

Как пережить праздник в состоянии болезни?

Как же хочется выглядеть хорошо и привлекательно во время праздников, а хорошо себя чувствовать – это вообще кажется неотъемлемым условием. Но вот наступил день поздравлений, подарков, музыки и танцев – долгожданный день рождения, корпоратив или золотая свадьба свекров - а у вас, как всегда не вовремя, 31 несчастье. Простуда, головная боль, критические дни, или не дай Бог, сломанная рука.

Что же делать, чтобы с достоинством выдержать все испытания, и главное, остаться довольной долгожданным праздником? Конечно, самое главное – это настроение. Ну и что, что под глазами синяки от бессонницы, а нос не дышит из-за насморка. Это все можно исправить (хотя бы на время праздничного ужина). Итак, если вас накануне праздника застала врасплох...

... простуда

Все знают, что нужно обратиться к врачу, пить чай с малиной и молоко с медом, сыпать горчичный порошок в теплые носки и кушать лимон... Все это обязательно! Но если вы «успели» на начало простуды, практически совпавшее с началом праздника, поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, особенно важно прогреть лицо, шею и грудь. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10-15 минут. После этого насухо вытретесь, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника (2-3 столовые ложки измельченных плодов залейте полулитром кипятка), который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

Также в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести 3 капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла, и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. 3-5 капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

... головная боль

Причин, вызывающих головную боль, множество и самое частое решение проблемы – прием обезболивающих таблеток. Средство, конечно верное: несколько минут - и вожделенное облегчение наступает. Но можно применить одно из народных средств, тем более, что они расслабят ваше тело и успокоят нервы.

Итак, примите ванну. Теплая, не горячая вода, и несколько капель эфирных масел (лаванды, лимона, мяты перечной, майорана), смешанных с морской или обычной поваренной солью, сделают из вас человека всего за 20-25 минут, не более.

Можно сделать массаж головы и шеи легкими, поглаживающими движениями. Затем приложите к вискам лимонную кожуру, очищенную от белой мякоти, подержите несколько минут. Теперь прилягте и полежите в полной тишине и темноте 15 минут.

... критические дни

Выражение «красный день календаря» принимает для вас буквальное значение. И все бы ничего (средства гигиены сейчас доступны абсолютно всем), если бы не болевое сопровождение. У каждой женщины наверняка есть свой, неоднократно проверенный рецепт. Медикаментозные препараты лучше обсудить с врачом, ведь у любых препаратов есть свои противопоказания. А вот из народных средств подойдет корень валерианы, лист мяты и цветки ромашки. Смешайте в пропорции 1:1:2, залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Принимать три раза в день по 2 ст. ложки после еды.

... расстройство кишечника

Эта напасть может случиться от чего угодно: несовместимости продуктов, от волнения за предстоящее празднование или от пищевого отравления на прошедшем. В любом случае лучше промыть желудок.

В кипяченую и остуженную воду добавляют процеженную заварку, чтобы вода стала чуть желтоватой. Можно также для этих целей заварить стаканом кипятка столовую ложку травы - календулы, ромашки, зверобоя, шалфея (он содержит растительный антибиотик). Затем примите несколько таблеток активированного угля, запив водой. В еде придется ограничиться рисом, нежирным отварным мясом, крепко заваренным чаем с сухариками или гренками и красным вином.

... зубная боль

Есть множество способов снять зубную боль, и только один способ вылечить её – посетить стоматолога. Этим вы обязательно должны будете заняться после праздника,

а пока почистите зубы и прополощите рот теплым содовым раствором (можно капнуть в него немного йода для обеззараживания). Теперь заварите крепкий отвар шалфея, и, пока он еще горячий, наберите в рот, держите с той стороны, где больно.

Если есть сало, отрежьте тонкий ломтик и положите между больным зубом и щекой. Говорят, можно избавиться от зубной боли и с помощью чеснока. Не пугайтесь, жевать его не нужно, просто порежьте, заверните в марлю или носовой платок и положите на запястье той руки, с которой стороны болит зуб, крепко привяжите повязку.

А вот во время самого застолья подержите водку во рту со стороны больного зуба. Главное помните, что спирт очень хорошо всасывается через слизистую, поэтому не перестарайтесь с горячительными напитками.

... перелом

Да, тут уже ничего не поделаешь, придется смириться и сделать гипс частью вашего праздника. Смешно? А почему бы и нет! Можно, например, попросить гостей оставлять свои пожелания и автографы на верхних белоснежных бинтах: все равно их нужно периодически менять, а несколько дней, проведенных с разноцветной повязкой, продлят ваше праздничное настроение.

Будьте здоровы и счастливы!

Автор - **Галина Троян**

[Источник](#)