

ПРОФИЛАКТИКА

# ФИТНЕС ДЛЯ ШПИЛЕК

**Весной не терпится прикупить что-нибудь на тонкой шпильке. Вот только что будет с ножками в такой «оправе»? Если каждый день носить шпильки, может случиться плоскостопие, искривление позвоночника и варикозное расширение вен. Но есть упражнения, укрепляющие икроножные мышцы. Они сделают ноги более выносливыми, избавят от многих проблем.**

## ПОДЪЁМ НА ПАЛЬЦАХ

Обопритесь ладонями о стенку и положите одну ногу на другую сзади со стороны пятки. Сделайте вдох. На выдохе поднимитесь на носке опорной ноги, стараясь тянуться макушкой к потолку. Затем медленно, делая вдох, опуститесь в исходное положение. Работая нога прямая, колено свободно, а положение головы такое, как будто вы удерживаете между подбородком и грудной клеткой большое яблоко.

## ПЯТКА — НОСОК

Встаньте прямо. Поднимите передние части ступней и поверните их вправо. Сделайте остановку. Теперь перенесите нагрузку на переднюю часть ступней и поверните пятки вправо. Пальцы — вверх-вправо, пятки — вверх-вправо. Пройдите таким образом несколько метров вправо. Затем — обратно, влево.

## РАСТЯЖКА

Встаньте на ступеньку (или толстую книгу) одной ногой так, чтобы на ребре ступеньки



оказалась самая широкая часть стопы. На выдохе опустите пятку ниже уровня ступеньки под вашим собственным весом, следите, чтобы не было больно. Тянитесь 10—20 секунд, постепенно увеличивая время растяжки. Последние 5—10 секунд тянитесь, чуть согнув ногу в колене. Выходите из упражнения плавно, сразу ставя другую ногу для страховки. Выполните то же другой ногой.

## УПРАЖНЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ...

Напрягите и расслабьте мышцы бедер, сгибая и разгибая при этом ноги в коленях 5 раз.

Сделайте долгий вдох, выпятив живот, выдохните, втянув живот (3—4 раза). Медленно

поднимите руки вверх — вдох, опустите — выдох (3—4 раза). Согните и разогните пальцы ног — 10 раз в медленном темпе.

Сидя на стуле, положите ногу на ногу и делайте круговые движения расслабленной ступней вправо, затем влево. Повторить 10—12 раз каждой ногой.

## ...И ПОСЛЕ ТРУДОВОГО ДНЯ

Набегавшись на шпильках, вечером полежите минут 15—20, положив ноги на подушки высотой 30—40 см, для нормализации кровообращения или сделайте следующие упражнения:

- встаньте, держа руки на поясе, а ноги — вместе. Разведите носки в стороны, не отрывая их от пола (20 раз);
- в том же положении разведите носки в стороны, а затем их сведите (30 раз);
- пятки вместе, носки максимально разведены в стороны, присядьте 10 раз, голова — прямо;
- то же самое, только носки в слегка разведенном положении;
- не отрывая носки от пола, походите минуту на месте;
- ходьба на месте, потом — на носках, затем — на пятках, потом — перекатываясь с пятки на носок. Выполнять в течение 30, 15 и 10 секунд.



## ЛЕКАРСТВА ОТ ПРИРОДЫ

# ЧАГА — ДРЕВНЕЕ СРЕДСТВО ОТ РАКА

**Березовый гриб — чага — растет на стволах только живых берез. Наибольшей целительной силой обладает чага, собранная весной, после начала сокодвижения. Нарост срезают или стесывают топором с верхней части ствола березы. Собирают только среднюю часть гриба. Рубят на небольшие куски и сушат в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытой емкости около двух лет.**

## ЧЕМ БОГАТА?

Дубильными веществами, фитонцидами. В чаге обнаружен меланин. Также содержит сбалансированный комплекс минералов и микроэлементов. Лечебные препараты на основе чаги повышают общий иммунный статус; улучшают обмен веществ; снижают содержание сахара в крови; стабилизируют артериальное давление; нормализуют сердечный ритм; регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Но в первую очередь чага известна как средство для лечения рака различной локализации (желудка, кишечника, легких и др.). Ее способность задерживать рост некоторых видов опухолей и улучшать состояние тяжелобольных известна давно. Во всех древних на Руси чагу пили вместо чая — в том числе и для профилактики (медики констатируют: у тех, кто постоянно употребляет чагу, процент развития рака значительно ниже). К тому же она придает бодрость, снимает головную боль, повышает аппетит, улучшает кровообращение и работу сердца.

## КАК ГОТОВИТЬ ЧАЙ ИЗ ЧАГИ?

Одну часть измельченной чаги залить 5 частями воды, размешать и подогреть на слабом огне до температуры 50°C. Настаивать двое суток в темном прохладном месте, после чего процедить через несколько слоев марли, осадок хорошо отжать. Пить по 1/2—1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс — месяц. Хранить в прохладном месте не более 3 суток.

При лечении чагой из рациона желательно исключить мясо, соленая, острые блюда, чай, кофе, чеснок и лук.

Противопоказания: хронический колит, дизентерия, прием пенициллина, внутривенное введение глюкозы.

**Прежде, чем использовать народное средство, проконсультируйтесь с лечащим врачом.**

## АКТУАЛЬНО

**Вы никогда не обращали внимания, что те вещи, которые вам просто необходимо запомнить, неуловимо ускользают из памяти, как мелкий песок сквозь пальцы? А то, о чем вы изо всех сил пытаетесь забыть, терзает, словно наваждение, и с этим ничего не удастся поделать?**



# КАК ЗАПОМНИТЬ ВСЁ, ЧТО НУЖНО,

# И ЗАБЫТЬ ТО, ЧТО МЕШАЕТ ЖИТЬ

## АРСЕНАЛ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Для улучшения памяти самостоятельно можно принимать ноотропные препараты (ноотропил, фезам, фенотропил и т. п.) и адаптогены (экстракты женьшеня, китайского лимонника, элеутерококка и т. п.). Действие средств из первой группы направлено на активизацию процессов обмена веществ в головном мозге, оптимизацию его деятельности. Адаптогены же помогают справиться с физическими и умственными перегрузками, приспособиться к меняющимся метеорологическим условиям, сохранить внутреннее равновесие в организме (это очень важно для работы мозга).

Более серьезные средства должен назначать врач после обследования.

## ПИЦЦА ДЛЯ ПАМЯТИ

Для нормальной работы мозга в первую очередь необходимы витамины группы В: В<sub>1</sub> (хлеб из муки грубого помола, гречка, горох, дрожжи), В<sub>6</sub> (дрожжи, зерновые продукты, бобовые, печень, почки), В<sub>9</sub> (зеленые овощи, свекла, яйца, сыр, орехи, злаки), В<sub>12</sub> (печень, почки, мясо, рыба, молоко, творог).

На втором месте — глюкоза. Сколько бы сладостей ни получал организм, мозг всегда заберет не меньше половины.

Далее — белки. На вашем столе регулярно должны появляться молочные продукты, мясо, рыба, птица и яйца.



Очень важны и жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, орехах и растительном масле.

## ИНТЕРЕСНО

Американскому писателю Эдгару По приписывают авторство такого тезиса: «Если вы хотите забыть что-нибудь немедленно, запишите, что вы должны это запомнить».

Вообще, многие великие умы считают признаком таланта умение запоминать необходимое и забывать несущественное. Развивая память, вы постепенно обратите внимание на то, что она не только бережно сохраняет нужное, но и избавляет вас от лишнего балласта нежелательных воспоминаний.

## ПРИЁМЫ

## УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Тренироваться надо ежедневно. Чтобы добиться хороших ре-

зультатов, достаточно уделять занятиям всего полчаса в день.

Сперва проверьте, какой вид памяти нуждается в особом внимании. Выберите три небольших фрагмента текста. Первый прочтите про себя, второй перепишите на лист бумаги, третий — начитайте на диктофон и прослушайте. Тот фрагмент, который вы запомнили хуже всего, и подскажите вам, какую память надо тренировать упорно: зрительную, двигательную или слуховую.

Теперь поговорим о том, как можно улучшить память. Самый простой способ известен с детства — это заучивание стихов. Рифмованные строчки легко оседают в наших серых клетках.

Для подобных целей существует еще один способ. По ходу чтения текста постоянно задавайте себе вопросы:

Кто? — действующее лицо.  
Что делает? — действие.  
Где? — место действия.  
Когда? — время действия.  
Как? — средства.  
Зачем? — цель.  
Почему? — причина.

Это позволит вам логически увязать описываемые события, и вы лучше воспримете информацию. А то, что вам понятно, и запомнить проще.

Еще один способ потренировать память — составление списка покупок. Вся хитрость состоит в том, что брать его с собой не надо: запишите список на листе бумаги, внимательно несколько раз прочитайте и отправляйтесь в магазин. Поначалу вам придется нелегко, зато через пару недель вы сможете запоминать список из трех десятков позиций.

И еще один совет. Ученые считают одним из важнейших качеств человека наблюдательность. Конечно, это качество связано со способностью человека запоминать. Поэтому его тоже очень полезно развивать. Для начала найдите в привычной домашней обстановке хотя бы дюжину мелочей, на которые вы со временем перестали обращать внимание, стремитесь замечать любые мелочи в предметах и объектах, которые вас окружают, и со временем разовьете фотографическую память.