

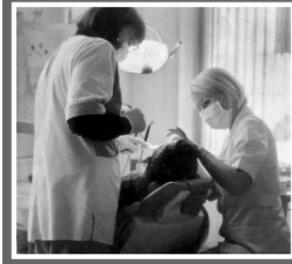
ДОБРЫЙ СОВЕТ

«ЗАЧИСТКА» КАРИОЗНЫХ ЗЛОДЕЕВ

Так сколько же раз нужно чистить зубы, чтобы хоть как-то прекратить бесчинства, творящиеся в наших ртах? Один раз в сутки? Утром и вечером? Ничего подобного! Зубы нужно чистить всякий раз после еды, может быть, 4 или даже 5 раз в сутки. Другое дело, что работающему человеку соблюдать это правило сложно.

Слухи о том, что от чрезмерной чистки зубы стираются, — только слухи. Зубы разрушаются, наоборот, из-за отсутствия щетки и пасты.

Живущие во рту человека бактерии выделяют кислоту, которая разрушает зубную эмаль, растворяя минеральные вещества в ее составе. После эмали бактерии «нападают» на следующий слой — дентин и уж тут в прямом смысле поедают зуб.

ШЕСТЬ ШАГОВ
НАВСТРЕЧУ КАРИЕСУ

Первый шаг: плохо чистим зубы.

Иногда не умеем, а чаще просто ленимся. У кого хватит терпения пять минут возить щеткой за щекой? Подсчитано: чтобы хорошо вычистить зуб, нужно пройтись по нему не менее 30 раз. Кстати, лучше иметь две щетки — для утра и вечера. Это позволит щетине как следует высохнуть.

Второй шаг: не пользуемся ничем, кроме щетки.

К сожалению, и самая лучшая щетка не способна вычистить все что нужно. Остатки пищи застревают между зубами, в углублениях на жевательной поверхности зубов. Кстати, детям часто эти углубления запечатывают специальным герметиком, чтобы защитить от кариеса. Добраться же до дальних промежутков между зубами можно зубными нитями или зубочистками. Если

наловчиться, это очень просто.

Третий шаг: предпочитаем мягкую пищу.

Для зубов было бы лучше, если бы, кроме жареной картошки, хлеба и колбасы, их хозяин ел еще и твердую пищу — яблоки, груши, морковь. Такая еда счищает с зубов мягкий налет, поэтому хорошо съесть после обеда морковку или яблочко, если нет возможности воспользоваться щеткой.

Четвертый шаг: питаемся неправильно.

Для зубов, как для любого другого органа, существуют полезные и вредные продукты. Полезных на нашем столе, как обычно, не хватает. Это молоко, сыр, зеленый чай, морепродукты, пророщенные злаки, шпинат. Полезен для зубов и чай с молоком — не слишком горячий и несладкий.

Пятый шаг: набиваем рты сладким.

Сам по себе сахар кариеса не вызывает. Сладкое лишь создает в полости рта среду, в которой кариесу очень удобно жить и размножаться. Поэтому на конфеты, тортики, печенья лучше не налегать. А если закусили чем-то сладеньким (в том числе и бананом), то почистите зубы.

Шестой шаг: шарахаемся от стоматолога.

Вот на чем не надо бы экономить — это на стоматологической помощи. Причем перед лечением разузайте, какой современной техникой располагает врач. Сейчас во многих кабинетах есть учебные макеты зубов, в том числе по периодам их разрушения от кариеса. Попросите врача показать такой наглядный материал — может быть, в следующий раз вы не захотите откладывать поход к стоматологу.

По материалам
медицинской прессы.

ЛЮБОПЫТНО

ГАМБУРГЕР
ПРОТИВ КАПУСТЫ

Между гамбургерами и ослаблением памяти существует прямая связь.

Оказывается пища, содержащая рафинированные жиры, ведет к снижению скорости реакций головного мозга. Английские ученые считают, что эти жиры оседают на стенках сосудов и провоцируют кислородное голодание в сердце и головном мозге. Поэтому имеет смысл сократить потребление переработанной пищи в пользу свежих овощей и фруктов.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Большинство врачей верят в жизнь после смерти.

Во всяком случае таковы результаты исследований, проведенных в Чикагском университете. Было опрошено более тысячи докторов разных специализаций. Оказалось, что 76 процентов врачей верят в Бога, а 60 — убеждены в существовании загробной жизни. Наверное, их взгляды имеют какие-то основания, ведь врачи чаще сталкиваются со страданиями и смертью людей.

ПАПА, СМОТРИ
ВЕСЕЛЕЙ

Послеродовая депрессия случается не только с женщинами, но и с представителями сильного пола.

Около четырех процентов мужчин после рождения ребенка (особенно первенца) ощущают признаки депрессии: меланхолию, дискомфорт, безразличие. Причем проявляются они не сразу (вначале эйфория радости), а спустя неделю-вторую.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ПОДЕЛИСЬ СОВЕТОМ, ДОЛГОЖИТЕЛЬ

Помню, в советские времена мы поехали комсомольско-молодежным отрядом в село Никольское Хотынецкого района на сенокос. Разместили нас в избе у местной бабушки, возраст которой приближался к ста годам. «Это по паспорту, а так-то мне побольше будет», — говорила она. Долгожительница не только по дому сама все делала, она еще и курочек держала.

Конечно, я поинтересовалась, как ей удалось сохранить бодрость и активность до таких лет. Может быть, продукты какие особенные нужны или травы целебные? В ответ долгожительница только рукой махнула: — Да какие там продукты! Мы только недавно хлеба белого вволю наелись. А что у меня на столе — ты видишь: картоха, свекла, суп гороховый, ну и курочка иногда. Лапшу люблю! Птица у меня вольно гуляет, и бульон из нее желтый, как масло. Когда корову водила, то и масло со сметаной были.

Никаких особенных рецептов бабушка не придерживалась, но, присмотревшись к ее размеренному образу жизни, можно было сделать некоторые любопытные выводы.

Наша хозяйка по утрам в постели не залеживалась, но днем после обеда обязательно ложилась и спала около часа. Ела немного, но за чай садилась по несколько раз в день. Магазиного чая я у нее не видела, в основном травы: мята, душица, липа, заваривала и шиповник.

Утром и вечером она доставала из шкафчика бутылку с темной жидкостью и наливала себе по крошечной рюмочке. «Лекарство, — улыбалась бабушка, заметив наш удивленный взгляд. — Зверобой, шиповник и мед на водке. Помогает». От чего помогает и как это делать, мы почему-то не расспросили. Молодые были, от чего лечиться?..

А еще долгожительница наша шутницей большой оказалась. Иногда частушки затевала петь, да не простые, а все со словечками солеными. Что помогло ей дожить до таких лет — водка с медом или ее веселый нрав, — не знаю. Но рецепты, позволяющие улучшить здоровье, укрепить иммунитет и продлить молодость, существуют и теперь. И читатели охотно делятся своими секретами.

БАЛЬЗАМ МОЛОДОСТИ

Смешать по половине стакана соков: свекольного, морковного и черной редьки, полстакана меда и все залить 0,5 л водки. Разлить по бутылкам и настаивать 2 недели в темном месте. Затем перелить настойку в банку, осадок (если образуется) выбросить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс повторить через полгода.

ЭЛИКСИР ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Смешайте лимонный сок, мед и подсолнечное масло (нерафинированное) в пропорции 1:2:0,5. Слегка перемешайте и принимайте по 1 чайной ложке утром перед едой. Смесь каждое утро делайте свежую. Лимон, кроме витаминов, еще и кладезь микроэлементов: калий, кальций, магний. Масло очищает организм, ну а полезные свойства меда всем известны.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СИЛ
В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Ядра грецких (300 г) и кедровых орехов (100 г), курагу (500 г), черный изюм без косточек (300 г) и лимон с цедрой (2 штуки) пропустить через мясорубку, добавить 400 г меда и тщательно перемешать. Смесь хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 4

чайные ложки в день независимо от еды. Можно и детям, но по 1 чайной ложке в день.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Листья 3-5-летнего алоэ (375 г), с предварительно отрезанными колючками, мелко покрошить. Добавить 675 г меда и 375 г виноградного вина. Все перемешать и уже через сутки можно принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

ПРИ НЕХВАТКЕ ВИТАМИНОВ И УПАДКЕ СИЛ

Наложить в стеклянную банку тертую красную свежую свеклу и залить водкой. Закрывать и оставить в кухонном шкафу на 12 дней. Витаминный напиток готов. Принимайте по 1 рюмочке 1 раз в день в любое время.

ДЛЯ ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

Наберите в любую емкость столько столовых ложек риса, сколько вам лет (рис нужен округлой формы, а не продолговатой). Вечером залейте холодной водой 2 столовые ложки риса, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Утром воду слейте и варите рис 4 минуты без соли. Съешьте, но потом ничего нельзя есть часа два. И так делайте до тех пор, пока рис не закончится. Секрет в том, что, замачивая рис и сливая воду, мы удаляем крахмал. Такой рис не задерживается в желудке и быстро попадает в двенадцатиперстную кишку. Здесь рис втягивает в себя все то, что принято называть шлаками. Очищаются и кишечник, и весь организм.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ТОНУСА

Как можно чаще (хоть несколько раз в день) ешьте особенный целительный салат. В порезанный кочан капусты добавить дольки апельсина или грейпфрута, два плода киви, посыпать клюквой, брусникой или смородиной и заправить заливкой: 5 столовых ложек уксуса винного или яблочного, 5 столовых ложек любого растительного масла, сок лимона, перец и специи по вкусу. Сонливость и апатию как рукой снимет. А еще будет чистая кожа.

ДЛЯ ОЧИСТКИ СОСУДОВ

Половину стакана сухих укропных семян, половину столовой ложки корня валерианы (купить в аптеке или на рынке) залить 0,5 л кипятка в термосе и оставить на сутки. Процедить и добавить стакан меда. Все размешать и оставить в холодильнике. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день до еды.

ДЛЯ ОЧИСТКИ СОСУДОВ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

К одной части натертого хрена добавить четыре части меда. Настаивайте сутки, потом принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день. Старайтесь не заготавливать средство более чем на три-четыре дня.

ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Купите неочищенный овес (обычно продается на осенних ярмарках), размелите его в кофемолке. Вечером одну столовую ложку насыпьте в термос и залейте стаканом кипятка, утром настоем процедите и выпейте. На день вы обеспечите себя необходимым набором питательных веществ.

НАСТОЙ ДЛЯ БОДРОСТИ

Вскипятите в кастрюле 3 штуки урюка или кураги, 5 штук чернослива, 3 штуки инжира, одну столовую ложку изюма, 2 яблока, 2 ломтика лимона. Если регулярно есть такую смесь, не только повышается жизненный тонус, но и нормализуется работа кишечника.

• Прежде чем применять любое народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Если вы, уважаемые читатели, или кто-нибудь из ваших близких знает, как продлить молодость, сохранить бодрость, повысить иммунитет, победить болезнь, — присылайте рецепты и советы. Рекомендации от долгожителей будут особенно приятны и ценны. Пишите или звоните по телефону 76-43-08.
И. ФИЛИНА.