

# МАМИНО МОЛОКО

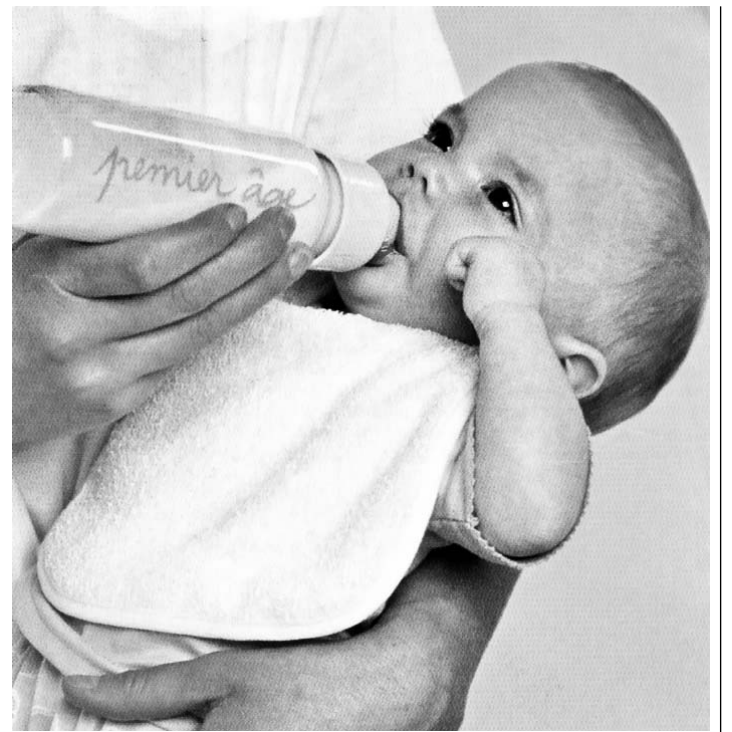
Какие приготовить напитки, чтобы грудного молока стало больше

- Свежеотжатый морковный сок принимайте по половине стакана 2 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку молока, сливок, ягодного сока.
- Можно есть тертую морковь с молоком и медом. В стакан молока добавьте 3 столовые ложки моркови и 1 чайную ложку меда. Этот напиток выпейте в течение дня за 2—3 приема.
- Редьку натрите на мелкой терке, отожмите сок и разведите кипяченой водой (воды в 2 раза больше, чем сока редьки). На стакан смеси добавьте 1 чайную ложку меда и соль по вкусу. Достаточно выпивать половину стакана в день.

- Одну столовую ложку семян укропа залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день.
- 15 г семян тмина залейте 1 л горячей воды, добавьте очищенный и нарезанный лимон, 100 г сахара, варите на слабом огне 5 минут, охладите, процедите. Принимайте по половине стакана 2—3 раза в день.

- Самое простое и эффективное средство — обычный черный чай, разбавленный молоком. Еще лучше чай, разбавленный сгущенным молоком, но это очень калорийный напиток.

По материалам центральной медицинской прессы.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### ВАННА КЛЕОПАТРЫ

Эта процедура особенно подходит для сухой, чувствительной кожи. Сначала вам надо искупаться, как обычно, с мылом и мочалкой. Теперь набирайте ванну и готовьте волшебную смесь. Доведите до кипения литр молока, добавьте туда 2 столовые ложки меда и 2 столовые ложки оливкового или кукурузного масла (в крайнем случае — подсолнечного). Вылейте все, что приготовили, в горячую ванну. Понезьтесь в этом бальзаме минут 20 и под душ, но уже не используйте моющие средства. Кожа после такой процедуры разглаживается, успокаивается, становится необыкновенно нежной. Принимать ванну можно один раз в неделю.

Единственное неудобство — после купания ванну придется мыть более тщательно, чем обычно, ведь масло обволакивает не только вашу кожу, но и эмаль ванны.

Нина И.  
(30 лет).



## В МАЛИННИКЕ

### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Продолжается сезон заготовки малины. Это наша ягода. Ее собирали и во времена Пушкина, и много раньше. Полезность малины переоценить трудно. Благодаря богатому содержанию железа малина хороша при малокровии, благодаря витамину С она защищает клетки от вредного окисления, укрепляет иммунную систему и замедляет старение.

Малина обладает жаропонижающим, противовоспалительным, антиоксидантным, противомикробным, тонизирующим, противовоспалительным, антиоксидантным действием. Эту ягоду необходимо включать в диетическое питание.

**При язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** Лучше лечиться не ягодами, а соком. Пить по две столовые ложки свежего сока за 15 минут до еды. Весь малиновый сезон.

**В качестве жаропонижающего средства.** 30 граммов сухих ягод залить стаканом кипятка, настоять и пить. Перед сном вместо потогонного средства можно выпить 2 стакана. Помните, что это и легкое мочегонное средство.

**При гипертонии, атеросклерозе, варикозном расширении вен.** Ешьте ягоды малины и черной смородины (в равной пропорции) по 150 граммов три раза в день перед едой. Курс лечения 3 недели.

**При гриппе.** Смешайте стакан сухой или свежей малины, по столовой ложке листьев малины (тоже сухих или свежих), душицу или мяту, мать-и-мачеху. Залейте 2 стаканами кипятка и подержите на слабом огне 5 минут. Процедите и пейте по половине стакана 4 раза в день перед едой. Зимой можно использовать малину, перекрученную с сахаром.

**При изжоге и чувстве тяжести после еды.** Залейте стаканом кипятка 2 столовые ложки смеси (листья, молодые веточки



малины, цветы или что-то одно). Настаивайте около часа и пейте по четверти стакана 3 раза в день через 20 минут после еды.

**При простуде.** Заварить 2 столовые ложки сухих ягод малины или половину стакана свежих ягод стаканом кипятка. Выпить 2—3 стакана такого «чая» (только горячего) в течение часа.

**При кашле.** 6 граммов листьев малины залить 250 мл кипятка, настаивать и пить как чай.

**При воспалительных заболеваниях полости рта.** Измельченные сухие листья (10 граммов) залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Полоскать рот и горло. Если использовать свежие листья, то их надо чуть больше 10 граммов.

**При неврозе.** 20 граммов цветков малины (сухих или свежих) залить стаканом кипятка и держать на слабом огне 5 минут. Процедить и принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день.

**Маска для любой кожи.** В растертый яичный желток добавить по 1 чайной ложке сока малины, растительного масла и сметаны. Для вязкости можно добавить муки или растертого хлеба. Маска наносится на 15 минут. Питает, увлажняет, смягчает кожу.

**От зашлакованности организма.** По 1 столовой ложке ягод малины и цветков липы залейте 300 мл кипятка и дайте настояться в термосе в течение часа. Процедите и выпейте в горячем виде перед сном.

**Малина укрепляет стенки кровеносных сосудов.** Если вы предрасположены к сердечно-сосудистым заболеваниям, перенесли инфаркт или инсульт, старайтесь употреблять в пищу как можно больше этой ягоды.

У малины есть противопоказания: почечнокаменная болезнь с образованием оксалатных камней, заболевания со сложными названиями гломерулонефрит и оксалатурия. Не рекомендуется малина при некоторых болезнях печени. От нее лучше воздержаться больным, страдающим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения. А также страдающим подагрой, нефритом, воспалением кишечника, поносами.

Прежде чем применить народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Подготовила И. ФИЛИНА.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ЛЮБВИ?

**«Мы прожили с мужем 30 лет. У нас две дочери, обе имеют высшее образование, хорошо устроены, работают, замужем. У них уже есть свои дети.**

**Муж всегда работал на высокооплачиваемой работе, в доме достаток, но любви не было. Он всегда увлекался другими женщинами. Сколько раз я его выгоняла! Но он не уходит.**

**Сейчас мне очень жаль себя и прожитых лет. Страшно остаться одной в старости, но мужа я ненавижу, хотя раньше очень любила. Очень прошу: посоветуйте, что мне делать».**

Валентина С. (52 года).  
г. Орел.

Если у вас совсем не осталось сил терпеть его выходки, может быть, действительно лучше расстаться и доживать жизнь в одиночестве, но спокойно. Но раз вам страшно менять свою жизнь, когда все самое

трудное в ней уже пережито, терпите. Если дело только в изменах вашего супруга, эта проблема, поверьте, скоро разрешится сама собой. Время немилосердно, и скоро его желание искать себе новые романтические приключения иссякнет. Если уж вы не сделали решительного шага в молодости, когда была возможность начать все сначала, может, теперь уже в этом нет смысла.

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.

## КОРОТКО

### Брак по расчету

Ужасные детские болезни (истощение, недоношенность, рахит, водянка головы, слабость) можно предотвратить простым расчетом.

Исследования, которые проводил русский статистик в течение семи лет, привели к любопытным результатам. Если беременной женщине нет еще и двадцати, у ее ребенка возрастает опасность получить какое-либо из перечисленных заболеваний. Но молодой маме бояться нечего, если она в качестве папы для своего будущего ребенка выберет ровесника или мужчину чуть постарше. Одним словом, чем меньше разница, тем лучше. Самые здоровые дети рождаются у отцов в возрасте от 30 до 40 лет и у матерей от 20 до 35. В общем, если вам за 20, выбирайте себе супруга лет на 10 старше — в целях укрепления потомства. Ну а если уже исполнилось 35, не бросайте свой взгляд на мужчин моложе 30. Хотя, когда речь идет о любви, расчет, наверное, неуместен.

### Тихий час в повышенных дозах

Дневной сон — лучшее средство от усталости, а порой даже более эффективное, чем длительный ночной.

В этом уверены ученые-сомнологи из Британии. Данный феномен объясняют просто: сон как лекарство; если принять его вовремя, то есть, как только устал, можно обойтись меньшей дозой. В отличие от

длительного ночного сна, когда в организме замедляются обменные процессы и пробуждение дается с трудом, во время тихого часа обмен веществ не успевает замедлиться, и человек просыпается бодрым и полным сил.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.