

# ИНСТИНКТЫ ЗДОРОВЬЯ

## ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Вы заметили, сколько новых аптек появилось в городе и продолжает появляться? Лекарств стали выпускать всё больше и больше, причем многие из них не помогают вообще или дают лишь временное облегчение. И люди уже просто привыкли и не могут не болеть, а между тем изначально природа дала человеку всё, чтобы он совсем обходился без медицинских препаратов.

Знаю по своему опыту, что болеть нам совсем необязательно и лекарства нам практически не нужны. Своё здоровье вы можете успешно поддерживать сами, используя естественные методы оздоровления, которые даны вам с рождения самой природой.

Для начала просто попробуйте научиться слушать своё тело. Ведь в теле человека заключена естественная, природная мудрость. Только ваше тело действи-

тельно знает, что для него вредно, а что полезно, что хорошо, а что плохо, сколько и когда организму есть, спать, двигаться. Попробуйте услышать свой разум тела, а не догмы вашего интеллекта. При этом не забывайте отличать действительные потребности вашего организма от сиюминутных желаний ума!

Почаще давайте вашему телу возможность расслабиться хотя бы на минутку, если оно попро-

сит вас об этом. Поверьте, оно потом отблагодарит высокой работоспособностью и, конечно, хорошим здоровьем. Если вы живёте механически, по инерции, то вы просто существуете и не испытываете радости жизни во всех её проявлениях. Всегда осознанно присутствуйте в том, что вы делаете, будь то утренний зарядка, прием пищи или прогулка пешком на работу.

Кроме того, природа от рождения дала вам правильные инстинкты здоровья. Если вы начнёте следовать этим врождённым свойствам, ваш организм сам придёт в норму, без особых усилий с вашей стороны. Поставьте себе цель: не болеть вообще и обходиться без лекарств! Я уверен, у вас получится. Пусть не сразу, но вы придёте к этому.



Единство и гармония тела, души и духа — вот что ещё необходимо! Не следует программировать себя на старение и болезни. Перестаньте отождествлять себя со своим календарным возрастом и всё время соответствовать ему. Природа дала нам всё, чтобы жить долго и счастливо.

Попробуйте вывести свое сознание на новый всевозрастной

уровень. Мы — волны в океане энергии, и если мы больны, то нарушается космическая гармония.

Если вы все-таки заболели, то не отчаивайтесь. Просто поблагодарите природу за болезнь как за преподнесенный урок лично вам, и тогда недуг, возможно, отступит.

Артем СТРЕЛЬЧУК.

## ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА

Известно, что цвет обладает своеобразным психологическим воздействием на человека и оказывает особое лечебное воздействие на него.

Кстати, в древние времена доктора использовали элементы цветотерапии. Например, слишком буйного больного помещали в комнату с синими стенами и синим освещением.

Народная медицина активно использует возможности цвета, но предпочтение отдаёт красному. Он считается не только самым активным и возбуждающим, но еще и согревающим.

● Оттенки красного способствуют приливу энергии, активному отношению к жизни, хорошему настроению. Поэтому нужно окружить этим цветом нерешительных, слабых, сомневающихся, излишне мнительных людей.

Издавна в России для лече-

ния scarlatины использовали красную фланель, а при рожистом воспалении — красную шерсть. В Шотландии красная шерсть излечивала растяжение связок, в Ирландии помогала при лечении ангины.

● Желтый и оранжевый цвета несут энергию тепла, бодрости, жизнерадостности и веселья. Если у вас упадок сил, плохое настроение, то вам необходимо поставить на свой рабочий стол или рядом с любимым креслом растение с желтыми или оранжевыми цветами. Общение с таким цветком у многих вызывает положительный эффект.

● Белый цвет — цвет чистоты, света и элегантности. Его должно быть много в помещении, где есть дети. Он защищает от негативных эмоций, положительно действует на детскую нервную систему.

● Фиолетовый цвет помогает наладить взаимоотношения в семье, уменьшая возможные ссоры и конфликты.

## СДЕЛАЙ ПАУЗУ...

### МАЛОПОДВИЖНОСТЬ

Звучит парадоксально, но малая подвижность высасывает из нас энергию. Снижается нагрузочная способность нашего тела, стремительно повышается опасность сердечных заболеваний и нарушений кровообращения.

### ЖИРНАЯ ПИЩА

Тот, кто ест много жирного, сладкого и просто много ест, содержит свое тело в состоянии стресса, потому как из-за неправильного питания образуются вредные вещества, преждевременно состаривающие организм.

### НЕДОСТАТОК СНА

Сон укрепляет нервы, очищает душу и омолаживает тело. Если вы не даете себе поспать хотя бы семь часов в сутки, вы лишаете свой организм заботы матушки-природы.

### НАПРЯЖЁННОСТЬ

Отекшая шея, боль в спине? Не всегда получается все делать расслабленно — как физически, так и душевно. Все равно не сгибайтесь, держите спину ровно и постоянно делайте разгрузочные паузы.

## КУРИЛЬЩИКУ НА ЗАМЕТКУ

Если не хватает сил бросить курить, надо попытаться уменьшить вредное воздействие никотина и смолы на организм.

Один из способов — ежедневно включать в свой рацион овощи и фрукты, содержащие каротин. Это природный антиоксидант, который обезвреживает вредные вещества. Именно каротин придает растениям яркую окраску.

**Овощи:** помидоры, свекла, красный перец, тыква, брокколи.

**Фрукты и ягоды:** абрикосы, гранаты, брусника, красный виноград, вишня, боярышник, земляника, клюкка,

хурма, облепиха, красная смородина.

Много каротина содержится в листьях крапивы, шпината, укропа, петрушки.

При хроническом кашле курильщика помогает брусничный или клюквенный сок с медом. Эффективен и отвар плодов инжира: 100 г сухих плодов залить 2 стаканами горячей воды и кипятить 15 минут. Настоять 2 часа и выпить в 2—3 приема перед едой.



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### ВОЗВРАЩЕНИЕ ОТЦА

Мои родители развелись, когда мне не было и года. Отец уехал жить в другой город. Спустя двадцать лет он приехал повидаться со мной. Умоляет о встрече, просит прощения и говорит, что хочет загладить вину.

Мне очень хочется его увидеть, но в то же время переполняет чувство обиды — ведь до этого времени он не писал и не звонил. Подскажите, как мне поступить?

Наталья С., 21 год.  
г. Орел.

Думаю, повидаться с отцом тебе все-таки стоит. Ведь если человек просит прощения, его нужно хотя бы выслушать. Вероятно, он осознал свою вину и ему необходимо сказать тебе об этом. Поэтому не отталкивай его, дай ему шанс.

Сейчас ты уже совсем взрослая, и нет

смысла хранить детские обиды. Сбрось со своих плеч этот тяжкий груз, и тебе станет легче на душе. Поверь, решение встретиться после стольких лет далось твою отцу тоже очень непросто.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.

## ДОБРЫЙ СОВЕТ

### ЕСЛИ У ВАС ДИСБАКТЕРИОЗ

При дисбактериозе полезно пить кефир с чесноком и луком. Измельчите в кашицу две головки чеснока и пять головок репчатого лука. Залейте луково-чесночную массу одним литром кефира и настаивайте в течение 8 часов. Принимайте кефир первую неделю по одной столовой ложке, вторую неделю

— по две столовые ложки, третью и четвертую — по три столовые ложки 3 раза в день во время еды. Храните смесь в холодильнике. После ужина перед сном съедайте один зубчик чеснока, запивая его стаканом кефира. Курс лечения — один месяц.

В. ТИТОВА.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### ПРОТИВ РАКА

Японские ученые выяснили, что самой надежной профилактикой рака молочной железы является лимонный сок. Каждый день надо выпивать две столовые ложки сока, и в этом случае риск заболевания снижается на 75—80 процентов.



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.