

Древнегреческий философ Демокрит, проживший 110 лет, говорил, что для сохранения здоровья "внутренности следует орошать медом, а наружности маслом". Так почему все-таки мед заслужил право называться природным лекарством? Мед содержит почти все микроэлементы и по составу напоминает плазму крови человека. Это легко перевариваемый продукт. Он содержит смесь фруктозы и глюкозы, которая легко усваивается, являясь источником энергии. Мед легче выводится из организма, не вызывает раздражения пищеварительного тракта, обладает желчегонным и успокаивающим действием. Мед отлично усваивается мышечными клетками, поэтому спортсмены первых Олимпийских игр пили медовые напитки. Благодаря содержанию железа, магния и фолиевой кислоты с помощью меда можно увеличить уровень гемоглобина. А домашних лечебных средств, в которые входит мед, очень-очень много.

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО

14 АВГУСТА — МЕДОВЫЙ СПАС



Особенно помогает легко возбудимым детям.

ШПОРЫ ПЯТОЧНОЙ КОСТИ

Мед замешайте с пшеничной мукой до образования кашицеобразной пасты так, чтобы можно было слепить лепешку. Ногю распарьте в горячей воде в течение 20 минут, после чего положите лепешку на пятку. Курс лечения 8—10 дней.

* * *

Среднесуточная норма потребления должна быть ограничена до 150 г для взрослых и не более 30 г для ребенка (порционно). Во время применения меда желательно исключить из пищи все сладкое (сахар, конфеты, варенье).

Но у меда есть один-единственный минус, с которым надо считаться: мед — сильный аллерген и может вызвать сыпь наподобие крапивницы и даже что-либо похуже. Поэтому тем, кто страдает аллергией, он противопоказан.

Подготовила И. ФИЛИНА.

• Перед использованием народного средства посоветуйтесь с врачом.

ПРОСТУДА

Приготовьте смесь из сока половинки лимона и 50 г меда. В течение дня надо съесть эту смесь (до еды), запивая травяным чаем.

ГРИПП

Очищенный чеснок натрите на мелкой терке и смешайте с медом в соотношении 1:1. Принимать по чайной ложке 4 раза в день, запивая теплой водой. Напиток не очень приятный, зато эффективный.

СТОМАТИТ, ФАРИНГИТ

В стакане теплой воды размешайте чайную ложку любого ме-

да. Полоскать горло и рот несколько раз в день.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Перемешать 50 г меда, 50 г внутреннего свиного жира, 7 г сока алоэ (продается в аптеке или можно отжать из домашнего растения), 50 г какао в порошок. Употреблять по столовой ложке, разведенной в стакане теплого молока, утром и вечером.

АНГИНА

Смешайте 3 части водки, 2 части меда и часть сока алоэ. Используйте смесь в виде компресса.

СЛАБОСТЬ

МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Приготовьте смесь из равных частей меда, протертого лука и яблока. Хорошенько перемешайте и ешьте по столовой ложке 3 раза в день. Смесь надо готовить каждый день новую.

УСПОКОИТЕЛЬНОЕ

На стакан кипяченой воды добавьте две столовые ложки любого меда. Напиток надо выпивать за полтора часа до сна.

ГАСТРИТ

При повышенной кислотности. В стакане теплой воды размешать столовую ложку меда. Пить за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца.

При пониженной кислотности. В стакане холодной воды размешать столовую ложку меда. Пить непосредственно перед едой. Курс лечения — месяц.

ЧЕМ НАКОРМИТЬ МАЛЫША?



КОРОТКО

Любые полуфабрикаты очень вредны для детского организма. В них содержатся пищевые добавки, ароматизаторы. Уж лучше на скорую руку приготовить омлет или предложить малышу кукурузные хлопья с молоком.

Если ребенок клянчит конфету, купите ее, но не красивые импортные сладости, а соевые батончики, отечественную карамель, зефир, пастилу. Они разрешаются даже тем детям, у которых есть проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Многие родители кормят своих детей на завтрак йогуртом или творожком. Но кисломолочные продукты никогда не были предназначены для утреннего потребления. За ночь накапливается соляная кислота. Чтобы ее погасить, лучше готовить кашу. Йогурты предлагать нужно на полдник или ужин, например, перед сном.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Я прожила с мужем 12 лет, у нас 10-летняя дочь. Два года назад мы развелись, но продолжаем жить в одной квартире. Я не могу посвятить себя ни работе, ни дому, так как все продолжается так же, как было все годы совместной жизни: явившись домой пьяным, бывший муж начинает бить, оскорблять меня. Материальной помощи от него не получаю, воспитываю ребенка сама. Недавно я встретила человека, которого полюбила. Мы стали встречаться. Хотя оба понимаем, что должны быть вместе, я не решаюсь перейти к нему. Проблема в том, что я не знаю, как объяснить все дочери. У нее очень сложный характер, и мне кажется, что "нового папу" она встретит в штыки. Что мне делать? Остаться в этом аду до конца дней или все-таки попытаться устроить жизнь с любимым человеком, с которым, возможно, мне удастся прожить жизнь спокойно, безбедно и счастливо?

Ольга В., 32 года.
г. Ливны.



В данной ситуации вам надо устроить свою жизнь и жизнь своего ребенка наилучшим образом, насколько это возможно, разумеется. Подумайте о том, что девочка, наверняка, тоже переживает и страдает от выходов вашего бывшего мужа. Терять сейчас вам нечего, так как жизнь ребенка проходит не в самой благополучной семье. Это явля-

ется более травмирующим фактором, нежели ваша попытка перемены жизни. Придумайте, как познакомить дочку с вашим возлюбленным. Дети тонко чувствуют истинные отношения людей. Какой бы у нее ни был характер, если этот мужчина — хороший, добрый человек, она не сможет не откликнуться, ведь сейчас девочка лишена отцовских

тепла и ласки. Если у нее с вашим избранником сложатся хорошие и доверительные отношения, проблема разрешится сама собой, а вам будет проще объяснить дочке грядущие перемены в вашей с ней жизни.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

БЛЮДА, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА

Остеопороз — это заболевание костей, при котором они становятся хрупкими и уязвимыми. Но можно помочь своим косточкам, если регулярно баловать их продуктами, содержащими кальций.

Продукт (100 г)	Содержание кальция (мг)
Кунжут	1000
Сыр твердых сортов	1000
Сыр плавленый	500
Миндаль	254
Сельдерей	240
Лосось в собственном соку	210
Фундук	170
Творог	150
Петрушка	130
Молоко	120
Кефир	120
Грецкие орехи	120
Семечки	110
Шпинат	100
Зеленый лук	100
Сметана	100

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.