

ЗНАХАРЬ

РАСТЕНИЯ: ДРУЗЬЯ И ВРАГИ

Присмотритесь к своим комнатным растениям. Они не только создают уют и радуют глаз, они способствуют очищению воздуха в помещении. Но некоторые приверженцы нетрадиционной медицины считают, что комнатные цветы оказывают гораздо большее влияние на человека, чем принято думать.

РАСТЕНИЯ С ХОРОШЕЙ ЭНЕРГЕТИКОЙ

Есть растения, которые особенно рекомендуется выращивать дома, так как их энергетические потоки очень благоприятны для человека. Например, бамбук (есть его комнатные разновидности). Он усиливает творческие способности и помогает снять напряжение. Значит, для людей творческих профессий очень подойдет.

Цитрусовые растения — лимон, апельсин, мандарин — наполняют комнату радостью, положительно действуют на непосед и шалунов, снимают с них усталость и раздражительность, избавляют от ночных кошмаров.

Орхидея — растение для взрослых. Причем особенно благоприятное влияние оно оказывает на представительниц прекрасного пола.



Если хотите, чтобы в доме царил мир и понимание, посадите какой-нибудь вид розы — у нее самая нежная энергетика. Роза вообще считается хранительницей семейных отношений. Там, где она благоухает, не бывает скандалов и ссор. Снимают нервозность и раздражительность на позитивные мысли алоэ, кротон, гибискус. Комнатный плющ вселяет в че-

ловека уверенность, а нежные фиалки успокаивают излишне агрессивных людей. Также помогают разрешать конфликты лавр и жасмин.

Неприхотливый хлорофитум нейтрализует вредные вещества в воздухе, поэтому он не помещает на кухне, в спальне, в детской комнате.

РАСТЕНИЯ С ПЛОХОЙ ЭНЕРГЕТИКОЙ

Эти цветочки не настолько известны и распространены, но знать их названия не помешает.

Юкка — очень сильное и агрессивное растение, оно способно разбудить в человеке нечеловеческие страсти и вызвать бурю эмоций. Листья неорегилии, направленные в стороны, создают беспокойное и даже агрессивное настроение. Острые иглы кактусов буквально выстреливают сильные энергетические потоки, а это иногда утомляет человека.

Нелестная слава идет о вьющихся растениях с глянцевыми листьями. Якобы они имеют свойства выгонять всех мужчин из дома. Но это, скорее всего, лишь забавное суеверие...

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВЫЖАТЬ ВСЕ СОКИ

Общеизвестно, что ягодные, фруктовые и овощные соки полезны, но каждый по-своему.

Яблочный сок содержит элементы, укрепляющие кости, он полезен при анемии, болезнях крови, для растущего детского организма.

Вишневый сок назначают при малокровии, воспалительных заболеваниях дыхательных путей, как общеукрепляющее средство. А вишневый сок с молоком считается полезным при артритах, бронхитах, психических расстройствах.

Сок **свежей черники** используется для повышения остроты зрения, при анемии, кишечных расстройствах.

Брусничный сок полезен при легких формах гипертонии, применяется для повышения аппетита, как закрепляющее и мочегонное средство.

Малиновый сок употребляют при простудных заболеваниях, упадке сил и для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

Сок **черноплодной рябины** применяется для снижения артериального давления при гипертонии и сахарном диабете.

Сок **калины** применяется при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени, хронических бронхитах.

Виноградный сок рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях почек, печени, при анемии, бронхиальной астме, туберкулезе легких.

Томатный сок полезен при малокровии, атеросклерозе, рекомендуется в диетическом питании больным с нарушением обмена веществ.

Морковный сок поддерживает зрение, очищает кожу, слизистые оболочки дыхательной и пищеварительной системы.

Картофельный сок — враг головной боли, гастрита, изжоги, повышенной кислотности.

Капустный сок противоязвенно-аллергичен, хорошо нейтрализует диатезные реакции апельсинового и мандаринового соков.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАПОРАХ

КАКОВ СТОЛ, ТАКОВ И СТУЛ

Важная роль при коррекции запоров принадлежит диетотерапии. Но важно учитывать индивидуальную переносимость тех или иных продуктов и вместе с тем избегать однообразия.

При склонности к запорам необходимо включать в ежедневное меню большое количество продуктов растительного происхождения, которые не перевариваются и не всасываются в пищеварительном тракте. В качестве источника пищевых волокон можно использовать натуральные продукты: яблоки, апельсины, свеклу, морковь, инжир, курагу, чернослив, гречневую и овсяную крупы или различные пищевые добавки: пшеничные отруби, порошок морской капусты.

Наиболее богаты пищевыми волокнами отруби (можно купить в диетических отделах магазинов или в аптеке). Для начала назначают по 1 — 2 чайные ложки три раза в день за полчаса до еды, предварительно заливая отруби кипятком. Затем доводят дозу до 2 столовых ложек три раза в день, пока не нормализуется стул. Если отруби кажутся не очень вкусными, можно смешивать их с каким-нибудь гарниром или с кефиром.

Одновременно необходим прием достаточного количества жидкости (не менее полутора-двух литров в сутки). Причем лучше пить не только воду, но и соки, содержащие мякоть плодов: томатный, сливовый, абрикосовый, персиковый, морковный.

Порошок морской капусты рекомендуется принимать до 5 чайных ложек в сутки.

Диета при запорах должна включать не только большое количество продуктов растительного происхождения, но и кисломолочные продукты: кефир, творог, ацидофильные смеси.

Из пищевого рациона следует исключить крепкий чай, рис, мучнистые супы.

Можно приготовить и такую смесь: равное количество кураги, чернослива, инжира залить на ночь кипятком, утром воду слить, ягоды пропустить через мясорубку и смешать с равным количеством меда и пшеничных отрубей. Перед каждым приемом пищи съедать столовую ложку этой смеси. Очень эффективное средство.

Если все предпринятое усилие не приносит положительного результата, необходимо обратиться за помощью к специалисту.

По материалам медицинских изданий.

Кто жил в советские времена, тот помнит, что в общественных столовых на столах всегда стояли соль и перец. Показался борщ несоленым — пожалуйста, соли сколько душе угодно. Потом, в 1990-е годы, стали культивировать другой призыв: хочешь быть здоровым — убери соль со стола. Так чего же от соли больше — вреда или пользы?

Известный натуропат П. Брэгг считал, что «соль не имеет никакой питательной ценности и может действовать на человека как сердечный яд». Он говорил, что необходимое для организма количество соли есть в натуральных продуктах, поэтому про соль можно вообще забыть.

Известно, что в Африке есть племена, которые вообще не знают, что такое соль. Может быть, поэтому им незнакомо такое заболевание, как гипертония. В связи с этим настаивает тот факт, что наши младенцы стали получать намного больше соли, так как основой питательных смесей, используемых для прикорма, является коровье молоко, содержащее в три раза больше соли, чем грудное.

Но известны ситуации, когда только благодаря соли человек выживает. Некоторые жители Сахары вынуждены

СОЛЕНАЯ ТЕМА



преодолевать по пустыне огромные расстояния. Зачастую они имеют при себе лишь маленькую фляжку с водой. Пьют по два глотка — утром и вечером. После утреннего питья съедают несколько соленых маслин. Почему соленых? В этом и секрет. Соль задерживает жидкость в организме (конечно, это вредно для здоровья, ведь появляются отеки,

тяжелее работать сердцу), но в данном случае задержка жидкости помогает местным жителям Сахары выживать в экстремальных условиях.

Нам, живущим в средней полосе России, не надо прибегать к таким радикальным мерам, но обойтись совсем без соли нельзя. Такое мнение высказывает известный отечественный терапевт Б. Вотчал. Самое главное — не допускать излишеств. Ведь переизбыток соли приводит к потливости и, следовательно, частым простудным заболеваниям. В день достаточно 2 — 3 граммов соли. Ее хорошая замена — сушеная морская капуста, имеющая солоноватый вкус. Кроме того, вкусовыми заменителями соли служат чеснок, хрен, лук, редька, петрушка, укроп, сок клюквенный, гранатовый, апельсиновый.

ЛАСКИ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

В ДЕТСКОЙ

— Не приучайте ребенка к рукам! — подобные наставления часто адресуют молодым родителям. И совершенно напрасно, ведь именно физический контакт — одна из самых важных форм общения родителей с младенцем. Причем брать ребенка на руки надо не только тогда, когда он заходится от плача, но и во время его спокойного бодрствования.

Во-первых, для малыша это своеобразная физкультура. Тренируются мышцы шеи, вестибулярный аппарат, а это способствует более скорому стоянию в вертикальном положении. Кроме того, акти-

вируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во-вторых, нежные прикосновения родителей стимулируют образование гормона роста. Воздействие на кожу раздражает веточки блуждающего нерва, который стимулирует работу поджелудочной железы. В результате улучшается пищеварение, становится активнее обмен веществ, что приводит к активному росту и набору веса.

В-третьих, от родительских прикосновений у малыша формируется крепкий иммунитет, а это помогает противостоять различным инфекциям. Ученые считают, что у недоласканных младенцев повышается уровень гормона кортизола, который уничтожает клетки иммунной системы.

В-четвертых, физический контакт не просто помогает малышу расти крепким и здоровым. Он крайне необходим для интеллектуального развития, ведь, поднимая кроху из кроватки, вы всякий раз расширяете его горизонт познания окружающего мира. Замечая новые



предметы, ребенок получит больше впечатлений, нежели лежа в кроватке или коляске.

В-пятых, родительские прикосновения дают младенцу чувство защищенности и тем самым помогают формированию здоровой личности.

Так что не бойтесь заласкать ребенка: берите его почаще на руки, поглаживайте, целуйте и не обделяйте малыша добрыми родительскими прикосновениями.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.