

ОРЕХИ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Многие девушки, сидящие на диете, опасливо исключают орехи из своего рациона за их высокую калорийность. И напрасно! Орехи богаты белком и редкими минералами, которые поддерживают красоту и молодость женского тела.

К примеру, фисташки являются отличными антиоксидантами, содержат целых восемь минералов, необходимых для здоровья, и отлично утоляют аппетит. А где еще можно найти столько калия, магния и йода, сколько содержит грецкий орех? Фундук помогает в борьбе с варикозным расширением вен, арахис успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую системы, миндаль укрепляет волосы и ногти, а кешью снижает холестерин. Именно поэтому орехи должны присутствовать в рационе каждой женщины.



ТЕСТ

ПРОВЕРЬ ЗДОРОВЬЕ

Проверьте свое здоровье! Для этого необязательно идти на прием к врачу. Сделайте тест — и вы узнаете, на что нужно обратить внимание. Тест хорошо повторять раз в месяц.

Измерьте пульс, находясь в спокойном состоянии, с утра, лежа в постели. Норма — 60–72 удара в минуту. Если ваши показатели намного меньше или больше, стоит обратиться к врачу.

Посмотрите в зеркало на свои глаза. Если белки глаз выглядят покрасневшими и вы не можете найти и устранить причину этого, обратитесь к офтальмологу.

Исследуйте кожу на лице и руках. Если она сухая и шелушится — скорее всего, у вас недостаток железа в организме. Грубая, шершавая кожа может сигнализировать о заболевании щитовидной железы.

Изменение формы ушной раковины указывает на повышенный уровень холестерина в организме. Попросите врача назначить тест на холестерин в крови.

Вы не можете прочесть надписи, что раньше читали без труда, у вас болит голова после чтения — обратитесь к окулисту.

Положите большой палец руки на стол и надавите на ноготь. Цвет ногтя изменится с розового на белый. Если через секунду он не восстановится — у вас замедленное кровообращение или дефицит железа в организме.

ПОЛЕВОЙ ЦВЕТОК НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

В нашей народной медицине одуванчик употребляется как горечь для возбуждения аппетита, как слабительное, желчегонное средство, а также как средство при болезнях печени и желчного пузыря. Млечным соком одуванчика смазывают мозоли и бородавки, его используют как средство для удаления веснушек, угрей. Листья одуванчика, богатые полезными микроэлементами, особенно рекомендуются малокровным и истощенным людям.

Собирают это растение до цветения корзинок. Траву и сок одуванчика заготавливают в период цветения — с апреля по август. Корни заготавливают ранней весной или поздней осенью. Горечь листьев убирают «обваркой», то есть обдают кипятком.

ОДУВАНЧИК

Как лекарственное растение Кудуванчик известен давно и используется практически во всем мире.

ВКУСНО

Кулинары многих стран используют одуванчик для приготовления различных блюд.

РЕЦЕПТЫ

■ При ревматизме и малокровии, а также как жаропонижающее и потогонное средство: 1 ч. ложку одуванчика залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ Для снижения содержания в крови холестерина измельчить корни в порошок и принимать с водой по 2 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ При бессоннице и гипертонии: 10 г цветков всыпать в стакан кипятка, варить 15 минут. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 — 4 раза в день.

■ Для улучшения аппетита, как желчегонное, при бессоннице, гастритах с пониженной кислотностью, при желтухе, для усиления деятельности поджелудочной железы 5 ст. ложек грубо истолченных корней залить литром крутого кипятка и кипятить 20 минут. Дать остыть и процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

■ При воспалении суставов 6 г сухого измельченного сырья залить стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

● **Одуванчиковый мед.** Возьмите 300 штук цветков одуванчика, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты или сок половины лимона. В кипящий сироп опустите промытые цветки и варите 20 минут, за 2–3 минуты до конца варки добавьте лимонную кислоту или сок лимона, отставьте сваренную массу на сутки, процедите через марлю и еще раз проварите жидкость примерно 20 минут. Мед готов. Он омолаживает, чистит кровь, улучшает обмен веществ и дарит отличное настроение.

● **Корни** можно жарить, как картошку. При пережаривании из молотых корней получается питательный заменитель кофе.

● **Из молодых листьев** делают витаминные бутерброды, салаты, запеканки, соусы, приправы к мясным и рыбным блюдам. Маринованные бутончики идут в супы и являются утонченной приправой к мясным блюдам.

ДЕТСКАЯ ОНКОЛОГИЯ

НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДУ

Многие считают, что в наши дни чужие проблемы никого не волнуют. Каждый думает о себе. На самом деле всегда можно найти людей, которые захотят вам помочь, которым небезразлично, что с вами происходит. Главное — знать, где искать и кого звать на помощь.

Благотворительный фонд «Счастливый мир» готов поддержать тех, кто столкнулся с проблемой детской онкологии. И поддержать не просто словом, но и делом. Здесь создана бесплатная федеральная «горячая линия». У телефона дежурят онкологи, психологи, юристы.

Эти специалисты расскажут, что необходимо сделать для госпитализации ребенка, в каких больницах лечат онкологические и гематологические заболевания, вы можете узнать о благотворительных фондах и других общественных организациях, которые не откажут вам в поддержке. Юристы помогут разобраться с оформлением инвалидности, объяснят, кто имеет право на бесплатные медицинские услуги. Психологи посоветуют, как

не впадать в депрессию, не опускать руки.

Даже если вы теряете надежду, позвоните по «горячей линии», проконсультируйтесь с опытными специалистами. Может, то лекарство, которое спасет вашего ребенка, уже появилось. Или появилась новая технология лечения, которой занимаются врачи какой-либо больницы, а вы просто об этом не знаете.

«Горячая линия» работает ежедневно без выходных. Режим работы — с 10 до 20 ежедневно. Консультации онколога — ежедневно, кроме выходных. В остальное время краткая информация об услугах предоставляется в автоматическом режиме. Телефон информационно-психологической «горячей линии» по детской онкологии:

8-800-200-06-09

Звонок для жителей всех регионов России — бесплатный.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

