

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ДОКТОР СОЛЬ

Бывает, мы оказываемся в таких ситуациях, когда под рукой нет никаких лекарств, а плохое состояние облегчить надо. Для таких случаев существует множество народных рецептов из самых доступных продуктов. В данной подборке речь пойдет о свойствах соли. Обычной недорогой соли, которая найдется в каждом доме. Оказывается, она может быть хорошей помощницей в домашнем лечении. И главное — не требует больших денежных затрат.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Больное место необходимо несколько раз обмотать тестом, которое готовится следующим образом: смешайте соль и муку в равных пропорциях, добавьте немного воды. Сверху теста наложите компрессную бумагу или простую писчую бумагу и обмотайте теплой повязкой. Таким же тестом можно лечить ушибы, синяки.

БУРСИТ

Это воспаление локтевого, плечевого, коленного или голеностопного суставов. Добавьте 90 г соли в кипящий литр воды. Сделайте повязку из 6 слоев фланели или марли (можно из хлопчатобумажной ткани), намочите ее в приготовленном растворе и перемотайте больное место. Повторять процедуру можно в течение целого дня или вечера.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Приготовьте кашку из морской соли (если ее нет, можно взять обычную) и воды. Охладите смесь в холодильнике примерно до 0 градусов. Нанесите кашку на марлю, сложенную в несколько слоев, и прибинтуйте к больному месту. Когда соль согреется, снимите марлю и уберите остатки соли влажным полотенцем. Такая процедура повышает тонус сосудов, поэтому делать ее лучше утром.

МИОЗИТ

Это воспаление скелетных мышц. Разогрейте соль на сковородке до горяча. Высыпьте ее в мешочек и держите на том месте, где болит. Когда соль остынет, можно повторить процедуру.

ЛЮБОПЫТНО

РАЗВИТЫЕ И ПОЛНЫЕ

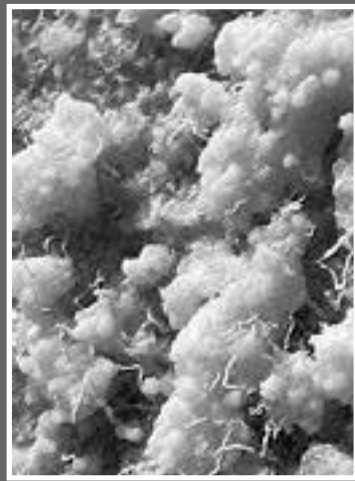
Тучные люди чаще всего встречаются в высокоразвитых странах.

Дело в том, что с ростом уровня жизни увеличивается и калорийность питания. При этом оно становится и менее сбалансированным. Результат — различные нарушения обмена веществ. В развитой Англии около 40 процентов мужчин и 30 процентов женщин имеют избыточный вес. В Америке около половины всего населения страдает от своей полноты. Выход один — возврат к натуральным традиционным продуктам и умеренность в еде.

ОПАСНОЕ КРАСНОЕ МЯСО

Регулярное употребление в пищу красного мяса животных и изготовленных из него продуктов увеличивает опасность возникновения рака кишечника.

Исследования проводила группа европейских ученых на протяжении пяти лет в десяти странах. Выяснилось, что для тех, кто ест более 160 граммов мяса в день, вероятность обнаружить у себя рак кишечника увеличивается на треть по сравнению с теми, кто употребляет меньше порции в неделю. Но это касается только красного мяса. Мясо птицы никак не влияет на опасность возникновения рака, а большое потребление рыбы даже защищает организм человека.



ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Перед тем как вымыть голову, смочите ее водой и начинайте втирать соль в кожу головы. Посидите минуты три (если не щиплет, можно дольше) и тщательно промойте голову. Волосы становятся блестящими, а если процедуру делать регулярно, то и выпадать перестанут.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Подержите соль в морозильнике, затем заверните ее в чистый хлопчатобумажный мешочек. Положите мешочек на область темени и полежите минут 15. Соль вбирает в себя тепло и способствует сужению сосудов по всей области головы. В результате боль начинает уменьшаться.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЗУБЫ

Размешайте в стакане холодной кипяченой воды полстакана крупной соли. Всплывшую при этом пену уберите. Зачерпните зубной щеткой со дна немного кристалликов соли и чистите зубы утром после еды и вечером перед сном. Сначала будет немного дискомфортно в местах, где повышена чувствитель-

ность, но через неделю исчезнут все неприятные ощущения, и зубы перестанут реагировать на горячее, холодное, сладкое. Солевая паста укрепляет зубную эмаль, десны и уничтожает бактерии.

ПРОСТУДА

Перемешайте очень горячую соль с перцем или сухой горчицей (на килограмм соли 5 столовых ложек перца или горчицы). Наденьте тонкие носки и опустите ноги в тазик, куда насыпьте приготовленную смесь (без добавления воды). Когда соль остынет, процедура закончилась. Повторять можно несколько раз в день.

ЛОМКИЕ НОГИ

Один раз в неделю делайте ванночки для ног. На стакан теплой воды одну столовую ложку соли (можно морской) и каплю раствора йода. Подержите руки в растворе минут пять. После регулярного применения ногти перестанут ломаться и слоиться.

НАСМОРК

Какой бы ни была причина насморка, полезно провести очищение носа. Для этого приготовьте жидкость — чайную ложку соли (лучше морской) на стакан воды. Одну ноздрю закрываете, а другой засасываете жидкость внутрь носовой полости, выплевывайте все через рот. Затем то же самое с другой ноздрей. Если не получается выплевывать воду через рот (а это действительно сложно), то пусть она выливается обратно через нос. Польза будет и от такой неполноценной процедуры, потому что солевой раствор тянет слизь и гной.

ГАЙМОРИТ

Прогрейте переносицу горячей солью с добавленным в нее мелко истолченным чесноком. Приготовленную смесь сложите в мешочек и прикладывайте к переносице и пазухам носа. Держите мешочек, пока он не остынет. Лучше всего делать это перед сном.

БОЛЬНОЕ ГОРЛО

Полощите горло через каждый час или чаще таким раствором: на стакан воды чайная ложка любой соли, чайная ложка соды и капля йода. Если у вас фарингит, то соду надо исключить.

Подготовила И. ФИЛИНА.

Овощи появляются одними из первых на столе малыша. Уже в 5 месяцев ребенку дают попробовать овощное пюре. Сначала из одного овоща, потом переходят к смеси, поэтому очень важно знать, чем полезен каждый продукт из большой семьи овощей.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

ЖЕЛЕЗО ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Картофель богат крахмалом, витаминами С и В.

В цветной капусте есть железо, калий и витамин С. В ней мало клетчатки, благодаря чему она переваривается легче, чем другие овощи.

Белокочанная капуста содержит сахар, калий, фосфор, железо, витамин С.

Морковь — основной источник каротина. Кроме того, в ней есть калий, железо, витамин С.

Свекла содержит углеводы, клетчатку, органические кислоты, калий, кальций, магний, железо.

Тыква богата сахаром, бета-каротином, медью, фтором. В ней мало клетчатки, и ее можно давать даже самым маленьким детям.

Огурцы на 95 процентов состоят из воды и растворенных в ней минеральных веществ и витаминов. Кроме того, в них есть ферменты, которые помогают усваиваться животным белкам, поэтому мясные блюда сочетают с салатом из огурцов.

В кабачках и патиссонах меньше воды, чем в огурцах, но больше минеральных веществ и витаминов. Вот поэтому врачи советуют мамам предлагать малышам пюре из кабачков в первую очередь.

Помидоры богаты калием, железом, витамином С, РР, бета-каротином, содержат много пектиновых веществ.

Баклажаны содержат много сахаров, пектиновых веществ, клетчатки, солей калия. Их лучше давать детям после года в печеном и тушеном виде.

Сладкий перец (особенно красный) — источник витамина С, калия и витаминов группы В. Его желательно добавлять в блюда, предназначенные для полугодовалого ребенка.

Лук и чеснок богаты фитонцидами и эфирными маслами, но лучше, если малыш

впервые попробует их после того, как ему исполнится год.

Укроп, петрушка и кинза содержат витамин С, медь.

Салат и шпинат содержат соли кальция, железа, фосфора, меди, витамины С, В, бета-каротин.

Редис, редька, репа содержат много клетчатки, эфирных масел, солей калия, магния, витаминов С, РР.

По материалам центральной медицинской прессы.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

ТЕСТ

НАПИШИ

МНЕ ПИСЬМО —

И Я ПОЙМУ, ЧЕМ ТЫ БОЛЕЕШЬ

Польские медики из института национального здоровья совместно с графологами и психологами разработали тест на определение склонности человека к некоторым заболеваниям по почерку.

Возьмите чистый (без клеточек и линеек) лист бумаги и напишите на нем карандашом или шариковой ручкой (гелевые и фломастеры не годятся) около 10 строчек. Потом по нижеприведенным показателям оцените свой почерк.

ОБЩЕЕ КАЧЕСТВО ПОЧЕРКА

Все слова написаны очень небрежно — 3.

Смешанный стиль: часть слов написана аккуратно, часть небрежно — 8.

Все слова написаны очень аккуратно — 12.

СОЕДИНЕНИЕ БУКВ В СЛОВЕ

Почти все буквы в слове отделены друг от друга — 22.

Почти все буквы в слове соединены друг с другом — 18.

СИЛА НАЖИМА НА БУМАГУ

Сильный (бумага продавлена) — 20.

Средний — 14.

Слабый (еле-еле прикасаясь к бумаге) — 7.

НАПРАВЛЕНИЕ СТРОЧЕК

Строчки "едут" вниз — 0.

Строчки ровные и прямые — 11.

Строчки "едут" вверх — 15.

ФОРМА БУКВ

Угловатая форма букв — 18.

Неопределенная форма букв — 9.

Круглая форма букв — 8.

НАКЛОН БУКВ

Прямо написанные буквы — 9.

Сильный наклон вправо — 5.

Небольшой наклон вправо — 13.

Небольшой наклон влево — 4.

Сильный наклон влево — 1.

БУКВЫ

Большие буквы (от 7 мм) — 19.

Средние буквы (от 5 до 7 мм) — 16.

Маленькие буквы (от 3 до 5 мм) — 6.

Бисерные буквы (меньше 3 мм) — 2.

По сумме набранных очков определите склонность к заболеваниям.

Меньше 48 очков. Такой почерк характерен для пожилых людей и лиц с сильно ослабленной иммунной системой.

От 48 до 72 очков. Люди с таким почерком страдают от различных неврозов. Они склонны к ожирению, аллергии, проблемам с желудочно-кишечным трактом. Они ведут малоподвижный образ жизни, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

От 72 до 95 очков. Это люди с устойчивой психикой. Они часто болеют простудными заболеваниями и страдают нарушениями сна. А также они склонны к эндокринным заболеваниям и инфарктам.

От 95 до 105 очков. Для них характерно повышенное артериальное давление. Очень часто не соблюдают предписаний врача. Склонны к артриту и диабету.

От 105 очков. Такой почерк характерен для агрессивных людей. Они страдают от язвы желудка и болезней сердца. Часто у них наблюдается зависимость от различных стимуляторов (алкоголя, наркотиков, успокоительных препаратов).