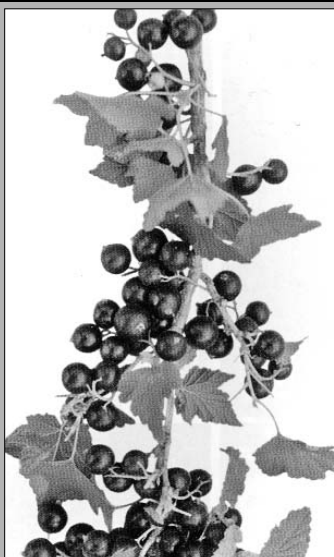


**ЛЕКАРСТВО
С КУХОННОЙ ПОЛКИ**



**СМОРОДИНА
ПРИ ГИПЕРТОНИИ**

Мое домашнее средство может позволить себе каждый, даже если зарплата маленькая и нет собственного дачного участка. Дело в том, что для приготовления этого лекарства нужна черная смородина, а она в нашем регионе одна из самых дешевых ягод.

Возьмите полкилограмма смородины, разомните, а еще лучше протрите через сито, добавьте 4 столовые ложки меда (или поменьше, если любите кислое) и тщательно перемешайте. Ешьте эту смесь в любое время, в любом количестве и в любом виде (размешивая с водой, намазывая на хлеб, с кусочком льда для утоления жажды, добавляя в нее горячий чай). Как только смесь закончится, приготовьте новую, но не держите ее дольше чем 2—3 дня. Если вы принимаете таблетки от гипертонии, то, конечно, продолжайте принимать, но смородина только укрепит эффект от медицинских препаратов. Я смородиной лечусь каждое лето, как только появляется ягода, и, может быть, поэтому перестала жаловаться на давление.

Александра ФИРСИНА.

Если ваша работа связана с компьютером, то эти упражнения вам просто необходимы. Отрывайтесь от монитора для такой зарядки хотя бы один раз в день.

1. "БАБОЧКА"

Основное упражнение: хлопая ресничками часто-часто. Окачивается, перед монитором глаза ленятся и перестают моргать, а это вредит зрению.

2. "ПОСМОТРИТЕ НАВЕРХ"

Голову держите прямо, не запрокидывайте. Взгляд направлен вверх (в потолок); мысленно продолжаем движение глаз на свою макушку, как будто вы туда посмотрели. А теперь глаза вниз, а внимание — в область щитовидной железы, как будто вы заглянули туда, где ваше горло.

3. "РИСУНОК"

Взгляд переводим в такой последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол. Непременное условие выполнения упражнения: голова неподвижна, работаем только глазами. "Рисунок" должен получаться максимально возможного размера в пределах лица, но мышцы глазных яблок при этом не перенапрягайте.

4. "ВОСЬМЕРКА"

А теперь глазами плавно опишите горизонтальную восьмерку, или знак бесконечности, максимального размера в пределах лица. В одну сторону несколько раз, а затем в другую. Поморгайте часто-часто, легко-легко.

5. "ПО КРУГУ"

Выполняем круговые движения глазами яблоками. Голова остается неподвижной. Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения.



**ТРЕНИРУЯ ГЛАЗА,
НЕ ЗАБУДЬТЕ
ПРО УШИ**

6. "КАРАНДАШ"

Возьмите карандаш в правую руку, вытяните руку, поднимите карандаш и остановитесь на уровне глаз. Смотрите на кончик карандаша (или ручки, или любой палочки) и медленно отведите руку вправо и влево, проводя предмет глазами.

7. "ТРЕНИРУЕМ ГЛАЗНУЮ МЫШЦУ"

Когда идете по улице, смотрите то вдаль, то на кончик носа — это тренирует глазную мышцу.

8. "КРУГ"

Закройте глаза и попробуйте описать круг, восьмерку, нарисовать крестик.

9. "ЖМУРКИ"

Несколько раз сильно зажмурьтесь.

10. "МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН"

На наших ушах находится огромное количество точек, через

которые можно воздействовать на тот или иной орган. Так, стимулируя мочку, вы непосредственно влияете на зрение.

**УСТАЛОСТЬ
И ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ
ХОРОШО СНИМАЮТ:**

- Протрите кусочком льда кожу под глазами или приложите холодное полотенце.
- Смочите веки соком свежего огурца.
- Компресс из ромашки, обычного чая.
- При отеках полезно накладывать горячие и холодные ватные тампоны попеременно, смоченные настоем шалфея (одна чайная ложка на полстакана кипятка).
- Если припухли веки, помогут компрессы из ромашки: в шитые из хлопчатобумажной ткани мешочки всыпьте немного ромашки, поместите в кипяток и оставьте на 5—10 минут. Затем наложите на оба глаза.
- Порой воспаление можно снять, хорошо выспавшись.
- Летом глаза прячьте за черными очками от ультрафиолета.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

**ГЛИНУ —
НА ТАЛИЮ**

Хочется иметь хорошую фигуру. И, думаю, не только женщинам. Уверена, что о совершенстве линий и мышц мечтают и мужчины. Другое дело, что не хватает силы воли ограничивать себя в еде, нет времени на физкультуру и денег на массаж. Но кое-что для моделирования своей фигуры может сделать и ленивец — в домашних условиях и без больших финансовых затрат.

В последнее время наряду с классическим массажем косметологи активно применяют обертывания. С их помощью "сгорает" пара лишних килограммов, а кожа становится гладкой и упругой.

● Надо купить любое растительное масло: оливковое, миндальное, жожоба (продается в аптеках), масло лесного ореха или масло ростков пшеницы (тоже продается в аптеках или магазинах в отделах здорового питания). На 20 мл одного из этих масел добавьте по 3 капли эфирных масел: лимонного, лавандового и масла можжевельника. Все тщательно перемешать и нанести смесь на талию, живот, бедра или другие проблемные места. Потом места нанесения обернуть полиэтиленовой пленкой. Сверху надеть что-нибудь теплое. В таком компрессе можно сделать зарядку, а особо ленивые могут просто полежать под одеялом перед телевизором. Правда, лежать придется долго — около часа. Потом смесь надо смыть и нанести любой увлажняющий крем. Такие процедуры можно проводить два раза в неделю.

● Есть и другое средство для обертывания. Нужно купить в аптеке голубую глину. Развести ее теплой водой до состояния кашицы, при желании можно добавить ароматические масла. Нанести глину на тело, обернуть полиэтиленовой пленкой и надеть теплую одежду. И опять на час или даже полтора. Затем глину смыть, а тело смазывается увлажняющим кремом.

Внимание! Прежде чем приступить к обертываниям, надо посоветоваться с врачом, так как не всякая кожа одинаково реагирует на растительные и эфирные масла, глину. А если появился какой-то дискомфорт (жжение, пощипывание, зуд, очень сильное покраснение кожи) — процедуру придется прекратить. И еще: одежду для утепления надо брать ту, которую не жалко, так как может протечь масло.

ПОМИДОР ПОЛЕЗЕН СВЕЖИМ

ЛЕТНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ

Помидор — особенный овощ, потому что в нем высокое содержание яблочной и лимонной кислот. А кислоты необходимы нашему организму для правильного обмена веществ.

Правда, еще не так давно врачи запрещали есть помидоры при полиартрите, подагре, почечнокаменной болезни, мотивируя это тем, что в томатах содержится много кислот. Однако в последние годы диетологи признают ошибочность этого мнения. Помидоры полезны всем, но их надо правильно сочетать с другими продуктами и по возможности не подвергать тепловой обработке. А дело в том, что когда поми-

доры тушат, варят, консервируют, то все их кислоты переходят в неорганическое состояние, вредное и разрушительное для организма.

Американский диетолог Уокер считает, что образование камней в почках может произойти из-за очень длительного и обильного употребления консервированного томатного сока, особенно в сочетании с крахмалистой пищей (хлебом, картофелем...). Несовместимы помидоры с белковыми продуктами (мясом, яйцами, творогом и другими). Но вот орехи и сыр,



содержащие много жира, могут сочетаться с помидорами, так как кислоты не задерживают пищева-

рение этих продуктов. Томатный сок лучше пить не во время еды, а после или до нее.

Некоторые диетологи считают, что кожа помидора не усваивается, поэтому ее лучше снимать, особенно тем, у кого слабое пищеварение.

Существует масса рецептов салатов, в которых помидоры соединяются (и правильно!) с любой зеленью, зеленым горошком, свежей капустой всех видов, редькой, луком, сыром, орехами, кабачками, баклажанами. В общем, помидоры есть можно, и с большой пользой для здоровья, но в правильное время и с подходящими продуктами.