

## САМ СЕБЕ ДОКТОР

**Улыбка появляется раньше смеха, она тиха и не слышна. А смех выражает всю полноту удовольствия, радости, это бурное проявление внутренней улыбки.**

Все люди умеют смеяться. Впрочем, уметь смеяться надо учиться так же, как умению ходить и говорить. Этому в течение 4—8 первых недель жизни учат ребенка глаза матери. А в возрасте 2—3 месяцев он начинает улыбаться и смеяться сам. К 6 годам ребенок улыбается и смеется примерно по 300 раз в день, и смех его звучит весело и беззаботно. Однако по мере взросления приспособляемость к поведению окружающих постепенно снижает число улыбок, но даже человек скучного нрава улыбается примерно 15 раз в день. Некоторые медики считают процесс «поскучивания» людей неблагоприятным для здоровья.

Еще 2000 лет тому назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха, рассматривал его как лечебное средство. Другой врач древности утверждал, что смех служит лекарством для улучшения деятельности печени и возбуждает деятельность сердца. Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии». И это так.

В настоящее время ученые из разных стран собрали много фактов, подтверждающих влияние смеха на организм человека. Исследователи обнаружили эффект, связанный с благоприятным влиянием смеха на иммунную и эндокринную системы человека. Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха. Дело в том, что смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. Смех,

например, способствует снижению уровня стрессовых гормонов — кортизона и адреналина и выделению эндорфинов — гормонов, притупляющих ощущение физической и душевной боли и

лестерина, а железы внутренней секреции вырабатывают вещества, снимающие головную боль. Одну минуту смеха можно приравнять к 25 минутам занятий аэробикой!

Кроме того, смех повышает творческие способности. Замечено, что улыбка украшает любое лицо, а значит, улучшает внешний вид — тонизирует лицевые мышцы.



# Смех... И ТОЛЬКО!

вызывающих чувство удовлетворения.

Происходящая в организме человека во время смеха настоящая «биохимическая буря» ликвидирует усталость, очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови. Поэтому, когда мы смеемся, это равносильно прогулке в лесу или кислородному коктейлю. Как и при занятиях физическими упражнениями, учащается сердцебиение, снижается уровень хо-

Все эти факты подтверждают, что смех благотворно влияет на функции человеческого организма. Больные, которые больше смеются, быстрее поправляются. Они легче переносят свои недуги. Смех — средство, которым вооружила человека сама природа. И к тому же без побочных последствий. Конечно, смех не лечит, но он избавляет от чувства безнадежности, создает положительные эмоции, которые в итоге помогают выздороветь.

## Оздоровление водой

**Не секрет, что наше тело на 70—75% состоит из воды, ткань мозга — на 85—90%, а кровь — на 95%. Именно хроническое непроизвольное обезвоживание организма является одной из причин возникновения таких заболеваний, как астма, аллергия, диабет, артериальная гипертензия, стенокардия, артрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, некоторые формы бесплодия, ожирение, тяга к алкоголю, угревая сыпь, депрессия, синдром хронической усталости, волчанка, рассеянный склероз, мышечная дистрофия, рак и другие.**

Вода может и должна быть использована в качестве естественной и необходимой основы исцеления! Но только чистая вода, а не различного рода напитки, многие из которых (чай, кофе, пепси-кола и т. п.) дополнительно обезвоживают организм. Некоторые ошибочно полагают, что все жидкости могут равноценно заменить воду. Это не так!

Физиологическая норма потребления воды — 30 мл на каждый килограмм веса ежедневно. Воду необходимо пить, подсолить ее неочищенной морской или каменной солью (в них более 80 минеральных элементов) в пропорции: 1 ч. л. соли на 4 л воды.

Проснувшись утром, выпейте 2 стакана воды для компенсации ее потерь во время сна. В дальнейшем оптимальный режим приема воды — стакан за 30 минут до еды и стакан через 2,5 часа после еды. После обильной трапезы и перед сном выпейте еще по стакану воды. Это самый минимум воды, жизненно необходимый организму. От чая, кофе, пепси-колы, спиртного и других обезвоживающих напитков, содержащих кофеин, алкоголь, заменители сахара, следует отказаться. Если же вы их изредка употребляете, после этого надо выпить как минимум в 1,5 раза больше подсоленной воды, чем обезвожива-



ющего напитка. При отеках, асците и плеврите первые несколько суток воду пьют без соли. Прием соли с пищей в эти дни существенно ограничивают или исключают.

Потребление подсоленной воды наращивают постепенно. В результате отечность исчезает, отпадает необходимость и в мочегонных средствах.

Внимание! Приступив к оздоровлению водой, ни в коем случае резко не отказывайтесь от назначенных врачом лекарств, снижайте их дозировку постепенно, по мере улучшения состояния. При наличии тяжелых, хронических заболеваний, особенно сердца, почек и легких, перед тем как начать наращивать прием воды, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Не пытайтесь избавиться от стойкого и длительного обезвоживания организма в кратчайшие сроки. Человеческий организм — это очень сложное биохимическое «предприятие», которому нужно время и целый ряд дополнительных сырьевых ресурсов, чтобы снова вернуться к нормальному и естественному режиму работы.

## САЛОН КРАСОТЫ

# Секреты со всего света

**Во все времена и во всем мире женщины заботились о красоте своих волос. Они свято хранили ее тайны, но некоторые все же дошли до нас**

### РОССИЯ

Женские прически в Древней Руси долгое время сохраняли национальный колорит: для всех сословий и для всех возрастов — косы. Барышни считали эффективным средством для мытья волос кислое молоко, придающее волосам блеск и делающее их послушными. До сих пор люди моют голову простоквашей, кефиром, сывороткой.



### Рецепт

Обильно смочив простоквашей волосы, покрыть голову полиэтиленовой косынкой, а сверху — махровым полотенцем. Через 30 минут промыть шампунем. Затем тщательно сполоснуть вначале чистой водой, а затем подкисленной (одна столовая ложка 9-процентного раствора уксуса на литр воды).

Яичный желток обладает прекрасными очищающими свойствами.

Растворите яичный желток в литре воды и вылейте на волосы. Через пару минут ополосните голову теплой водой.

### АНГИЛИЯ

У жительниц туманного Альбиона во влажном климате тщательно уложенные волосы быстро распадались. Чтобы этого не случилось, леди стали использовать комбинацию из пива и яиц. И не случайно, ведь яичные желтки богаты лецитином, а хмель придает прическе объем.



### Рецепт

Смешайте желток и 50 мл пива, нанесите на влажные волосы, накройте пленкой, а сверху повяжите теплый платок. Смойте маску через полчаса.

Темные и каштановые волосы приобретут красивый оттенок, если ополоснуть их отваром из 2 ст. ложек шишек хмеля и литра воды. Прокипятите 20 минут и процедите.

### ЯПОНИЯ

В Стране восходящего солнца цветет прекрасное растение — миндаль, масло которого добывают уже сотни веков и хранят как большую ценность в дорогих алебастровых флаконах. Миндаль — великолепный поставщик витаминов и микроэлементов. Он содержит необходимые организму белок, кальций, железо, фосфор, витамины. Все они просто незаменимы для поддержания в здоровом состоянии волос и кожи.



### Рецепт

Смешанное с морской солью миндальное масло — настоящий эликсир красоты, регулирующий уровень влажности волос и кожи головы. Для его приготовления растворите 1 ч. ложку морской соли в стакане минеральной воды, добавьте 1 ст. ложку миндального масла. Перемешайте. Втирайте в волосы по всей длине.

### МАЛАЙЗИЯ

В Древней Малайзии не знали, что такое ультрафиолет, однако быстро заметили вред, наносимый волосам солнцем, и придумали средства защиты. Для ухода за своими локонами девушки использовали измельченный корень солодки, которым мыли голову. Оказывается, это растение, богатое мыло-содержащими веществами, эффективно действует как UV-фильтр и к тому же смягчает кожу. Благодаря дошедшим до нашего времени древним рецептам корень солодки популярен в косметологии и по сей день.



### Рецепт

Придать волосам шелковистость и блеск можно при помощи специального настоя. Для его приготовления возьмите горсть измельченного корня солодки. Залейте литром теплой воды и добавьте 1 столовую ложку фруктового уксуса. Настаивайте в течение 15 минут. Используйте для ополаскивания волос.

Чувственные ароматы масел придают благоухание волосам. Самое популярное масло — иланг-иланг.

Приготовьте на основе иланг-иланга тоник: на 0,5 л воды хватит 5 капель масла. Смочите им волосы после мытья.

