

А.Г.: Нельзя не согласиться с этим врачом. Действительно, мало кто знает, что одну и ту же маску нельзя носить более двух часов. Для чего нужна маска? К примеру, при разговоре на вас чихнул или кашлянул больной человек. Маска в этом случае послужит своего рода барьером. На 100% она, конечно, не защитит, это же не специальный респиратор с особым фильтром, но это лучше, чем ничего. В идеале, желательнее иметь маски разного цвета, чтобы не путаться. Многие снимают маску, потом снова ее надевают, путают стороны. Понятно, что никакой барьерной роли она в таком случае не выполняет. Женщинам, к слову, в этом отношении проще, на лицевой стороне маски остаются следы от помады. И еще. Маска обязательно должна плотно прилегать к лицу, только тогда она сможет выполнить функцию механической защиты от «летучих» выделений больного. Но если мы одну и ту же маску носим сутки или двое, то она, наоборот, станет источником инфекции.

«ПР+»: Александр Васильевич, последний вопрос: наступит ли такое время, когда человек раз и навсегда покончит с вирусами?

А.Г.: А зачем? И вирусы, и бактерии появились на земле задолго до человека. Их в разы больше, чем растений и животных, вместе взятых. Причём наряду с патогенными вирусами существуют так называемые полезные. Многие из них живут в нас с вами, являются нашей родной микрофлорой и выполняют определенную защитную функцию: не позволяют «чужим» атаковать нас. Бороться с микроорганизмами, со всеми подряд, без разбора не просто бессмысленно, но и преступно. Я часто повторяю: «Человеку, который боится микробов, на Земле нечего делать».

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.

Девясил придает сил

В названии этого растения – девясил или девятисил – отражается та слава, которой он пользуется в народной медицине. Он растет на моем участке уже много-много лет. Лечебные вещества (эфирные масла, полисахариды, смолы, сапонины) сосредоточены в его корнях и корневищах.

Отвары **корневищ девясила** применяются в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, трахеитах), сопровождающихся выделением густой, вязкой мокроты. Отвар девясила улучшает пищеварение и восстанавливает аппетит.

Для приготовления отвара беру 1 ст. ложку измельченных **корней девясила**, заливаю 1 стаканом холодной кипяченой воды, закрываю крышкой и ставлю на водяную баню на 30 минут. Нагреваю, но ни в коем случае не кипячу. Остудив, процеживаю, доливаю кипяченой водой до первоначального объема. Лекарство готово к применению. Принимать надо по 1/2 стакана 2-3 раза в день за час до еды.

Учитывая, что лечебные вещества девясила довольно летучие, кипятить сырье ни в коем случае нельзя. Поэтому можно применять холодный способ. Для этого 1 ч. ложку сырья залить 1 стаканом холодной воды и оставить на ночь. Процедить и пить каждый час по 1 ст. ложке. Курс – по самочувствию.

О пользе кукурузного масла

Кукурузное масло влияет на выделение желчи, повышает тонус желчного пузыря. Лецитин, которым оно богато, способствует снижению уровня холестерина в крови, а также нейтрализует брожение в кишечнике и активизирует общий обмен веществ в организме.