

ЛЕКАРСТВО  
С КУХОННОЙ ПОЛКИ

## ТЫКВА С ХРЕНОМ

Всем известно, что при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта очень полезна тыква, но многим ее вкус кажется пресным. Попробуйте сделать такой салат. Кусок сырой тыквы (200 граммов) натрите на терке, добавьте мелко нарезанную луковицу, чайную ложку хрена, петрушку, укроп, зеленый лук, соль по вкусу. Заправить можно майонезом, лимонным соком. В таком виде салат получается острым и полезным одновременно. Если не нравится вкус хрена, можно обойтись без него, но побольше нарезать зелени.

А. СОКОЛОВА.  
г. Орел.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

## КУРИТЬ ПО-УМНОМУ

Что делать тем, у кого не хватает сил полностью отказаться от сигарет? Остается один выход — постараться свести их вредное воздействие к минимуму.

- Курите неароматические сорта сигарет с фильтрами, не держите долго сигарету во рту.

- Докуривайте сигарету только до середины.

- Пейте больше воды. Это позволяет быстрее выводить токсины.

- Заваривайте вместо черного чая зеленый. Он способствует очищению бронхов от никотина.

- Контролируйте физические нагрузки, так как никотин сужает артерии.

- Принимайте витаминные препараты. Компоненты табачного дыма ускоряют распад ряда витаминов в организме. В результате потребность в них у курящих людей на 50 процентов выше.

Ревматизм был известен врачам еще в Древней Греции. Сейчас под ревматизмом понимают различные болезни, которые поражают суставы, связки, сухожилия и мышцы. У всех людей, страдающих от ревматизма, есть два общих симптома: боль и ограничение подвижности.

### КАК ВОЗНИКАЮТ РЕВМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Чаще всего причиной ревматических заболеваний является перенапряжение связок и мышц, особенно при сильных физических нагрузках. Но заработать ревматизм можно и сидя дома или на работе. Монотонные односторонние нагрузки перегружают отдельные мышцы спины, рук, ног и могут вызывать ревматические боли. Риск повышается, если организм ослаблен травмами, инфекциями или плохими погодными условиями.

У пожилых людей чаще всего появляются боли в коленных, локтевых, голеностопных суставах. Порой отмечаются не только боль, но и отек в суставе, покраснение. Боль может усиливаться при переносе тяжестей и физической нагрузке.

### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОМУ

Надо избегать значительной физической нагрузки. При болях в коленях и голеностопном суставе следите за своим весом. При избыточном весе рекомендуется диета.

При монотонной работе найдите время, чтобы расслабиться и размять затекшие мышцы. Устройте себе короткие перерывы, во время которых выполните ряд несложных гимнастических упражнений.

Равномерно распределяйте тяжелые сумки в левую и правую руку. По возможности избегайте тяжестей. Лучше несколько раз сходить в магазин.

Лучший вид спорта для вас — плавание. Оно усиливает мускулатуру, улучшает кровообращение, щадя при этом суставы.

Одевайтесь теплее при холодной влажной погоде, чтобы не получить осложнение.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ РЕВМАТИЗМЕ



### КАК БОРОТЬСЯ С РЕВМАТИЗМОМ

При остром воспалении холодные компрессы помогут снять боль и отек. При хронических болях лучше применять теплые компрессы и ванны, которые расслабляют мышцы. Сейчас есть большой выбор лекарственных препаратов и различных мазей, которые может порекомендовать доктор. Но существуют еще и народные средства.

#### КЕРОСИН

Смешать 50 г соли и 25 г сухой горчицы, добавить к ним качественный керосин, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирать смесь в больную сустав досуха. Можно проводить такую процедуру на ночь в течение недели, потом сделать перерыв. Если на коже появится раздражение, значит, вам это средство не подходит.

#### ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ

Есть старинный щадящий способ со свежими березовыми листьями при ревматизме ног. Листьями надо набить два сшитых полотняных или ситцевых мешочка и вставить туда ноги. Можно лежать с ними и час, и два. Моментального эффекта не будет, но при регулярном применении очень помогает. Делать такие процедуры можно всю весну и лето, пока есть свежие листья. После нескольких процедур листочки обычно меняют.

#### БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ

Хороши и березовые почки. Их настаивают на спирту или водке и втирают этот настой в больное место. Метод для ежедневного применения.

#### МОРКОВЬ И СЕЛЬДЕРЕЙ

При суставном ревматизме полезен сок из моркови и сельдерея (2:1), вот только выжимать его очень хлопотно.

#### СОСНА

Хвойная ванна хороша тем, что ее можно делать в любое время года. Для этого годятся и ветки, и иголки, и шишки сосны или ели. Все "хвойное" залейте водой и прокипятите минут 20, потом оставьте часов на 12. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Добавьте в ванну литра два экстракта и посидите в ней минут 15 или больше, если у вас не больное сердце. Такая ванна хороша и при болезнях легких. Условие: запах хвои должен вам нравиться.

#### БАНЯ

Проверенное средство при ревматических болях — баня, лучше с веником и паром. Но не следует переусердствовать, если не все в порядке с сердцем.

● При использовании народного средства посоветуйтесь с врачом.

## ЭТО ЛЮБОПЫТНО ХОРОШО, ЧТО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТОЛЬКО РАЗ В ГОДУ

Кемеровские физиологи установили, что самый опасный день в жизни человека — день его рождения.

Согласно исследованиям в день рождения умирает на 44 процента больше мужчин и на 36 больше женщин, чем в любой другой день года. Ученым удалось установить, что люди наиболее уязвимы для болезней в течение трех месяцев до того дня, как они появились на свет. Зато в течение трех месяцев после дня рождения опасность всевозможных недугов снижается.

## БОЛЬШЕ ЗНАЕШЬ — КРЕПЧЕ СПИШЬ

Женщины в два раза чаще, чем мужчины, страдают бессонницей.

На основании исследования норвежские медики обнаружили и взаимосвязь между умственными способностями и хорошим сном. Оказывается, чем более образован человек, тем больше у него шансов на крепкий, здоровый сон.

## С УЧЕБНИКОМ НА ДИВАНЕ

Решать сложные задачи легче лежа, а не сидя.

Так считают итальянские ученые. Связано это с веществом норадреналином, который вырабатывается в нашем организме и вредит творческому мышлению. Но в лежачем состоянии его количество минимально. Так что не напрасно многие дети любят учить уроки, растянувшись на диване.

Кусок черного черствого хлеба залить кипятком. Размоченный хлеб нанести на лицо и шею, смыть через 15 минут. Очищает и освежает.

К мелко порезанным листьям салата (можно петрушки или укропа) добавить чайную ложку растительного масла и несколько капель лимонного сока. Смыть через 10 минут. Масло и лимон можно заменить сметаной, кефиром или простоквашей. Успокаивает и разглаживает раздраженную кожу.

### ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ КОЖИ

К растертой черной смородине добавить чайную ложку меда и сметаны (можно растительное масло). Через 20 минут смыть. Такая маска равносильна легкому пилингу, она слегка отбеливает кожу и делает ее гладкой.

Две столовые ложки мелко нарезанной петрушки смешать с двумя столовыми ложками меда и лимонного сока. Нанести на лицо толстым слоем и смыть через 15 минут. Снимает раздражение, разглаживает и отбеливает.

## НАРОДНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

# НАЕДИНЕ С ЗЕРКАЛОМ

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Столовую ложку овсянки смешать с яичным белком до образования пены. Маску держать на лице 20 минут и смыть теплой водой. Хорошо тонизирует дряблую кожу.

Две столовые ложки любой муки развести до густоты сметаны разбавленной настойкой календулы (столовая ложка на стакан воды; календула продается в аптеке). Через 15 минут смойте водой и протрите лицо кубиком льда. Успокаивает воспаленную жирную кожу, стягивает поры и очищает.

Смешать тертый огурец с тертым яблоком в равных пропорциях. Держать 20 минут и смыть прохладной водой. Обладает стягивающим и питательным эффектом.

Овсянку смешать с кефиром или сметаной. Смыть с кожи через 15 минут. Особенно полезно для старой и вялой кожи лица.

### ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

В протертое яблоко добавить чайную ложку любого растительного масла и чайную ложку сливок или сметаны. Снять маску через 25 минут. Освежает и питает кожу.

Размятую картофелину, сваренную в мундире, смешать с ложкой сметаны. Наложить на лицо толстым слоем. Смыть через полчаса. Смягчает и разглаживает.

Столовую ложку льняного семени (продается в аптеке) отварить в стакане воды до кашцеобразного состояния. Теплую смесь нанести на лицо и шею. Смыть через 20 минут. Эффективно разглаживает морщины.

### ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Столовую ложку дрожжей развести 3%-ным раствором перекиси водорода до густоты сметаны. Наложить на лицо и шею. Смыть через 20 минут сначала теплой, а

потом холодной водой. Придает эластичность, но часто делать эту маску не рекомендуется.

Желток растереть с соком половины лимона и чайной ложкой растительного масла. Смыть через полчаса. Обладает питательным и разглаживающим действием. Эффективна при морщинистой коже.

В теплое картофельное пюре добавить желток и столовую ложку молока. Наложить маску на лицо и шею толстым слоем. Маску держать на лице 20 минут. Освежает, омолаживает и разглаживает морщины.

### ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Полстакана хлопьев "Геркулес" мелко помолота смешать с чайной ложкой пищевой соды. Залить теплой водой и размешать до густоты сметаны. Кашицу наложить на лицо и помассировать несколько минут. Смыть через 10 минут. Очищает и успокаивает.