

ЛЕС И ЗДОРОВЬЕ

ЕЛОВАЯ ШИШКА В ТУМБОЧКЕ

С давних пор люди оберегали леса, использовали богатства лесной кладовой для лечения различных заболеваний. Сушили соцветия, листья и корни растений, собирали ветви, кору и древесину. Они понимали, что все растения, от маленькой травинки до могучего дерева, живут в гармонии с космическим законом. Все в природе взаимосвязано. И у каждого человека есть свое зодиакальное созвездие, свой камень, свое дерево. Но есть деревья, которые помогают буквально всем, обладая целебными свойствами.

Например, в старинных фолиантах сказано, что расчески из древесины бука излечивают перхоть и оказывают положительный эффект на рост волос и на центральную нервную систему.

А вот головную боль можно снять, если расчесывать волосы расческой, вырезанной из осины. Подмечено, что осина может отдавать и забирает энергию, как губка воду. И много лет назад Даль записал: "Болит голова — приложи осинное поленце".

Сруб колодца из осины очищает воду и не гниет. А еще осина слывет деревом, спасающим от нечистой силы.

Примерно таким же эффектом обладает и тополь. Не случайно сажают это дерево вдоль дорог. Перерабатывают тополя всю грязь выхлопных газов и атмосферной пыли, трудятся без перерывов и выходных, выравнивая энергетику наших городов. Давно замечено нашими предками, что тополь облегчает и физическую боль, снимает воспалительные процессы, ведь именно

отсасыванием отрицательной энергии и устраняется причина боли.

Просите здоровья у березы и каштана. Заметьте, что в березовой роще легче дышится. Выйдешь из рощи и чувствуешь себя заново рожденным и бодрым. Береза всегда слыла символом женственности и помогала прежде всего женщинам и детям. Береза хорошо влияет на кожу, размягчает на ней различные затвердения, заживает ранки и царапины.

Но, к сожалению, даже красавица береза стала мешать нам у подъездов домов и нередко можно встретить окольцованные стволы берез. Увидишь, и сердце заболит. И грустно сознавать, что не умеем мы сосуществовать с миром растений.

Каждое дерево определенным образом воздействует на человека. Дуб, например, оказывает укрепляющее и бодрящее действие. Сосна способствует процессам обмена веществ, лечит болезни дыхательных путей.

Клен очищает организм от грязных энергий. Липа дает мягкий заряд бодрости, а ель обладает уникальными защитными свойствами. Например, чем больше еловых шишек хранится в вашем доме, тем эффективнее они будут очищать жилище ваше от отрицательных энергий.

Чтобы отдохнуть от суеты и неурядиц жизни, идите в лес, в поток чистой энергии. Ведь трудно не проникнуться любовью к этому зеленому царству. Войдя в лес, вы попадете под струю светлых, лучезарных энергий. Они нормализуют ваше состояние, выравнивают ваше биополе. Подержите еловую шишку между ладонями несколько минут, и вы освободитесь от накопившейся в организме отрицательной энергии.

Чем ближе подойдете вы к дереву, тем сильнее ощутите физическое и душевное родство с природой и конкретно вот с этим, понравившимся вам деревом. Положите руку на его ствол и попросите дерево о здоровье.

Не пропустите зарождение весны в лесу, где сердце радуется и первому, пробуждающемуся от зимней спячки кустику, и высунувшейся из земли рыжей головке одуванчика и мать-и-мачехи, и этому чудесному запаху весны, запаху самой жизни.

С. ЮРОВА.



ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

Всемирно признано, что японская кухня идеально подходит для тех, кто следит за весом. Основа рациона — рис и рыба, морепродукты, а также овощи, бобовые, фрукты. Как же питаются жители Страны восходящего солнца?

БЕЛЫЙ ЗЛАК

Японцы едят рис 2—3 раза в день, но маленькими порциями. Зерно риса на 7—8 процентов состоит из белков. Правда, все растительные белки неполноценны, но рис по сравнению с другими крупными в этом отношении более приемлем. В нем много калия, который поддерживает работу сердца, а также фосфора, цинка, железа, кальция, йода и витаминов группы В. Они, как известно, улучшают состояние кожи, волос и ногтей, укрепляют нервную систему. Может, поэтому жители Страны восходящего солнца выглядят такими умиротворенными...

Рис при варке обычно не солят, обходятся острыми соусами. Остро-соленые и остро-сладкие соусы делают из сои и сахарной пудры с овощными приправами. А в приправы годятся почти все огородные и дикие растения, например, хрен, белый редис, бамбук, лотос.

СУШИ НЕ ЖАРЯТ

Вышкоченные суровой стихией японцы для себя уяснили: практически любой морепродукт можно есть — моллюсков, кальмаров, осьминогов, крабов, креветок, морские водоросли и так далее. Во всем этом много йода и фосфора. Если в пище нет дефицита йода, значит, щитовидная железа нормально работает. Кроме того, йод улучшает умственные способности, о чем мечтает каждый, независимо от уровня этих самых способностей.

В традиционной японской кухне много океанической рыбы, особенно полезными считаются тунец, лосось и скумбрия. Исследования показали, что употребление рыбы 2—4 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний на 30 процентов.

Рис и рыба — это изумительное сочетание и по пользе, и по вкусу. Важно, что рыбу в Японии не жарят. Ее слегка тушат, готовят на пару или подают на стол практически сырой. Популярный способ обеззараживания рыбы — замачивание в уксусе. Такой продукт сохраняет ценные вещества и легко усваивается.

В японской кухне нет понятия "основное блюдо". Размер съедобных морских животных обычно невелик, поэтому японская трапеза состоит из нескольких небольших блюд. Пока все как следует разжуете да распробуете — как раз наесться! Нет и понятия "взять добавку". Так что переесте сложнее, чем в традиционной русской или европейской кухне.

Суши — известнейшее из японских блюд — появилось как способ заготовки рыбы! Очищенную и разделанную рыбу пересыпали солью и укладывали слоями под пресс. В течение нескольких месяцев рыба бродила, и только после этого ее употребляли в пищу. Плюс блюда был в том, что из-за резкого запаха невозможно было узнать, из какой рыбы оно сделано. На счастье чувствительных носов, в 1900 году один талантливый шеф-повар решил спасти человечество и стал подавать суши сразу после прессования.

СОЕВЫЙ РАЙ

Распространенный продукт на японском столе — соя. Вообще соя — популярный источник растительного белка. Соевое масло — просто кладовая полезных элементов. Но особого внимания заслуживает лецитин. Он очень важен для жирового обмена в организме, уменьшает накопление жиров в печени, снижает образование холестерина.

ЛИСТИКИ И ВЕТОЧКИ

Какой японский стол без овощей? Особой экзотики здесь нет: капуста, огурцы, редис, репа, баклажаны... Большинство блюд готовят на растительном масле или даже на рыбьем жире, том самом, который приверженцы здорового образа жизни покупают в аптеке и пьют по ложке в день.

Японцы едят фрукты — любые, какие умудряются вырастить в своем не самом "фруктовом" климате. Главный напиток — конечно, зеленый чай без сахара. Хитрость в том, что его нельзя заваривать как обычный, черный. Собственно, черный чай тем и отличается, что из него при обработке удалено горькое вещество танин. А в зеленом танин остался. И если его просто заварить, он получится очень горьким. Кипящая вода должна соприкоснуться с листьями зеленого чая не более 20 секунд.

Повар японец воспитан на принципе "не сотвори, а найди и открой". Еда в тарелке должна сохранять исходные свойства продуктов, из которых ее готовят. Иногда блюдо так замысловато украшено, что не сразу и разберешь, что же в нем собственно за еда.

Пока рассмотришь и распробуешь — уже и наешься. Может поэтому, и съедаешь меньше, а в результате, возможно, и похудеешь.

Подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

В ТЁПЛЫХ НОСКАХ, НО НА ХОЛОДНОЙ ПОДУШКЕ

С каждым человеком такое случается: пора спать, а сна ни в одном глазу. Браться в такие моменты за пересчет баранов, кленовых листьев и других многочисленных предметов бесполезно. Вот несколько более эффективных способов усыпить себя, если не спится.

● Залезьте под теплую воду. Под душ или в ванну — кому что нравится. Звук льющейся воды успокаивает нервную систему, а тепло расслабляет мышцы — водные процедуры вообще хорошо делать ритуалом отбоя. Только следите, чтобы вода не была горячей, иначе эффект будет прямо противоположный — горячее бодрит, как большая чашка сладкого кофе.

● Зажгите свечу и посидите перед ней, подумав о чем-нибудь приятном. "Лекарство" универсальное — от тревог, напряжения, раздражения...

● Рисуите восьмерки или тройки. Представьте себе огромный экран в кинозале. Вы подходите, в руке у вас самопишущая кисть — начните медленно выводить на экране округлые цифры (например, 888 или 333). Вы рисуете и смотрите, как белая краска ложится на белый экран, и... засыпаете.

● Откройте окно — возможно, что в вашей комнате душно. Всем известно, что голод мешает уснуть, а вот с холодом все как раз наоборот — лучше всего спится при температуре не выше 18 градусов, а это прохладно. Пока комната проветривается, взбивайте подушки и доставайте из шкафа носки. В теплых носках, но на холодной подушке засыпается легче. Некоторые считают, что теплыми должны быть и ладони.

● Заварите пустырник, если вместо сновидений в вашу голову лезут мысли о работе, зарплате и прочие размышления. Только пользы от растительных "успокоинтов" будет больше, если пить их не от случая к случаю, а регулярно. Некоторым помогает заснуть и стакан молока с булочкой.

● Выпить можно пива, вина или водки. В терапевтических дозах — водки не больше стопки, вина или пива максимум полстакана. Алкоголь, как известно, действует по типу транквилизатора и уснуть помогает, если принимать немного и не каждый день.

● Возьмите беруши — и в уши. Даже если соседи ваши по ночам спят, вы можете ворочаться из-за таких пустяков, как, например, урчание старого холодильника, скрип подъездной двери. Не мучьте себя, отыскивая источник этого шума, — просто заткните уши. Одно плохо — с утра можно проспать все на свете, не услышав будильника.

● Почитайте. Лучше что-нибудь великое, эпическое, но заведомо зевотное, от чего в студенческие годы вас клонило в здоровый сон чуть ли не с первой главы. Помните, у Мандельштама: "Бессонница. Гомер. Тугие паруса. Я список кораблей прочел до середины..."

● Если в доме есть шишки хмеля, цветы лаванды или душицы, насыпьте их в любой полотняный мешочек и положите под голову. Все эти растения успокаивающе действуют на центральную нервную систему, что для сна — самое то.

● Если уж совсем не получается заснуть, вылезайте из постели. Оденьтесь, умойтесь, почистите зубы и займитесь чем-нибудь полезным — например, внеплановой штопкой носков. Неважно, сколько времени вы на это потратите — пятнадцать минут, час или полтора. В постель можно возвращаться, только когда явно захочется спать.

Психотерапевты советуют в случаях частой бессонницы разобраться, отчего это происходит. Человек слишком устал, его беспокоит какая-то проблема или он просто не хочет спать — поняв причину, нужно успокоиться. Ничего страшного не произойдет. Ведь сам по себе сон как таковой не столь важен — достаточно лечь, расслабиться и отдохнуть. Если вы не в силах справиться с собой, нужна помощь — обратитесь к врачу. Бессонница лечится.

По материалам медицинской прессы.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.