

ЗАХОТЕЛОСЬ МНЕ МОРКОВКИ...

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Многие рецепты, которыми делятся наши читатели, а также мои друзья, знакомые, коллеги, я испытываю на себе. Даже если нет явных симптомов болезни, пробую в качестве профилактики.

Но рецепты сегодняшней подборки испытывать мне на своем организме нет смысла, так как результаты их могут оценить или, наоборот, опровергнуть только мужчины. Все нижеприведенные народные средства касаются непосредственно представителей сильного пола.

Для восстановления половой активности

2 столовые ложки пустырника (продается в аптеке) залить 2 стаканами кипятка, укутать и настаивать 8 часов. Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой. Применять в течение 2 недель.

200 граммов измельченных корней элеутерококка (продается в аптеке) залить 1 литром водки. Поставить в темное место на 4 недели и периодически взбалтывать. Пить по половине чайной ложки перед едой 3 раза в день в течение месяца. Кстати, это средство является и профилактикой простудных заболеваний.

Для стимулирования потенции

На кружок лимона с кожурой положить 1 чайную ложку молотого имбиря (продается в продовольственных магазинах и на рынке) и съесть за 2 часа до близости. Вкус этого снадобья напоминает вкус соленого острого огурчика. Курс лечения длится 6 дней в месяц.

Смешать листья малины, ромашки, мя-



ты (все компоненты по половине чайной ложки) со столовой ложкой черного чая. Эту смесь заварить в половине литра кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 10 минут. Выпить вместо чая сразу или в течение дня. Пить горячим без сахара, но с медом, изюмом, орехами или сладкими фруктами.

На ночь выпивайте стакан подкисленной лимонным соком воды. Лимонная кислота растворяет холестериновые бляшки в кровеносных сосудах, улучшая кровоток и разжижая кровь.

Для усиления полового влечения

Несколько раз в неделю надо есть отварную репу с мясом. Также можно употреблять в качестве приправы к пище семена репы.

Если нет серьезных проблем с желудком, надо 3 раза в день есть квашеную капусту. В ней много витамина С (30 мг на 100 г продукта), молочной кислоты и неко-



торых микроэлементов, которые влияют на мужскую силу.

От простатита

Полкилограмма очищенных тыквенных семечек (нежареных, в зеленой пленке) пропустите через мясорубку. Смешать со стаканом жидкого меда (не нагревать засахаренный, а лучше найти именно жидкий) и быстро скатать шарики величиной чуть меньше, чем грецкий орех. Съедайте по шартику 1 раз в день утром, минут за 30 до еды. Ешьте медленно. Заготовленные шарики храните в стеклянной банке на самой холодной полке вашего холодильника. Как только закончатся шарики, значит, закончился курс лечения.

Для мужской силы водителя

При длительном сидении за рулем нарушается кровообращение в области малого таза, а это может привести к уменьшению полового влечения. Чтобы непри-

ятностей не случилось, нужна не только легкая гимнастика каждый день, но и правильное питание. В меню водителя обязательно должны входить тыквенные семечки,

апельсины, орехи, мед, помидоры. Желательно каждый день, особенно орехи и семечки. Перечисленные продукты содержат цинк и германий, которые нужны для поддержания здоровья представительной железы.

Важно правильно подбирать носки. С узкой резинкой, которая перетягивает ногу и к вечеру оставляет след на коже, надо расстаться. Ведь от хорошего кровообращения в течение дня зависит, насколько состоятельным будет мужчина в интимной жизни. Поэтому выбирайте носки с широкой мягкой резинкой. Зимой они должны быть из шерсти, летом — из хлопка. Впрочем, эти рекомендации желательны соблюдать не только водителям, но и всем мужчинам независимо от профессии.

И в шутку и всерьез

● Бытует мнение, что у мужчин с небольшим животиком повышено содержание гормона эстрогена, который тормозит старение. Значит, обладатель пузика сохраняет сексуальную активность на долгие годы. Но сильное ожирение говорит об обратном.

● Считается, что чем короче нижние конечности в сравнении с ростом, тем выше сексуальность их обладателя.

● Сексологи говорят, что любители моркови, рыбы и поп-корна являются хорошими любовниками.

Прежде чем применить народное средство, посоветуйтесь с врачом. С мужскими проблемами сегодня можно обратиться к следующим врачам: урологу, андрологу, сексопатологу. Возможно, эти доктора посоветуют других специалистов в зависимости от вашего заболевания.

И. ФИЛИНА.

Целительное растение

Первые лучи весеннего солнца только-только стали прогревать землю, а глинистые пригорки и проталины густо покрылись небольшими золотистыми цветами, словно застывшими солнечными брызгами. Люди, даже очень далекие от ботаники, знают: зацвела мать-и-мачеха.

Среди растений-целителей она патриарх. Лечебные свойства ее были известны еще в Древней Греции и Риме. Гиппократ применял это растение как отхаркивающее средство, а также в виде припарок при нарывах.

Официальная медицина широко использует листья мать-и-мачехи в многочисленных грудных и потогонных сборах. Содержащаяся в них слизь обволакивает слизистую оболочку и защищает от раздражения.

Применяют листья мать-и-мачехи в виде водного настоя. Столовую ложку сырья залейте стаканом крутого кипятка.

ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Настояв 20-30 минут, процедите и принимайте по трети стакана в теплом виде 2-3 раза в день за час до еды.

Настой листьев мать-и-мачехи используют и как наружное средство для полоскания рта и горла, для клизм, спринцеваний, а также в виде горячих примочек, компрессов и ванночек при разных кожных заболеваниях, фурункулах, мелких язвочках, ожогах, нарывах, угрях и дерматитах. Иногда для этих целей готовят кашку из целых листьев, предварительно измельчив и сварив их в воде или молоке.

Секреты косметики

При угревой сыпи поможет свежий сок из измельченных листьев.

При выпадении волос, обильной перхоти промойте волосы концентрированным отваром смеси листьев мать-и-мачехи и крапивы.

Если вы страдаете потливостью ног, воспользуйтесь настоем или порошком сухих листьев растения, применяя его как присыпку утром и вечером.

Вас замучили мозоли? Приложите кашку из свежих листьев на ночь к распаренным мозолям, покройте сверху пергаментом и зафиксируйте повязкой. Осенью и зимой для этих целей используйте и сухие листья, предварительно залив их кипятком.

Собирают мать-и-мачеху в первой половине лета, сре-



зая ножом листья с небольшими черешками.

И еще: не путайте мать-и-мачеху с лопухом или белокопытником. У лопуха на листочке хорошо видна главная жилка. У белокопытника лист треугольной формы, напоминающей копыто.

Светлана КУЗНИК.

Если вы видите, что ребенок загрузил, поскуливал, то, прежде всего, измерьте его температуру.

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

РЕБЕНОК И ТЕМПЕРАТУРА

Нормальная температура малыша может колебаться от 36,1 до 37,1 градуса. Это зависит от его активности в данный период, от погоды, от времени суток. Наивысшая температура бывает в 18 часов, самая низкая — в 4 утра.

Иногда температура повышается вплоть до 38 градусов после подвижной игры, после кормления или в результате слишком сильного укутывания ребенка. Но такая спонтанная температура очень быстро проходит, обычно через полчаса.

Не торопитесь быстро "сбивать"



низкую температуру (до 38 градусов) — организм таким образом сам борется с болезнью. А если жар поднимается, несмотря на принятые меры, надо вызывать врача.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ДЛЯ ГИПОТОНИКА

Не стремитесь регулировать низкое давление утренним кофе. Могу предложить другой способ. Два не сильно подсушенных (в духовке, на сковородке, в тостере) кусочка хлеба щедро посолите. Съешьте утром за завтраком или позже во время работы, но желательно в первой половине дня. Это улучшает самочувствие тех, кто страдает гипотонией. Если у вас гастрит или еще какие проблемы с желудком, съешьте это "лекарство" минут за 10 до еды. Это избавит вас от тяжести в желудке и от возможной отрыжки.

Н. ИЩЕНКО.

г. Орел.

ЛЮБОПЫТНО!

ПРОИГРЫВАЮТ ЖЕНЩИНЫ

Известно, что женщины в среднем живут дольше мужчин, но это заключение касается только некурящих женщин.

Курение сокращает жизнь, но, по мнению голландских ученых, женщины страдают от этой привычки больше. Страсть к никотину сокращает продолжительность жизни мужчины на 3 года, женщины — на 11 лет. А дело в том, что заболевания, которые спровоцированы курением, у лиц разного пола протекают неодинаково. Например, бронхит, тонзиллит, заболевания горла и носоглотки, рак легкого диагностируется чаще у курящих женщин, нежели у курящих мужчин.

МАЛЕНЬКИЙ ГУРМАН

Когда новорожденному завтракать, а когда ужинать, должен выбрать... он сам.

К такому, думаю, логичному выводу пришли российские педиатры. Детям разных темпераментов нужен разный ритм питания. Если спокойному флегматику подходит перерыв в четыре часа, то холерик будет "требовать" более частых застолий, но, может быть, менее обильных. Маме надо относиться более внимательно к желаниям своей крохи. Это не капризы, это физиологическая потребность грудного ребенка.

СМЕХ ВМЕСТО КОКАИНА

Юмор воздействует на те же центры в мозгу человека, что и ... кокаин.

Об этом говорят результаты исследования американских ученых. Во время эксперимента за мозгом добровольцев наблюдали с помощью томографа. Когда человек смеялся, в мозгу активизировались те же отделы, которые возбуждались при употреблении кокаина. Подобная реакция мозга была замечена и при неожиданном получении большой суммы денег или крупного успеха. Значит, хорошее настроение нам нужно, как наркоману кокаин. Выводы ученых позволят выявлять депрессию на ранних стадиях.