в баночку до половины и залейте спиртом. Если используете сухие цветки, то брать следует 70-процентный спирт или водку. Настаивают 2 недели в темном месте, процеживают и используют для компрессов при ушибах и растяжениях.

Другое замечательное растение – полынь горькая (наземная масса). Это чудодейственное средство даже при самых больших ушибах с крупными гематомами. Она действует как болеутоляющее, рассасывающее (кровоподтеки), удаляющее отек. Летом свежую траву, истолченную до сока, прикладывают к поврежденным местам. Если ушиб сильный, то траву полыни накладывают толстым слоем и периодически меняют ее, не допуская высыхания. А на зиму можно заготовить мазь. В мазевую основу, к примеру вазелин, растопленное нутряное сало, вмешивают свежееотжатый сок в соотношении 1:2. Можно законсервировать свежееотжатый сок полыни таким же количеством спирта или в крайнем случае водки. Если распарить траву кипятком и приложить к больному месту, то результат будет, но менее эффективный.

К ушибам прикладывают также свежий сок или натертую кашицу лука в виде компресса. В качестве подручного аварийного средства помогут растол-

ченные листья петрушки или сельдерея. Они немного успокоят боль и уменьшат отек.

При порезах и ранках признанный лекарь – подорожник большой. Законсервированный сок, который можно найти в аптеке, вполне заменяет свежие листья. Летом в домашних условиях сок растения заготавливают впрок: из промытых и высушенных листьев выжимают сок и консервируют его спиртом так, чтобы крепость «эликсира» составила 20%.

Кроме подорожника не забудьте о таком кровоостанавливающем средстве, как тысячелистник, который иногда называли порезной или солдатской травой. Его



СКОРАЯ ТРАВЯНАЯ ПОМОЩЬ

способность заживлять раны превосходит большинство растений. Достаточно просто растереть несколько листочков тысячелистника пальцами и приложить к ранке. Кстати мало кто знает, что довольно сильное кровоостанавливающее – лист вишни. Конечно, до тысячелистника ему далеко, но на дачном участке этот листик-спасатель всегда под рукой. Зеленые пластинки быстро растирают до появления сока и прикладывают в виде компресса к больному месту.

Многим известны заживляющие свойства настоя или настойки календулы. Отваренные цветки можно прикладывать к пораженным местам.

Травматологи давно оценили окопник лекарственный. Используют корни растения, из них делают мазь, которая помогает при ушибах, растяжениях и переломах. Клинические испытания доказали, что мазь окопника ускоряет образование костной мозоли и перелом заживает быстрее. Готовят ее так: измельченный в порошок сухой корень окопника смешивают с нутряным салом в соотношении 1:4. Томят эту смесь на водяной бане около 1 часа. Затем выкладывают, не процеживая, в баночку и хранят в холодильнике. Летом при отсутствии мази можно использовать свежий корень.

Большая летняя проблема – **укусы насекомых**. Любить эту приятную пору мешают комары, мухи, осы, пчелы. Всевозможные продвинутое средства не всегда спасают от укусов. Если укусы пчел или ос множественные, да еще в области шеи или головы, то нужно быстро принять антигистаминные препараты и скорее обратиться к врачу, иначе велик риск анафилактического шока. Если же все

не так серьезно и опасно, можно обойтись подручными средствами. Мало кто знает, что при укусах насекомых способны помочь самые обычные растения. Устраняют зуд растертые листики петрушки или мокрицы. Их прикладывают к больному месту.

Хорошо помогает настой из ромашки, который обладает антигистаминным действием, – этакий супрастин местного применения.

Содержащееся в листиках базилика эфирное масло – тоже неплохое средство при укусах комаров, пчел, слепней и муравьев. Можно сделать компресс из листьев или использовать настой Melissa, подорожника, мяты. Индейцы из племени навахов применяют для компресса обычный выюнок полевой, который был занесен в Северную Америку европейцами.

Если вы пали жертвой летающих агрессоров в городе, а не на даче, то выручит листочек алоэ с подоконника или обычная лимонная корка, только не сухая, а брызжущая эфирным маслом. Это обязательное условие. Компресс из указанных выше средств облегчит страдания. Даже приложенный к месту укуса кусочек лука способен помочь.

Запаситесь эфирным маслом лаванды или чайного дерева. Эти средства хорошо снимают воспаление и зуд. Очень к месту может оказаться и настойка эхинацеи. Ее готовят на 70-96-процентном спирте из 1 части измельченных корней и 10 частей «огненной воды». После двухнедельной выдержки настойку процеживают и разбавляют водой – не у каждого кожа выдерживает чистый спирт. В аналогичном соотношении можно приготовить настойку шалфея, зверобоя, чабреца. В этом случае берут 40-процентный спирт или водку. Настойки хорошо охлаждают воспаленное место, устраняют неприятные и болезненные ощущения, особенно при укусах пчел.

В дороге многих подстерегает **укачивание или морская болезнь**.

Последняя преследует человека с тех пор, как он сел в седло и лодку. Позже появились автомобили, но проблема не стала менее актуальной. На этот случай также существуют народные средства. Самое известное – 1-2 г порошка корня имбиря проглотить, залив водой, за 45 мин. до начала путешествия. Можно выпить имбирный чай, но не злоупотреблять объемом жидкости. Этим средством пользовались еще древние китайцы, а потом начали использовать и моряки.

Можно жевать сухие соленые крекеры. Они поглощают избыточную жидкость в желудке и устраняют чувство тошноты.

Некоторым помогает лимонный сок или долька лимона во время поездки. Но только после этого не забудьте прополоскать рот, иначе кислота нанесет урон эмали зубов.

Некоторые ученые считают, что укачивание может спровоцироваться недостатком витаминов группы B в организме (особенно B6), поэтому, готовясь к дальней дороге, за несколько дней можно начать принимать соответствующие витамины. Если в течение 2-3 дней перед путешествием принимать экстракт гинкго, который улучшает функцию вестибулярного аппарата, то вероятность приятного путешествия сильно возрастает.

Еще одно средство – массаж акупунктурной точки на два пальца выше запястья во время путешествия.

Е. МАЛАНКИНА,
доктор
сельскохозяйственных наук

