

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

Весеннее очищение

Сприходом весны природа просыпается, расцветает и нам тоже хочется цвести и радоваться жизни. Но именно в это время года нас часто начинают беспокоить проблемы со здоровьем. Привести себя в порядок и избежать обострения хронических недугов можно с помощью очищения организма. Необходимо помнить, что весной очищение должно быть максимально мягким и щадящим, чтобы не усугубить негативные процессы, происходящие в организме в это время года.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Весной увеличиваются продолжительность светового дня, солнечная активность, напряженность магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы человеческого организма активно реагируют на это: повышается возбудимость нервной системы, возрастает образование гормонов. Именно поэтому весной и отмечается максимум воспалительных и аллергических реакций организма, нарушается равновесие в им-

мунной системе, поэтому значительно увеличивается потребность в физиологически активных веществах — витаминах, микроэлементах, антиоксидантах, которых в это время мало в пище.

Кроме того, мы постоянно подвергаемся воздействию различных вредных веществ, так называемых токсинов. В нормальных условиях наш организм сам устраняет токсические вещества, но иногда он нуждается в помощи — в очищении, которое позволяет не только наладить



нормальную работу всех систем организма, но и способствует омоложению.

НУЖДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ОЧИЩЕНИИ?

Существуют признаки зашлакованности организма, они включают в себя массу различных симптомов. Например, это могут быть головные боли, усталость, боли в мышцах, расстройства пищеварения, повышенная чувствительность к запахам, аллер-

гические реакции на продукты, растения и синтетику, а также частый кашель, насморк, боли в горле, повышенная раздражительность, бессонница, депрессия.

Многие вредные вещества накапливаются в подкожной жировой клетчатке, поэтому избыточный вес почти всегда связан с интоксикацией организма.

Если вы нашли у себя несколько вышеперечисленных симптомов, значит, ваш организм будет

благодарен, если вы займетесь его очищением.

ЗЕЛЁНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Весной важно не просто очистить организм от вредных веществ, но и простимулировать его на активную деятельность по естественной детоксикации. Лучшими стимуляторами являются проростки злаковых культур и самая первая весенняя зелень. Весной необходимо включать в рацион свежие салаты, винегреты, вегетарианские супы, борщи, свекловичники, шпинатные вторые блюда, пюре, каши с зеленью.

СОКОТЕРАПИЯ

Каждую весну рекомендуется проводить курс очищения соками. Он состоит из трех этапов, продолжительность каждого этапа — 5—7 дней. За один день необходимо в несколько приемов выпить не менее 500 мл сока. Соки можно разводить кипяченой водой в соотношении 1:1.

Схема очищения. Первый этап: поочередное питье свеклольного и морковного соков.

Второй этап: питье смеси морковного (200 мл) со свеклольным (150 мл) и огуречным (150 мл) соками.

Третий этап: питье капустного сока.

Набухшие почки деревьев — ценнейшее лекарственное сырье, в них накапливается большое количество смолистых биологически активных веществ. Так что не упустите момент и пополните домашнюю аптечку чудодейственными масляными экстрактами из почек самых распространенных деревьев и кустарников. Препараты из почек обладают мощным бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим, жаропонижающим и другими полезными свойствами.

ДОКТОР ПРИРОДА

Не упустите апрель!

БЕРЕЗОВОЕ МАСЛО

Смешайте стакан свежих березовых почек с 400 г несоленого сливочного масла, держите в негорячем духовом шкафу 8—10 часов, процедите. Масло храните в холодильнике.

При бронхите или воспалении легких

● Добавьте в стакан разогретого березового масла столовую ложку нашатырного спирта. Втирайте в область груди и спины. После этого завернитесь в теплый платок или шарф на 4—5 часов и побудьте дома. Курс — до прекращения кашля.

При суставном ревматизме

● Добавьте в стакан разогретого березового масла столовую ложку камфоры, тщательно перемешайте. Втирайте смесь в область больных суставов на ночь, затем суставы оберните теплой тканью. Курс — до прекращения болей.

ОСИНОВОЕ МАСЛО

Всыпьте в 0,5 стакана рафинированного растительного масла столовую ложку измельченных свежих почек осины, настаивайте в теплом месте 2—3 недели, процедите и отожмите сырье. Масло храните в холодильнике.

При ожогах

● Аккуратно нанесите небольшое количество масла на обожженный участок кожи, сверху наложите один слой стерильного бинта, зафиксируйте очень легкой (не давящей) повязкой, так как место ожога должно дышать. Меняйте повязку один-два раза в день. Курс — до заживления.

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

При трофических язвах

Промойте язву слабым раствором марганцовки, фурацилина или настоем ромашки (столовая ложка на стакан кипятка), промокните стерильным бинтом. Нанесите небольшое количество масла на язвенную поверхность, наложите однослойный бинт, зафиксируйте воздухопроницаемой повязкой. Перевязки делайте ежедневно. Курс — до заживления язвы.

СИРЕНЕВОЕ МАСЛО

Всыпьте в 2/3 стакана рафинированного подсолнечного масла 3 ст. ложки измельченных свежих почек сирени, держите на водяной бане полчаса, настаивайте 3—4 дня, процедите и отожмите сырье. Масло храните в холодильнике.

При ревматизме, артрите, невралгии

● Ежедневно втирайте в больные места сиреневое масло, затем больное место утеплите шерстяным платком или шарфом. Курс — до прекращения болей.

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника, подагре

● Нанесите на проблемные места небольшое количество масла, втирайте круговыми движениями до тех пор, пока кожа не покраснеет. Прикройте кожу компрессной бумагой, сверху положите слой ваты и зафиксируйте бинтом. Курс — до уменьшения болей. Кроме того, в этот период старайтесь есть меньше соли и мяса.

Препараты из сирени также препятствуют отложению солей в суставах.

Есть продукты, благотворно влияющие на деятельность головного мозга. Другими словами, можно скорректировать рацион ребенка так, чтобы он начал лучше соображать.

Если малыш неусидчив, быстро утомляется, приходит в отчаяние при первых же неудачах, введите в рацион как можно больше продуктов, содержащих витамин С. На столе обязательно должны присутствовать фрукты, ягоды, особенно черная смородина и облепиха, всевозможные салаты, сладкий перец. А в качестве лакомства ежедневно предлагайте ребенку изюм, курагу, чернослив и орехи.

Улучшению памяти способствуют картофель (в нем содержится глюкоза), молоко (источник кальция, калия, фосфора, йода), шпинат, зеленый горошек (богаты фолиевой кислотой), рыба и морепродукты (витамин В₁₂), сыр (белок). Невнимательным детям необходимо лакомиться орехами и бананами.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Диета для школьников



ми и бананами. В рационе обязательно должны быть яйца, рис и хлеб из муки грубого помола. Все эти продукты помогут ребенку концентрироваться на за-

даниях. Если ребенок становится грустным и угрюмым, то помогут продукты, в которых есть витамин В₆: мясо, молоко, сыр, фасоль, сладкий перец. А в качестве скорой помощи при плохом настроении выручат шоколад, бананы и помидоры.

Если ребенок становится грустным и угрюмым, то помогут продукты, в которых есть витамин В₆: мясо, молоко, сыр, фасоль, сладкий перец. А в качестве скорой помощи при плохом настроении выручат шоколад, бананы и помидоры.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Как помочь сосудам кожи

В последнее время косметологи заметили: если женщины жалуются на проблемы с кожей, причиной становится чаще всего вегетососудистая дистония. По статистике, 57 % женского населения планеты жалуются на сердце и сосуды.

Чтобы помочь сердцу и сосудам, нужно приобрести всего лишь несколько правильных привычек.

МИНИ-ЗАРЯДКА

По утрам, прежде чем встать с кровати, сделайте упражнения, которые «заведут» сосуды.

1. Уберите подушку, лягте прямо, заложите руки за голову, скрестив их под шеей. Сложите ноги вместе и в течение минуты вибрируйте всем телом, как рыба, выброшенная на берег.

2. Вытяните ноги и руки вверх перпендикулярно телу и несколько секунд слегка вибрируйте всеми конечностями.

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

В середине дня, когда усталость дает о себе знать, найдите уединенное место (чтобы не напугать окружающих), сядьте, положите ладони на колени, выпрямитесь, раскачивайтесь влево-вправо, воображая себя пусть не былинкой на ветру, но камышом на берегу реки.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Вместо сахара ешьте мед или фруктозу; творог — каждый день; в горячий кофе, чай или компот опускайте по зернышку кардамона; вместе с заваркой добавляйте в чайник по несколько ягод боярышника; держите в доме постоянно сыр, орехи, изюм, курагу, берите их с собой на работу — поешьте вместо конфет с чаем.

УЛУЧШАЕМ КРОВООБРАЩЕНИЕ В СОСУДАХ КОЖИ ЛИЦА

Сваренную в кожуре картофелину очистите, разомните, добавьте немного молока и два желтка перепелиных яиц. Смесь разогрейте на водяной бане и нанесите на лицо в теплом виде на 15 минут. Накройте тканью, чтобы тепло держалось дольше. Смойте теплой, а затем холодной водой.

Намоченную водой салфетку положите в морозилку, а затем замерзшую несколько секунд прижимайте к лицу и шее. Процедуру лучше делать утром до умывания.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.