

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

УБЛАЖИМ СОСУДЫ

Известно, что состояние наших сосудов влияет на появление многих болезней, в том числе на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, от которых люди умирают чаще всего. Конечно, лекарства, рекомендованные медиками, следует принимать, но и от домашних средств не надо отказываться. Правда, необходимо прежде посоветоваться с врачом.

ОГУРЦЫ

Это простое лечение надо проводить в летний сезон, точнее, в тот период, когда созревают огурцы. У больших и переспелых (уже немного пожелтевших) огурцов выщипайте семечки. Высушите их. Столовую ложку сухих семян заварите стаканом кипятка, оставьте на полчаса, чем-нибудь укутав. Потом огуречную воду выпейте, а семечки съешьте после еды (в любое время дня). Лечиться можно в течение всего огуречного сезона. Легко и просто, а сосуды очищаются.

РОМАШКА И БЕРЕЗА

Этот рецепт посложнее. Возьмите по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. Все перемешайте и сложите в стеклянную банку с плотной крышкой. Вечером 1 столовую ложку смеси надо залить 0,5 л кипятка и настаивать минут 15. Процедить настой через ткань. В стакане настоя размешать чайную ложку меда и выпить перед сном. Утром подогреть (если не нравится холодный) и допить оставшийся настой, тоже с медом. Так делать каждый день, пока не закончится смесь. Следующий курс лечения проводят через



5 лет. Это средство требует дисциплинированности, но оно не только очищает сосуды от жировых и известковых отложений, делает их эластичными, но и улучшает обмен веществ, предупреждает гипертонию, инфаркт, способствует исчезновению шума в голове и головокружения.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

Есть простое, но полезное упражнение. Нужно удобно лечь на спину, поднять руки и ноги перпендикулярно полу. Затем начинайте трясти кистями рук и подошвами ног, постепенно усиливая скорость движения. Во время этого упражнения в сосудах ног и рук

возникает "обратный" ток застоявшейся крови, и кровеносная система начинает активнее "проталкивать" кровь по поднятым вверх рукам и ногам, а сосуды избавляются от всяческих отложений. Такое упражнение можно делать несколько раз в день.

ЧИСТАЯ ВОДА

У долгожителей, как правило, в хорошем состоянии сосудистая система. Специального правила продления жизни пока нет, но по наблюдениям исследователей, большинство долгожителей начинают свой день не с плотного завтрака, а со стакана воды — родниковой, колодезной или любой очищенной. Говорят, что жидкость, выпитая утром, очищает весь организм и легко выводится из него. Вечернее питье чаще остается в организме, вызывая отеки.

КРЕМНИЙ

Важную роль в деятельности сосудов играет кремний, но он содержится только в наружных частях растений. Больше всего кремния в чесноке, луке, кожуре фруктов (если только есть уверенность, что они вызрели в естественных и экологических условиях) и шелухе злаковых растений.

КАЛИЙ

При сосудистых заболеваниях рекомендуются овощи, фрукты и ягоды в сыром виде. Лучше "нажимать" на те продукты, которые богаты солями калия: абрикосы, персики, баклажаны, капуста, картофель, шиповник (в отваре, настое, чаем), курага, чернослив.

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

ВИНОГРАД ПОХОЖ НА МОЛОКО

Будущим мамам витамины необходимы независимо от времени года, но летом поддержать свои силы проще. Это можно сделать с помощью обычных фруктов и ягод.

АБРИКОС

Полезен при анемии. В 100 г плодов содержится столько же железа, сколько в 250 г свежей печени. Не менее ценны и сушеные абрикосы (курага), в них много калия.

ВИНОГРАД

Ученые-биохимики утверждают, что химический состав виноградного сока похож по составу на женское молоко. Тем не менее не надо злоупотреблять этим вкусным продуктом тем, кто имеет лишний вес, страдает сахарным диабетом, язвенной болезнью.

ВИШНЯ

Ослабленным беременным женщинам полезна вишня. Она помогает при нервных расстройствах, малокровии, дефиците веса, так как улучшает аппетит. Отвар из вишневых косточек хорошо снимает отеки. А мелко нарезанные свежие листья, положенные в ноздри, останавливают носовое кровотечение.

ГРУША

Налаживает работу желудка, помогает от головной боли.

КАПУСТА

Капустный сок можно пить беременным женщинам при бессоннице, головных болях, авитаминозах. Он активизирует работу кишечника. Содержит много солей калия, кальция, фосфора. Сырые капустные листья, приложенные к молочным железам, снимают отечность и боли во время кормления грудью и при мастопатии.

ЛИМОН

Имеет противовоспалительное, тонизирующее действие, богат витамином С. Настой цедры лимона обладает успокаивающим свойством.

МОРКОВЬ

Этот овощ увеличивает выделение молока.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Помогает снять тошноту при токсикозах, ослабляет рвоту во время беременности, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение.

ШИПОВНИК

Известно, что плоды шиповника содержат много витамина С, а он будущим мамам необходим. Кроме того, отвар этой ягоды снимает головные боли, нервность. Масло шиповника помогает при лечении заболеваний кожи, ожогов, ангины, гайморита.

• Прежде чем применить народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

РЕЦЕПТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Эту смесь я втираю в суставы для профилактики при ревматизме. Достаточно втирать два раза в неделю, а если вдруг сустав сильно разболелся, то можно и каждый день. На половину стакана сока редьки возьмите 1/3 стакана меда, 1/3 стакана водки и чайную ложку соли. Весь состав тщательно перемешать и хранить в холодильнике. У меня в холодильнике выше температура не выше пяти градусов, поэтому смесь стоит очень долго и не портится. Хорошо помогает при ревматизме.

Александра ФИРСИНА.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

СКАЗКА НА НОЧЬ

"У меня подрастает сын, ему четыре года. Проблема в том, что мой ребенок очень любит смотреть телевизор, а мне бы хотелось, чтобы он с таким же вниманием относился к книгам. Попыталась научить его чтению до школы, но он не хочет. Подскажите, как можно воспитать любовь у ребенка к книгам, заинтересовать его чтением?"

К сожалению, сейчас многие забывают о роли книги в жизни человека, ее заменили телевидение, Интернет. Однако вы правы в своих стремлениях заинтересовать своего сына чтением, ведь книга не только развивает ребенка, но и формирует его как личность. Замечательно, что вы хотите научить малыша чтению до школы. Только в этом случае не делайте этого насильно и время от времени, а поэтапно, иначе результат будет прямо противоположным. Не требуйте от ребенка быстрого чтения, важнее научить его понимать то, что он читает.

Мало кого из малышей не заинтересует книга с красочными иллюстрациями. Используйте этот интерес — окружите ребенка книгами с большим количеством иллюстраций.

Обязательно хвалите его, если он читает книгу по иллюстрациям в ней, пересказывает прочитанную вами сказку.



Как известно, дети любят во всем подражать взрослым, а это будет самый полезный пример для подражания!

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.