

БАТИСТОВЫЙ СОН

Наверное, все люди согласны с тем, что сон — это лучшее лекарство. А если сон здоровый и крепкий, то, значит, лекарства вам вообще могут не понадобиться. Чтобы сон доставлял наслаждение, нужна не только удобная кровать, имеет большое значение и постельное белье. Главный критерий качества белья — ткань.

СИТЕЦ

По цене ситцевое белье самое доступное. Кроме того, подходит практически всем страдающим аллергией, и особенно детям. Но есть недостаток: слишком непрочная ткань и слишком сильно линяет.

БАТИСТ

Белье из батиста просто невесомое. Спать на нем — одно удовольствие. Для новорожденных детей в теплые дни лучшего варианта не придумаешь. Благодаря особому переплетению нитей батист довольно прочен, он не рвется от машинных стирок, но на нем появляются просветы.

ЛЕН

Пожалуй, это самый экологически чистый материал, не зря только из него на Руси шили постельное белье. Кроме того, лен прочный и после многолетних стирок становится лишь мягче и уютнее. А главное, зимой льняное белье согревает тело, а летом охлаждает. Но для нежной кожи малышей льняное белье из магазина не подойдет — только старое и мягкое.

БЯЗЬ

Почти все белье сейчас шьют-



ся из бязи. Это тоже хлопчатобумажная ткань, но неполной очистки. Она грубовата на ощупь, плотная и тоже натуральная. Однако у некоторых, особенно чувствительных, людей случается аллергия и на бязь. Проверить

свою реакцию можно только опытным путем.

ФЛАНЕЛЬ

В холодное время года фланелевое белье просто незаменимо. Если в квартире холодно, то фланелевая простыня нагреется от

тела гораздо быстрее, нежели бязевая, что особенно важно для людей, страдающих мочеоловыми расстройствами. Единственный недостаток — эстетический: на фланели собираются неприятные комочки.

ШЕЛК

Это самое дорогое постельное белье, прикосновение которого приятно для тела, но только в том случае, если это настоящий шелк. Дешевый турецкий или китайский аналог легко мнется, собирается в складки, скользит — спать просто невозможно. Но в любом случае шелковое постельное белье не подходит для повседневного использования, потому что такая ткань оказывает не успокаивающее, а бодрящее действие. И, конечно, детям спать на шелковом белье нельзя.

СИНТЕТИКА

Такое белье имеет много недостатков. Синтетические ткани не пропускают воздух, не впитывают влагу, спать на них или жарко, или холодно. Если процент синтетики большой, то может быть и электризация ткани, значит, белье будет липнуть к телу, искривиться. Возможны и аллергические реакции организма.

Есть одно общее правило: из чего бы ни шили простыню, на ней не должно быть шва посередине полотна.

НОВОСТИ НЕ ДО ЖИРУ...

Формула питания большинства россиян была озвучена главным государственным санитарным врачом страны Г. Онищенко.

Изучались медицинские данные 120 миллионов человек. Много жира и сахара и мало витаминов и минеральных веществ — так выглядит меню основной части населения России. Каждый десятый ребенок имеет недостаточный рост и низкую массу тела. Причина — хроническое недоедание. Но даже у неголодающих детей — букет заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом, но уже из-за неправильного питания. К сожалению, треть обследованных россиян живет за чертой бедности, еще одна треть приблизилась к этой черте, а значит, говорить о правильном и сбалансированном питании в таких случаях просто цинично. Как говорится, не до жиру...

БУДУЩИЕ ДЕТИ НАШИХ ДЕТЕЙ

Детские врачи на Российском съезде педиатров обнародовали тревожные данные о здоровье наших детей.

Семь из десяти новорожденных нуждаются в дальнейшей терапевтической реабилитации по различным заболеваниям. Школьные годы тоже не прибавляют ученикам здоровья. За время учебы количество детей, имеющих хронические заболевания, возрастает на 20 процентов. Каждая четвертая девушка выходит после окончания школы с какими-либо нарушениями здоровья, влияющими на ее детородные функции. А 40 процентов юношей не пригодны к воинской службе.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

РЕМОНТ ЖЕЛУДКА

Даже здорового человека иногда беспокоит желудок или кишечник. Такие вот чувствительные эти органы. Что уж говорить о тех, кто страдает хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. И то съест нельзя, и это не выпить.

Лекарств для наших животов современная медицина предлагает ошеломляющее количество. По разным ценам и с разной эффективностью. Но, оказывается, народных рецептов (судя по звонкам и письмам читателей) ничуть не меньше. И, как правило, они не исключают медикаменты, а дополняют их, помогая справиться с болезнью. Сегодня все народные советы касаются этих неприятных «животных» недугов.

Облепиха

Я лечила язву своего мужа обычным облепиховым маслом. За полчаса до еды надо выпивать по одной чайной ложке. Это и здоровым людям не помешает для хорошей работы кишечника.

Мед

Помню, моя мама от язвы желудка варила такой состав. Смешать в кастрюле полкилограмма меда и полкилограмма сливочного топленого масла, довести до кипения и варить на медленном огне часа два. Если капелька сваренной массы не растекается по блюду, то лекарство готово. Принимать по 1 столовой ложке (без верха) утром натощак. Вообще мед — хорошее средство. Если у человека повышенная кислотность, то можно развести мед в теплой воде и выпить его за час до еды.

Гречка

Этот рецепт от язвы двенадцатиперстной кишки я прочитала в одной медицинской газете, попробовала, и мне помогло. Сырую гречку немного обжарьте на сухой сковородке. Вечером запарьте 3 столовые ложки этой крупы в 10 столовых ложек кипятка (можно в термосе). Утром это будет ваш завтрак. Я ела та-

кую гречку в течение двух месяцев, а теперь только иногда для профилактики устраиваю недельные курсы и чувствую себя хорошо.

Морковь

У меня обнаружили гастрит в начальной стадии, но я сразу начала действовать. Этот рецепт помню со студенчества — с нами в комнате жила одна «гастритница». На мелкой терке натрите морковь, смешайте ее с небольшим количеством сахара (лучше даже с сахарной пудрой, для желудка нежнее) и со сметаной. Ешьте ее вместо завтрака, и перед обедом, и перед ужином. Кстати, и для зрения морковь полезна.

Прополис

Есть недорогое и эффективное средство при язве желудка — это настойка прополиса, продается в аптеке. Надо развести шесть капель на полстакана воды (получится жидкость молочного цвета) и выпить минут за 15 до еды. Этот состав предохраняет слизистую желудка от механических раздражений. Эффект и лечебный, и обезболивающий одновременно. Пить надо до улучшения состояния. Но если есть аллергия на мед, то это средство не подойдет.

Геркулес

Когда-то после родов у меня начались проблемы с кишечником. Помогли овсяные хлопья, которые посоветовала пожилая соседка. Смешайте горсточку хлопьев «Геркулес» (любого помола), чернослива, сырой тертой свеклы. Все это залейте двумя литрами кипятка и варите 15 минут на медленном огне. Получится нечто, похожее на кисель. Этот отвар процедите и выпейте, сколько вам будет приятно, часа за два до сна. Оставшуюся гущу от киселя съешьте на завтрак. Такой отвар не только нормализует работу кишечника, но и помогает сбросить лишний вес. В дальнейшем можно пить это лекарство, как только почувствуете сбой в работе кишечника.

Малина

При желудочных кровотечениях хорошо помогает малина. Четыре чайные ложки листьев или ягод (подойдут и сушеные, и замороженные или перетертые с сахаром, но не проваренные) заварите двумя стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по полстакана 4 раза в день до еды.

Жир

В нашей деревне жила травница, я помню, как она лечила язву желудка свиным жиром. Утром перед едой надо съесть 1 столовую ложку несоленого свиного нутряного жира. Попробуйте такое средство в течение месяца.

Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Давно уже известно, что все фаст-фуды (современная еда быстрого приготовления) вредны или в лучшем случае бесполезны для организма человека. Но мы продолжаем есть супы из пакетиков, вермишель в стаканах, бульоны в кубиках. Понятно, не от хорошей жизни. Это быстро, удобно и... чтобы там ни говорили, бывает очень вкусно. Тем не менее диетологи настоятельно советуют воздерживаться от всей этой «химии».

СЪЕШЬ ФАСТ-ФУД, ПОЙМАЕШЬ ЗУД

Оказывается, в любой «быстрой еде» содержится немало холестерина, который ускоряет «загрязнение» сосудов. Практически все фаст-фуды щедро нашпигованы вредными липидами — это такие вещества, которые не только способствуют развитию атеросклероза, приводящего к инфарктам и инсультам, но также и к раку груди у женщин.



Кроме того, медики считают, что пища из пакетиков причастна и к другим заболеваниям: сахарному диабету, снижению иммунитета, снижению уровня мужского гормона, ухудшению качества молока у кормящих матерей и другим. Дело в том, что все продукты быстрого приготовления проходят неоднократную обработку, что разрушает витамины, микроэлементы и другие полезные вещества. Конечно, концентрированная еда удобна, ведь залить стаканчик кипятком и выждать минуту легче и быстрее, нежели чистить картошку, морковь, лук, потом все это варить, тушить, парить. А

мы сегодня нация вечно спешащих, вечно занятых людей. И тем не менее диетологи рекомендуют выбирать натуральную пищу. Лучше съесть картошку «в мундире», чем растворенное картофельное пюре в стаканчике. Исключение могут составлять ситуации, когда иного варианта, кроме как китайская лапша, нет. Например, в длительной дороге или в походе.

Но и в таком случае можно максимально обезопасить себя, выбросив из лапши пакетик с жиром и так называемыми приправами, которые обычно прилаживаются к ней. Кстати, из натуральных приправ там только немного укропной пыли, а остальные составляют усилители вкуса, ароматизаторы, красители.

Пожалуй, самый безопасный фаст-фуд — это каша быстрого приготовления, если, конечно, туда не напичкали никаких добавок. Но ее категорически нельзя употреблять тем, кто страдает сахарным диабетом, аллергией, ожирением. Лучше приготовить овсяные хлопья, их также можно залить кипятком и дать постоять, если нет возможности сварить.

Популярные сейчас горячие кружки «Магги» тоже не обходятся без усилителей вкуса, запаха и прочей несъедобной ерунды. Правда, они дают долгое ощущение сытости, но оно ложное, так как основано на употреблении крахмала, а это совсем не полезно.

По материалам медицинских изданий.