

Вода — основное вещество, из которого состоит человек. Она участвует во всех процессах обмена, выделения и приблизительно за 10—15 дней полностью обновляется в организме.

Значительная часть воды поступает в организм с пищей. Около 400 г воды, называемой метаболической, образуется в организме при усвоении белков, жиров, углеводов. Остальная вода для восстановления суточных потерь поступает с напитками.

Сколько нужно воды человеку

Одни рекомендуют пить как можно меньше воды. При этом следует руководствоваться правилом: «жуйте свои напитки и пейте свою пищу».

Другие считают, что для почек вода — «хлеб» и чем больше они через себя ее пропускают, тем им лучше.

Признанный в мире наилучший способ приема воды: 2—3 глотка через каждые 15—30 минут (йоговская система).

Количество потребления воды зависит от системы питания, двигательной нагрузки, температуры воздуха, т.е. от стиля жизни в целом.

Общее правило таково:

— пища, содержащая витамины, плохо растворимые в воде, требует поступления большого количества жидкости в организм;

— пища, содержащая водорастворимые витамины, а также сырые овощи и фрукты, не требует поступления в организм большого количества жидкости.

Когда хочется есть, а по ряду причин есть нельзя или нечего, стоит выпить не спеша полстакана воды, и чувство острого голода исчезает, т.е. на какое-то время это помогает забыть о голоде.

Какая вода наиболее пригодна для питья

Там, где есть возможность, нужно использовать подземные воды: они гораздо чище, чем поверхностные, и более

ОЧИЩАЕМ ВОДУ ИЗ — ПОД КРАНА



качественные по своему составу. Но если такой возможности нет, необходимо задуматься об очистке воды.

Способы очистки воды в домашних условиях

• Для очистки воды от хлора необходимо поместить её в открытую посуду и оставить на 2—4 часа.

• Кипятить воду (не более 1—3 мин.). Вирусы погибают уже при 80 градусах. Там, где вода жёсткая (а это грозит камнями, в первую очередь в почках), кипячение смягчает её, поскольку соли уходят в накипь. Да и после фильтров, как бы они хороши ни были, воду тоже лучше кипятить.

• Если нет фильтра, можно

добавить на один стакан некипячёной воды немного яблочного уксуса, или чайного гриба (болезнетворные микроорганизмы и вирусы в кислой среде не сохраняются), или мёда.

• Народный способ очистки воды: в дуршлаг положить мелкие камни кремния и пропускать через них воду. Все взвеси останутся на поверхности мелких камней. Для очистки непроточной воды используется камень шунгит.

• Талая вода. Суть метода её изготовления — вымораживание всех примесей в остаточный «рассол», а затем использование полученного чистого льда (растопив его) для питья и приготовления пищи. Для эффективности метода пригодно лишь медленное замораживание (3 л в течение 8—12 часов).

Заполнить ёмкость с достаточно широкой горловиной холодной водопроводной водой, накрыть крышкой и поставить в морозильную камеру. Положить под дно кусок картона, служащий теплоизолятором для сосуда. Нужно следить за тем, чтобы не вся жидкость превратилась в лёд. Большая часть вредных примесей остаётся в растворе; его следует вылить, а прозрачный лёд растопить. Помимо того что талая вода очень чистая и способствует замедлению старения организма, это ещё и эффективное средство лечения атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ

МАЙСКИЕ ЛИСТЬЯ — ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ НА ГОД

В одном из древних травников сказано, что из первых листьев шиповника, собранных в мае и высушенных правильным образом, можно приготовить замечательный чай, напоминающий зеленый, но более целебный, богатый всевозможными полезными веществами и приятный на вкус.

Сорванные листочки нужно слегка помять, затем высушить в тени. Хранить их лучше всего в жестяных или стеклянных банках (темных) при комнатной температуре до следующего сезона. Чай помогает при простуде, авитаминозе. Заваривают его обычным способом, без определенных пропорций.

Таким же образом можно собрать и заготовить для целебных чаев листья многих ягодных культур. Май для этого самое подходящее время.

Чай из листьев ежевики обладает сильным противовирусным действием, помогает при простудных заболеваниях и даже снижает содержание сахара в крови. Чтобы его приготовить, нужно столовую ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, процедить и пить в течение дня в три приема.

Чай из листьев лесной земляники — целебный поливитаминный напиток. Лечит атеросклероз, гипертонию, невралгию, бессонницу, улучшает работу сердца. Кроме того, способствует растворению камней в печени и почках. Заваривать его нужно классическим способом: столовую ложку залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и пить. Сушить листья так же, как и листья шиповника. Только срезать их желательнее очень аккуратно, не трогая усов и тем более не вырывая корней — иначе кустик погибнет.

У боярышника целебными свойствами обладают не только плоды, но и листья. Помогают они при лечении болезни сердца и при бессоннице.

Высушенные листья шиповника, земляники, ежевики, боярышника можно смешать и хранить довольно долго. Чай, который получают из них, очень вкусный, ароматный; обычно пьют его с удовольствием и пользой. Главное — не поленившись и вовремя собрать листочки, которыми щедро делится с нами природа.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

ХМЕЛЬ — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИВА

К сожалению, у многих слово «хмельное» стало синонимом опьяняющего действия. В этом есть доля правды, так как в медицине он применяется как успокаивающее средство при переутомлении, повышенной возбудимости.

От бессонницы издавна используются подушки, наполненные свежими шишками хмеля. Наиболее ценным лекарственным сырьем являются шишки с женских растений, которые собирают в августе при первых признаках желтения. Чтобы в шишках не было семян, рекомендуется уничтожать растения с мужскими цветками, а женские размножать вегетативно. Этим вы избавитесь от необходимости борьбы с хмелем-сорняком, который не будет вырастать из семян в самых неожиданных местах.

В народной медицине хмель применяется при заболеваниях печени и желчных протоков. Для этого на ночь в термос нужно насыпать две столовые ложки из-

мельченных шишек хмеля, влить стакан горячего молока и стакан кипятка. Утром процедить и в теплом виде пить в три приема за день как желчегонное.

При бессоннице рекомендуется на ночь принять стакан отвара, приготовленного из двух чайных ложек шишек, настоянных в течение четырех часов на стакане кипятка. Для наружного применения готовят отвар из 10 г шишек на стакан воды. Применяют его при радикулите как болеутоляющее средство. Эффективен отвар и для укрепления волос. Им ополаскивают голову после мытья. При болях в суставах готовят мазь из корешков и шишек, которых берут поровну со свиным салом.



РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА



ДАЧНЫЙ «МАСКАРАД»

Не секрет, что постоянная работа на дачном участке, под солнцем сушит кожу лица и рук. Я думаю, что с этим сталкиваются многие дачники. Поэтому хочу поделиться рецептами, как избежать последствий солнечных и ветряных ванн.

В начале сезона привожу на дачу пол-литровую баночку меда.

Для того, чтобы после работы на грядке убрать сухость и шелушение рук, нужно подержать их 15—20 минут в несолоном картофельном отваре с добавлением в него чайной ложечки меда.

Сам же вареный картофель разомните, добавьте туда по 0,5 чайных ложек сметаны или сливок и меда, несколько капель лимона или яблочного уксуса. Хорошо бы еще и несколько капель сока крапивы или одуванчика. И нанесите эту маску на лицо на

20—30 мин., затем смойте теплой водой. Вы увидите, как ваша кожа преобразится.

Очень полезно постоянно иметь медовую воду: в стакане воды растворите столовую ложку меда и этим раствором ежедневно протирайте кожу лица и рук. Кожа перестанет быть сухой, и пропадет ощущение стянутости.

А этот рецепт чрезвычайно прост, но очень эффективен. Разведите мед с молоком 1:1 и смажьте этим раствором кожу на 10—15 мин., после чего смойте теплой водой.

Все рецепты очень хороши для женщин зрелого возраста. Найдите для себя несколько минут, и к концу дачного сезона ваши близкие будут приятно удивлены. Убедилась в этом на собственном примере.

С. ПОЛЯКОВА.
г. Орел.