

В последнее время приобрел большую известность и признание яблочный уксус. Он считается богатейшим источником калия. Тем, кто принимает йод, врачи рекомендуют разводить его в чайной ложке яблочного уксуса. Яблочный уксус в умеренных количествах исключительно полезен. Калий, в изобилии содержащийся в нем, легко усваивается в присутствии таких важных элементов, как кальций, натрий, железо, магний и др. Яблочный уксус необходим для нормализации пищеварительных процессов. Замечательны антисептические свойства этого продукта. Ежедневное употребление двух чайных ложек на стакан воды с одной чайной ложкой меда (или два раза по чайной ложке) вполне достаточно для взрослого человека.



ного уксуса и воды, поставить на огонь. Когда вода закипит, медленно вдыхать пар 75 раз.

При гипертонии. По две чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды выпивать ежедневно.

Рекомендуется употреблять в пищу продукты, богатые углеводами: фрукты, зелень, ягоды, мед (разжижает кровь, снижает давление), яйца, мясо (немного), молоко, горох, бобы, орехи, увеличить ежедневное потребление кислоты в органической форме — есть яблоки, виноград, клюкву или употреблять их соки. Солености исключить — повышают давление. Вместо сахара есть мед, вместо пшеницы — кукурузу.

При ожогах. Обработка обожженной поверхности кожи неразбавленным уксусом снимает жгучую боль и болезненные ощущения.

Для сужения варикозных вен. Растирать яблочным уксусом расширенные вены утром и перед сном. Кроме того, дважды в день выпивать по стакану воды с растворенными в ней двумя чайными ложками яблочного уксуса. Примерно через месяц должно начаться сужение вен.

Если слезятся глаза. Чайная ложка яблочного уксуса на стакан воды, добавить каплю йода. Пить один раз в день в течение двух недель. Потом — только по вторникам и четвергам.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ?

У меня волосы густые, но беспокоит перхоть. Никакие

разрекламированные шампуни и бальзамы не помогают. Как снять эту проблему? Мне уже 15 лет, и очень хочется быть красивой.

**А. СЕМЕНОВА.
г. Орел.**

В подростковом возрасте требуются особые лечебные шампуни, чтобы избавиться от перхоти. Но если и они не помогают, попробуйте природные средства.

При очень чувствительной коже головы стоит прибегнуть к лечению лопухом. Толстые корни лопуха, тщательно промытые и освобожденные от мелких корешков, отвариваете в течение 15 минут, протираете, как пюре, и теплым наносите на кожу у корней волос. Голову закрываете повязкой и так гуляете полчаса. Смываете теплым отваром корней. Процедуру повторяйте ежедневно.

Более радикальное средство, правда, значительно более едкое и пахучее, — кашица из сырого чеснока. За два часа до мытья головы втереть кашицу в волосы, причем если волосы сухие — обязательно добавить любое растительное масло, иначе сожжете их окончательно. Смыть теплой водой, желательна кипяченой или отстоявшейся. И так два месяца подряд, раз в два три дня. Тот, кто выдерживает такое лечение, остается доволен результатом: мало того что пропадает перхоть, так еще и волосы приобретают живой блеск.



ЛЕКАРСТВО ИЗ ЕДЫ

В этом году уродилось много орехов. Со своих восьми кустов я собрал почти три ведра да еще кое-что прихватил из леса. А имеют ли орехи какие-нибудь лечебные свойства?

**В. СЕРГЕЕВ.
Орловский район.**

Орехи лещины (культурные формы называются фундуком) — это не только лакомство, но и хорошее лекарственное средство, например при почечно-каменной болезни. Народная медицина рекомендует принимать растертые с водой орехи при камнях в почках, легочных болезнях и лихорадочных состояниях, а вместе с медом — при малокровии и ревматизме. И не только орехи. Ореховое масло усиливает рост волос при облысении, если втирать его в кожу головы. А измельченные орехи, смешанные с яичным белком, используют для лечения ожогов.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

ЧТО МОЖЕТ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Особенно полезен яблочный уксус при простудных заболеваниях. Людям, стремящимся к правильному, здоровому питанию, без яблочного уксуса не обойтись. Но лучше делать его самим.

Приготовление. Яблоки вымыть, устранить гнилые и червивые части, раздать или натереть на крупной терке либо пропустить через мясорубку, используя и сердцевину. Можно использовать кожуру, а также остатки от приготовления варенья, компота и т. д.

Эту массу выложить в эмалированный или стеклянный сосуд с широким горлом. Долить теплой кипяченой воды из расчета литр воды на 0,8 кг яблок. На каждый литр воды положить 100 г меда или сахара, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного

хлеба. Сосуд хранить открытым при температуре 20—30 градусов (прикрыть марлей).

Хранить в темноте. В течение первых 10 дней содержимое сосуда ежедневно помешивать деревянной ложкой, затем переложить в марлевый мешочек и отжать. Получившийся сок вновь процедить через марлю, определить массу и перелить в сосуд с широким горлом. К каждому литру сока добавить 50—100 г меда или сахара и размешать до полного растворения.

Брожение считается окончательным в том случае, если жидкость успокоилась и просветлела. Уксус будет готов примерно через 40—60 дней. Затем жидкость необходимо профильтровать. Бутылки плотно закрыть пробками, закупорить воском и хранить в прохладном месте.

Применение яблочного уксуса в лечебных целях. Хорошее функционирование организма можно обеспечить, если во время еды выпивать по стакану воды с растворенными в ней двумя чайными ложками яблочного уксуса.

Лечение ангины. В стакане воды растворить чайную ложку яблочного уксуса. Полоскать горло каждый час.

Лечение пиелита (воспаления почек). Ежедневно выпивать по стакану воды с растворенными двумя чайными ложками яблочного уксуса.

Для похудения. Перед едой в течение суток выпивать по стакану воды с растворенными двумя чайными ложками яблочного уксуса.

При головной боли. Налить в посуду равное количество яблоч-

Кому не знакомо ощущение онемения конечностей, например при долгом сидении в одном положении? А связано оно с сосудами, их чистотой. Как же за сосудами следить?

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ

Самый простой и хорошо очищающий сосуды состав готовится из семян льна. Вечером 1/3 стакана семян заливают литром воды, доводят до кипения и два часа держат на водяной бане.

За ночь отвар настаивается, утром его процеживают. Получается примерно 850 мл киселеподобной жидкости. Ее рекомендуют выпить за пять дней. Пьют по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды. Для того чтобы был хороший эффект, пить надо 15 дней. Лечение повторяют через три месяца.

Вот еще один рецепт очищения сосудов: берут килограмм корней петрушки, килограмм сельдерея с корнем и два лимона.

Пропускают все через мясорубку, смешивают со стаканом меда. Смесь хранят в холодильнике и принимают утром натощак по 2—3 столовые ложки.

Капилляры верхних и нижних конечностей, являющиеся движущей силой циркуляции крови в конечностях, рекомендуется укреплять выполнением весьма простого упражнения: лягте спиной на пол, под шею подложите валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни были параллельны полу. В таком состоянии начинайте трясти (вибрировать) руками и ногами одновременно. Времени на такое упражнение требуется немного: его делают утром и вечером в течение 1—3 минут.

НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ



Нашим предкам давно было известно, что некоторые пищевые продукты при совместном употреблении отравляют организм.

Нельзя, например, после употребления винограда есть вяленое мясо или пить сырую воду. Если в один присест вы употребите пресное молоко и кислую пищу, молоко и курицу, кислое молоко и бобы, лук и мяту, дыню и мед, уксус и рис — неприятные последствия гарантированы. Острые катары вызывают простокваша с молодым вином, рыба с молоком, яйца с рыбой, мед с растительными маслами, молоко с ягодами. Молоко и молочные продукты вообще плохо сочетаются с другой пищей. Некоторые сорта сыра не очень-то сочетаются с хлебом и тем более — с маслом. Сыры (как и дыня) вообще ни с какими продуктами не сочетаются. Кстати, если вы следите за своим весом, то должны знать, что в двух бутербродах с сыром уже содержится половина необходимого вам на день запаса калорий.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Современная медицина имеет не так уж мало препаратов для борьбы со старением. Правильное применение этих медикаментов может заметно продлить активную жизнь человека. Однако подобрать нужную стратегию профилактики старения может только квалифицированный специалист. Но многое можно сделать, и просто следя за своим здоровьем.

По данным статистики, регулярная диспансеризация, сдача необходимых анализов и прохождение обследований продлевают жизнь в среднем на несколько лет. Вот несколько рекомендаций.

Проходите диспансеризацию не реже чем раз в год.

Выполняйте предписания врача.

Не оставляйте болезни недолеченными, не дайте острому заболеванию перейти в хроническую форму.

Вылечивайте воспалительные заболевания, такие как болезни зубов и десен, — они могут серьезнейшим образом подорвать здоровье сердечно-сосудистой системы.

Регулярно проверяйте содержание холестерина в крови и особенно соотношение между так называемыми плохим и хорошим холестерином. Просите врача назначить вам соответствующий анализ. Если результат окажется плохим, попросите помочь подобрать правильный курс лечения.

Регулярно измеряйте давление. Если оно окажется повышенным — посоветуйтесь с врачом, какими средствами привести его в норму.

Регулярно проверяйте уровень сахара в крови.

Пожилым людям следует время от времени проверять плотность костной ткани, чтобы не допустить остеопороза.

Не доверяйте чудодейственным средствам, рекламируемым по телевизору или продаваемым во всяческих «лавках жизни». Абсолютное большинство из них совершенно бесполезны, некоторые — вредны.

По возможности наблюдайтесь у хорошего врача.