

## ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ

**И ЖЖЁТ, И ЛЕЧИТ**

Некоторые дикорастущие съедобные травы по своим качествам, лечебным свойствам и питательности превосходят многие культурные растения, утратившие в результате селекции способность вырабатывать и накапливать в себе многие ценные ингредиенты.

А известно ли вам, что в крапиве каротина больше, чем, скажем, в моркови?!

В крапиве целый комплекс разнообразных и необходимых человеку полезных веществ. Ее листья содержат аскорбиновую кислоту, минеральные соли, есть в ней дубильные вещества, фитонциды, железо.

По питательности крапива не уступит и гороху с фасолью. Ее можно использовать в любых блюдах, особенно хороша она в салатах и в травяном чае.

Давайте приготовим салат из крапивы с яйцами. Возьмем 100 граммов крапивы, 1-2 яйца. Листья крапивы промоем, прокипятим минут 5. Яйца мелко нарубим, сме-

шаем с измельченными листьями крапивы и заправим майонезом. Украсить такой салат можно кусочками редиса или дольками вареного яйца.

А вот другой рецепт, тоже несложный в приготовлении. Натрите на терке 50 граммов моркови, нарежьте граммов 20 крапивы, добавьте немного истолченного чеснока и граммов 10 ядер грецкого ореха, 20 граммов порезанного зеленого лука. Все хорошенько смешайте, заправьте майонезом и украсьте зеленью петрушки. Ваш салат готов к употреблению.

Не поленитесь заготовить крапиву впрок в виде сухого порошка и включайте в свой рацион, добавляя в разные блюда. Заготавлива-

ют крапиву двудомную в стадии цветения. Сушат в темном месте, лучше на сквозняке.

А вот как делать отвар крапивы. Вымойте примерно 50 граммов крапивы, поместите ее в эмалированную кружку, залейте холодной водой (пол-литра). Дайте отстояться, после чего прокипятите минут 10 в открытой посуде на медленном огне. Остудите и процедите полученный отвар. Пейте его в течение 5 дней в слегка подогретом виде. После чего дня через 2-3 повторите курс лечения. И так, недели три с перерывами на 2-3 дня. Такое лечение помогает восстановить силы, подпитать свой организм витаминами.

Но перед лечением крапивой сдайте кровь на протромбин. И если анализ покажет завышенные цифры, надо посоветоваться с врачом, прежде чем пить отвары и настои крапивы.

Светлана КУЗНИК.



## ДИАГНОСТИКА ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

**ЛИЛОВЫЕ ЩЕЧКИ?  
ПРОВЕРЬТЕ РАБОТУ СЕРДЦА!**

Вглядитесь повнимательнее в свое отражение. Оказывается, по лицу можно выявить некоторые заболевания: уже существующие или те, что могут вас настигнуть.

**ГЛАЗА**

**Мешки под глазами.** Если это не связано с большим потреблением жидкости, переутомлением или аллергией, то, скорее всего, у вас сердечная или почечная недостаточность. Об этих же недугах говорят припухшие веки. Совет: обязательно посетите врача.

**Белки сменили цвет.** Если приобрели желтоватый оттенок, то не в порядке печень, если бледно-серый — вы испытываете недостаток кислорода или в организме нарушен обмен веществ. Причиной покраснения белков может быть воспалительный процесс или заболевание щитовидной железы. Совет: для установления причины обратитесь к врачу.

**Воспаленные веки.** Часто бывают при таком распространенном заболевании, как себорейная экзема. Иногда из-за занесенной инфекции или аллергии на косметику, мыло, шампунь. Совет: станет намного легче, если вы приложите к векам теплый влажный платочек. Но совсем снять воспаление можно, только пройдя курс лечения, назначенный доктором.

**Светлые пятна на радужной оболочке глаз.** Если такие появились — насторожитесь! Скорее всего, у вас застарелый воспалительный процесс каких-либо внутренних органов, к примеру, желудочно-кишечного тракта. Совет: пятна исчезнут только после полного излечения болезни.

**Белое кольцо опоясывает радужную оболочку глаз.** Очевидно, у вас нарушен жировой обмен, вы неправильно питаетесь или мало двигаетесь. Совет: проверьте уровень холестерина в крови и пересмотрите образ жизни.

**ГУБЫ**

**Носогубная складка.** Если она ярко выражена или над верхней губой имеется вертикальная морщинка, возможно, проблемы с желудком (например, язва, воспаление слизистой оболочки, поражение различными микробами). Совет: наличие инфекции можно проверить, сдав анализы и посетив гастроэнтеролога.

**Пузырьки на губах.** Скорее всего, это герпес, который активизируется при долгом пребывании на солнце, переохлаждении или в результате стресса. Совет: поможет мазь, в состав которой входит ацикловир.

**Бледные губы.** Про них обычно говорят: бескровные, это свидетельствует о сбоях в

работе жизненно важных органов: сердца, поджелудочной железы, пищеварительного тракта, почек или печени или о слишком низком артериальном давлении.

подозреть анемию. Совет: проверьте кровяное давление и уровень гемоглобина.

**Покраснел подбородок.** Бывает в результате чрезмерных нагрузок на кости (поднятие тяжестей) или сбоях в работе селезенки. А если на подбородке поперечная складка — это вероятный признак геморроя или расширения вен. Совет: нужна помощь врача.

**Серое отекшее лицо.** Это говорит о нарушениях деятельности почек и всей мочевыделительной системы. Совет: не занимайтесь самолечением, это опасно.

**ШЕЯ**

**Увеличился объем шеи, или на ней выступили вены.** Значит, не все в порядке со щитовидной железой. Совет: необходимо ультразвуковое исследование щитовидки и анализы на гормоны.

**Припухлость лимфатических узлов.** Тревожный симптом самых разных заболеваний, может быть, онкологических. Совет: необходимо срочно обратиться к онкологу.

**ВОЛОСЫ**

**Появилась седина.** В старости это естественно, а если вы молоды, значит, пережили стресс или серьезно переболели. Не исключено, что организму не хватает витаминов. Совет: причину может выявить только врач.

**Волосы сильно выпадают.** Произошло нарушение гормонального баланса. Возможны недостаточность функции щитовидной железы или неправильный прием некоторых лекарств. Совет: обсудите проблему с врачом.

По материалам центральных медицинских изданий.

## НОВОСТИ

**ЛЕКАРСТВО  
ДЛЯ УСТАЛОЙ ДУШИ**

Российские ученые считают, что существует психологическая интоксикация (если проще, то отравление).

Она поражает человека, когда в его жизни появляются несбывшиеся надежды и разочарования. Если их слишком много, они камнем ложатся на сердце, не давая в полной мере наслаждаться жизнью. Когда появляются первые признаки "психологического отравления" (вспыльчивость, усталость, плохое настроение, угнетенное состояние, бессонница), значит, пора "очиститься". Способов множество: встреча с близкими людьми, вылазка на природу, покупка новой вещи, а может быть, вам надо затеять ремонт, чтобы отвлечься от неприятностей. Главное, добиться душевного равновесия.

**ГОРЬКИЙ ЛУЧШЕ  
СЛАДКОГО**

Европейские ученые подтверждают, что шоколад полезен, но только горьких сортов.

Оказывается, потребление молочного шоколада (тем более белого) совершенно не способствует увеличению в крови веществ, защищающих сердце от атеросклероза. Такую пользу приносит только темный горький шоколад. Но если вы запиваете его молоком, то целебные свойства горького сразу теряются.

**ЛЮБОВНЫЙ  
КОКТЕЙЛЬ**

Американский профессор научно доказал, что любовь не вечна.

После нескольких лет изучения феномена любви профессор охарактеризовал ее как химический коктейль в мозгу человека. Но срок годности коктейля небольшой — от 18 до 30 месяцев в лучшем случае. Потом даже у самых пылких влюбленных наступает охлаждение или даже пресыщение. И никакие кратковременные расставания не помогут, но зато появляется возможность принять трезвое решение — создавать двоим влюбленным семью или расстаться без сожаления.