

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

МАЛОКРОВИЕ

Наверное, многие испытывали такие симптомы: быстрая утомляемость, слабость, головокружение, сонливость. Иногда даже волосы выпадать начинают и ногти слоиться. Это признаки одного из серьезных заболеваний, которое называется анемия, малокровие или состояние пониженного гемоглобина в крови. Другими словами — это недостаток в организме железа, важного микроэлемента, который входит в состав крови и помогает переносить кислород ко всем клеткам. Но со сниженным уровнем гемоглобина можно бороться. И традиционному лекарственному лечению не мешают народные средства.

Утром перед едой выпейте половину стакана настоя шиповника (его можно приготовить на ночь), в который добавите столовую ложку сока лимона и меда. Этот напиток подойдет и детям, только вместо столовой ложки возьмите чайную.

Смешайте по столовой ложке клюквы, измельченных грецких орехов и меда. Ешьте вкусную смесь три раза в день перед едой.

Приготовьте одинаковое количество (в граммах) меда, сливочного масла и грецких орехов.



Мед и масло подогрейте на водяной бане до образования однородной массы. Орехи надо перемолоть. Все компоненты хорошо перемешайте. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Не заготавливайте сразу много лекарства, лучше поменьше, но чаще.

На четверть стакана свежеотжатого свекольного сока добавьте столовую ложку меда и кагора. Чтобы не было приторно сладко, добавьте и ложку лимонного сока. Выпейте утром. Если низкое

давление, то от свекольного сока может закружиться голова, в таком случае лучше выпить напиток в несколько приемов.

В течение дня полезно выпивать стакан сока (половина стакана — морковный сок, другая половина — яблочный или свекольный). Можно приготовить только из двух компонентов, но в любом случае свекольного сока должно быть не более четверти стакана. И еще некоторые врачи рекомендуют отстаивать свекольный сок часа два, чтобы из

него улетучились токсичные эфирные вещества.

Людам с пониженным содержанием гемоглобина надо знать, какие продукты самые «железные». Лидерами считаются пшеница, почки, говядина, мясо кролика, яйца, гречневая крупа, фасоль, шоколад, белые грибы, черника, шпинат. Чуть меньше железа в овсянке, пшенице, хурме, яблоках, орехах. Умеренное количество железа содержится в свинине, мясе кур, сардинах, скумбрии, зеленом луке, черной смородине, клубнике, малине. Немного железа можно получить из молока, кефира, сметаны.

Но недостаточно употреблять продукты, богатые железом. Надо исключить и «неудачное соседство» продуктов. Например, пшеница и другие злаки связывают железо в кишечнике и препятствуют его усвоению. А, значит, мясо лучше есть без хлеба, макарон и каши. А в качестве гарнира выбирать картофель, капусту, фасоль и другие овощи. Усвоение железа также снижают чай и кофе, а вот апельсиновый или томатный соки являются союзниками, также полезно добавлять в пищу сок лимона, капустный рассол, сладкий перец, лук и зелень.

Подготовила И. ФИЛИНА.
Прежде, чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.

ДОМАШНЯЯ ДИАГНОСТИКА ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД «МРАМОРНОЙ» КОЖЕЙ

Каждый день мы смотримся в зеркало. И не один раз. Значит, подметить изменения своей кожи не составит труда. А состояние нашей кожи о многом может рассказать.

Если кожа стала бледной, это может быть косвенным свидетельством либо анемии, связанной с дефицитом железа, либо болезнью бронхов и легких. Общая бледность в сочетании с синеватым оттенком носогубного треугольника и ногтей — явный сигнал проблем с сердцем.

Рыхловатая и слегка отечная кожа — сигнал почечных заболеваний и прочих неполадок с выделительной системой.

Серая, с землистым оттенком, кожа — косвенное свидетельство почечной недостаточности.

«Мраморная» кожа говорит о ломкости сосудов и образовании подкожных гематом.

Если кожа приобрела желтоватый оттенок, обратите внимание на состояние печени и желчного пузыря, возможен застой желчи и воспалительные процессы.

При появлении различных гнойных высыпаний на лице, обратите внимание на состояние желудочно-кишечного тракта.

Сухая кожа с «восковатым» отливом — признак хронического гастрита, язвы желудка или 12-перстной кишки.

Если кожа постепенно становится бугристой и приобретает неровный цвет, попробуйте заняться очисткой организма.

Слишком жирная кожа говорит о нарушении жирового обмена, а лоснится кожа часто при невротических расстройствах.



БОСИКОМ БЫ ПРОГУЛЯТЬСЯ...

Многие люди страдают излишней потливостью ног. Причем женщины не реже мужчин. И если мужчины могут вместо синтетических носков надеть хлопчатобумажные, то молодые женщины вряд ли согласятся сменить тонкую лайкру на бабушкины колготки. А ведь врачи настаивают, что одежда — это одна из основных причин влажных ног.

Синтетические ткани плохо пропускают воздух, а теплоотдача организма работает всегда. В итоге пот скапливается, вместо того, чтобы испаряться. Неудобная, тесноватая обувь давит на стопу, при трении частички кожи собираются между пальцами, где размножаются микробы, которые и выделяют неприятный запах.

Конечно, влажность ног зависит не только от того, чем вы их укутаете, но и от других причин. К примеру, если у вас плоскостопие, нарушен обмен веществ, есть неполадки вегетативной нервной системы — ноги могут реагировать на это повышенной потливостью.

Есть мнение, что диетические особенности питания тех, кто увлекается специями, луком или чесноком, сказываются и на нижних конечностях,

придавая им особенный запах.

Но выход есть. Для начала надо попробовать не просто мыть ноги, а устраивать им контрастные обливания — утром и вечером. Постарайтесь не носить синтетические носки, колготки и тесную обувь, сдавливающую пальцы. Летом надо почаще ходить босиком и носить по возможности открытую обувь.

Кроме этих профилактических мероприятий, проводите и лечебные. В аптеках сейчас большой выбор специальных дезодорантов и антиперспирантов против потливости ног. Есть также лечебные мази (например, формгель), присыпки (борозин), жидкости (формидрон). Самое дешевое средство — обычный тальк.

**По материалам
медицинской прессы.**



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Не остаться в одиночестве

«Все люди в наше время стали очень разобщенными. Каждый сам за себя. Сейчас редко встретишь бескорыстную, искреннюю дружбу. Поскольку в жизни выживает сильнейший, то я стала считаться только со своими желаниями, любить и уважать только себя. Часто ловлю себя на мысли, что ненавижу всех, кто доставил мне хоть какую-то неприятность и становлюсь все безжалостнее, злее. Мне иногда просто хочется уничтожить своих обидчиков! Что со мной происходит? Ведь раньше я такой не была.»

**Елена, 32 года,
г. Орел.**

Вы действительно любите и уважаете себя, значит — знаете себе цену и дорожите своим внутренним миром. А такой личности не обязательно каждый день доказывать окружающим и себе свою значимость.

Если вы будете уничтожать всех, кто доставил вам неприятности, то можете остаться в одиночестве. вспомните себя такой, какой вы были раньше: отзывчи-

вой, искренней, бескорыстной. Вы прежняя нравитесь себе нынешней? Так, может, стоит стать обладательницей тех качеств, которые у вас были? Не надо злиться на весь мир, даже если он к вам был когда-то несправедлив. Вечные ценности остались важными для людей и сегодня, иначе незачем было бы жить.

**Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.**



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

Пять литров хвоща

Такое неприятное заболевание, как цистит, может полностью вывести человека из привычного жизненного ритма. Я знаю способ, облегчающий состояние за два дня. Конечно, можно пить медицинские препараты, но и в этом случае не мешает мое лечение. Правда, надо дойти до аптеки и купить несколько упаковок травы хвоща полевого. Она недорогая. И так, 200 граммов хвоща заливаеме пятью литрами кипятка. Настаивайте часа

три, процеживайте и вливайте в ванну с той температурой воды, которая вам приятна. Полежите минут 15, и потом обязательно отдохните в постели. Примите две такие ванны в день, причем можно в любое время суток, и на следующий день тоже полежите в хвощевой ванне пару раз. Облегчение почувствуете сразу после первой процедуры.

**И. ГАЛИНА,
г. Орел.**