

ПРИРОДНАЯ КЛАДОВАЯ

По мнению врачей, эти вкусные плоды дают человеку крепкое здоровье и немереную силу. Осенью, когда яблоны ломаются от хрустящих, сочных яблок, самое время заняться поммотерапией. Это название происходит от французского «pomme» (яблоко) и означает лечение плодами райского дерева.

ОТ КОЛИЧЕСТВА
К КАЧЕСТВУ

Одного-двух яблок в день достаточно, чтобы насытить организм полезными веществами.

Совместное действие витаминов С и Р благоприятно для больных атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнью. Яблочная диета приводит к понижению кровяного давления и уменьшению головных болей, снятию головокружения, шума в голове. Сочетание в рационе яблок и риса не только нормализует давление, но и устраняет отеки сердечного происхождения. Сердечникам рекомендуется регулярно включать в рацион яблоки для снижения содержания холестерина в крови и профилактики инфарктов и инсультов.

Пектины, содержащиеся в яблоках, адсорбируют, обезвреживают и выводят из организма токсины, поэтому сырые тертые яблоки — одно из лучших средств при расстройствах желудка и для очищения организма. Чтобы пектины оказывали целебное действие,

надо съедать не меньше пяти яблок в день. Лучше употреблять сладкие сорта: кислые яблоки содержат много органических кислот, способных вызывать раздражение слизистых оболочек.

Яблочный сок обладает способностью выводить почечные камни, полезен как желчегонное средство. Эффективно действует при лечении бронхолегочных заболеваний. Рекомендуется также заядлым курильщикам: 1,5 стакана яблочного сока в день заметно улучшает работу органов дыхания.

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

При простуде хорошо помогает яблочный сироп. Засыпьте натертое яблоко сахаром, чтобы оно пустило сок, через некоторое время сок отожмите

и упарьте (не давая кипеть) до консистенции сиропа. Пейте сироп при кашле, болях в горле, осиплости голоса по 1 ст. ложке перед едой 3—4 раза в день.

В народной медицине при простуде и охриплости советуют также использовать настой сушеных яблочных листьев (1:10). Пьют его теплым по полстакана через каждые два часа.

При ларингите у детей можно взять 1 ст. ложку семян льна, кожуру одного яблока и 2 ч. ложки меда, залить 0,3 л воды и кипятить 10 минут. Полученный настой пить теплым по 3 раза в день за 5—10 минут до еды.

При бессоннице чай из яблочной кожуры пьют как успокаивающее средство (большое яблоко режут на дольки, заливают 0,5 л кипятка, ставят на огонь и томят в течение часа,

не давая кипеть; когда настоем упарится почти наполовину, выпивают его перед сном). Можно для вкуса настой слегка подсластить.

Полезны яблоки и при анемии. Из сока кислых яблок получают экстракт яблочно-кислого железа, применяемый для лечения малокровия.

Для заживления царапин, ссадин применяют мазь из протертых яблок на сливочном масле. Яблочные аппликации и маски используют при многих заболеваниях кожи.

Однако не все, к сожалению, могут позволить себе употреблять яблоки. В сыром виде кислые плоды могут усложнить течение язвенной болезни, гастритов и воспалительных процессов в поджелудочной железе. В этом случае можно есть только запеченные яблоки без семенных коробочек.

ЯБЛОКИ —
ЗНАЧИТ ЗДОРОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИКА

НЕ ДОЖИДАЯСЬ
БОЛЕЗНИ,
ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ

Симптомы болезни почек можно и не заметить. Не упустите нужный момент, вовремя обратитесь к специалисту. Тогда лечение и специальная диета вернут ваше самочувствие в норму.

Почки выполняют очень важную функцию в организме: очищают кровь от вредных для здоровья веществ, удаляют избыток некоторых микроэлементов, например, соды. Почки неустанно фильтруют 5 литров постоянно циркулирующей крови. Поэтому, когда почки начинают плохо работать, это не лучшим образом сказывается на всем организме.

Болезни почек часто развиваются скрытым образом. Сначала появляются определенные симптомы, но их порой бывает трудно связать с неправильной работой почек. Например, могут появиться синяки под глазами или отеки вокруг глаз. Но такой внешний вид может быть у любого человека после бессонной ночи. Но в сочетании с отеками ладоней, стоп и даже лица синяки под глазами свидетельствуют именно о проблемах с почками.

Боли в области спины, под ребрами, которые усиливаются во время движения, ощущение постоянной усталости, повышенное кровяное давление также требуют немедленного обследования. Нужно проверить, в порядке ли почки.

ЕСЛИ КАМНИ
В ПОЧКАХ

Если образуются камни в почках, симптомов не возникает.

Появляются они только тогда, когда камни начинают перемещаться в мочевыводящих путях. Тогда возникает острая боль. Она ощущается в поясничной области или внизу живота, может отдаваться в паховой области. Сопровождается это наличием высокой температуры, тошноты и рвоты. Каждый приступ почечных колик требует вмешательства уролога или нефролога.

ПОЧЕМУ ВАЖНА
ДИЕТА

При заболеваниях почек следует изменить рацион, особенно при мочекаменной болезни.

При всех ее разновидностях количество выпиваемой жидкости следует увеличить до 4 л в сутки. При мочекаменной болезни следует избегать употребления большого количества белка, то есть ограничить потребление мяса, колбас и рыбы. Лучше не есть потрохов, мясных бульонов, желе, а также стручковых, щавеля, шпината, ревеня, петрушки и орехов. Откажитесь от крепкого кофе, чая и какао.

САЛОН КРАСОТЫ

В осеннем саду и огороде скучновато, но знающий человек обнаружит здесь множество ценнейших средств для применения в «домашней косметологии».

МАСКИ
НА ЛЮБОЙ ВКУС

Полезна и эффективна маска из яблок. Натрите очищенное от кожуры яблоко на терке, добавьте в пюре 1 ст. ложку оливкового масла, молока или сметаны. Если кожа жирная, добавьте к смеси 1 яичный белок.

Некондиционные помидоры тоже верно служат косметологии: положите кружочки из них на лицо и шею, сверху прикройте маску марлей, держите 20 минут. Если за лето кожа на пятках загрубела и стала шершавой, появились трещинки и мозоли, на помощь вновь придут помидоры! Для размягчения кожи пяток можете сделать компресс из помидорного пюре, добавив капельку оливкового масла.

Если вы все лето шурились на солнце, то скорее всего раздражены мелкими морщинками под глазами, на лбу и на носу. Поэтому попробуйте делать компрессы для глаз, используя как уже ставшие классическими чайные пакетики, так и осенние маски из смеси, скажем, кабачкового пюре или яблочной «натири» с бананом. К таким маскам полезно прибавлять незначительное количество лимонного сока и каплю оливкового масла.

А появившиеся после дачных работ трещинки на руках можно подлечить, опуская пострадавшие руки в настой петрушки, пюре из кабачков или отвары листьев садовых кустарников.

От редакции: прежде чем применять какие-либо народные рецепты, проконсультируйтесь с врачом.

РОДИТЕЛЯМ

ПЕРВЫЙ РАЗ
В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Первые месяцы потребуют от ребенка мобилизации всех его интеллектуальных и физических сил, ведь для 6—7-летних детей в школьной жизни много трудного. Трудно не крутиться и не отвлекаться на уроке, следить за мыслью учителя, делать не то, что хочется, а то, чего требуют. Да еще налаживать контакты с учителями и одноклассками... Всё — трудно!

Привыкая к новым условиям, организм ребенка обычно проходит несколько этапов. Первые 2—3 недели — период «физиологической бури». В это время дети тратят значительную часть ресурсов своего организма для адаптации к школе. Вот почему многие первоклассники в сентябре часто болеют.

Следующий этап — неустойчивое приспособление. Это значит, что организм ребенка все время учится оптимально реагировать на различные ситуации, возникающие в его новой жизни. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления, когда организм уже с меньшим напряжением воспринимает все получаемые нагрузки.

Обычно ребенок привыкает к школе за 2—6 месяцев — в зависимости от своих индивидуальных особенностей. И в это время родителям стоит быть особо внимательными к детям. Медики заметили, что многие первоклассники к концу первой четверти худеют, жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания, у некоторых снижается или повышается артериальное давление (а это — признак переутомления). Из-за перенапряжения дети часто становятся капризными и неуправляемыми дома.



Если же у первоклассника так есть проблемы со здоровьем, он требует особого подхода: такой ребенок быстрее утомляется, и учебная нагрузка может оказаться для него слишком тяжелой. Таким детям вторую половину дня лучше проводить дома, а не на продленке, ежедневно гулять на свежем воздухе и спать не меньше 10—11 часов. И, конечно, нужно помнить о необходимости психологической поддержки: ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.