

СВЕЖ КАК ОГУРЧИК

— Да какой от них толк? Вода одна, — многие именно так отзываются о свежих огурцах. Оказывается, напрасно.

Действительно, в огурце до 97 процентов воды, но в остальных трех процентах — ценные вещества: соли калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, йод, витамины С, группы В, каротин.

леваниях печени, суставов, при ожирении, гипертонии, туберкулезе.

И приготовить лечебные средства из свежих огурцов совсем несложно.

из перетертого свежего огурца и смешать с медом (по вкусу). Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

При болезнях печени. 100 г перезрелых измельченных огурцов залейте 500 мл кипятка, варите в закрытой посуде на слабом огне 20 минут. В течение 10

При заболевании почек (как мочегонное средство). 2 столовые ложки высушенных семян огурца залить 500 мл кипятка, настоять в закрытой посуде 3 часа. Процедить и выпить всю дозу в течение дня.

При ожирении. Один раз в неделю необходима "огуречная" разгрузка. Съедайте за день полтора килограмма свежих очищенных огурцов и пейте по 2 стакана простокваши. Это количество распределите на пять приемов.

При дерматитах. Измельченная огуречная масса накладывается на больное место. Действует как противовоспалительное и отвлекающее средство.

Для сухой чувствительной кожи лица. Надо смешать 2 столовые ложки огуречного сока, 1 чайную ложку творога и 2 чайные ложки меда. Нанести смесь на лицо и смыть прохладной водой через 20 минут. Маска увлажняет, разглаживает и тонизирует кожу лица.

Для жирной пористой кожи. К одной столовой ложке перетертого огурца добавить столовую ложку взбитого белка. Маску держать на лице 20 минут, затем смыть холодной водой. Это средство сужает поры, питает и слегка отбеливает кожу.

Для нормальной кожи. Перетертый огурец смешать с 1 столовой ложкой питательного крема. Маску нанести на лицо на 30 минут. Смыть теплой, потом холодной водой. Кожа становится мягкой и бархатистой.

Но при всех замечательных свойствах огурец не всегда способен принести пользу нашему организму. Свежие огурцы не рекомендуют при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических гастритах, энтероколитах.

● **Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.**

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА



То есть это не только самые доступные овощи, но еще и очень полезные. Огурцы регулируют работу сердца и почек, препятствуют развитию атеросклероза, успокаивают и укрепляют нервную систему. При постоянном употреблении свежих огурцов реже возникают заболевания щитовидной железы. Огурцы рекомендуют при забо-

При гипертонии, лихорадочных заболеваниях, отеках любого происхождения. Залить 100 г измельченных огурцов 200 мл кипятка. Варить в закрытой посуде на медленном огне 5 минут. Укутать и настаивать 10 минут, процедить. Пить по половине стакана 4 раза в день до еды.

При кашле и как жаропонижающее средство. Отжать сок

минут охладите, процедите. Пейте по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, сахарном диабете, дисбактериозе. По 100 г свежего огуречного сока пейте 4 раза в день перед едой. Условие: сок отжимать непосредственно перед употреблением.

СОВЕТ ПСИХОЛОГА

ОДИНОЧЕСТВО ИЛИ САМОВНУШЕНИЕ?

Меня постоянно игнорируют коллеги. Если они собираются по какому-нибудь поводу, меня никогда не приглашают. Мне "забывают" напомнить о предстоящей вечеринке в офисе и не зовут выпить чашку кофе в обеденный перерыв. Мне очень тяжело видеть, как другие общаются. Что мне делать, чтобы изменить эту ситуацию и начать общаться с коллегами?

Елена К., 26 лет.

г. Ливны.

Попробуйте сами завести разговор с кем-нибудь из ваших коллег. Пригласите сами соседку по кабинету выпить вместе чайку, ведь дружба начинается с небольших приятных шагов навстречу друг другу: внимания, помощи, услуги. Может, вам только кажется, что все вокруг ополчилось против вас. А как часто вы улыбаетесь своим коллегам?

Попробуйте проявить искренний интерес к другим, покажите им, что вам хочется узнать их поближе. Скорее всего, они ответят на ваш интерес, так как всем людям нравится внимание других. Но не ждите, что ситуация изменится в одно мгновение. Для этого потребуются некоторое время.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

АЛЛЕРГИЯ

О ЧЕМ, ДЕВА, ПЛАЧЕШЬ?

Одна из самых распространенных болезней на планете — аллергия. И большинство аллергиков начинают чихать, плакать и чесаться именно в пору благоухания и цветения растений.

● При аллергии на пыльцу деревьев (березы, ольхи, дуба и других) на время обострения имеет смысл отказаться от яблок, вишни, абрикосов, слив, фруктовых соков, орехов и меда. Деревья в основном цветут в мае, июне и некоторые в июле.

● Если аллергию вызывают злаки, то в опасный период лучше не есть каши (кроме гречневой), любые хлебобулочные изделия, мед, не пить квас, пиво и водку. Злаки (пшеница, рожь и др.) цветут в июне-июле.

● Аллергикам от сорных растений (на тот период, когда эти растения начинают цвести) противопоказаны семечки и блюда с их добавлением, растительное масло, кофе, редис, картофель, помидоры, хрен, горчица и майонез. Сорняки (амброзия, лебеда, конопля, крапива и другие) цветут с июля по сентябрь.

Замечено, что в промышленных районах аллергией заболевают чаще, а среди тех, кто постоянно посещает общественные места, аллергиков в 5 раз больше. Еще одна особенность: среди детей чаще всего болеют мальчики, а среди взрослых людей, страдающих аллергией, женщин в 3 раза больше, чем мужчин.

Предрасположенность к аллергии передается



и по наследству. Для здорового человека (без аллергиков в родословной) риск заболеть составляет примерно 10 процентов. Если у него болели оба родителя, то риск увеличивается до 40 процентов. Данные медицинской статистики говорят о том, что за последние 20 лет частота появления этой болезни выросла в 4 раза. Не исключено, что лет через 10 аллергиком может стать каждый второй житель планеты.

ЛЮБОПЫТНО

ФРУКТЫ — ЭТО НЕ ДЕСЕРТ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует каждому человеку съедать в год не менее 80 килограммов фруктов и овощей.

Но при этом пользы не будет, если не соблюдать одно важное условие. Фрукты — это никакой не десерт, как традиционно и ошибочно считается, поэтому есть их надо не после еды, а непременно перед едой. И еще: фрукты дают нашему организму только четвертую часть необходимого набора витаминов. Остальное поставляется с мясом, крупами, хлебом, молочными продуктами. Поэтому в чью пользу делать выбор — яблока или гречки, — большой вопрос.



КОГДА НА МОРЕ КАЧКА

Французские медики нашли новое средство от морской болезни.

Это средство — растение имбирь. Точнее, его аромат. Достаточно трех капель имбирного масла (купите в аптеке) на носовой платок — и, пожалуйста, вдыхайте-лечитесь. Пары масла помогают держать в тонусе вегето-сосудистую систему и одновременно расслабляют нервную. Но если запах имбиря человеку совсем неприятен, ему придется подыскать другое лекарство.



ПЕСЧАНЫЕ ЗАБАВЫ

Российские медики считают, что привычка закапываться на пляже в песок может обернуться плохими последствиями.

И дело даже не в том, что песок может оказаться не очень чистым. Такая невинная забава вредна для внутренних органов. Горячий песок искусственно повышает температуру тела, но самое страшное, что происходит это неравномерно. Песок под спиной будет холоднее того, что насыпан на живот. Такие искусственные перепады очень часто приводят к обострениям хронических заболеваний. А потом приходится только удивляться: и откуда прицепился этот цистит, ведь на улице такая жара!..



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.