

АПРЕЛЬСКИЙ СИНДРОМ



Один из самых верных спутников весны — это авитаминоз. В качестве щитов от него можно использовать солярий, собственное воображение и загадочный рецепт витаминизации от долгожителей.

ОБМАНЧИВОЕ ВЕСЕННЕЕ ТЕПЛО

Наш организм, пробуждаясь после зимней спячки, перестраивается на более активный режим работы. Ускоряется обмен веществ. Но перезимовавшие фрукты и овощи большую часть своих полезных свойств уже потеряли. Витаминная подпитка в марте-апреле сдает позиции до тех пор, пока не появится на нашем столе снова свежая зелень.

Весной обостряются многие хронические заболевания, в том числе и болезни пищеварительной системы. А ведь именно от нее на 70% зависит, насколько сильный у нас иммунитет. Обманчивое весеннее тепло награждает нас тонзиллитами, так что воспаляются слизистые не только кишечника, но и носоглотки. Все это ведет к тому, что усваиваются витамины падает. Последствия известны: вялость, апатичность, сонливость, раздражительность, быстрая утомляемость, пробле-

мы с кожей, волосами, ногтями и т. п.

РЕКОРДСМЕН ЗЕЛЕННОГО ЦАРСТВА

Восстановить работу слизистых, повысить усвоение пищи помогает витамин С. Воспользуйтесь природной аскорбинкой — плодами шиповника. По содержанию витамина С он настоящий рекордсмен зеленого царства. Кроме того, в шиповнике есть и другие витамины: В₂, Р, К и каротин (провитамин А). Обычно чем дольше хранятся продукты, тем меньше в них остается витамина С. Аскорбиновую кислоту разрушает особый фермент — аскорбиназа. А в плодах шиповника аскорбиназы нет, так что он не теряет своих целебных свойств даже спустя годы. Много витамина С в белокочанной и квашеной капусте.

В сутки организм должен получать 60—80 мг витамина С. Для того чтобы удовлетворить эту потребность, достаточно 200 г капусты или 50 г свежей зелени (к примеру, петрушки).

ДИЕТЫ ОТЛОЖИМ НА ЛЕТО

Одно из самых изощренных издевательств над своим организмом — это весенние диеты. Особенно если барышни-максималистки приговаривают себя к 700—800 калорий в день.

В этом случае девушки и женщины искусственно создают себе дефицит витаминов. Обычно спохватываются и начинают "корректировать" фигуру за счет питания как раз в марте-апреле. А чтобы не падать с ног от слабости, любительницы жестких лечебных диет горстями глотают витамины из коробочек. Но сбалансировать питание с таким количеством килокалорий практически невозможно. С другой стороны, организму все равно необходимо поступление белков, жиров и углеводов в достаточном количестве. Именно они являются одновременно и питательными веществами, и строительным материалом. Чем скуднее пища, тем хуже усваиваются витамины.

Так что все диеты разумней отложить до июня.

Вместо самоистязаний голо-

дом сделайте акцент на клетчатке. Включите в ежедневное меню по максимуму салаты, овощные солянки, фруктовые ассорти. Клетчатка низкокалорийна, к тому же она способна активизировать работу кишечника.

ВИНЕГРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Предлагаем рецепт здоровья, которому как минимум 400 лет. Нам понадобятся ломтик свежей тыквы (около 150 г), 2 горсти пророщенной пшеницы, одна сырая морковь, небольшая свекла, яблоко. Все ингредиенты измельчаем при помощи кухонного комбайна или миксера и добавляем в эту массу по 2 столовые ложки свежевыжатого виноградного сока, квашеной капусты, по столовой ложке огуречного рассола и меда и нарезанную зелень — укроп, петрушку. Получается необычного вкуса желе, есть которое надо сразу после его приготовления. Это великолепное горючее для организма нужно принимать только свежеприготовленным, вместо завтрака, а оптимальный вариант "заправки" — по 2—3 раза в неделю.

Кстати, имейте в виду, что пшеницу проращивают в течение 7—8 часов, не больше. Ее лучше употреблять в пищу, когда она только слегка проклюнулась. Иначе вся сила из ядра уйдет в росток.

НА ЗАМЕТКУ

ОБЕЗЖИРЕНО И МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО

Если вы постоянно сидите на диетах, то, несомненно, покупаете продукты, на упаковках которых указано минимальное содержание жира. Однако врачи-диетологи считают, что такая пища не только не способствует похудению, но и вредит здоровью. Дело в том, что в обезжиренных продуктах углеводов намного больше нормы, причём преобладают самые вредные из них — рафинированные. И увлечение по-

добной пищей совсем небезопасно, потому что высокий уровень углеводов приводит к выработке дополнительных доз инсулина, в результате чего печень начинает синтезировать излишнее количество вредных компонентов. Обмен веществ нарушается, что приводит к весьма плачевному результату: поклонники обезжиренных продуктов начинают набирать лишний вес.



ТРИ ОРИГИНАЛЬНЫХ СПОСОБА УКРЕПИТЬ ВОЛОСЫ

ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Залейте 6 ст. л. овсяных хлопьев "Геркулес" небольшим количеством кипяченой охлажденной воды, добавьте ложку меда и несколько измельченных грецких орехов. Оставьте на ночь. Утром потрите большое яблоко, положите несколько ложек сливок и несколько мелко нарезанных сушеных абрикосов. Ешьте на завтрак. Летом можно добавлять любые фрукты и ягоды — будет еще вкуснее и полезнее.

ПО-ШВЕДСКИ

Ежедневно утром и вечером выпивайте по 1 ст. л. кукурузного, оливкового или подсолнечного масла.

ПО-ДАТСКИ

Ежедневно готовьте себе геркулесовый настой: перед сном один стакан овсяных хлопьев залейте 1 л воды, дайте настояться в течение 12 часов, утром процедите, отожмите и пейте в течение дня по полчашки.

ЦЕЛИТЕЛЬ — ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

ЛЕЧЕБНАЯ КУХНЯ

В старинных лечебниках многие целительные рецепты содержат куриные яйца со скорлупой или даже одну скорлупу. Нынешние исследования подтвердили необычайную ценность яичной скорлупы. Более десяти лет исследований показали, что яичная скорлупа — идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Особенной ценностью обладают яйца диких птиц из экологически чистых регионов, но не следует пренебрегать и обычными куриными яйцами, лучше, конечно, деревенскими.

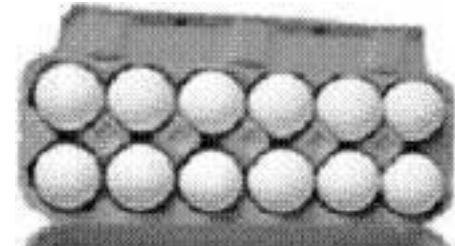
Недостаток кальция сказывается на здоровье самым губительным образом. У детей это рахит и неправильный рост зубов. К этому спешат присоединиться малокровие, подверженность простудам, аллергия, герпес и так далее.

Обычные препараты — гипс, мел, хлористый кальций — плохо усваиваются организмом. В то же время скорлупа куриных яиц, на 90% состоящая из карбоната кальция, усваивается легко. При этом она

содержит все необходимые для организма микроэлементы: фтор, медь, железо, марганец, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов!

Особенно полезна скорлупа куриных яиц детям, начиная от года. Предусмотрительные женщины начинают принимать скорлупу, будучи беременными, и подмешивают ее в пищу своим детям от года до 6 лет.

Взрослым скорлупу необходимо при-



менять дважды в год курсами по 15—20 дней.

Готовят скорлупу так. Яйца моют в теплой воде с мылом, хорошо ополаскивают. Белок и желток выливают из яйца, а скорлупу еще раз прополаскивают и на 5 минут помещают в кипящую воду. Скорлупа яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато готова к использованию. Дозировка от 1,5 до 3 граммов в зависимости от возраста. Растереть скорлупу в порошок лучше в ступке. Принимать в утренней едой — с творогом или кашей.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТОВ



КАК ЗАГЛУШИТЬ БОЛЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Ранней весной варите супы из крапивы. Также заготавливайте ее впрок: сушите в тени, предварительно измельчив.

Крапива способствует омоложению всего организма и улучшению работы всех органов, в частности, положительно влияет на эластичность сосудов.

А. ПИРГОВА.
Орловский район.

ДАВЛЕНИЕ БЫСТРО СНИЖАЕТСЯ...

Возможно, этот совет уже кто-нибудь знает, но его не грех и повторить. Применять только при высоком давлении!

Пока ваше обычное лекарство начнет действовать, намотайте две тряпочки в столовом уксусе и приложите к пяткам не более (!) чем на 5 минут. Давление быстро снизится.

Для удобства, чтобы не держать тряпочки и всегда все было под рукой, отрежьте пятую часть от х/б носка. Храните в одном и том же месте, чтобы не искать, когда понадобится.

С. ЛИХАЧЕВА.
г. Орел.

ЕСЛИ У ВАС ТОНЗИЛЛИТ

Этот рецепт очень хорош, помогает при бронхитах, фарингитах и пневмониях.

Всыпьте горсть неочищенного овса в эмалированную кастрюлю, залейте 1 л молока и поставьте на огонь. Когда закипит, убавьте огонь до слабого и томите овес в молоке 40 минут.

Готовый отвар снимите с огня, дайте настояться, пока не станет теплым. Процедите и разделите овсяное молочко на 3 части (получится примерно 3 стакана).

Детям давать по 0,5 стакана молока с добавлением 0,5 ч. л. меда 3 раза в день. Взрослым — по 1 стакану с 1 ч. л. меда тоже 3 раза в день. Курс такого лечения 2 месяца. У меня вылечился даже хронический тонзиллит!

А. НИКИТИН.
г. Орел.