

КАК ОБУЗДАТЬ НОЧНОЙ ГОЛОД?

Если у вас лишний вес, то наверняка вам знакомы приступы ночного голода. Вы прекрасно понимаете, что есть по ночам нельзя, но ничего не можете с собой поделать.

Чувство ночного голода возникает внезапно, и почти всегда оно побеждает здравый смысл, оставляя после своего удовлетворения бессонницу, нарушение пищеварения и лишний вес. Ученые подсчитали: ночные едоки получают более половины калорий между 9 часами вечера и 6 часами утра, и все съеденное напрямую переходит в подкожную клетчатку. Это ли не причина забыть о холодильнике хотя бы на ночь? Синдром ночного обжорства — официальное название диагноза, который врачи ставят ночным едокам. Так почему же интерес к холодильнику просыпается с заходом солнца?

Самая распространенная причина — неправильный режим питания. Тот, кто работает по ночам или заканчивает трудовой день поздно вечером, утверждает, что не может питаться иначе. Но ведь не каждый день приходится работать допоздна и не каждую ночь дежурство, поэтому нужно обязательно наладить правильный режим питания на работе. Оказывается, отучить желудок от полуночных трапез легче, если днем каждые 1,5 — 2 часа выпивать по стакану обыкновенной воды.



Ночное обжорство может быть также симптомом гастрита или язвенной болезни. Желудочный сок вырабатывается в повышенном количестве, вызывая дискомфорт и боль в желудке. Ночная еда снимает неприятные ощущения. Нечто похожее происходит при диабете: стоит только про-

пустить вечерний прием пищи — и ночью уровень сахара в крови ощутимо снижается. Это вызывает сильнейшее чувство голода и, как следствие, набег на холодильник. Справиться с этим можно, питаясь 5 — 6 раз в день, не забывая про ужин.

Желание перекусить ночью

может быть вызвано стрессом. За стойкость к психологическим перегрузкам отвечает гормональная система организма. Справиться с нервным напряжением

помогают гормоны надпочечников — кортизол, адреналин и норадреналин. Они мобилизуют организм на борьбу с опасностями. Все эти процессы происходят помимо нашего сознания, поэтому с наступлением урочного часа мы собираемся спать, но сон не приходит, потому что гормоны надпочечников понижают уровень другого гормона — серотонина, без которого не заснуть. Ночная еда действует как снотворное — повышает уровень сахара в крови и, как следствие, выработку серотонина, после чего усталые веки, наконец, закрываются. Метод борьбы с этим прост: поменьше нервничайте, занимайтесь фитнесом, проводите больше времени на свежем воздухе.

УЧИМСЯ НЕ ЕСТЬ

Итак, учимся не есть по ночам. Это не так просто, но вполне реально. Начните с момента, когда вы вернулись домой после работы. Даже если вы очень проголодались, не спешите съесть бутерброд: он, конечно, заглушит мучивший вас голод, но через 2 — 3 часа вам вновь захочется есть. Поэтому, вернувшись домой, сначала примите ванну, душ или просто полежите в темной комнате, а затем приготовьте полноценный ужин.

Не давайте голоду времени, чтобы вернуться: раньше ложитесь спать. Выпейте на ночь уменьша-

ющий аппетит чай с мятой, зверобоем, чайной ложкой меда и соком 1/2 лимона (такой напиток не только снимает стресс, но и не дает жиру откладываться про запас) или съешьте 2 столовых ложки размоченных в воде отрубей (можете добавить немного меда по вкусу).

Если же с чувством голода справиться не удалось, утолите его стаканом медового молока. Для его приготовления возьмите 2 столовых ложки меда и стакан молока, смешайте и нагрейте. Хорошо взбейте смесь миксером и налейте в высокий стакан, выпейте и ложитесь спать.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Остановим близорукость

Мое зрение стало быстро ухудшаться. Врач сказал: «Прогрессирует близорукость». Слышала где-то, что этот процесс через некоторое время уже нельзя будет контролировать, а заказывать все более сильные очки не хотелось. Поэтому стала искать народные средства. Вот один из рецептов, который хотела бы предложить читателям: нужно чайную ложку меда прокипятить 2 минуты в стакане воды. Затем медовую воду остудить и делать из нее примочки на глаза 2 раза в день на 20 минут утром и вечером. Эту же воду нужно закапывать в каждый глаз по 2 капли утром и вечером. Не могу сказать, что мое зрение стало лучше, но что оно уже не ухудшается — это точно, да и глаза уже не так устают.

Е. ТИТОВА.
г. Орел.

Целебный пар

Голова у меня болит частенько: работа напряженная, к вечеру сильно устаю. Но я научилась легко справляться с болью, причем без таблеток. У меня дома всегда есть бутылочка яблочного уксуса — я время от времени пью его с медом. И вот где-то услышала, что очень хороший эффект дают ингаляции с яблочным уксусом. Провести процедуру совсем несложно: возьмите равное количество яблочного уксуса и воды, поставьте на огонь и доведите до кипения, а когда смесь закипит, подышите несколько минут над кастрюлей. Вы сразу почувствуете, что головная боль отступает.

Л. ДЕМИНА.
г. Орел.

Оранжевая панацея

В рейтинге природных продуктов для красоты и здоровья первые позиции удерживает не тропическая экзотика, а скромница русских садов облепиха. Этот ценнейший продукт издавна использовался народной медициной. Благо, добыть его из ягод несложно: отжимаете сок через марлю, даете отстояться и снимаете ложкой поднявшееся на поверхность масло. Из килограмма облепихи его получается всего 80 г. Чтобы не утруждать себя, купите флакончик с маслом в аптеке и смазывайте им лицо (кожа не будет сохнуть и шелушиться), а также ссадины, царапины, порезы, трещины, ожоги. И про слизистые оболочки не забудьте! Облепиховое масло защищает полость рта от стоматита, десны — от пародонтоза, губы — от герпеса, слизистую носа — от вирусов. Свежие плоды и сок облепихи обладают бактерицидным действием — это отличная защита от кариеса!

КОКТЕЙЛЬ КРАСОТЫ

Ежедневно выпивая стакан облепихового морса или коктейля из сока облепихи со сливками (1:1), вы укрепляете иммунитет, улучшаете зрение, очищаете печень,



занимаетесь профилактикой рака и язвенной болезни, не даете коже сохнуть и покрываться морщинами, словом, сохраняете здоровье и поворачиваете вспять стрелки биологических часов. Сотрудники Института питания РАМН обнаружили в оранжевых ягодах «вещества обратного отсчета» — антиоксиданты, позволяющие молодеть и хорошеть на глазах.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

Пропитайте сложенную в 3 слоя марлю (с прорезями для глаз и носа) облепиховым маслом, приложите к лицу и подержите 15—20 минут.

Смешайте четверть стакана облепихового сока с куриным желтком для жирной кожи или с чайной ложкой меда (либо столовой — сливок) для сухой.

Взбейте все в однородную массу, нанесите тампоном на лицо и шею на 15—20 минут. Снимите остатки маски теплой кипяченой водой, а затем умойтесь холодной. Маски из облепихи подходят для всех типов кожи. Они смягчают, разглаживают и омолаживают лицо.



Зелёная аптечка для диабетика

Для тех читателей, кто интересуется народной медициной, собирает рецепты и часто применяет их, — подборка рецептов лечения диабета.

НАСТОЙ ОВСА

100 г овса залить 0,5 л воды. Кипятить 15 минут, настоять 2 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день.

КОРЕНЬ ЦИКОРИЯ

Чайную ложку корня залить стаканом воды. Кипятить 20 минут. Принимать по половине стакана 3 раза в день.

КОРНИ ЛОПУХА

Отвар корней лопуха улучшает функцию поджелудочной железы, нормализует обменные процессы в организме. Для приготовления отвара взять 25 г измельченных корней лопуха, залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой и нагреть на водяной бане 30 минут. Затем дать настояться 1,5 — 2 часа, процедить. Пить теплым по 0,5 стакана 2 — 3 раза в день.

ЧИСТОТЕЛ

Лекарство готовится из сухой и свежей травы. Куст вырывают с корнем, очищают, моют, мелко режут. Зеленой травой набирают половину поллитровой банки, сушеной — четверть банки. Смесь заливается кипятком доверху и настаивается 30 минут. После процеживания пить по 50 г за 15 минут до еды 3 раза в день.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

1 столовую ложку корней пырея залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Настоять, укутать, 4 часа. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

ШИПОВНИК

30 г семян шиповника поджарить и измельчить в кофемолке, залить 1 литром воды и варить пока не останется половина объема жидкости, процедить через несколько слоев марли, добавить 2 столовых ложки арбузного меда и сок одного лимона. Пить понемногу в течение дня.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

10 листьев заваривают в 0,5 л воды, настаивают 4 часа. Принимают по полстакана 2 — 3 раза в день.

ТОПИНАМБУР

Из клубней выжать сок. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день до еды. Можно в смеси со свекольным и морковным соком.

Квас для желудка

Необычный для многих, но очень полезный свекольный квас помог мне избавиться от гастрита. Хочу поделиться рецептом.

Нужно 2 — 3 свеклы очистить и залить 3 л охлажденной кипяченой воды. Варите при полукрытой крышке 2 — 4 часа, пока воды не останется литр. Затем свеклу выньте, а отвар остудите до 40 градусов и слейте в литровую банку. Положите туда кусочек черного хлеба и поставьте в теплое место, тепло укутав, но крышкой не накрывайте. Через трое суток квас процедите и пейте 3 раза в день по стакану до или во время еды в течение двух недель. Потом сделайте перерыв на неделю и пейте потом еще две недели. И на вкус приятен, и для желудка полезен.

Л. РЫЖОВА.
г. Орел.

