

ЛЕКАРСТВО С БАХЧЕВОЙ ГРЯДКИ

ДАЖЕ НОС И ЩЁКИ — ВСЁ В АРБУЗНОМ СОКЕ

Известно, что арбуз — это не только вкусотища. Это и очень полезное лакомство. В этой большой ягоде — фруктоза, глюкоза, витамины, аминокислоты, фолиевая кислота, соли калия, железа, кальция, магния. В арбузе содержится много воды, но особенной — органической дистиллированной воды, которая легко усваивается организмом.



При каких заболеваниях может оказать помощь?

При гипертонии, ожирении, болезнях печени и желчных путей рекомендуется употреблять по 300—400 г мякоти арбуза до пяти раз в день.

При малокровии можно есть арбуз или пить его сок без ограничения. Дело в том, что в арбузе много фолиевой кислоты, которая участвует в процессах кроветворения и способствует образованию холина — вещества, оказывающего противоопухолевое и противовоспалительное действие.

Так как в арбузе много фруктозы, его можно употреблять при сахарном диабете. Диетологи считают, что в день можно съесть до 2,5 кг арбуза, но, конечно, кроме тех случаев, когда почки не справляются с выведением жидкости из организма.

Арбуз способствует выведению холестерина из организма,

поэтому он рекомендуется при атеросклерозе.

Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется устраивать разгрузочные арбузные дни один раз в неделю. Можно съесть 1,5—2 кг в течение дня.

Очень полезен арбуз для мужчин. Содержащийся в арбузах, винограде и помидорах ликопен помогает при мужском бесплодии.

При заболеваниях почек, мочевого пузыря рекомендуется употреблять до 2 кг арбуза в день. Как мочегонное средство арбуз применяют при лечении циститов, мочекаменной болезни, пиелонефритов.

Как обезопасить себя при покупке полосатой ягоды?

Чем крупнее и легче арбуз, тем он более спелый.

Арбуз должен резонировать при постукивании по кожуре.

Хвостик и переход от хвостика к арбузу должны быть высохшими.

От нажатия пальцем на корку арбуза не должно оставаться никаких вмятин.

Цвет корки должен быть контрастным и ярким, но это не относится к однотонным сортам.

Светлое пятнышко, на котором лежал арбуз, должно быть темно-желтого цвета.

На мякоти спелого арбуза всегда есть крахмальные крупинки.

Мякоть у корочки арбуза должна быть белой, без оттенков желтого и коричневого цветов. Желтизна говорит о большом содержании нитратов.

Можно проверить наличие красителей в арбузе. Размельчите и растворите кусочек мякоти в стакане воды. Если нет красителей, то вода просто помутнеет, а с красителями станет розовой.

Специалисты Управления Роспотребнадзора по Орловской области советуют спрашивать у продавца арбузами санитарно-эпидемиологическое заключение на партию продаваемого товара. Если такого заключения нет, то лучше не рисковать и купить полосатую ягоду в другой торговой точке.

Летнее лакомство к Новому году

Оказывается, при особых условиях можно сохранить арбузы в течение нескольких месяцев. Для этого нужен подвал или другое сухое и прохладное помещение. Арбузы подвешивают в дырчатых сетках (только не в целлофановых пакетах и не в тряпочных мешках) под самый потолок. Другой вариант — арбузы укладывают в ящики или сухие картонные коробки с золой. Зола должна быть и под арбузом, и на арбузе.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА



Гайморит

При любых простудных проявлениях и при гайморите я в срочном порядке делаю так: очищаю зубчик чеснока, разрезаю его пополам и каждую половинку вставляю в ухо, даже не вставляю, а слегка прикладываю. Чтобы чеснок держался, можно закрепить его пластырем.

Держу минут 30, но если у кого-то кожа очень чувствительная и начнется жжение, то можно держать поменьше или обернуть чеснок в бинтик. Главное, что фитонциды из разрезанного зубчика будут помогать организму справляться с микробами и воспалением. Процедуру можно проделывать три раза в день или даже больше.

А. КОМАРОВ.
Пенсионер.

Артроз

В 42 года я почувствовала, что, когда приседаешь, начинают похрустывать колени. Боли нет, но некий дискомфорт появляется. Выяснилось, что это начало артроза. Соседка по даче посоветовала одно средство, которое хорошо помогло. Смешайте половину стакана водки, 100 г мёда и 1/3 стакана сока алоэ. Подержите в темном месте три дня. Потом делайте компрессы на ночь. Курс лечения — 10 дней. Сделайте перерыв, затем можно повторить. У меня исчезли похрустывания после первого курса, но я ещё делаю и усиленную гимнастику.

Нина ИЩЕНКО.

Гипертония

Точно не помню, в каком журнале вычитала этот рецепт для гипертоников, но пользуюсь им уже второй месяц и хорошо себя чувствую. Варёную свеклу натереть или нарезать кубиками, добавить с полстакана любой вареной фасоли, несколько штук измельченных грецких орехов и горсть клюквы. По вкусу можно добавить мед или сахар. Съесть это блюдо лучше на ужин. Все составляющие салата являются лекарственными продуктами при гипертонии.

Галина КИХТЕНКО,
60 лет.



Консультация

Дочка может съесть в день три-четыре мороженого. Есть ли от него хоть какая-то польза?

Если мороженое сделано из натурального молока с минимальным количеством красителей и ароматизаторов, то, несомненно, польза есть. Такое мороженое содержит кальций, железо, магний, витамин А, который улучшает зрение, витамин Е, защищающий сердечно-сосудистую систему, и витамин Д, который помогает усваивать кальций. Но это относится только к мороженому из натурального молока.

В качественном лакомстве не должно быть растительных жиров, стабилизаторы должны быть натуральными (желатин, агар-агар). Желательно, чтобы вес продукта указывался не в миллилитрах, а в граммах.

От какого хлеба полнеют: от чёрного или белого?

Потребление умеренного количества любого хлеба на полноту не влияет. Полнеют потому, что намазывают на хлеб толстый слой сливочного масла или варенья.

Хлеб нужен нашему организму, ведь в нём содержатся полезные медленно усваиваемые углеводы. Также хлеб нужен для создания мышечной ткани. Другое дело, что лучше отдать предпочтение изделиям из муки грубого помола и с добавкой отрубей. Это не так калорийно, к тому же усиливается перистальтика кишечника.

По материалам медицинских центральных изданий.

СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ

ЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Очень часто жёны, узнав о том, что муж стал уделять время другой женщине, оказываются перед трудным выбором: разорвать отношения, выгнать, уйти из дома, подкараулить соперницу, а может быть, терпеть и делать вид, что ничего не происходит? Как вести себя в такой ситуации?

Психологи советуют выждать время, хотя это очень трудно, а для некоторых просто невозможно. Но нужно знать, что только женщины по своей натуре однолюбы, а мужчина может любить нескольких женщин сразу и для каждой оставаться единственным, что повышает его самооценку.

Кроме того, развод мужчины переживают легче. У них нет ярко выра-



женных депрессий, они не испытывают страх перед будущим и очень быстро снова женятся. А вот женщины после развода переживают сильный стресс, у них часто появляются на этой почве сердечные недуги, гипертония, головные боли, а иногда они вообще не приходят в привычную психическую норму.

И женщин у нас в стране на девять миллионов больше, чем мужчин.

А поэтому не надо топиться разрывая отношения. Не надо гнать неверного мужчину, но и не надо удерживать его наильно. Лучше спокойно сказать о своих намерени-

ях. Например, есть такой вариант: «Ты для меня самый близкий человек. Я понимаю, что ты увлекся другой. Никто не застрахован от подобного, и я могла увлечься, поэтому не держу на тебя зла и обиды. Если хочешь — уходи к той женщине, хочешь — оставайся с семьёй. Но знай, что я люблю тебя и хочу, чтобы ты был с нами. Решай».

Ни в чем не обвиняйте человека. Через терпение и понимание вы переживете эту ситуацию. А если не случится по-вашему, значит, вам остаётся отпустить мужа. Так сделайте это без скандалов, спокойно и достойно.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.