Аптечка-minimum.

В спортивной песне 50-х годов прошлого века поется:

*Закаляйся, если хочешь быть здоров.*

***Постарайся обойтись без докторов****.*

*Водой холодной обливайся,*

*Если хочешь быть здоров.*

Для воплощения этой незатейливой мудрости в жизнь имей, так же, при себе аптечку. Она же очень хороша для дома. Не забывай только соблюдать срок годности перекиси водорода (кажется не больше года), все остальное служит годами.

**Повреждения.**

 ***Перекись водорода (3%) -***  главное  средство для обеззараживания любых ран, кроме ожоговых. Главное потому, что не щиплет и не приносит боли при соприкосновении с раной. Перекись позволяет также безболезненно отодрать присохшую к ране повязку - достаточно плеснуть немного этого зелья на повязку с раной. После того как она обработана, кровотечение остановлено, наложи повязку с

***Солкосерилом***. Эта мазь может наноситься не только на кожу, но и  на любые слизистые поверхности (во рту, например).

***Пантенол*** (спрей) - идеальное средство от ожогов - не только лечит, но и утоляет боль. Однако срезу после ожега его наносить нельзя. Первые 15 минут – ничего, кроме холодной воды струей.

***Йод*** все-таки тоже нужен, но не для обработки ран, а для борьбы с ушибами и синяками. Ушибленное место покрывается сеткой из полосок йода.

***Пластырь*** надежнее бинта, потому что никто не умеет делать повязки.  2 см#500. Лучше гипоаллергенный на тканевой основе.  Бактерицидный пластырь не покупай. Это для ленивых и плохо держится. Если натер ногу, то под простой пластырь подложи маленький кусочек бинта с солкосерилом.

***Бинт*** нужен иногда как перевязочный материал (не стерильный). Чтобы накрыть большую по площади рану удобнее использовать не стерильный бинт, а ***стерильные салфетки.***

***Альбуцид*** -  капли при поражении и болезни глаз.

**Простуда.**

Когда появляется першение в горле, сосите ***леденцы (таблетки) из травы Шалфея.***

Если вода не дефицит, то при головной боли и простуде лучше всего германский порошок, который легко растворяется в воде и быстро действует - ***Нимесил -*** противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающее ***(19 – 22 руб на один прием).***

Аналогично, но слабее и медленнее действуют любые средства, содержащие парацитомол: аскафен, цитромон, парацитомол и т.д.

Но лучше ударной дозы витамина С (пол ***Лимона*** на стакан) ничего не придумали.  Если простуда затягивается и температура не уходит, помогите организму слабым антибиотиком, например ***Амоксициллином.***

**Боль и стресс.**

Любая боль, порожденная спазмами (это понимаешь по ощущениям), лечится ***Но-шпой*** : спазмы желудочно-кишечные, сосудистые, желчные, мочевого тракта, гинекологические. Тензионная головная боль тоже лечится но-шпой. Это когда болит  лоб, или верхняя часть головы, или боковые  части -  в следствие стресса, усталости, раздражительности, нередко сопровождается мышечной болью, чувствительностью к шуму или свету. Короче - если не помогает нимесил - пей но-шпу. Однако все эти рассуждения не для гипертоников.

Из анальгетиков мне больше всего нравится ***Баралгин***. Из лекарств нового поколения - ***Нимесил***. Из народных средств, признаваемых официальной медициной, - ***Виски и Водка***, если сердце не больное. Не только обезболивает, но и успокаивает (не больше 70-100 грамм).

Неплохо иметь в аптечке (успокаивают) ***Пустырник и Феназепам***.

**Аллергия**

***Антигистаминные препараты*** - обязательный компонент любой аптечки: диазолин, супрастин, кларетин. Обязательно принять при укусе насекомым, да и аллергия в лесу от цветов и прочего не подарок, лучше от нее избавиться.

**Расстройство желудка**.

Не верьте в активированный уголь. В походе он редко помогает, потому что слабоват и не эффективен, когда нужно, несмотря на расстройство, подкрепить силы ( т.е. поесть вкусненького). Поэтому  купите чудо-лекарство ***Лоперамид,*** или, по крайней мере, ***Левометицин.***

В общем, Счастливой дороги! И чтоб у вас была аптечка, и чтоб в ней не было нужды!

Микифор.