



**МЕДИКИ
ОРЛОВЩИНЫ
С ФИЗКУЛЬТУРОЙ
ПО ЖИЗНИ**

Сегодня Вере Иосифовне Григолович — 80 лет. Полвека из них отдано медицине. Врач по лечебной физкультуре и сейчас не мыслит свою жизнь без работы. Она не только принимает пациентов, но и проводит курсы по спортивной медицине. Вера Иосифовна является автором 38 научных работ, награждена медалями, имеет благодарность министра СССР за развитие физической культуры.

И сегодня доктор Григолович продолжает возвращать людям здоровье, доказывая на собственном опыте огромное значение физкультуры и активного образа жизни.

**Коллеги.
На снимке:
В.И. Григолович,
80-е годы.**

**ИНФЕКЦИЯ
ВЫНУЖДЕННЫЕ
КАНИКУЛЫ**

До следующего понедельника ученики орловского муниципального лицея №1, что расположен на улице Салтыкова-Щедрина, не будут ходить на занятия.

Вынужденные каникулы связаны с тем, что несколько детей этой школы почувствовали недомогания, похожие на заражение кишечной палочкой: боль в животе, тошнота, рвота. Какую именно инфекцию подхватили ученики, пока не известно, но в целях исключения массового заражения эпидемиологи приняли решение объявить в школе карантин.

Как сказала заведующая эпидотделом городской санитарной службы Т.Н. Маношкина: «Делать окончательные выводы еще рано, только после проведения всех исследований можно будет узнать происхождение инфекции и причины ее появления». В школе проведена полная дезинфекция классов, пищеблока, других помещений. Есть надежда, что дети смогут сесть за парты уже в понедельник, но не исключено, что карантин будет продлен.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

НАРОД СОВЕТУЕТ

**ЕСЛИ ИММУНИТЕТ
ПОДДЕРЖАТЬ —
ОН ВЫСТОИТ**

«И где меня угораздило так простудиться?» — искренне удивляется моя приятельница, почувствовав легкое недомогание. Я удивляюсь вместе с ней, потому что знаю: этой девушке свойственно оберегать свое здоровье с завидной настойчивостью. Она бежит от сквозняков, не допускает холодных рук, мокрых ног и мороженого на улице. Она умеет и главное — любит лечиться. У нее всегда наготове по десятку рецептов от простуды, кашля, насморка, ангины... Правда, это уже борьба со следствием. А устранять, как известно, надо причину. Другими словами: повышать иммунитет. Какими способами? Народные рецепты повышения иммунитета мы собирали вместе. Заодно выяснили, что держать себя в форме и уметь сопротивляться болезням у всех получается по-разному. Значит, чтобы найти свое средство, надо попробовать несколько.

Я давно заметил, что чеснок помогает моему организму не болеть даже гриппом во время его вспышки. Но запах чеснока ничем не вытравить, а я все-таки человек работающий. Поэтому опытным путем я «вывел» такую формулу своего лекарства, которая не имеет ярко выраженного чесночного аромата. Семь долек чеснока и половину лимона с кожурой измельчить (любым способом), залить половиной литра холодной воды (если не родниковая, то предварительно воду прокипятить) и настаивать три дня. Потом настойку поставить в холодильник и принимать по одной столовой ложке один раз в день, минут за 15 до еды в любое время суток. Не болею гриппом уже шесть лет.

**А. Мельников.
38 лет.**

Моя настойка называется «рецепт молодости». Помню, нашла ее в каком-то журнале, приготовила и поняла, что для меня это подходит. Приготовьте по стакану сока морковного, свекольного, из черной редьки (магазинный брать не надо), добавьте стакан меда и литр воды. Все перемешайте и разлейте по стеклянным бутылкам (подходят только стеклянные бутылки).

Плотно закупорьте и храните в темном месте две недели (можно в погребе). Через две недели достаньте одну бутылку и перелейте ее содержимое в другую емкость, осадок вылейте. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Как только кончится эта бутылка, доставайте следующую. Когда выпьете все бутылки, считайте, что курс лечения кончился. Этот рецепт не только повышает сопротивляемость организма, но и сохраняет здоровый цвет лица.

**Е. Фирсина.
45 лет.**

Об этом эликсире мне рассказала моя тетя. Кстати, ей уже за 70, а она крепкая и бодрая. Рецепт эликсира: 5 головок чеснока очистите, пропустите через мясорубку и добавьте его в пол-литра меда. В эту же смесь выжмите сок 5 лимонов (если нет механической соковыжималки, то придется потрудиться руками). Перемешайте, закройте крышкой и поставьте в темное место. Через неделю эликсир готов. Принимайте смесь раз в день по 3 чайные ложки. Повышаются иммунитет, бодрость. Организм по-

организма лучше всяких витаминов.

**И. Савенкова.
Учитель начальных классов.**

Все советуют есть от простуды и гриппа чеснок, а мой желудок его совсем не принимает, поэтому поделюсь с вами своим старым рецептом, который и вкусный, и полезный, и чесноком не отдает. Делается очень просто: два лимона и два апельсина хорошо вымыть и прокрутить на мясорубке. Добавьте 2 столовые ложки меда. Сутки постоит в комнате, а потом храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, пока не кончится «лекарство». У вас получится чуть больше, чем пол-литровая банка. На неделю для семьи из трех человек хватает. Заготавливать большее количество не надо. Пусть будет свежая смесь. Мое средство не только повышает иммунитет, но и является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.

Л. Кириенко.

Моя защита иммунитета не требует никаких материальных затрат. Осенью, зимой и весной я регулярно обливаюсь холодной водой. Нет, народ во дворе я не пугаю:

лучает энергетическую подпитку. **Женя К. Домохозяйка.**

Мой сын часто простужался, и вот один детский врач посоветовала нам такой общеукрепляющий рецепт. Перемолоть стакан кураги, стакан ядер грецких орехов, стакан изюма без косточек и 2 лимона с кожурой. Все это смешать с полтора стакана меда. Детям принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды. Взрослым по столовой ложке. Повышает сопротивляемость

времени нет таскаться с ведрами по этажам, обливаюсь в своей ванне. Причем чаще не утром (почему-то некомфортно), а вечером или прибегаю в обед. Ощущения превосходные. И вот не помню, когда болел гриппом или простужался. Правда, кроме этого я пользуюсь для защиты оксолиновой мазью (смазывать ноздри). И еще: если вы не настроены испытать кратковременный шок от холода, то отложите обливания на лучший момент. Эта процедура должна доставлять только приятные ощущения.

Сергей В.



**ПОДСЛАСТИ
СВОЮ ЖИЗНЬ**

Говорят, что от конфет и сладостей портятся зубы, от них толстеют и страдают расстройством пищеварения, некоторые сравнивают шоколад с наркотиком.

На самом деле сладости ничем не отличаются от другой пищи: они нужны как строительный материал для клеток тела и как источник энергии. Диетологи считают, что если любовь к конфеткам не перерастает в болезненное пристрастие, то бояться подслащивать свою жизнь не надо. Больше четырех-пяти конфеток в день мало кто съедает. А тем, кто подвержен сладкому обжорству, советуют есть сладости через час-полтора после приема основной еды. Тогда уровень глюкозы в крови уже достигнет верхней границы нормы и много вкусностей просто не полезет в рот.

Очень полезны молочные сладости, шербет, мороженое, некоторые виды пече-

нья. Они содержат такую ценную кислоту, как триптофан, которая является природным транквилизатором, снимающим стресс и перевозбуждение.

Не слишком вредят сладости и зубам, если только не вгрызаться в сверхжесткие леденцы: но причина стоматологических заболеваний не в самих леденцах, а в том, что можно повредить зубную эмаль.

Не опасен и шоколад, в котором когда-то были обнаружены вещества, сходные с некоторыми компонентами марихуаны. Наркотикоподобных веществ в шоколаде чрезвычайно мало, да и львиная их доля разлагается в желудочно-кишечном тракте, никогда не попадая в мозг.



А механизм поднятия настроения совершенно иной: в шоколаде содержится фенилаланин, который подобно кофеину стимулирует работу нервной системы. Также полезны и другие сладости: они стимулируют выработку серотонина. Он-то и повышает настроение.

Получается, что отказывать себе в сладком не имеет смысла. Главное — знать меру. Правда, это условие выполнить не так-то легко.