

Чем короче становятся дни, тем труднее просыпаться по утрам. Трудно быть бодрым, если за окном темно и холодно, а под теплым одеялом так уютно. Но все же надо вставать, одеваться, идти на работу, в институт или в школу. А так не хочется. Поскольку изменить внешние обстоятельства мы не в силах, придется измениться самому.



именно столько часов и минут.

● **Делайте зарядку.**

Подойдет самый простой классический рецепт, такой, как утренние махи руками и ногами, особенно под энергичную музыку. Можете и семью свою привлечь. Всем будет только польза.

● **Завтракайте.**

Пустой желудок — плохой помощник в работе. И даже бодрящая чашка кофе не спасет положения. Существуют сотни рецептов быстрых и вкусных завтраков. И это не обязательно сосиски и яичница.

В заключение пару слов о вредных. Ведь так хочется поспать до полудня и ничего не делать. Но только представьте, насколько тяжело вам будет в понедельник с утра после воскресного сдвига сна. Будьте дальновидны! И доброго вам утра!

ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ВАНГИ

БОЛИ В СПИНЕ

1. Взять кусок чистого белого полотна размером метр на метр и нанести на него 100 г ружейного масла. Три вечера подряд прикладывать к спине.
2. Смазать спину медом. Отрывистыми движениями промассировать спину. Повторить процедуру и на следующий день, до полного исчезновения боли.

БОЛЬ В ПРЕДПЛЕЧЬЕ (ОСТРАЯ)

1. Взять 2 пакетика ладана (около 50 г) и растереть в 50 г яблочного уксуса. Нанести смесь на шерстяную тряпочку и три вечера подряд прикладывать ее к больному месту.
2. Пропитать шерстяную тряпочку бензином, приложить к больному месту, а сверху привязать разогретую (но так, чтобы можно было терпеть) медную тарелочку или пластинку. Так три вечера подряд.

БОЛЬ В ГРУДИ (ЗАСТАРЕЛАЯ)

Ванга считает, что в таких случаях воспалена легочная оболочка. Она рекомендует делать компресс из теста, замешанного на домашнем квасе, с добавлением 100 г уксуса, 100 г подсолнечного масла и 100 г вина. Такой компресс прикладывать к больному месту.

БОЛЬ В НОГАХ

В большом сосуде прокипятить связку клевера. Когда отвар остынет, процедить, добавить одну столовую ложку керосина. Три-четыре вечера подряд делать ванночки.

БОЛЬНЫЕ ДЕСНЫ

Больному рекомендуется дважды в месяц жевать по одному часу смолу белой сосны.

БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ

1. Целую неделю больному следует принимать отвар из тыквенных семечек. Кроме того, несколько дней подряд на ночь делать компресс на почки. Раствор для компресса: толченое льняное семя (2 пакетика — приблизительно 100 г) в небольшом количестве воды.
2. Раз в неделю больному следует есть только вареную пшеницу, запивая ее водой, в которой варилось зерно.
3. Взять большой корень ежевики и варить его в 5 литрах воды, пока вода не выпит наполовину. Принимать отвар три раза в день по 100 граммов.
4. Гончарную глину залить яблочным уксусом и хорошенько замесить. Смесь нанести на тряпицу и вечером приложить к пояснице, над областью почек.

БРОНХИТ

Два-три листа мать-и-мачехи сварить в 0,5 л свежего молока. Прибавить небольшое количество (на кончике ножа) свежего свиного жира. Принимать вечером перед сном по одной кофейной чашке.

БРОНХИТ (У ДЕТЕЙ)

Взять головку красного лука, очистить ее от шелухи и сделать посередине углубление. Насыпать туда сахару. Каждый день съедать по одной головке до полного выздоровления.

Прежде чем использовать лечебные средства, проконсультируйтесь у врача.

СДЕЛАЙ УТРО БОДРЫМ

● **Утро начните с вечера.**

Вспомните, как часто по утрам вы тратите время на поиск необходимых на сегодня документов или мучаетесь вопросами: "Что мне надеть?" и "Где мои ключи?". Вы теряете не только время — вы теряете хорошее настроение. Так подготовьте свой день, начав его с вечера: соберите сумку, достаньте одежду. Утреннее спокойствие стоит того, чтобы начать день накануне.

● **Не вскакивайте по будильнику.**

Всегда нужно оставить себе время на то, чтобы проснуться. Секунду назад вы еще были в

стране грез, а сейчас уже мечетесь по квартире — это стресс для вашего организма. Заведите будильник минут на десять раньше положенного подъема, дайте себе возможность постепенно войти в новый день. Это же правило относится и к детям. Хотите избежать утренних капризов? Будите своих чад за 15 минут до положенного времени.

● **Недосып — враг бодрости.**

Это аксиома. Высчитайте,

сколько времени вам требуется на сон. Самый эффективный способ подсчета: во время своего отпуска выделите неделю, когда вы будете записывать время отбоя и время подъема (без будильника, конечно). Подсчитайте часы сна за эту неделю, а затем разделите на семь полученное число. Так вы узнаете, сколько времени необходимо именно вашему организму на сон. И в рабочие будни отведите на отдых

СОХРАНИТЕ ЛЕГКУЮ ПОХОДКУ

Чтобы в юности не ковылять, как старушка, а в старости сохранить легкую походку балерины, не забывайте про основу уверенного и дружинистого шага — здоровые стопы. Нередко они страдают от плоскостопия.

Как правило, плоскостопие развивается в детстве. Зачастую из-за избыточного веса, перенесенного рахита, неправильно подобранной обуви. Особенно опасны для детей тесные ботинки: растущая стопа легко деформируется, свод выгибается, поддерживающие мышцы перенапрягаются — создаются благоприятные условия для развития недуга. У взрослых развитию плоскостопия способствуют тяжелый физический труд, малоподвижный образ жизни, травмы стопы, лодыжки, голеностопного сустава, ношение неудобной обуви. Если стала

беспокоить ноющая боль в стопе, мышцах голени, пояснице и к вечеру стопа отекает — это ранние признаки плоскостопия. Главное — не упустить момент и вовремя записаться к специалисту, который поставит правильный диагноз и подберет лечение, способное приостановить развитие плоскостопия.

К счастью, наследуемые и приобретенные недостатки стопы можно выправить. С помощью специальных реабилитационных мер реально остановить болезнь, не дать ей перейти в более тяжелую форму.

ФИЗИОПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

Остеохондроз. Артроз.

Мудрое решение «больного» вопроса

Артрозы, артриты, остеохондрозы и другие заболевания опорно-двигательного аппарата влекут за собой боль и ограничение подвижности. Зачастую лечение сводится к борьбе с болью с помощью лекарств.

Однако ни для кого не секрет, что рынок лекарственных средств наводнен подделками, которые в лучшем случае не действуют, а в худшем — просто опасны для жизни. Что делать?

У медицины XXI века есть средства, которые используются в клинической практике для решения этой задачи.

На Елатомском приборном заводе успешно выпускается с 1997 года и совершенствуется аппарат АЛМАГ-01, который основан на лечебном дей-



ствию импульсного магнитного поля. АЛМАГ восстанавливает поврежденные ткани, активизирует обмен веществ, снимает воспаление, уменьшает отечность. У АЛМАГа широкий перечень показаний: заболевания суставов, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовых органов и многие другие. АЛМАГ может применяться для лечения и профилактики хронических заболеваний. Мягко воздействуя на организм, аппарат способствует его выздоровлению. Примите мудрое решение — купите АЛМАГ!

Физиоприборы домашнего применения торговой марки ЕЛАМЕД лечат заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, бронхо-легочные, желудочные, ЛОР-болезни, простатит, геморрой. Как любые лечебные средства, они имеют противопоказания и применяются в домашних условиях по рекомендации врача. Подробнее о методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 40 руб.

ВНИМАНИЕ! Елатомский приборный завод по просьбам жителей вашего города проводит выставку-продажу физиотерапевтических приборов.

Только два дня — 25 и 26 ноября — с 10.00 до 18.00 в ДК профсоюзов по адресу: г. Орел, ул. Гагарина, д.2 вы сможете приобрести любой аппарат по заводской цене, задать вопросы, проконсультироваться у специалистов завода.

Приобрести приборы и книгу «Победа над болью» можно также наложенным платежом по адресу: Рязанская обл., г. Елатьма, ул. Янина, 25, приборный завод; тел.: (49131) 2-04-57; 4-38-29; admin@elamed.com; www.elamed.com.

ОАО «Елатомский приборный завод» — торговая марка ЕЛАМЕД.

На правах рекламы.

ВСЁ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ЗДОРОВЬЕ — ДЛЯ ВАС.

НАРОДНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

АХ ЭТИ СИНИЕ ГЛАЗА!

Недостаток кислорода, неправильное положение головы во время сна, неправильный уход за кожей век вначале незаметно, но верно делают свое дело. В результате — уставшие, покрасневшие глаза с синими полукругами. Чтобы картина не была плачевной, о коже глаз необходимо заботиться.

Если ваши веки покраснели или раздражены, сделайте примочки из крепкого чая или настоя ромашки, липы, укропа и петрушки (1 столовая ложка на стакан кипятка). Можно сделать примочки из настоя ромашки, укропа и мяты (равные порции). Пропитывают настоем ватные тампоны и накладывают на глаза на 20 минут.

Если у вас под глазами мешки, то устранить их будет достаточно легко (если, конечно, они не вызваны заболеваниями внутренних органов). Предоставьте своим глазам полный отдых, хорошо выспитесь, умеренно ешьте и пейте, избегайте алкоголя, острого и соленого.

Если мешки под глазами появились от длительной и напряженной работы, поможет примочка из настоя арники (на одну четверть стакана воды 10—15 капель), теплого настоя ромашки, укропа или петрушки.

Компрессы лучше делать по утрам по 5—10 минут.

Компресс из шалфея: 1 чайную ложку листьев шалфея заливают половиной стакана кипятка, настаивают 20—30 минут и процеживают. Отвар делят на 2 части — одну остужают, другую подогревают. Тампоны смачивают поочередно в этих настоях и прикладывают к глазам. Процедуру лучше выполнять перед сном. Длительность — 1 месяц. После отваров кожу нужно смазать кремом.

Очень хорошее средство от синяков и мешков под глазами — маска из картофеля. Помойте картофелину, высушите ее, натрите на мелкой терке (необходима либо пластмассовая, либо эмалированная терка). На два кусочка марли положите по 1 столовой ложке массы и положите марлю на кожу глаз на 15—20 минут. После снятия маски нанесите крем с витаминами А и Е.

Минут через 15 снимите остатки крема ватным тампоном, смоченным в холодном чае.

По материалам медицинской прессы.
Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.