

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Невозможно представить себе русскую национальную кухню без свёклы. Но этот известный овощ является еще и домашним лекарством от многих недугов. Свёкла улучшает работу кишечника, печени, почек и мочевого пузыря, удаляет из организма соли тяжелых металлов, снижает уровень холестерина в крови. По содержанию йода уступает только морской капусте. Свёкла неоднородна по своему составу: ближе к корешку она более богата питательными веществами, ближе к ботве содержатся ядовитые вещества, значит, эту часть корнеплода желательнее удалять. Лучший сорт свёклы — это темная свёкла удлинённой формы. Сорта с белыми полосками внутри менее ценны.



ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

КАПЛЯ
В ОКЕАНЕ

Задумывались ли вы над тем, что сейчас показывают по телевизору, что вещают популярные радиоканалы? И вообще, какими сейчас стали средства массовой информации, фильмы, песни? Не всегда они содержат верные жизненные ориентиры. Может быть, поэтому мы упорно продолжаем блуждать во тьме, не отличая истинную потребность от сиюминутного эгоистического желания.

А ведь все это от отсутствия, на мой взгляд, в человеке духовной основы, хотя стремление ко всему светлому заложено в нем изначально природой. Забываем мы об этом, утрачиваем постепенно необходимую нам связь со всем добрым и чистым.

Думаю, что надо начинать с очищения души. И делать это необходимо каждый день. Следите за тем, какие мысли, слова и желания входят и остаются в вас, а также, что исходит от вас, что вы говорите, думаете и как поступаете по отношению к другим людям. Не выпускайте в свою душу негативные мысли и чувства. Контролируйте и исходящие от вас, чтобы не внести в этот мир зависть, злобу, ложь.

Научитесь никого не осуждать, ни на кого не обижаться. Если держите в себе обиду, то делаете только хуже себе и окружающим вас людям. Ведь вы — капля в океане людской энергии и то, какие круги от вас исходят, полностью зависят только от вас самих. Следите и за внутренним спокойствием, так как из-за беспокойства и хаоса мыслей вы утрачиваете способность объективной оценки происходящего вокруг вас и принятия правильных решений. Покой в мыслях, понимание, терпимость стоят больше, чем что-либо еще.

Для достижения высокой духовной основы необходима подлинная искренность. Будьте тем, кто вы есть на самом деле, а не тем, кем себя представляете или кем считают вас другие. Живите в согласии с самим собой.

Советую для очищения своей души почаще бывать на природе. Необязательно в густом лесу, это могут быть парк, пруд или дачный участок. Ведь в природе заложены первозданная чистота и гармония. Позвольте ей очистить вас, почувствуйте единение с природой и порадитесь вместе с ней прекрасному дню. Ведь ни один день не повторится.

Артём ЛЕВКОВСКИЙ.

ЦЕЛЕБНАЯ СВЁКЛА

При низком гемоглобине и для улучшения состава крови

Каждое утро перед едой выпивайте такой лечебный напиток: столовая ложка свекольного сока (из сырого корнеплода), чайная ложка меда, чайная ложка кагора или качественного красного сухого вина. Все это разбавить водой, чтобы напиток получился половина стакана. Если лекарство кажется слишком сладким, то добавьте кусочек лимона. Но помните, что такой напиток понижает давление, поэтому гипотоникам надо принимать его с осторожностью.

При лечении язвы и двенадцатиперстной кишки

Прокрутите свежую свёклу через мясорубку, и отожмите через марлю. Полученный сок пейте по 1/3 стакана три раза в день минут за 20 до еды. Если пить после или во время еды, то вместо лечения может начаться процесс броже-

ния. Курс лечения 10 дней. Если вкус кажется неприятным, то разбавьте сок водой (полезнее талой).

Для профилактики гриппа

Свежий свекольный сок смешайте с медом (1:3), добавьте воды и закапайте в нос. Маленьким детям такую процедуру лучше не делать, потому как настой может вызвать неприятное пощипывание. Хорошо это средство и при заложенном носе.

При повышенном давлении

Свекольный сок с равным количеством меда необходимо принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день. Если это лекарство кажется приторно-сладким, то можно добавить несколько капель лимонного сока.

При хронических запорах

Съедать каждый день (лучше

по утрам) одну вареную свёклу. Но знайте, что свёкла обладает легким мочегонным действием.

При заболевании горла

Достаточно полоскать горло соком свежей свёклы. Но можно приготовить более сложный рецепт: к стакану сока добавить столовую ложку 9-процентного уксуса. Смесь настаивать в темном месте в течение полусуток. Затем процедить и полоскать горло.

При бессоннице, неврозах

Свежий свекольный сок (1/3 стакана) смешать со столовой ложкой меда и выпить за час до сна. Пить это средство надо 10 дней без перерыва.

При отечности

Натертую и очищенную свежую свёклу смешать с натертой сырой картошкой. Кашицу при-

ложить к отечным местам, обернуть целлофаном и плотно обмотать хлопчатобумажной тканью или шерстяным шарфом. Компресс держите 20 минут, не больше. Процедуру можно делать не более двух раз в неделю.

Кровоочистительный салат

Натереть на любой терке сырые свёклу, морковь и капусту (в равных частях). Заправить подсолнечным маслом с медом и лимонным соком. Можно добавить клюкву или красную смородину. Этот салат не только благотворно действует на кровь, но и улучшает работу кишечника.

● Прежде чем использовать народные средства, обязательно посоветуйтесь с врачом.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

ИНФАРКТ
И КОФЕ

Кардиологи утверждают, что чрезмерное увлечение черным кофе может привести к инфаркту. Но это не значит, что надо обязательно отказаться от любимого ароматного напитка. Выход есть.

Знаюки считают, что если в чашку с кофе добавить щепотку мускатного ореха и пару зерен кардамона, то напиток утратит все вредные вещества, но при этом сохранит все свои полезные свойства. Значит, можно не ограничиваться двумя чашками любимого кофе, а пить столько, сколько хочется.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

УЛЫБКА
ПО-ГОЛЛИВУДСКИ

Попробуйте придать зубам белизну и блеск в домашних условиях. Для этого смешайте в чашке столовую ложку пищевой соды, щепотку соли и несколько капель лимонного сока. тща-

тельно перемешайте. Обмакните влажную зубную щетку в эту смесь и почистите зубы.

Конечно, если не обладаешь голливудской улыбкой от природы, то этим способом её не сделаешь. Но отчистить зубы от налета, который дают чай, кофе, ягоды, табак, можно. Существует лишь серьезное предупреждение: пользоваться таким способом можно не чаще одного раза в неделю, а если зубная эмаль слабая, то еще реже.

Предстоит приятное свидание, долгожданная встреча или важные переговоры, а ты простудился, расклеился. Что делать?

Если в запасе хотя бы сутки, то можно исправить ситуацию.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

БАНЯ В ЦЕЛЛОФАНЕ

Первый вариант. Главное — хорошо пропотеть, ведь с потом выходит простуда. Баня — это выход, но надо топориться, время поджимает. Значит, расстилайте на постели целлофан, кладите на него мокрую простыню и ложитесь голым. На себя еще одну мокрую простыню, а сверху одеяло или, если есть, перину. Сначала покажется неприятно и холодно, а потом начнется... Все шлаки выйдут. Лечь надо столько, сколько захочется, но не больше двух часов. Если вдруг тяжело станет на сердце, то процедуру следует прекратить. После такой парилки надо хорошо вымыться под горячей водой с мочалкой или мылом. Потом выпить липовый чай с малиной или медом. И хорошо бы поспать.

Второй вариант. Если нет времени париться в целлофане, то можно применить медовое растирание. Правда, нужна помощь со стороны. Кажется, обычное растирание, но оно должно быть очень сильным, чтобы даже кожа приставала к рукам. После всего этого — под горячей душ. Помогает справиться с простудой.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ

Хочу поделиться с читателями приготовлением растирки для суставов. Это средство снимает боль при радикулитах, артритах, артрозах и остеохондрозах. Проверено на себе: уже после первого растирания чувствуется облегчение.

Для приготовления растирки берется 300 г спирта или водки, 10 мл камфорного спирта, 10 мл йода и 10 таблеток анальгина (растолочь). Все перемешать и поставить в темном месте на 21 день. После этого можно натирать больные места. Эту процедуру лучше делать на ночь (чтобы не застудить, прогреваемое место следует тепло укрыть). Буду очень рада, если это средство поможет хотя бы одному человеку.

Е. КОТОВА.
г. Орел.