

Домашние животные кроме радости могут принести своим хозяевам и вполне ощутимую практическую пользу. Общение со многими питомцами оказывает на человека положительное терапевтическое влияние.

#### КОШКИ

Самые распространенные домашние любимцы в нашей стране — это кошки. Лечение с их помощью называется фелинотерапией. Народной медицине давно известно, что кошки наделены даром находить больные места своего хозяина.

Они укладываются на это место, мурлычут, согревают своим телом, и боль уходит. Кошки могут снять усталость, стресс, мигрени, понизить давление, нормализовать пульс, помогут при ревматизме и язве желудка.

При этом разные породы "специализируются" на разных заболеваниях. Так, пушистые коты помогут вам справиться с невралгией, бессонницей. Гладкошерстные коты будут полезны при проблемах с почками и печенью.

#### СОБАКИ

Собаки приносят своим хозяевам ничуть не меньше пользы. Благодаря регулярным прогулкам с ними владелец может избежать гиподинамии и получить больше кислорода. В собачьей слюне содержится вещество лизоцим — природный антисептик, который способствует быстрому заживлению ран. А крупные собаки, помимо того, обладают высокой активностью сердечного альфа-ритма. Если ежедневно полчаса держать руки в области сердца такой собаки, это даст

# ХВОСТАТЫЕ, МОХНАТЫЕ, ПОЛОСАТЫЕ ДОКТОРА



эффект кардиостимулятора.

Известно, что те семьи, в которых есть собаки, живут более дружно и легко преодолевают конфликты. При выборе животного обратите внимание на различие между породами. Если у человека трудности в общении или психологические проблемы, ему нужна уравновешенная и спокойная собака — лабрадор, шарпей. Для общения с детьми хорошо подойдут колли, сенбернар, ньюфаундленд, ризеншнауцер, боксер и эрдельтерьер. Правда,



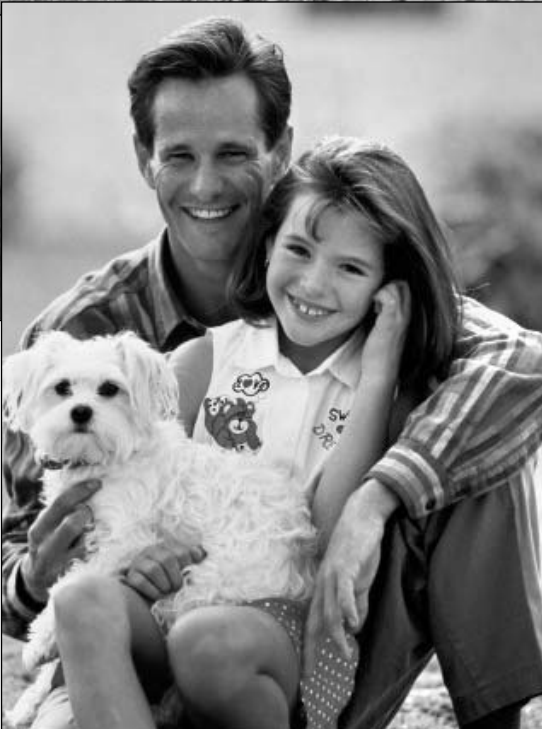
Всех этих недостатков нет у китайской хохлатой собачки — она маленькая и практически безволосая. При этом она может снимать приступы астмы, нормализует давление и сердечный ритм, избавляет от кожных заболеваний и даже замедляет течение онкологических заболеваний. И хотя часто воспитание собаки обходится недешево, это несравнимо с удовольствием и пользой, которые мы при этом получаем.

#### ЛОШАДИ

Массу пользы приносит людям и общение с другими животными. Уже давно существует иппотерапия — лечебная езда на лошадях. Еще Гиппократ говорил, что "седло избавляет человека от мрачных мыслей, а вызывает мысли веселые и ясные", а французский философ Дени Дидро в XVIII веке написал трактат "О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье и вновь его обрести".

Лошадей используют для реабилитации при травмах позвоночника, атрофии мышц, параличе ног, артрите. "Лошадиную терапию" применяют при лечении психических расстройств, алкогольной и наркотической зависимости. Общение с таким благородным животным всегда имеет положительный результат, если к нему также благородно подойти.

По материалам  
медицинской прессы.



#### ИНТЕРЕСНО

## ЗАГАДОЧНАЯ ОБЛАСТЬ МОЗГА

С возрастом мозг улучшает свою работу. Дети, к примеру, легко отвлекаются из-за любой ерунды. У них, как у Буратино, мысли коротенькие. Молодые люди, у которых соответствующая часть коры головного мозга продолжает развиваться, гораздо легче справляются с расстановкой приоритетов. Люди в возрасте, может быть, не так легко осваивают новый материал, зато куда глубже понимают суть проблемы — на что надо обратить сугубое внимание, на что можно закрыть глаза.

"Все мы учимся на ошибках" — это о нас, о людях, не о компьютерах. Иначе, почему компьютеры "виснут", а мы со своей "прямой линейной последовательностью" продолжаем работать как ни в чем не бывало? А может быть, у нас в голове есть еще какая-нибудь загадочная область, где складываются ошибки и неведомым нам образом "извлекается корень" из них?

#### ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

## КОНФЕТЫ ОТ КАШЛЯ

"Противокашлевые конфеты" детям придется по душе. Взять неполную столовую ложку сахарного песка и подержать ее на огне, пока сахарный песок не станет темно-коричневым. Затем вылить его в блюд-

це с молоком, перемешать и сформировать небольшую "конфету". Держать ее во рту до полного рассасывания. Это средство особенно эффективно при сухом кашле.

И. КОРОЛЕВА.



#### РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ЯБЛОКО С ЛУКОМ ДЛЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Кто страдал таким недугом, как слабость мочевого пузыря, знает, какие при этом неудобства испытывает человек. Моя мама, когда ей было уже за 80, лечилась народным средством, и оно ей хорошо помогало. Надо взять в равных частях протертый лук (или хорошо измельченный), протертое яблоко и мед. Хорошо перемешать и употреблять утром и три раза в день по 1 столовой ложке. Смесь можно приготовить утром и хранить в течение дня в холодильнике. Но на следующий день надо приготовить новую порцию смеси. Ешьте такое средство неделю, потом сделайте перерыв, а дальше смотрите по самочувствию. Мама делала смесь в периоды ухудшения и пила ее по две недели с перерывом.

Александра ФИРСИНА.

#### САЛОН КРАСОТЫ

## ОДА КЛУБНИКЕ

Маски из клубники прекрасно увлажняют и смягчают кожу, делают ее упругой и свежей.

#### ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

● Несколько ягод клубники разомните и смешайте с 2 столовыми ложками сливочного йогурта (без консервантов). Нанесите маску на лицо, а через 15 — 20 минут смойте теплой водой. Эта маска оказывает питательное и увлажняющее действие на кожу.

#### ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Измельчите в кашицу несколько ягод клубники, смешайте с одной чайной ложкой жидкого меда и хорошо перемешайте. Нанесите маску на очищенное лицо. Через 20 минут снимите маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

#### ДЛЯ ШЕЛУШАЩЕЙСЯ КОЖИ

● Разотрите 5 — 6 ягод клубники с двумя чайными ложками сливок, полученную кашицу нанесите на лицо на 15 — 20 минут. Смойте теплой водой.

#### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Разомните 3 — 4 ягоды клубники, добавьте одну чайную ложку дрожжей, разведенных в одной столовой ложке подогретого молока, и перемешайте. Нанесите маску на лицо на 20 минут, а потом смойте любым травяным настоем. Эта маска стягивает поры и улучшает цвет лица.

#### ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

● Смешайте две чайные ложки клубничного сока с четырьмя столовыми ложками молока. Смочите в этой смеси марлевую салфетку, положите на лицо и держите до тех пор, пока она не высохнет. Ополосните лицо прохладной водой. Маска оказывает тонизирующее и смягчающее действие.

● Отожмите сок из двух ягод клубники, смешайте его с одной столовой ложкой сметаны и одним взбитым белком. Нанесите маску на 20 минут. Смойте теплой водой. Маска незаменима для тех, кто любит загорать на пляже.

#### ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ

● Смешайте одну столовую ложку с горкой размятой в пюре клубники с одной столовой ложкой сливок или молока. Используйте эту смесь вместо зубной пасты.



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.