

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

ДОМ И ЗДОРОВЬЕ

Фэн-шуй — это древнее китайское учение о гармонии человека с окружающей средой. Правильное течение жизни в доме — тоже часть гармонии... или дисгармонии. Поэтому, как утверждает мастера фэн-шуй, надо внимательно посмотреть, в каких стенах мы живем, и браться за работу.

ЭНЕРГИЯ И ГРЯЗНАЯ ПОСУДА

Первый шаг — освобождение от завалов. Они есть почти в каждом доме. И в том, куда хозяйка только что въехали, и в том, где живут полвека.

Любой, даже маленький завал препятствует нормальной циркуляции энергии в доме. Стопка неоплаченных счетов на столике в прихожей имеет такой же эффект, как нераспакованные коробки с вещами посреди гостиной: то и другое забирают, как считают специалисты фэн-шуй, энергию. Каждый раз, натываясь на них взглядом, вы теряете силы. Чем быстрее вы наведете порядок в доме, тем больше энергии сэкономяте.

Но и невидимый беспорядок не менее опасен — он создаёт застойные зоны. Хлам под кроватью, в шкафах и кладовках, на чердаках и в подвалах давит на вашу психику точно так же, как гора невымытой посуды или замусоренный пол.

ДАРИТЕ НЕ ЖАЛЕЯ

Согласно фэн-шуй больше всего о вашей жизненной позиции говорит главный вход в ваш дом или квартиру. Если рядом с дверью стоит пыльный старый шкаф, которому место на свалке, если в прихожей тесно от одежды и обуви на все сезоны, которая как-то незаметно там скопилась, если дверь не открывается как следует, потому что за ней полно каких-то полезных дощечек, если что-то угрожающе нависает сверху, а что-то путается под ногами, ясно одно: ваш путь к свободной и радостной жизни в высшей степени затруднен. Ва-



ша энергия вязнет в этом хламе.

Чаще всего причиной оказывается привязанность к неким семейным реликвиям либо чрезмерная деликатность или невроз. Одни то и дело совершают "невротические" покупки, другие не могут выкинуть ненужную этажерку из-за того, что она бабушкина, третьи держат на самом виду ни с чем не гармонирующую огромную вазу, потому что это подарок знакомых.

Согласно фэн-шуй нет ничего плохого в том, чтобы подарить подарки. Каждая вещь должна найти своего хозяина либо упокоиться на свалке. Принцип прост: если в течение года вещь вам ни разу не понадобилась, отдайте, продайте или подарите её.

КЛАДБИЩЕ В ШКАФУ

Легко сказать — расчистить завалы! У большинства из нас нет ни времени, ни сил, ни просто решимости даже подступить к ним. В таких случаях специалисты советуют начать с малого. Разобрав один единственный ящик стола, вы получите достаточно энергии, чтобы подступить к

следующему. Вы удивитесь, сколько энергии освобождается при такой "генеральной уборке"!

При этом важно отличать завалы от рабочего беспорядка. Завал — это кладбище вещей, зоны застойной энергии. Рабочий беспорядок — нормальное явление, если он не "слёживается", не отнимает энергию у хозяина. Большая домашняя библиотека — не завал, если она в работе, если ею пользуются, пусть даже стопки книг и журналов лежат на полу и диванах. В то же время стоящие в строгом порядке в застеклённом шкафу собрания сочинений — самый настоящий завал, если за последние год-два (а тем более — лет 10—20) никто этих книг не открывал.

Библиотеки или коллекции, купленные для интерьера, для престижа, "для детей", давят на подсознание, потому что всем своим видом символизируют, что в вашей жизни чего-то не хватает — свободного времени, определённых интересов, культуры.

ЕСТЬ НАСТРОЕНИЕ — ПОЙТЕ

Завалы бывают не только материальными и осязаемыми. вспомните, когда последний раз вы устраивали чистку и уборку на жёстком диске своего компьютера? Сотрите всё ненужное, нужное перенесите на диски или диски, а самое актуальное рассортируйте по директориям — и у вас тут же поднимется настроение от ощущения простора и порядка.

Затем составьте список давно зависших дел, звонков и писем и начинайте действовать сразу же, вычеркивая по мере выполнения. Не забывайте при этом прислушиваться к себе и получать удовольствие от процесса.

Упорядочивание жизни способно само по себе стать источником огромного удовлетворения. Ощущение простора при освобождении от лишнего, забот, ненужных знакомств, необходимых вещей, нашедшие наконец свои постоянные места, — это чувство удивительной лёгкости ни с чем не сравнить — попробуйте сами! Но главное попытаться это ощущение сохранить. Старайтесь впредь жить иначе. Не давайте застаиваться ни воздуху в доме, ни вашим отношениям с окружающими. Решайте конфликты сразу, пока они не зачерствели.

Избавьтесь от привычек, не имеющих смысла. Не держите включенными телевизор и радиоприёмник. Если вам кажется, что дома слишком тихо, лучше экспериментируйте с живыми звуками. Если есть настроение — пойте: ничто так не наполняет дом жизнью, как живой человеческий голос. И, между прочим, есть шанс, что при вашей новой жизни петь вы будете постоянно!

По материалам медицинской прессы.



РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

ШЕСТЬ СТАКАНОВ В ДЕНЬ

Особой формой лечебного питания являются разгрузочные дни, которые наиболее эффективны при нарушении функции органов пищеварения и болезнях обмена веществ. Как правило, такие дни должны назначаться врачом и проводиться под его контролем по одному или два дня с интервалом в 7—10 дней. При проведении их в домашних условиях необходимо соблюдение постельного режима. Правда, такой режим не обязателен для больных, страдающих ожирением без сопутствующих нарушений кровообращения и функции печени.

◆ **Молочные дни** — через каждые 2 часа по 100 мл молока или 80 мл кефира, простокваши или ряженки. Молочно-творожные дни — 5—6 стаканов молока и 300 г творога. Назначаются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации, при ожирении, подагре, циррозах печени.

◆ **Творожные дни** — 400—600 г нежирного творога, 60 г сметаны и 100 мл молока или творога в виде сырников или пудинга. Назначаются при заболеваниях сердца, атеросклерозе, ожирении.

◆ **Овощные дни** — сырые овощи или сочетание сырых и вареных овощей. Огуречный день — 2 кг огурцов съедают в 5—6 приемов.

◆ **Картофельный день** — 1,5 кг печеного картофеля с небольшим количеством растительного масла или сметаны съедают в 5 приемов по 300 г.

◆ **Арбузный день** — половину среднего арбуза распределяют на 5 приемов. Овощные дни назначают при ожирении, подагре, гипертонической болезни, болезнях сердца и почек, болезни Боткина в начале и в разгар желтушного периода, острых холециститах, циррозах печени.

◆ **Фруктовые дни** — различные фрукты и ягоды в сыром виде, в компотах, иногда в сочетании с рисовой кашей.

◆ **Яблочные дни** — 1,5—2 кг сладких яблок в натуральном виде, протертых или печеных.

◆ **Компотные дни** — компот из 200—250 г сухофруктов, 100—120 г сахара и 6—6,5 стакана воды. При показании добавляются две порции рисовой каши из 25 г риса каждая. Можно заменить компотный день 500 г промытой кипятком кураги, распределив ее на 5 приемов. Назначаются при гипертонической болезни, ожирении, нефритах, сердечной недостаточности, болезнях печени. Яблочные дни 1—2 раза в неделю назначают при хронических колитах в период обострения и неустойчивого стула.

◆ **Чайные дни** — 5—6 стаканов натурального чая с сахаром (по 10 г сахара на каждый стакан чая). Назначают при болезнях печени и желчных путей, нефрите и острых гастроэнтероколитах в начале курса лечения.

◆ **Мясные дни** — обезжиренное мясо 300—600 г (сырого веса) и 400—500 г сырых овощей (капуста, огурцы, помидоры), вареных или тушеных овощей (свекла, морковь, капуста, кабачки, тыква), масло сливочное или растительное 25 г или сметана 50 г. Назначаются при ожирении в сочетании с атеросклерозом.

НОГ

СВЕЛО

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Насколько неприятны ощущения, когда ногу сводит судорога, известно многим. Случиться это может и в молодом, и в пожилом возрасте, независимо от того, занимается человек спортом или любит полежать на диване. Судороги икроножных мышц могут быть вызваны разными причинами.

Одна из них — ношение неудобной обуви, слишком узкой или на очень высоком каблуке. Причиной может быть перенапряжение ног и переохлаждение. Но в этих случаях неприятное сокращение мышц не связано с болезнью, и справиться с ним можно без лекарств. Например, при "стоячей работе" надо чаще переминаться с ноги на ногу, вечером устроить усталым ногам расслабляющую ванну с массажем.

Другая причина спазмов — это снижение в организме калия. Его уменьшение может быть связано с сердечными заболеваниями и бесконтрольным приемом гормональных и мочегонных лекарств. Но дело поправимо — надо есть продукты с повышенным содержанием калия. Это сухофрукты, курага, бананы, орехи, печеный в кожуре картофель.

Еще одна причина судороги — нарушения функций щитовидной железы. Этот случай требует консультации специалиста.

Иногда человек, испытав мышечный спазм, просто боится его повторения. В такой ситуации нужна помощь психотерапевта.

Но если с вами случилась судорога, запомните несколько проверенных способов для облегчения своего состояния. Попробуйте ущипнуть сведенную ногу или уколоть чем-то острым. Можно лечь на спину и потянуть пальцы на себя. Еще один способ — постоять на пятке больной ноги.



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.