

**И**ногда кажется, что все идет совсем не так, как хочется, а сил что-либо исправлять не хватает. Вернуть душевное равновесие, избавиться от страхов, раздражения поможет... запах.

#### КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Ароматерапия — медицина нетрадиционная. Она использует в качестве лекарственных средств эфирные масла и экстракты растений.

Люди давно заметили, что каждый аромат имеет свое действие. Один успокаивает, другой, наоборот, возбуждает, третий вызывает сонливость, а четвертый бодрит. Медики объясняют это тем, что запахи стимулируют глубинные участки мозга, а мозг, в свою очередь, посылает соответствующие сигналы нервной системе.

#### ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА

Сосуды для ароматических масел делают из разных материалов (керамика, металл, стекло), и форму они могут иметь разную. Но все они работают по одному принципу. Вода с эфирными маслами (1—2 капли) нагревается в резервуаре на огне свечи. В процессе испарения поме-

#### АРОМАТЕРАПИЯ

# Дышите — не дышите

щение наполняется приятными и одновременно лечебными ароматами.

Лампы и ароматные «лекарства» продают в аптеках, специализированных магазинах.

#### АРОМАТАМИ ГЛАДИОЛУСОВ...

Случаи индивидуальной непереносимости того или иного запаха очень редки. Зато ароматы помогают избавиться от многих недугов и неприятных эмоций.

**Ночные кошмары.** Спасением послужат ароматические масла: герань, ромашка, пачули, сандаловое дерево и иланг-иланг. Нервничаете перед экзаменом или принятием важного решения? Масла лаванды, мяты перечной, дягиля или базилика — верные помощники, чтобы справиться со стрессом.

**Раздражительность.** Иногда нас вы-



водит из себя любая мелочь. Чтобы не испортить отношения с коллегами и близкими, попробуйте расслабиться в ароматной атмосфере масел герани, мяты, розы или кедра.

**Депрессия.** Важно, чтобы находящийся в хандре сам выбрал приятный для него запах. Интуитивно мы останавливаемся на том аромате, который может помочь. Только не ждите мгновенного результата,

ароматерапия действует при продолжительном применении.

**Нерешительность.** Сделать нужный выбор будет легче, если укутать себя ароматами эвкалипта, мускатного шалфея, розмарина и лимона. Перед экзаменом бывает сложно сосредоточиться. Поюхайте мяту! Она активизирует память и возвращает ясность мысли.

**Усталость.** Пройдет под воздействием запаха базилика, майорана, гвоздики, розмарина или тимьяна.

#### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Качественное эфирное масло — прозрачное, однородное, без осадка и включений.

При испарении капли эфирного масла с поверхности белого бумажного листа не должно оставаться жирных пятен, хотя возможна небольшая окраска бумаги.

По международным стандартам пузырек должен быть из темного стекла (50% затемнения) с дозатором на горлышке.

Оптимальная расфасовка — 10 мл или 1 мл для особо ценных масел.

#### СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

## Продукты, которые сохраняют зрение

**С**охранить хорошее зрение до старости — задача не из легких. Помочь в этом может правильное питание.

**Д**аже если в молодости зрение у вас было идеальным, это далеко не гарантирует вам того же в старости. Около 30% населения планеты, достигшего 65 лет, страдает каким-либо заболеванием глаз. К 80 годам эта доля возрастает до 50%, причем только некоторые из состояний поддаются лечению. Другие ведут к слепоте.

Основной причиной ухудшения зрения врачи называют возрастную дистрофию желтого пятна (ДЖП). Это участок на сетчатке глаза сзади глазного яблока, через который зрительная информация передается в мозг. По статистике, около 30 процентов людей старше 75 лет страдают ДЖП, однако такие факторы, как интенсивное воздействие солнечного света, курение, алкоголизм и даже лишний вес, значительно повышают шансы испортить себе зрение. Может навредить вашим глазам и диета: исследования последних лет показывают, что высокое потребление жиров и пре-



небрежение овощами также усугубляет деградацию сетчатки.

Чем же помочь своим глазам? Самыми известными природными лекарствами для зрения считаются морковь и черника. В них в большом количестве содержатся особые пигменты, укрепляющие наше зрение. Однако последние исследования показывают, что зеленые и желтые фрукты и овощи намного полезнее для сетчатки, чем оранжевые. В них содержатся элементы более сильные с точки зрения лекарственного воздействия.

Интересно, что содержатся эти чудо-элементы не только в растительной пище. Ниже приведен список наиболее полезных для глаз

продуктов. Выберите из них наиболее для вас подходящие и поставьте себе цель, чтобы какой-то из них входил в каждый из ваших приемов пищи (в идеале их должно быть пять).

1. Шпинат.
2. Капуста белокочанная.
3. Капуста листовая.
4. Кабачок.
5. Кукуруза.
6. Брокколи.
7. Брюссельская капуста.
8. Салат-латук.
9. Листовой салат.
10. Стручковая фасоль.
11. Фисташки.
12. Яйцо.
13. Авокадо.

#### ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

## Угроза для здоровья

**В**рачи предупреждают, что ежедневное употребление продуктов fast-food (быстрого приготовления) представляет опасность для здоровья, и отметили, что люди, употребляющие продолжительное время эти продукты, могут набрать лишний вес и приобрести ряд болезней.

В частности, врачи обращают внимание на употребление еды fast-food детьми — безупречными клиентами. Детям нужно

помочь, чтобы они изменили свое отношение к потреблению продуктов, которые содержат жиры, поскольку такая еда может

повредить их росту и развитию. Зачастую продукты fast-food содержат половину необходимого ежедневного количества калорий для ребенка, они не утоляют чрезмерный голод, а также не могут заменить обильное питание.

Несмотря на то, что население осознает, что еда fast-food вредна для здоровья, все больше молодых людей предпочитают

съесть гамбургер вместо приготовленной еды. Киоски с едой fast-food не должны быть расположены вблизи школ. Условия их приготовления в некоторых киосках — антисанитарные. Мясо и продукты, используемые при приготовлении хот-догов, гамбургеров или бутербродов, могут легко испортиться, что может вызвать различные кишечные инфекции.

#### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

**Иммунологи рекомендуют очень осторожно относиться к различным препаратам, стимулирующим иммунитет. Назначать их должен исключительно врач. Но есть совершенно замечательные народные средства.**

## Лекарства из сада

#### ВИТАМИННАЯ ВАННА

Понадобятся листья, сухие плоды или веточки малины, брусники, облепихи, смородины, шиповника или рябины. Залейте их кипятком, настаивайте 5—10 минут. Полученный отвар добавьте в ванну. Можно использовать несколько капель масла эвкалипта или кедра. Длительность процедуры 10—15 минут. Такая ванна укрепит иммунитет и облегчит затрудненное простудой дыхание.

#### ЧУДО-ОТВАРЫ

1. Возьмите по одной чайной ложке цветков ромашки, липового цвета, плодов шиповника и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 15—20 минут, затем процедите и отожмите массу. Пить три раза в день по 1/3 стакана перед едой.

2. В восточной медицине против гриппа, респираторных инфекций и для укрепления иммунитета используют ветки малины, причем срезать их можно как летом, так и зимой. Мелко нарезанные ветки (1—2 столовые ложки) залейте горячей водой, кипятите 7—10 минут, настаивайте 2 часа. В случае простуды принимать по 1—2 глотка каждый час в течение дня.



изюма без косточек, грецких орехов и кураги, измельчить, перемешать. Добавить 1 ст. ложку меда и сок половинки лимона. Когда почувствуете недомогание или первые признаки простуды, принимайте смесь по 1 ст. ложке три раза в день.

2. Перемешать 0,5 кг размятой клюквы, стакан ядер грецкого ореха и 2—3 зеленых яблока с кожурой, нарезанных кубиками. Добавить 0,5 стакана воды и 0,5 кг сахара. Варить на маленьком огне, пока не закипит. После этого выложить в банки. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером, запивая чаем.

#### ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ КОМПОТ

Купите в аптеке травы: Melissa, мяту, цветы каштана, иван-чай. Заварить по 5 ст. ложек в литре воды и настаивать 2 часа. Клюкву и любые другие замороженные ягоды — черную смородину, калину, вишню, клубнику — сварить в 2 л воды.

#### ВОЛШЕБНОЕ ВАРЕНЬЕ

1. Взять по 1 ст. ложке

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.