

# ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ

## Зрение

Для сохранения хорошего зрения необходимы витамины. Больше всего наши глаза любят витамин А (морковь, зеленый лук, горошек, творог, печень), витамин В (овощи, грибы, кисломолочные продукты), витамин С (шиповник, цитрусовые, квашеная капуста).

Самый богатый источник витамина А — морковный сок. И окулисты рекомендуют проводить курсы лечения морковным соком хотя бы 2 раза в год. Пейте в течение месяца по стакану сока каждое утро. Кстати, морковный сок укрепляет и нервную систему, лечит раковые заболевания на начальных стадиях. Весной и в начале лета, когда морковь теряет свою сочность, можно приготовить отвар, он тоже принесет вам пользу.

Но обратите внимание: витамин А — жирорастворимый витамин, а потому и сок, и салаты с



морковью, и тушеную морковь надо употреблять со сметаной или маслом, причем достаточно бывает небольшой ложки жира.

Петрушка, вернее, сок из петрушки придет вам на помощь, если вы страдаете от катаракты или конъюнктивита, если у вас имеется заболевание глаз и зрительного нерва. Но обратите внимание: сок петрушки сильнодействующий, а потому его не стоит принимать больше одной

ложки на прием. Лучше смешайте сок петрушки с водой или другим овощным соком, например, с морковным или свекольным. Свекла — прекрасный очиститель нашего организма и глаз в том числе. Можно добавить две столовые ложки свекольного сока к смеси морковно-петрушечного.

Обратите внимание на курагу и урюк, а летом — на всели любимые абрикосы.

Ну и, конечно же, не забывайте про чернику. И если вы успели поесть эту целебную ягоду в пору ее созревания — замечательно. Черника замечательно сохраняет свои уникальные свойства и в виде сырого варенья. Приготовить его несложно: берутся равные пропорции сахара и ягод и перетираются. Хранить такое лечебное варенье надо в холодильнике.

Отвар шиповника желателно пить ежедневно — это обеспечит прочность и эластичность ваших сосудов.

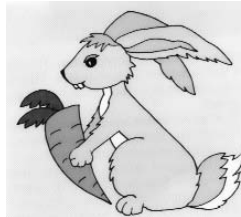
Нарядная ягода боярышника придет на помощь тем, кто страдает близорукостью. Она богата аскорбиновой кислотой и каротином. И если вы успели заготовить плоды и листья боярышника, заваривайте с ним чай. Можно перемолоть сушеные плоды боярышника в муку. Смешать их с медом и есть, как варенье. И полезно, и вкусно.

Не забудьте и тыкву, она тоже богата каротином, а потому показана ослабленным глазам. Ее можно добавлять и в салаты, и в суп, и в другие блюда.

Светлана КУЗНИК.

## Народные средства

# ЕШЬ РЕДЬКУ И НЕ КАШЛЯЙ



Помню, на одной медицинской конференции врач-терапевт сказал, что у нас страна кашляющих людей. Это особенно заметно, когда едешь в общественном транспорте. Один не может избавиться от кашля после перенесенной простуды, другой — из-за многолетнего курения, у третьего — невылеченный бронхит.

А ведь кашель, если он не связан с серьезной легочной патологией, можно лечить проверенными народными средствами. Конечно, времени на приготовление домашних рецептов потребуется больше, чем для того, чтобы просто проглотить таблетку. Зато натуральное лечение более щадящее, побочных явлений не дает и гораздо дешевле.

## ПРИ КАШЛЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОСТУДЫ

● Лимон проварите в воде минут 10, выжмите из него сок, добавьте столовую ложку глицерина (продается в аптеке), перемешайте и долейте медом до объема неполного стакана. Принимать на ночь по чайной ложке. Это хорошее смягчающее и одновременно отхаркивающее средство.

● К теплomu кипяченому молоку добавьте сок редьки в соотношении 1:1. Эту смесь принимайте по 5 раз в день по столовой ложке. Дает хороший эффект.

## ПРИ БРОНХИТЕ

● Надо смешать по 100 г сока лука, моркови и меда, добавить 10 г водки или 50 г кагора и тщательно перемешать. Принимать эту смесь надо после еды по одной десертной ложке. Хранить смесь в холодильнике, но не очень долго. Лук можно прокрутить через мясорубку и от-

жать сок, предварительно надев очки для ныряния, — и плакать не придется.

● Залить высушенную кожуру трех мандаринов стаканом кипятка. Дайте настояться и процедите. Пить по одной столовой ложке 5 раз в день до еды. Действует как отхаркивающее средство. Настоять надо готовить каждый день новый.

● Перетопленный внутренний жир (200 г) смешать с половиной стакана меда, добавить 100 г сахара, 100 г измельченных грецких орехов, 50 г какао. Перемешать и на слабом огне довести до кипения, кипятить 15 минут, постоянно помешивая. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Смесь хранить в холодильнике.

## ПРИ КАШЛЕ У ДЕТЕЙ

● Это средство подходит не только для лечения, но и для профилактики. В стакан теплого молока добавьте чайную ложку меда и чайную ложку масла какао (продается в продуктовых магазинах). Получается вкусный напиток. Можно выпить сразу, можно — в течение дня.

● Картофель, отваренный в мундире, растолките, добавьте 1 столовую ложку растительного масла, 2 капли йода и размешайте. Разложите состав на ткани и положите ее на грудь. Сверху укутать чем-

нибудь теплым. Процедуру лучше делать на ночь. Состав убрать, когда он остынет.

● Это средство подходит и для очень маленьких детей. В одну чайную ложку меда добавьте 2 столовые ложки семян аниса (продаются в аптеке) и щепотку соли. Прокипятите в стакане воды и процедите. Давайте ребенку по чайной ложке каждые два часа. Очень эффективное средство.

## ПРИ ЗАСТАРЕЛОМ КАШЛЕ

● Перемешать 2 сырых яичных желтка (лучше от домашней курицы), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку муки. Желательно выдержать в течение часа и принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день перед едой.

● Нарезьте луковицу тонкими колечками, засыпьте их сахаром (300 г). Настаивайте до появления жидкости. Жидкость слейте в баночку. Принимайте по столовой ложке три раза в день в любое время. При большом желудке с этим средством надо быть осторожнее.

● Хорошо помогают растирания грудной клетки таким радикальным средством: подогрейте 2 столовые ложки касторового масла, добавьте 1 столовую ложку скипидара и перемешайте. При застарелом кашле можно растираться несколько раз в день.

## ПРИ ОСИПЛОСТИ ГОЛОСА

● Свежевыжатый морковный сок смешайте с горячим молоком и медом в пропорции 5:5:2. Настаивайте в течение часа и пейте по четверти стакана 5 раз в день в любое время.

\*\*\*

При кашле надо отказаться от сухарей, печенья, кислых и сладких фруктов, соков — они раздражают слизистую дыхательных путей.

## Добрый совет

# БАБУШКИН ЧУГУНОК ИЛИ ТЕФЛОН?

В какой из кастрюль готовить то или иное блюдо, чтобы не нанести вреда здоровью?

## Посуда

**из нержавеющей стали**  
Она прочна и удобна. Однако никель в ее составе обладает канцерогенными свойствами.

Вывод: постоянно готовить в стальной посуде нежелательно, особенно острые и овощные блюда. Если и выбирать посуду из нержавеющей стали, то с надписью "nikel frei", что означает "без никеля". А вот за пароварку из нержавеющей стали можно быть спокойными. Приготовление пищи на пару никакого вреда не нанесет.

## Посуда

**из алюминия**

При нагревании выделяет ионы металла, поэтому в ней не рекомендуется варить щи, тушить или жарить овощи, а также кипятить молоко. При ежедневном применении алюминиевой посуды не исключено пищевое отравление. Даже воду нельзя долго хранить в алюминиевой фляге, так как на ее стенках образуется осадок из окисла металла.

## Кухонная утварь с тефлоновым покрытием

Она совершенно безопасна для здоровья. Единственное, на что надо обратить внимание при покупке, так это на подлинность изделия. Настоящая тефлоновая сковорода без крышки с диаметром 12—15 см весит от 500 граммов. Ее стенки должны быть толщиной не менее 3 мм. И еще: ровное и абсолютно гладкое дно сковородки или кастрюли подойдет для электроплиты, а ребристое годится только для использования на газовой плите.

## Утварь

**из керамики**

**и жаропрочного стекла**

Является безвредной для здоровья. Правда, керамическая посуда (она прекрасно подходит для духовки) имеет некоторые недостатки. В ней сложно готовить на открытом огне. Кроме того, трудно мыть из-за пористой структуры. И еще. Перед первым использованием керамической посуды надо обязательно прокипятить в ней раствор уксуса. Он вберет в себя свинец, входящий в состав глазури, покрывающей керамику изнутри.

## Посуда

**из эмалированной стали**

Безопасна для здоровья. Ее выпускают в наборах разных размеров, форм и расцветок. Каждая хозяйка может выбрать то, что нужно, и готовить любые блюда без ограничений.

## Стеклопосуда

Ею можно пользоваться в микроволновых печах, в духовках обычных кухонных плит и даже на открытом огне. Она легко моется и отвечает всем требованиям экологии.

## Посуда из меди, латуни или бронзы

На ее поверхности всегда образуется патина — зеленоватый налет из окислов меди. Этот металл легко вступает в реакцию с соками овощей и ягод.

По материалам медицинской прессы.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

# ЯБЛОКИ ПРИ ГАСТРИТЕ

При гастрите врачи не рекомендуют увлекаться яблоками, особенно кислых сортов. Но можно сделать иначе. Возьмите четыре больших или пять маленьких неочищенных яблок и проварите их в одном литре кипятка в течение 10 минут на слабом огне. Добавьте по вкусу сахар. В течение дня выпейте этот напиток, как чай. Он хорош при гастрите и энтероколите, а также при атеросклерозе и мочекаменной болезни.

Н. АВДОНИНА.  
г. Орел.