

ЛУЧШАЯ ПРОГУЛКА — ЛЫЖНАЯ!

Как многолика зима!.. Это и искрящийся белый пушистый снег. Это и метели, и морозы, и яркое слепящее солнце. Это и свежий румянец на щеках. Но зима — это ещё и испытание для нашего организма.

Зимой все биологические процессы в организме замедляются. Люди трудно переносят пониженный температурный режим, а короткий световой день у многих вызывает депрессию. Кроме того, зимой могут обостриться различные болезни.

Всё это говорит о том, что в это время года не следует снижать привычный для нашего организма жизненный ритм. На замедление природных процессов следует отвечать активной деятельностью, приобщаться к занятиям зимними видами спорта.

Зимой полезно пойти в лес, подышать чистым морозным воздухом. Но луч-

ше всего встать на лыжи и пройти по лыжне 2 — 3, а то и 5 километров. Активный отдых на природе в зимнем лесу даёт поразительные результаты. В чистейшем морозном воздухе содержится на 20% больше кислорода, чем в летнем.

Чем же хороша лыжная прогулка? Ходьба на лыжах не требует специального длительного обучения и поэтому доступна всем. Лыжник на трассе включает в работу мышцы рук, живота, спины, сердца и других органов. Плавные маховые движения снижают сосудистые спазмы, нормализуют давление крови.

Лыжная прогулка — это прекрасная возмож-

ность снять нервную усталость, восстановить и укрепить сердечную и дыхательную системы организма, который освобождается от накопившихся в нём вредных веществ: шлаков, ядов и токсинов. Укрепляется нервная система, повышается иммунитет.

Выходя на лыжню хотя бы через день, вы скоро обнаружите значительные улучшения самочувствия (особенно при начальных стадиях гипертонии). Даже за 10 — 12 зимних дней можно значительно оздоровить свой организм.

К счастью, зима наступила, выпал снег и ударили морозы. Отправляйтесь в ближай-



шие выходные в расположенный неподалёку от вашего дома парк или сквер, а ещё лучше — за город. И вы не пожалее-

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ

МИНИМУМ КАЛОРИЙ — МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

Чернослив обладает антибактериальными свойствами и заслуженно пользуется репутацией самого полезного сухофрукта. Он способствует регуляции обмена веществ в желудке и кишечнике, помогает сбросить лишний вес, потому что прекрасно выводит шлаки из организма. Чернослив также богат калием, поэтому врачи рекомендуют есть его прежде всего людям с большим сердцем.

Тыква очень полезна для желудка и кишечника, она не раздражает их слизистую, выводит излишки воды из организма, в ней содержится много солей калия и всего до 5 процентов сахаров. Ещё одно достоинство этого овоща: он легко усваивается организмом, поэтому тыкву диетологи рекомендуют включать практически во все лечебные диеты. Особенно хороша и вкусна вареная тыква.

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

АРОМАТНЫЕ ПОМОЩНИКИ

История трав и эфирных масел теряется в глубине веков. Их достоинства выходят за рамки антисептических или противовоспалительных свойств. Хорошо известно, что запах способен оживлять воспоминания, менять настроение человека и улучшать его самочувствие. Ароматические масла — это средство, дарующее человеку внутренний комфорт и равновесие.



Особенность эфирных масел заключается в многообразии их возможностей, используемых в медицине, кулинарии, психологии, косметологии, парфюмерии, быту.

Ароматы позволяют снять ежедневные стрессы, предотвратить развитие болезней, устранить боль, придают нашей жизни разнообразие.

Ароматерапия так же, как и массаж, обладает исцеляющими и омолаживающими свойствами. Она является выходом в ситуациях, в которых медицина порой готова сдаться. Головная боль? Помассируйте виски с капелькой мятного масла. Устали за день, силы на исходе? Примите ароматическую ванну с маслом лаванды. Трудно дышать, одолел сильный кашель? Сделайте ингаляцию с эвкалиптовым маслом. Намечается романтическое свидание? Зажгите в помещении свечу с ароматом розы.

БАНЯ ПАРИТ, ВСЕ ДЕЛА ПОПРАВИТ

РУССКИЕ, РИМСКИЕ, ТУРЕЦКИЕ — САМЫЕ СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЕ

В последнее время баня получила широкое распространение на всех континентах.

Банная процедура заставляет активно работать все важнейшие системы организма. В парилке расширяются сосуды, улучшается кровообращение, снижается артериальное давление, очищается организм, жар убивает заразу на теле и внутри него. Кроме прочего, повышаются выносливость, иммунитет, укрепляются сердце и сосуды. Баня снимет усталость, восстановит силы, успокоит, подарит хорошее настроение.

Парные бани — русские, римские, турецкие — самые сильнодействующие. Для них характерны невысокая температура и высокая влажность. Во время таких процедур организм получает большое количество тепла. Их применяют для усиления обмена веществ, как энергичное потогонное средство. Но ошибочно думать, что, сходя в баню, можно остановить начинающуюся простуду. Наоборот, высокая температура приведет к усилению отека слизистой, быстрому расплзанию очага инфекции. Париться можно только после полного выздоровления. Или для профилактики при частых простудах.

ЧТО ЗА БАНЯ БЕЗ ВЕНИКА!

Березовый помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах, успокаивает.

Дубовый хорош при проблемах с кожей, гипертонии.

Эвкалиптовый используют при заболеваниях мышц, ушибах, растяжениях, болях в суставах и склонности к простудным заболеваниям.

Крапивный полезен при радикулите, ревматизме, подагре.

Веники заготавливают в конце мая — начале июня, в сухую погоду. Хранят в пластиковых мешках в холодильнике или зимой на балконе. Перед употреблением их оттаивают.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ ВЕНИК

Березовые и дубовые веники перед использованием необходимо запарить.

Вначале сухой веник ополаскивают в теплой воде, затем его нужно на 1 — 2 минуты погрузить в холодную воду, а после этого выдержать 5 минут в теплой воде. Затем добавить в таз кипятка и оставить там веник еще на 5 — 10 минут. Желательно таз, в котором запаривается веник, накрыть крышкой, чтобы веник как следует распарился и начал испускать свой аромат.

Хвойные веники используют только свежие. Их запаривают в тазу кипятком, на

15 — 20 минут укрыв крышкой, пока хвоя не станет мягкой.

Крапивный веник, как свежий, так и сухой, надо специально готовить, чтобы им не обжечь тело. Веник нужно поочередно на 1 — 2 минуты переключать из горячей воды в холодную, повторив эту операцию 2 раза. Если крапивным веником необходимо подлечить радикулит, ревматизм, суставы, то, чтобы веник обжигал, его надо только на 1 — 2 секунды опустить в кипяток и затем можно париться. Крапивный веник используют только один раз, как и все остальные веники из травы (полынь, зверобой, пижма).

Липовые, ясеневые, ольховые, рябиновые, вишневые, смородиновые веники (свежие и сухие) запаривают так же, как и березовые. Используют веники из лиственных деревьев 1 — 2 раза, в зависимости от стойкости листа к опаданию.

При запаривании веника кипятком (горячим способом) обязательно используйте ароматный настой от листьев или хвои. Очень полезно после бани ополоснуть голову этим лечебным ароматным настоем, что способствует укреплению волос уничтожает перхоть.