

ДИЕТЫ И СОВЕТЫ

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ!

Поэт сказал: «У природы нет плохой погоды...» Но как уговорить поверить в это свой организм, когда болит голова, сжимается сердце, а ноги холодеют? Способов для этого придумано много, один из них — правильное питание. По данным Института земного магнетизма, ионосферы и распространения радиоволн Российской академии наук, из 6,7 миллиарда населения земного шара от 50 до 75 процентов реагируют на магнитные бури. Среди молодых таких всего 10 процентов, а среди пожилых — 60—70. В это время люди обычно жалуются на головную боль и боли в суставах, учащенное сердцебиение, перепады артериального давления, бессонницу, пониженный тонус. Во время магнитных бурь количество инфарктов возрастает более чем вдвое, а нарушений мозгового кровообращения — в 1,7 раза.

ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА

В межсезонье организму труднее адаптироваться к неблагоприятным факторам, любые процессы, в том числе обменные, замедляются, и нужные питательные вещества поступают с перебоями.

В этот период желательно сделать упор на растительные белки. Это могут быть фасоль, чечевица, горох, гречневая, рисовая, пшеничная и овсяная каши. Неплохим подспорьем в это время могут стать продукты, которые мы привыкли называть природными антиоксидантами: лук, чеснок,

помидоры, морковь, семена подсолнуха, цитрусовые, красный болгарский перец, проросшие семена пшеницы. Добавьте к этому списку полезный элемент селен, содержащийся в дарах моря (рыба, устрицы, кальмары, мидии) и в субпродуктах (почки, печень). Ну и не забывайте, что организм нужно обязательно поддерживать витаминами А, С и Е. Ешьте орехи и постное мясо. Не рекомендуется все жареное и много сладкого.

ВЫБОР ДИЕТЫ

Старайтесь подобрать продукты так, чтобы ваш рацион пита-



ния получился сбалансированным. Например, чередуйте рыбную диету с молочно-растительной. Питаясь таким образом, можно снизить уровень холестерина в крови и нормализовать ее свертываемость, а значит, снять проблему образования тромбов и избавиться от токсинов, т. е. улучшить самочувствие. К тому же такая диета снижает риск развития инсульта и инфаркта, веро-

ятность возникновения которых при смене погоды повышается. А еще можно периодически устраивать разгрузочные дни.

ЧТО ПИТЬ?

Общеукрепляющее действие окажут цитрусовые соки, слегка подслащенные медом, и морсы из черной смородины, брусники, клюквы и плодов шиповника. Пейте соки и морсы в течение дня. Они способствуют усвоению

витаминов и поднимают настроение.

Компот из сухофруктов (курага, урюк, изюм, чернослив, сушеные яблоки и груши) улучшает концентрацию внимания, защищает сердечно-сосудистую и нервную системы.

После ужина черный чай с лимоном укрепит иммунитет, расслабит нервную систему после дневных нагрузок, приведет в порядок эмоции. А в течение дня зеленый чай с молоком (без молока может понизить давление) снабдит организм недостающими витаминами, почистит сосуды, улучшит самочувствие.

Вечером чашка теплого молока улучшит сон, восполнит недостаток витаминов и белка.

Стакан теплого настоя шиповника с чайной ложкой меда повысит иммунитет, восполнит недостаток витамина С. А если приготовить отвар шиповника и отвар боярышника и смешать в равных частях с добавлением чайной ложки меда, напиток поможет восстановить физические силы, окажет благоприятное воздействие на работу сердца и сосудов.

Овощные соки — отдельно или в смеси друг с другом — особенно полезны во второй половине дня. Они значительно улучшают работу сосудов, укрепляют зрение, готовят организм к зимнему недостатку витаминов.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Утро будет добрым!

• Чтобы необходимость рано вставать в темные утренние часы не выводила вашу нервную систему из равновесия, не заставляйте себя после звонка будильника быстро вскакивать с постели. Лежа вытяните руки вперед, потянитесь в свое удовольствие, а затем медленно, плавно вставайте. Быстрый же, резкий подъем может вызвать головокружение, сосудистый спазм, а предстоящий день — омрачить плохим настроением.

• Относитесь к себе во время водных процедур более бережно. Утренний душ замените влажным растиранием: смешайте отвар боярышника с апельсиновым соком в равных частях, добавьте 2 л теплой воды комфортной для вас температуры, смочите полотенце и оботрите верхнюю часть туловища. Процедура поможет быстрее проснуться, улучшит общий тонус организма, адаптирует иммунитет к перемене влажности и к перепаду температур.

• Днем не подавляйте желания лишний раз зевнуть. Этот процесс не только дает отдых от нагрузок, но и улучшает общее самочувствие, восстанавливает бодрость, так как при глубоком вдохе, который мы непроизвольно делаем, когда зеваем, в мозг поступает большая порция кислорода и одновременно происходит расслабление мышц.

• Вечером старайтесь ложиться спать после 22 часов, так как в короткие световые дни наиболее полноценный сон и расслабление организма приходятся на период с 22 часов до часа ночи. А самый здоровый сон, который позволяет восстановить силы, вернуть здоровье коже и волосам, приходится на ранние ночные часы — с 23 до 24 часов. Это время активного восстановления энергии и накопления ее на предстоящий день.

• Если вы переутомились за день, переволновались и не можете расслабиться, съешьте перед сном неболь-



шой кусочек черного хлеба с медом и запейте теплым чаем. Это успокоит, избавит от бессонницы. Утро будет добрым!

• Старайтесь перед сном принимать ножные ванны с травами — чередой, календу-

лой, мятой, снимающими усталость. Они помогут уменьшить отеки ног и избавиться от тяжести.

• Как можно чаще выбирайтесь в лес, за город, одевшись потеплее.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ароматические палочки опасны

Ученые обнаружили, что систематическое многолетнее использование ароматических палочек повышает риск развития рака верхних дыхательных путей. Нерегулярное использование благовоний с таким риском не связано. Предполагается, что на развитие рака влияют содержащиеся в дыме ароматических палочек органические канцерогены. В связи с полученными результатами ученые рекомендуют не использовать ароматические палочки регулярно, особенно в жилых и плохо проветриваемых помещениях.

Вегетарианцы сохраняют интеллект

Оказывается, диета, богатая растительной пищей, отлично помогает сохранить здоровье, интеллект и память до самых преклонных лет.

Исследования доказали, что у тех, кто предпочитает вегетарианский стол, риск развития болезни Альцгеймера и Паркинсона снижается в 4—4,5 раза.

Черно-зелёный напиток

Ученые обнаружили, что чайный коктейль (смешанные в пропорции 1:1 зеленый и черный сорта) может оказывать благотворное воздействие на людей, подверженных кожным заболеваниям. Медики предложили пациентам одновременно с лечением выпивать в течение дня по 4—5 чашек этого целебного напитка. Через месяц у 63 % больных состояние кожи значительно улучшилось. Поэтому тем, кого часто беспокоит раздражение кожи, будут очень полезны несколько чашек черно-зеленого напитка в день.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Мазь от остеохондроза

Мне пришлось испытать на себе, что такое остеохондроз. Денег на лекарства не напасешься, поэтому лечиться предпочитаю народными средствами. Хотела бы поделиться с читателями рецептами, которые помогут снять боль.

• Смешайте по столовой ложке листьев мать-и-мачехи и лопуха обыкновенного, залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, проце-

дите, немного остудите. Пропитайте настоем марлю и приложите ее к больному месту, накройте полиэтиленом и закрепите теплым шарфом.

Через полчаса компресс можно снять. Проводите процедуру трижды в день в течение двух недель.

• Возьмите по столовой ложке цветков донника лекарственного и зверобоя продырявленного, шишек хмеля обыкновенного, измельчите, смешайте с 50 г вазелина. Натрите приготовленной мазью больные места 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

Т. БОЛОГОВА.
г. Орел.