

Всем известна загадка о морковке. Но не все знают, насколько полезен этот привычный и доступный корнеплод. Если съесть немного моркови, то количество микробов в ротовой полости сразу значительно уменьшится. Морковь полезна при инфаркте миокарда, стенокардии, атеросклерозе, почечнокаменной болезни, анемии, злокачественных опухолях, обменном полиартрите, расстройстве деятельности желудочно-кишечного тракта, геморрое, катаре верхних дыхательных путей, стоматите. В морковном соке каротина содержится в 4 раза больше, чем в томатном и абрикосовом. Выделяется морковь среди других овощей и повышенным содержанием солей калия, особенно необходимых при болезнях сердца, сосудов и почек. Однако при заболеваниях печени и щитовидной железы каротин моркови не усваивается. В народной медицине морковью лечат многие заболевания.



## Сидит краса в темнице, а коса на улице

**Для лечения насморка** морковный сок капайте в нос 8 — 12 раз в день. Если ощущается резкое пощипывание, то разведите сок водой.

**При кашле, охриплости голоса** несколько корнеплодов моркови натрите на терке или пропустите через мясорубку, отожмите сок. Смешайте его с

медом или сахаром по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке 4 — 5 раз в день.

**При ангине** рекомендуют полоскать горло смесью морковного сока с медом, предварительно разбавив ее кипяченой водой.

**Для лечения кашля**, улучшения отхождения мокроты при бронхите, ларингите, трахеите,

пневмонии полезен свежевыжатый сок моркови с молоком (1:1). Пейте по 1 ст. ложке 5 — 6 раз в день или пополам с медом по 1 чайной ложке 5 — 6 раз в день.

**При плеврите** семена моркови, растертые в порошок, принимайте по 1 г 3 раза в день.

**При воспалении десен, стоматите** морковный сок используют для полоскания рта.

**При инфаркте миокарда** с первых дней назначают морков-

ный сок по 100 мл 2 — 3 раза в день.

**Для профилактики и лечения ожирения** ешьте морковь с капустой и клюквой. В них содержится много йода.

**При заболеваниях печени, желчного пузыря и предстательной железы** сок моркови, свеклы и огурца (4:1:4, выдержите 1—2 часа перед употреблением) можно использовать как эффективное средство лечения.

● Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

## Советы подросткам, которые хотят стать выше ростом

● Помните, что человек, как и все живое, растет только ночью. А ученые доказали, что самый активный рост происходит в первой половине ночи — с 20 до 24 часов. Поэтому ложитесь спать пораньше, особенно весной, потому что в это время года человек растет в 2 раза быстрее, чем осенью.

● У 36 процентов подростков задерживается рост, если они начали рано курить. Поэтому ни в коем случае не стоит подражать взрослым в этом дурном деле, иначе вы рискуете не только серьезно подорвать здоровье, но и вовсе не вырасти.

● В вашем дневном рационе должно быть много свежих овощей, фруктов (как минимум 1,5 кг), любых крупяных изделий. Хлеб нужно есть черный, 2 — 3 раза в неделю употреблять вареное мясо и каждый день обязательно 200 г сметаны, сливок или молока, творога. Также каждый день хорошо начинать с половины стакана морковного сока.

● До 15 раз в день надо висеть на турнике расслабленным около 20 секунд. Со временем к ногам надо привязывать десятикилограммовые гантели или мешочки с песком. После последнего такого упражнения не садиться (даже в кресло), а сразу в постель, потому что вы увеличили рост на 2 — 3 см, и это нужно закрепить.

● Полезно делать упражнения, в которых есть шпагаты, махи. На баскетбольной площадке надо тянуться к корзине или высоко летящему мячу, дома — к потолку.

● Не забывайте прыгать вверх в полную силу каждый день.

● Очень полезно плавание при каждом движении рук и ног удлиняет тело пловца.

● Очень важна общая атмосфера в семье. Существует понятие «психоэмоциональная низкорослость». Она возникает не только в неблагополучных семьях. Можно хорошо кормить и одевать ребенка, покупать ему отличные игрушки и при этом не любить по-настоящему, а серьезно подорвать здоровье дорогими подарками, чтобы загладить свое чувство вины.

Учеными доказано, что, когда ребенку не хватает настоящей любви, тепла, его рост замедляется. Недавно психологи подсчитали: чтобы в семье была благоприятная психоэмоциональная атмосфера, надо не меньше 8 раз в сутки обнимать и целовать близких.

● К счастью, у большинства низкорослых детей родители росли примерно так же: долго ходили на уроках физкультуры замыкающими, а потом вдруг быстро выросли и оказались по росту в первой пятерке. Это те мальчишки и девочки, которым никакого медицинского лечения не требуется, они догонят, а то и перегонят сверстников к 16—18 годам.

● И последнее — никогда не стоит отчаиваться. Даже если вы ниже всех одноклассников, это еще ничего не значит. Человек растет до 25 лет.

## ИСПЫТАНО НА СЕБЕ Для очистки сосудов



Такое лекарство употребляет моя мама. Надо взять килограмм репчатого лука (считается, что эффективнее синий лук), почистить его, пропустить через мясорубку, отжать через тонкую тряпочку, процедить

сквозь марлю. В полученную жидкость добавить 200 граммов любого меда. Хорошо размешать, закрыть полиэтиленовой крышкой и хранить в холодильнике. Принимать настой три раза в день по столовой ложке независимо от еды (можно до, а можно после). Если пить настой регулярно, то его хватит на месяц или полтора.

Я попробовала это средство на себе. Стала чувствовать себя лучше, а именно — к концу дня не ломит виски, исчез шум в голове, повысилась работоспособность, кажется, будто дышать стало легче. Но одно неудобно — очень уж невкусное это лекарство и запах лука никакой мед не убивает, поэтому я приспособилась после приема настоя заедать его ломтиком лимона.

А. КИРИЕНКО.

## ТРАВЫ С ХАРАКТЕРОМ

**Единственный недостаток лета в наших широтах состоит в том, что оно быстро кончается. Но лето можно продлить — с помощью целебных трав. Например, универсальное действие на организм оказывают травяные ванны, для которых подойдут и свежие и высушенные растения. В хмурые и холодные дни ванны помогают избавиться от усталости, повышают тонус. И действие у них мягкое, комфортное.**

Чтобы усилить оздоравливающий эффект процедур, воспользуйтесь и морской солью. Тогда во время приема ванн на организм будут действовать сразу три составляющие: вода, соль и целебное растение.

Вода успокоит, укрепит ваш организм, восстановит силы, это самый мощный природный очиститель.

В морской соли содержатся практически все минеральные вещества, необходимые человеку.

А вот каждая целебная трава имеет свою индивидуальную силу, свой характер.

Утром насыпьте в хлопчатобумажный мешочек три горсти травы, положите его в ведро и залейте кипятком. К вечеру целебный настой будет готов. Остается налить в ванну теплой воды, доба-



вить травяной настой и стакан морской соли.

В конце процедуры мешочек с травой можно намылить и пользоваться им как

К КАКОМУ ВРАЧУ ИДТИ

## Пот градом

Через потовые железы человек в среднем теряет около трех стаканов жидкости. Это с учетом физической нагрузки и активного образа жизни. А если вы спокойно сидите в прохладном помещении, а ваше тело покрывается бусинками пота? Это называется гипергидроз. Причин тому может быть много. Избыточная потливость — важный симптом...

... для кардиолога. Если вместе с потливостью мучают тошнота и резкие боли в области сердца, это может быть признаком стенокардии или даже инфаркта миокарда.

... для невропатолога. Если помимо гипергидроза человек жалуется на изменение артериального давления, отсутствие аппетита, стеснение в груди, то, возможно, это проявление вегетососудистой дистонии.

... для ортопеда. Чрезмерная потливость ног может быть из-за врожденного плоскостопия.

... для хирурга. Липкий пот характерен при желудочном кровотечении.

... для эндокринолога. Нарушение работы желез внутренней секреции почти всегда вызывает усиленное потоотделение. При заболеваниях щитовидной железы оно сопровождается плохим настроением, бессонницей, повышенным аппетитом, но при этом резким похудением (гипертиреоз) или, наоборот, вялостью, сонливостью, быстрой утомляемостью (гипотиреоз). А если кроме потливости человека мучают повышенная жажда и приступы ночного голода, врач должен посоветовать сдать кровь на сахар, потому что заподозрил диабет.

... для дерматолога. Симптомом может быть связан с воспалением потовых желез, в народе это заболевание зовут «сучье вымя».

... для гинеколога. Так называемые приливы, когда женщину бросает то в жар, то в холод, почти всегда сопровождают климакс.

мочалкой. А если захотите, можно положить его на лицо — получите прекрасное питание для кожи. Или попробуйте растереть им все тело — приятный мягкий массаж тоже очень полезен.

Какие же травы можно положить в свой хлопчатобумажный мешочек? Наверное, можно начать с ромашки. Приятный стойкий запах аптечной ромашки знаком каждому с детства. Первым цветком, который мы учились рисовать, была ромашка — желтый кружок с белыми лепестками.

Ванны с ромашкой помогают при прострелах, при болях в пояснице, снимают отеки, успокаивают боль при подагре и ревматизме. Используются в гинекологической практике. Помогают и при геморрое. Применяются при аллергических высыпаниях, при грибковых заболеваниях слизистых.

Если постоянно умываться настоем ромашки, кожа станет гладкой, матовой и мягкой. Если ополаскивать настоем ромашки волосы, они приобретут шелковистость и приятный золотистый оттенок, исчезнет и перхоть.

Светлана КУЗНИК.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.