



Тысячелистник обыкновенный

«ходить», а не упираться в одну точку. Это нужно для равномерного распределения смазки по их поверхности. Иначе дело кончится блефаритом!

Очей очарование

От воспаления век и конъюнктивита дважды в день принимайте до еды по 1 ст. ложке свежего сока тысячелистника с медом (1:1) или его настойку, залив 2 ст. ложки **травы тысячелистника** 100 мл спирта. Через 2-3 суток процедите и принимайте по 50 капель 3 раза в день.

Хорошо помогает при блефарите настой из **листьев лопуха**, заваренный как чай. Промывайте им веки, делайте глазные ванночки и примочки, закапывайте в глаза.

При аллергических болезнях глаз помогает овсяный отвар. Залейте четверть стакана овсяной крупы 2 стаканами кипятка на 3-4 часа. Половину жидкости слейте, а остальное варите до консистенции киселя. Принимайте по 1 стакану в день.

**Ирина КОВАЛЕВА, врач-терапевт,
Мария ЗЕНИНА, врач-офтальмолог,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.**

КАЛЕЙДОСКОП

БОЛЬНЫЕ ПАРКИНСОНИЗМОМ ИГРАЮТ В ПИНГ-ПОНГ

По мнению японских ученых из Университета Фукуоки, настольный теннис, улучшающий координацию движений, обостряющий рефлекс и в целом стимулирующий активность мозга, чрезвычайно полезен для пациентов, страдающих болезнью Паркинсона.

Для доказательства этой теории был проведен эксперимент с участием 12 больных, средний возраст которых составлял 73 года. Они играли в пинг-понг раз в неделю на протяжении полугода.

Спустя три месяца были выявлены значительные улучшения в состоянии больных, а к концу эксперимента прогресс стал еще более явным. Улучшилась речь, люди смогли нормально держать ручку и писать, самостоятельно одеваться, вставать с постели. Снизилось мышечное напряжение, тремор, стали более быстрыми движения.