

**М**ногим известно, что в простудные периоды полезно вдыхать запах лука и чеснока, а также употреблять эти овощи внутрь. Но ведь существует множество других способов использовать антисептические свойства овощей и фруктов. Тем более что расправиться с микробами могут не только лук и чеснок, но и хрен, огурцы, редька, морковь, свекла, капуста, картошка, брюква.



При лихорадке, простуде, головной боли измельчите крупную луковицу и залейте ее 0,5 л горячей воды. Накройте и оставьте на 12 часов настаиваться. Процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

При сильном сухом кашле для отхождения мокроты крупную луковицу мелко нарежьте, залейте 1 л свежего молока и проварите 5 минут на слабом огне. Пейте молоко в теплом виде в течение суток.

При аденоме предстательной железы пять мелко нарезанных зубчиков чеснока (или ст. ложку высушенных перьев листьев чеснока) залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте ночь и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды, а также полощите этим настоем горло при ангине и хроническом тонзиллите.

При радикулите и невралгии приложите к больному месту тертую вместе с кожурой сырую редиску, она снимет воспаление, улучшит кровообращение и уменьшит боль.

Хорошо помогает компресс из редиски на лоб и виски при сильных головных болях.

Если вы не можете избавиться от гнойных ранок, яз-

## ПРОФИЛАКТИКА

# Овощи спешат на помощь

вочек или ваша кожа поражена ожогами, то поможет кашка из мелко натертой сырой моркови. Приложите ее на повязке к больному месту. Морковка снимает воспаление и боль, очищает ранки от гноя и ускоряет их заживление.

Мелко натертая, отжатая сырая редька, смешанная с густой сметаной (чтобы не было ожога), в виде компресса хорошо лечит больные суставы.

Суставную боль облегчит и мелко натертый хрен. Даже разведенный в соотношении 1:50 сок хрена способен справиться с микробами и грибами, вызывающими стоматит, фарингит, ангину, ларингит. Полощите разведенным соком рот и горло, а также пейте его по ч. ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее и противомикробное средство. Или

ежедневно съедайте по ч. ложке тертого хрена перед едой или во время еды.

Свежий мелко натертый огурец на повязке прекрасно «тянет» соли при остеохондрозе из больных суставов. Свежий сок огурцов действует как мочегонное средство при отеках, водянке.

Свежий тертый картофель помогает при ожогах и кожной экземе, меняйте повязки 1—2 раза в день при незаживающих ранах.

Свежий картофельный сок по 1/4 стакана пьют 3—4 раза в день перед едой при язве желудка и 12-перстной кишки, колитах.

Прикладывайте листья свежей капусты (слегка помятые скалкой и намазанные тонким слоем меда) к больным суставам, в результате уменьшается воспаление, исчезает боль.

Свежий капустный сок пьют при язвах, колитах и при диабете для снижения сахара в крови.

Брюква помогает быстро справиться с микробами, спасает от изжоги, лечит язвы и колиты. Всегда носите с собой несколько кусочков брюквы и при появлении неприятных симптомов медленно съедайте их, долго разжевывая до тех пор, пока во рту не появится большое количество слюны.

Свежевыжатый свекольный сок принимают, чтобы восстановить силы после болезни, при анемии, только перед употреблением его надо подержать в открытой посуде 2—3 часа. Сок пьют по ч. ложке 2—3 раза в день за 20 минут до еды, ежедневно увеличивая дозу до 100 мл в день.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

### Как сохранить кожу молодой и здоровой

**М**ногим из нас приходится сидеть перед компьютером в течение долгого рабочего дня. Ничего хорошего это коже не дает, а к вечеру мы выглядим осунувшимися и утомленными, появляются темные круги под глазами, а самое жуткое — кожа сохнет и натягивается, особенно в области щек и вокруг глаз, и это провоцирует появление ранних морщин.

Даже если с утра вы наложили на лицо увлажняющий дневной крем и воспользовались кремом для век, после нескольких часов работы за компьютером в офисе, где к тому же работает кондиционер, вы неизбежно почувствуете дискомфорт и сухость кожи. Так что же делать, чтобы кожа не сохла, а оставалась молодой?

Во-первых, купите термальную воду, которая продается сейчас как в косметических отделах магазинов, так и в аптеке. Термальная вода — прекрасный способ увлажнения. Ею можно опрыскивать кожу по мере необходимости в течение дня, обычно через 2—3 часа. Даже если у вас на лице макияж, это не проблема, термальная вода ему не навредит. Она освежает, тонизирует, увлажняет и успокаивает кожу.

Во-вторых, необходимо по возможности воздерживаться от непрерывного сидения за компьютером. Каждый час нужно делать 5-минутный перерыв. Желательно выйти на свежий воздух или сделать гимнастику для глаз.

В-третьих, надо правильно подобрать косметические средства для ухода за кожей лица. Что касается дневных увлажняющих средств, то многие известные косметические линии уже давно предлагают кремы для офисных работников. Они так и называются — «день-офис». Состав таких кремов разработан специально для кожи, которая ежедневно подвергается стрессам и загрязнению в закрытом помещении.

В-четвертых, для того чтобы кожа выглядела здоровой, необходимо правильно питаться. В течение дня лучше всего пить воду с долькой лимона. Цитрусовые — отличные антиоксиданты и обладают тонизирующим действием.

Прекрасно подойдет и зеленый чай без сахара. 2 чашки свежезаваренного зеленого чая способны нейтрализовать воздействие излучения за 8-часовой рабочий день.

Ученые доказали, что овощи лучше всего защищают кожу от негативного компьютерного воздействия, а именно — томаты и капуста, поэтому по возможности ежедневно включайте их в свой рацион.

После рабочего дня, уже находясь дома, очищайте лицо с помощью тоника, сливок или молочка, подходящего для вашего типа кожи. Перед сном обязательно нанесите питательный ночной крем, и наутро следы усталости на вашем лице будут менее заметны.

## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### ПОМОЖЕТ КАСТОРКА

С удовольствием читаю подборку «Не болей» в вашей газете. Теперь и сама хочу поделиться рекомендациями. Расскажу про нашу помощницу касторку.

Если навалилась простуда, нужно подогреть 2 ст. ложки касторового масла и смешать со ст. ложкой скипидара. Теплую смесь втирают в грудь, укутываются и ложатся спать. Простуда отступает.

Пигментные пятна на лице исчезнут, если втирать касторовое масло в течение месяца.

При мозолях и натоптышах пораженные места смазывают маслом и надевают хлопчатобумажные носки (2 раза в неделю).

Касторовое масло также выводит папилломы и бородавки, а также прекрасно заживает различные порезы, ссадины, язвы.

Для роста волос касторовое масло смешивают с 70%-ым медицинским спиртом в пропорции 1:1 и втирают в кожу головы. Выдерживают в течение часа, затем моют голову детским мылом, ополаскивают водой с добавлением сока лимона и уксуса.

**Т. КИСЕЛЕВА.**  
г. Орел.



**Ч**ерный чай по своим целебным свойствам несколько уступает зеленому, однако и в нем содержится много полезных витаминов и микроэлементов.

Черный чай полезен при бронхите, пневмонии, истощении организма, анемии, язвенной болезни, гастрите с повышенной кислотностью. Английские ученые доказали, что, если выпивать в день 3—4 чашки черного чая с молоком или лимоном, можно уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта.

При гиповитаминозе смешайте по одной части сухого черного чая и листьев черной смородины с пятью частями измельченных сушеных плодов шиповника.

Ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе

## ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОЙКИ

### Целебная сила черного чая

ночь, процедите. Пейте настой по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения — месяц.

При анемии и упадке сил после перенесенной болезни возьмите в равных частях траву душицы, зверобоя, плодов шиповника, ягоды черной смородины, черной бузины и, если есть возможность, черники. Все компоненты измельчите, перемешайте. Смесь следует хранить в банке с плотно закрывающейся крышкой в темном месте.

Ч. ложку сбора смешайте с ч. ложкой черного чая, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте под крышкой 20 минут, процедите. Пить напиток нужно теплым по 1/2 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — до улучшения состояния.

Для профилактики и лечения атеросклероза, остеохондроза смешайте по ст. ложке травы душицы и зверобоя, цветков бессмертника, листьев крапивы и мяты перечной, плодов шиповника, боярышника и рябины, сухой цедры лимона. Все компоненты предварительно измельчите. К смеси добавьте 10 ст. ложек черного чая, перемешайте. Храните сбор в банке в темном месте.

Ч. ложку состава залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой полчаса, процедите. Принимайте настой по стакану 1—2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — не менее 2—3 недель.

При вялом пищеварении смешайте черный байховый чай с семенами укропа в пропорции 10:1.

Ст. ложку сбора залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 2—3 минуты. Остудите, процедите. Принимайте настой по стакану 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — до улучшения состояния.

При тромбозах, повышенной свертываемости крови, для профилактики тромбозов смешайте 2 ст. ложки лепестков шиповника, по 50 г черного чая и цветков таволги вязолистной.

Ч. ложку сбора залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 10—15 минут, процедите. Пейте настой по стакану 1—2 раза в день за полчаса до еды. Курс — 3—4 недели.

При головной боли смешайте 10 ч. ложек черного чая и

ч. ложку измельченных листьев мяты.

Ч. ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой 10—15 минут, процедите. Пейте по стакану каждые 2 часа. Боль пройдет. Смесь храните в стеклянной банке с закрытой крышкой в темном месте.

Для профилактики желудочно-кишечных заболеваний и для очищения организма от шлаков смешайте 2 части измельченных плодов шиповника и по одной части сухого черного чая, листьев земляники, ежевики, черной смородины.

Ч. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 20 минут, процедите. Пейте настой по стакану 2 раза в день, утром и вечером. Курс лечения — 2—3 недели.

Черным чаем (особенно крепким) не рекомендуется злоупотреблять при повышенной нервной возбудимости, атеросклерозе, ишемии, стенокардии и гипертонии.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.