

ЛЮБОПЫТНО

ХОЛОДИЛЬНИК — НЕ ДЛЯ ЛЕКАРСТВ

Не совсем правильно поступают те, кто хранит лекарства в холодильнике.

Многие считают, что в холодильнике медикаменты дольше сохраняют свою эффективность. На самом деле холод может ускорить распад действующих веществ, приведя лекарство в полную негодность задолго до указанного на упаковке срока. А поэтому храните медикаменты строго при таком режиме, какой указан в инструкции. Если специальных указаний нет, то хранить надо при комнатной температуре, то есть при плюс 20 градусах.

ОПАСНОЕ ОБЪЯТИЕ КОЛЬЦА

Людам, страдающим повышенным давлением, имеет смысл отказаться от золотых украшений и поменять их на что-нибудь более скромное.

Дело, конечно, не в деньгах. По мнению медиков, золото небезопасно для здоровья гипертоников и легко возбудимых людей. На наших руках находится множество энергетических точек, которые отвечают за работу определенных органов, поэтому даже обычное обручальное кольцо (если его не снимать) может привести к мастопатии, заболеваниям половых органов или эндокринных желез. Золотое кольцо на среднем пальце может привести к радикулиту или атеросклерозу. Украшение на указательном пальце способно вызвать меланхолию или даже депрессию.

ЕСЛИ РЫБА, ТО ЖИРНАЯ

Людам старше 40 лет необходимо есть мясо.

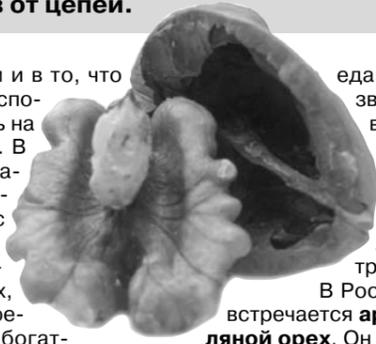
К такому выводу пришли французские ученые, которые считают, что мясо необходимо для поддержания мышц в хорошей форме. Специальное вещество, содержащееся в мясе (леуцин), препятствует возрастной потере мышечной массы. Если человек принципиально отказывается от мяса, его можно смело заменить рыбой, лучше жирными сортами.

ОРЕХОВАЯ ВЕТКА ЗОЛОТАЯ

О давности использования орешника свидетельствуют дошедшие до нас легенды, сказания, поверья. В древнейшие времена люди приписывали орехам волшебную силу. Они считали, что орехи делают человека неуязвимым, останавливают летящую стрелу неприятеля, прекращают пожар и грозу, освобождают пленников от цепей.

Тогда верили и в то, что ореховая ветка способна указывать на зарытые клады. В сказках рассказывалось о золотых орехах с изумрудными ядрами, об орехах-двойняшках, приносящих своему обладателю богатство.

Да и как не ценить орехи, если они содержат в среднем около 62% жиров и до 20% белков?! Калорийность орехов выше даже калорийности пшеницы и молока. Однако эти калории никогда не идут в жир подкожной клетчатки. Поэтому растолстеть, питаясь орехами, практически невозможно. Но поскольку это один из самых мощных энергетических продуктов, употреблять его надо в умеренных количествах. Пере-



едание может вызвать дискомфорт в желудке и кишечнике, потому что происходит слишком большой прилив сил, а он требует разрядки. В России чаще всего встречается арахис, или земляной орех. Он укрепляет сосуды, помогает при диатезах.

Фундук, лещина, или лесной орех — прекрасное общеукрепляющее средство, повышающее гемоглобин, усиливающее выделение молока у кормящей женщины. Помогает лесной орех и при мочекаменной, и при желчнокаменной болезнях, а также при заболеваниях суставов.

А вот грецкие орехи обладают сильным противосклеротическим действием, защищают наш организм от радиации и опухоле-

вых процессов, а также помогают при сахарном диабете, улучшают процесс кроветворения и просто поднимают наши физические силы.

Удивительно и внешнее сходство ядра грецкого ореха с мозгом человека. Когда-то считалось, что орехи не только оказывают благотворное действие на умственную деятельность чело-

века, но и сами обладают разумом. Например, Платон в «Диалогах об Атлантиде» писал, что орехи прячут себя от сборщиков, переползая в наиболее густые места кроны. Можно улыбнуться, а можно поверить. В любом случае польза от орехов очевидна. Кстати, Циолковский называл орех хлебом будущего.

Светлана КУЗНИК.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Об ароматерапии сейчас пишут все популярные медицинские издания. И чего только не пишут! Складывается впечатление, что ароматом можно вылечить все. А вот информация о противопоказаниях появляется значительно реже, хотя при многих заболеваниях неправильно выбранный аромат может привести к ухудшению состояния здоровья.

БОЛИТ СЕРДЦЕ? НЕ НЮХАЙ ГВОЗДИКУ

Аллергикам не подходят масла мандарина, апельсина (и других цитрусовых), корицы.

При нарушениях сердечной деятельности нельзя использовать анис, базилик, гвоздику.

Беременным следует остерегаться мяты перечной, ромашки, розмарина, чабреца, гвоздики.

Для чувствительной кожи опасны розмарин, чабрец, можжевельник.

Эфирное масло пихты противопоказано при эпилепсии, склонности к судорогам, острых воспалительных заболеваниях почек.

Детям до 1 года противопоказана мята перечная. До 6 лет — чайное дерево, герань, розмарин. До 12 лет — гвоздика. С 12 лет можно использовать все масла, но в половинной дозировке.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

ГЕРПЕС И СПИРТ



Часто на губах появляется герпес (еще его называют лихорадкой), и возникает он от простуды. Недавно узнала о новом способе лечения. Надо купить в аптеке камфорный спирт и смазывать им несколько раз в день больные места. Конечно, болячки на губах проходят не мгновенно, но гораздо быстрее, чем обычно, и не так болезненно, как при других способах лечения.

А. НИКИТИНА
г. Орел.

ФРУКТЫ В ДЕТСКОЙ ПРИСЫПКЕ

Никогда не покупаю дорогие кремы, скрабы, маски для лица. Всё необходимое для ухода за кожей лица и тела каждый может найти в лесу, саду, на огороде или у себя на кухне. Надо только знать, как правильно этим воспользоваться. Я знаю одну замечательную маску для всех типов лица.

Добавьте в любой фруктовый или овощной сок (хорошо бы свежеежатый) детскую присыпку (купите самую дешевую отечественного производства). Смешайте всё до консистенции сметаны. Нанесите на лицо минут на 20 и смойте водой. Исчезает на долгое время жирный блеск и улучшается цвет лица.

Л. АЛЕКСЕЕВА.
г. Мценск.

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

ОПАСНЫЕ СОКИ

С детства нам говорят, что свежий сок — это полезно. Имеется в виду тот, который только что отжали из свежих фруктов или овощей. Например, морковный сок улучшает зрение, свекольный повышает гемоглобин... Верно. Однако свежие соки могут нанести вред, если с ними переусердствовать.

ПЕРЕДОЗИРОВКА

Морковный сок содержит много витамина А. При его избытке возникают поражения внутренних органов, особенно печени, появляются желтоватое окрашивание кожи, трещины и кровоточивость слизистых. Признаки постоянной передозировки — это сухость кожи, выпадение волос, боль в суставах, головная боль, увеличение печени и селезенки. К тому же морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни.

Передозировка свекольного сока способна спровоцировать спазмы, тошноту, рвоту, понос.

СКОЛЬКО ПИТЬ

Предельная доза морковного сока для взрослых — не более половины стакана в день, можно в три приема.

Максимально допустимая доза свекольного сока — тоже половина стакана, но ее нельзя выпивать сразу, а только в три приема. Свежевыжатый сок свеклы способен вызвать спазм кровеносных сосудов, поэтому перед

употреблением его необходимо отстаивать в холодильнике часа два в открытой посуде, чтобы улетучились вредные вещества.

С ЧЕМ ПИТЬ

Полезно сочетать свежеежатый сок с соками других овощей и фруктов (капустным, яблочным, огуречным, сливовым, тыквенным).

Особенно это относится к свекольному соку, который имеет терпкий и вяжущий вкус, так что пить его в неразбавленном виде просто неприятно. Перед употреблением свекольный сок можно также разбавить водой или отваром шиповника.

