

МОРКОВЬ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Морковь — это забытый секрет молодости, красоты и долголетия. Она ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Нет других овощей и фруктов, которые содержали бы столько каротина. Сравниться с ней в этом может только сладкий перец. Морковь также является прекрасным источником витаминов С, В, D, Е. Она богата минералами и микроэлементами — калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием, марганцем.



Морковный сок и тертая морковь оказывают общеукрепляющее действие. Они очищают кровь, выводят из организма токсины и вредные вещества, нормализуют обмен веществ, повышают активность всех внутренних органов. Употребление моркови полезно при авитаминозе и малокровии. Она усиливает иммунную систему организма (особенно у пожилых людей), стимулирует рост здоровых клеток и снижает риск заболевания раком.

Сок моркови полезен при нарушении функции почек и печени, способствует выведению песка и небольших камней при почечнокаменной болезни и очищению печени.

Морковь применяют при расстройствах зрения, катаракте верхних дыхательных путей, стоматите, воспалительных процессах в полости рта. Смесь морковного

сока с медом используют для полоскания горла при ангине.

В народной медицине мелко натертую морковь и ее сок накладывают на ожо-

ги, обмороженные участки кожи, раны и язвы.

Есть у моркови и противопоказания.

Ее не рекомендуется употреблять при воспалении тонкой кишки, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Также чрезмерное употребление моркови и морковного сока может привести к тому, что кожа, особенно на ладонях и ступнях, приобретает желтовато-оранжевый оттенок.

Витамин А, называемый еще витамином красоты, делает морковь важнейшим средством природной косметики. Если вы регулярно станете пить свежеприготовленный морковный сок, то у вас будет здоровый, цветущий вид.

Хороша морковь в виде масок.

Вот несколько рецептов наиболее часто используемых масок для кожи лица и шеи

Для любого типа кожи

Маски наносятся на кожу на 20 минут, смываются теплой водой.

3 натертые бледно-розовые морковки, 1 чайная ложка картофельной муки или картофельного пюре, 1/2 желтка.

Тертую морковь смешать с одной столовой ложкой молока.

2 натертые светлые моркови, 1 желток, несколько капель растительного масла.

3 части морковного сока, 1 часть лимона. Сухую и нормальную кожу предварительно смазать кремом или маслом.

Для сухой кожи

Маски наносятся на 10 — 20 минут, смываются теплой водой.

Отварить и размять 2 — 3 большие моркови, смешать с медом.

Чайную ложку морковного сока или натертую морковь смешать с чайной

ложкой свежего творога и чайной ложкой сливок.

Для жирной кожи

Маски наносят на 20 минут, смывают водой комнатной температуры.

Натертую морковь накладывают на марлю или смачивают марлю морковным соком и кладут на лицо. Если делать такую маску 2 — 3 раза в неделю в течение месяца, то кожа приобретет приятную смуглость легкого загара. Тертая морковь также хорошо помогает, если кожа «сгорела» на солнце.

К натертой моркови и взбитому в пену белку добавляют муку до образования кашицы.

При медленном росте волос очень помогает смесь морковного и лимонного соков. При втирании смеси в кожу головы волосы лучше растут и приобретают красивый блеск.

ЛЕКАРСТВА С КУХОННОЙ ПОЛКИ

Не секрет, что помимо неповторимых вкусовых качеств многие приправы обладают лечебными и профилактическими свойствами. Умелое их применение способно избавить от множества недугов.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЛЮБИМЫХ ПРИПРАВ

Петрушка — эффективное дезинфицирующее, мочегонное и отхаркивающее средство.

Тмин — используют при спазмах пищеварительных органов. Поможет он и при головной боли.

Можжевельник — незаменим при заболеваниях мочевых путей и желудка, он стимулирует образование желудочного сока.

Шафран — тоже улучшает пищеварение и укрепляет желудок.

Если у вас ангина, то полощите горло отваром **шалфея**. Кроме того, им промывают плохо заживающие раны.

Укроп — помогает при геморрое. Полезен он и кормящим матерям, так как благотворно влияет на образование молока. Это характерно и для **аниса**.

Сельдерей — полезен для нервной системы, препятствует образованию камней в почках. Мало того: сельдерей рекомендуют для выведения из организма мочевой кислоты. Успокаивает нервы и **майоран**.

Бasilik — поможет при язве и гастрите. Если вы курили, а теперь завязываете с этой привычкой, жуйте базилик — он снимает напряжение.

Корица и имбирь — вызывают аппетит и улучшают пищеварение.

Эстрагон — укрепляет и стимулирует. Благоприятен для мужской потенции.

Лук — стимулирует выделение пищеварительных соков, успокаивает нервную систему, очищает кровь. Благоприятно влияет на лечение ревматизма.

Чеснок — поистине уникален. Полезен при склерозе. Снижает действие вредных веществ в организме, является профилактическим средством онкологических заболеваний. Чеснок расширяет сосуды, снижает кровяное давление, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга. Снижает уровень сахара в крови.



ПРОСТОЙ И НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ ПАМЯТЬ

Это тест для пожилых людей. Но поскольку физический возраст часто не совпадает с биологическим, то проверить состояние своей памяти может любой.

Тест разработали в Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В. Бехтерева. Он позволит вам не только получить представление о возможностях вашей памяти, но и улучшить ее.

Протестировать себя попросите помочь друзей или родственников. Вам предложено пять рядов чисел, которые надо запомнить. Но не сразу, а поочередно. В первый день — ряд №1, во второй — №2 и так далее. Лучше всего это делать с утра или днем в спокойной обстановке.

Ваш помощник не очень быстро и правильно произносит вслух числа нужного ряда. Причем, называя число 25, он говорит «двадцать пять», а не «два — пять».

Выслушав ассистента, вы записываете числа на бумаге так, как запомнили через разные промежутки времени. Первый раз — через секунду, второй — через 15 минут, третий — через 15 минут и наконец последний раз — через 24 ча-

са. Листки с записями отдаете каждый раз помощнику. Тот заносит их в таблицу, куда вам подглядывать запрещено.

Как узнать, что получилось? Количество правильно названных чисел в указанные интервалы времени складывают и делят на шесть. Хорошо, если итоговая цифра для первых трех интервалов времени получится 3. А для последнего (24 часа) — 2,8.

Если ваши результаты ниже, задумайтесь, но не огорчайтесь. Через один-два месяца повторите упражнения и сравните полученные результаты с предыдущими. Таким образом вы будете иметь представление о динамике состояния собственной памяти.

Запоминаем: 1 сек., 1 мин., 15 мин., 24 часа.

№1 — 22, 25, 12
№2 — 42, 64, 97
№3 — 24, 13, 27, 19
№4 — 36, 62, 73, 89
№5 — 23, 18, 11, 28, 30.



НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

РИС — НЕ ПРОСТО ЕДА

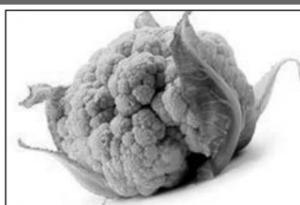
Рис для японцев — не просто еда. Японцы считают, что в нем кроется одна из тайн их феноменального долголетия. Это своего рода стержень, на который нанизываются другие компоненты: маринованные овощи, плоская вегетарианского супа, жареная рыба, кусочек мяса. Во время такой трапезы рис играет роль не только хлеба, но и гарнира, так как помимо него к другим блюдам больше ничего не подается.



Эксперты утверждают, что такой «хлеб-гарнир» практически идеален, поскольку он богат необходимыми веществами и не приводит к избыточной массе — источнику высокого давления и сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время в нем достаточно углеводов для работы по сжиганию жира в клетках. Иными словами, в любой диете обязательно должна присутствовать эта национальная еда японцев. В 150 граммах риса жиров не больше, чем в трети ломтика белого хлеба, зато белка — как в половине стакана молока, кальция — как в одном помидоре, магния — как в пяти стебельках спаржи. Список полезных составляющих вареного риса продолжают витамины групп В и Е, железо, растительная клетчатка.

ПЕЧЕНЬ И КАПУСТА

Вещество под названием биотин играет важную роль в формировании и функционировании не только волос и ногтей, но и всей кожи. Недостаточность биотина сильнее проявляется у пожилых людей, особенно страдающих атеросклерозом, и гипертоников.



Его много в печени: говяжьей — 200 микрограммов в 100 г печени, свиной — 250, в курином желтке — 30, в остальных мясных продуктах существенно меньше — 5 — 10 микрограммов на 100 граммов. Среди растительных продуктов биотин (в микрограммах на 100 граммов продукта) больше всего содержится в соевых бобах — 60, арахисе — 40, горохе и фасоле — 20 и цветной капусте — 17. Цветную капусту и печень можно считать рекорсменами по содержанию биотина среди доступных в обычном питании пищевых продуктов. Однако если цветной капусты полезно употреблять побольше, то печенью злоупотреблять, особенно в жареном виде, пожилым людям не рекомендуется, а в молочном соусе 1 — 2 раза в неделю можно позволить.

ЯБЛОКИ — ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Пока ученые создают лекарства, которые смогут бороться со старостью, специалисты-диетологи советуют общепризнанные, проверенные временем способы продления активной жизни — съедать в день по яблоку. Оно способно защитить организм от многих заболеваний, в том числе и от преждевременного старения.



По мнению ученых, яблоки снижают уровень холестерина в крови, который является одним из основных виновников атеросклероза.

Доказано, что яблоки — эффективное средство профилактики и лечения ожирения. Они уменьшают усвоение жиров, обладают низкой калорийностью, а наличие в них солей калия способствует выведению из организма излишков жидкости. Людям умственного труда, ведущим малоподвижный образ жизни, особенно необходимо ежедневное употребление яблок в целях профилактики преждевременного старения.

В яблоках много солей железа и меди, поэтому их с успехом применяют и при лечении малокровия, для чего лучше употреблять кислые сорта.