

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

Старость... Ты еще чувствуешь себя совсем молодым, полным сил, а на лице морщины, кожа делается дряблой. Лицо стареет быстрее тела. Причину этого знали еще в древности: организму не хватает воды. Первый трактат о быстром старении живого организма без воды написал ученый и врач Авиценна, живший тысячу лет назад. Наблюдая за дыней, спелой и сочной, которая за несколько дней на солнце становится сморщенной и высохшей, Авиценна сделал простой вывод: старость — это всегда сухость. Современные ученые говорят об этом несколько иначе: старость — это потеря клетками воды. Первые грозные признаки проявляются на лице при неправильном питании.



# ВОДА — СПАСЕНИЕ ОТ СТАРОСТИ

Что происходит, когда сначала мы налегаем на твердую пищу, а затем, почувствовав жажду, много пьем? Лицо отекает, под глазами появляются и со временем закрепляются мешки и морщинки. Чтобы этого не случилось, надо еще до еды "смочить" желудок. Недаром европейцы начинают обед со стакана сока. Процесс пищеварения идет без сучка и задоринки. Сухая же пища камнем ложится в желудке. Чтобы ее перева-

рить, организм забирает воду, где придется. Быстрее, опять-таки, из кожи лица.

Замечено, что быстрее стареют люди в домах, построенных из современных материалов. Бетон вытягивает влагу из пространства. Мы же, спасая от сухости пианино, ставим в него банки с водой, а о собственном организме заботимся хуже.

Помогают поддерживать влажность домашнего климата

ваза с цветами и горшки с комнатными растениями. Еще более радикальное средство для омоложения — как можно больше находиться в воде. Причем не важно, где именно: в море, в речке, в ванной или в бане. Но лучше в парной, особенно для сухощавого человека: под действием влажного веника и температуры клетки просто разбухают от воды. Пропарившись, увлажнившись, открыв кожные поры, сняв отработанные орга-

низмом клетки, человек задерживает процесс старения.

С этой же целью не торопитесь досуха вытираться полотенцем. Лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда и влага, и тепло равномерно распределяются по организму. Тело защищено, а лицо осталось опять открытым. Но его влагу тоже надо сохранить. Вот тут поможет толстый слой любого жирного крема.

**ИММУНИТЕТ**

## ЧТОБЫ НЕ ПАДАТЬ БЕЗ СИЛ В КРОВАТЬ

**Весна не за горами. А значит, опять будем страдать от авитаминоза, упадка сил — последствий слабого иммунитета. Попробуем позаботиться о нем заранее. И сейчас время самое подходящее. Советами делятся наши читатели.**

■ Это средство употребляла моя бабушка и прожила без серьезных болезней до 98 лет. Мы с мужем тоже его пьем, но тем, кто пристрастен к алкоголю — не советую. Если есть аллергия на мед, то наше лекарство тоже не подойдет. Итак, пол-литровую бутылку водки соединить с половиной килограмма изюма без косточек и половиной килограмма любого меда. Для первого эксперимента можно взять по 200 граммов каждого ингредиента. Все смешать и поставить на неделю в темное место, периодически встряхивая банку. Потом принимать по 1 столовой ложке перед едой. Знакомый врач сказал, что в этом рецепте изюм стимулирует работу сердца, мед снабжает организм всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами, а спирт дезинфицирует наши внутренности. Бодрость и высокий иммунитет обеспечены.

**И. Захарченко.**

г. Орел.

\* \* \*

■ Отдыхала в санатории, и там в фитобаре нам предлагали напиток для повышения иммунитета и укрепления здоровья, который всем очень понравился. Я и дома продолжаю его принимать по недельному курсу ежемесячно. 2 чайные ложки яблочного уксуса смешиваете с 2 чайными ложками меда и добавляете в любой травяной чай (мята, чабрец, шиповник, липа, боярышник...). Пить утром и вечером минут за 20 до еды. Если повышенная кислотность, то лучше пить за час до еды. Понятно, что напиток должен быть всегда свежеприготовленным.

**А. Иваненко, пенсионерка.**

\* \* \*

■ Этот рецепт я вычитала в каком-то журнале, и он мне так понравился, что хочется поделиться со всеми. С ним придется повозиться. Возьмите пол-литра меда, 200 граммов сока алоэ (купите в аптеке), по столовой ложке тмина, аниса, кардамона, по чайной ложке молотого имбиря, корицы, 2 миндальных ореха, плюс 30 штук гвоздики. Все пряности желателно растолочь как можно мельче и растворить их в соке алоэ, а потом смешать все с медом. Перемешать тщательно и только деревянной ложкой. Выдержать 10 дней в закрытой эмалированной посуде в темном месте, перемешивая ежедневно.

Принимать настой по чайной ложке 2 раза в день минут за 15 до еды. Особенно настой хорош для тех, кто страдает заболеваниями дыхательной системы: бронхитами, астмой, воспалением легких. Вещества, содержащиеся в пряностях, усиливают защитные функции организма.

**К. Вережко.**

Орловский р-н.

**КОРОТКО О РАЗНОМ**

### ЖЕРТВЫ КРАСОТЫ

**Оказывается, менять свой образ путем частого изменения цвета волос — совсем не безвредно.**

К такому выводу пришли американские исследователи. Женщины, красившие волосы на протяжении многих лет, рискуют заработать редкое онкологическое заболевание, поражающее лимфатическую систему.

Изучалась группа женщин, которые начали красить волосы еще до 1980 года. Те, кто проводит такую процедуру 10 и более раз в год, рискуют заполучить лимфому в 1,7 раз чаще тех, кто доволен естественным цветом волос. В два раза чаще заболевают те дамы, кто перекраивал себя под искусственную брюнетку более 25 лет подряд. Интересно, что от лимфомы женщины страдают только при использовании стойких красок. У тех, кто окрашивал волосы полустойкими красками или оттеночными средствами, подобных проблем выявлено не было.

### ВИШЕНКА В КОНЬЯКЕ

**К шампанскому, вину или коньяку обычно подают дорогие конфеты. Российские диетологи считают, что сочетание алкоголя и шоколада — сильный удар по печени, сердцу и желудочно-кишечному тракту.**

Для изысканных алкогольных напитков необходимы фрукты, ягоды или цитрусовые. А ломтик лимона после рюмочки коньяка — это не просто вкусно, но и полезно.

Дело в том, что цитрусовые (в особенности лимон и грейпфрут) частично нейтрализуют отрицательное воздействие спиртного. Фрукты и ягоды (в том числе и обычные яблоки, груши, вишня, смородина, крыжовник...) смягчают действие спиртного на организм. Значит, лучше порезать лимон, чем вскрывать коробку конфет.



**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

## СКАЖИ МНЕ, КАК ТЫ СПИШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ!

**"Меня очень интересует один вопрос: существует ли с точки зрения психологии какая-либо взаимосвязь между положением во сне и какими-нибудь качествами личности, характером человека?"**

**Эльза Михайловна.**

г. Орел.

Исследования психотерапевтов на самом деле подтвердили, что привычное положение во сне в значительной степени связано с поведением и чертами характера человека.

Так, например, если человек любит спать на спине, заложив руки за голову, то, скорее всего, это открытая, добрая, дружески настроенная к окружающим личность, которая не усложняет себе жизнь борьбой со своими недостатками, старается не конфликтовать на работе и дома.

Если человек спит на боку, слегка подогнув колени, то это уравновешенная, покладистая, склонная к диалогу и компромиссу с другими личность, исполнительная и находчивая в сложных ситуациях, которая обычно не стремится к лидерству, но способна к разумному сотрудничеству с другими.

Поза скрещенных ног при засыпании говорит о неуверенности в отношениях с другими, напряженности в общении с ли-

цами противоположного пола.

Если человек любит спать свернувшись калачиком, то чаще всего это тот, кто подсознательно не желает расстаться со своим детством. Он тянется к людям с сильным характером, ищет у них покровительства. Это эмоциональная личность, с быстро меняющимся настроением, которая часто избегает ответственности и подвержена чужому влиянию.

Если человек спит на животе, то обычно он уверен в себе, последователен в действиях, пунктуален и предусмотрителен. Это личность, которая любит руководить и командовать другими людьми.

Попробуйте в течение недели ежедневно выбирать перед засыпанием то положение, которое вам необходимо для улучшения собственного характера, и, создав установку на определенную позу во сне, вы сможете изменить свои отношения с окружающими.

**Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.**