

Витаминное сало

В последнее время много пишут о том, что сало якобы способствует развитию атеросклероза и повышению холестерина в крови. Но это не так. Сало по содержанию ценных жирных кислот, которые участвуют в строительстве клеток организма, а также играют немаловажную роль в образовании гормонов и холестеринном обмене, опережает даже сливочное масло. В прежние времена различные продукты всегда жарили на свином сале и на атеросклероз никто не жаловался. Так что смело ешьте сало, но, конечно, в разумных количествах.



Свиное сало также широко применяют в народной медицине.

● При зубной боли возьмите небольшой ломтик очищенного от соли сала без кожи и приложите за щеку к больному зубу на 15—20 минут.

● Если рана плохо затягивается, возьмите в равных частях сви-

ной жир, пчелиный воск и еловую смолу, поварите эту смесь на медленном огне в эмалированной посуде, помешивая, в течение 5—10 минут. Полученную мазь в горячем виде перелейте в баночку и остудите. Смазывайте больное место 2—3 раза в сутки.

● При варикозном расширении вен приложите ломтики несо-

ленного сала на больные места (узлы) и закрепите их повязкой, которую нужно менять раз в сутки.

● Мастит лечат так же, только вместо свежего сала используют старое.

● Для удаления бородавок смешайте топленое сало с толченым чесноком в пропорции

2:1, нанесите смесь на бородавку и закрепите повязкой. Смесь нужно менять раз в сутки.

● При растрескивании кожи на пятках распарьте ногу горячей водой, удалите ороговевший слой кожи с помощью пемзы и приложите ломтики старого сала, очищенного от соли. Делать это нужно несколько раз в день.

● При нарушении подвижности суставов после травмы 100 г свиного жира смешайте с 1 столовой ложкой поваренной соли и втирайте в область сустава, а затем наложите на него согревающую повязку.

● При болях в суставах смажьте их на ночь смальцем, сверху наложите компрессную бумагу и шерстяной шарф. Вместо смальца можно использовать старое свиное сало, пропущенное через мясорубку, в сало добавляется немного меда.

Секреты народной медицины

Почки

2 чайные ложки с верхом сушеного шиповника положить в стакан кипятка. Заваривать его как чай и пить 3 раза в день после еды.

Боли в суставах

Залейте кипятком свежесрубленные еловые ветки, настаивайте полчаса. В настой температуры 37°—38° погрузите ноги или руки минут на 30. Затем укутайте потеплее больное место и полежите не меньше часа. При ревматическом полиартрите полный курс лечения составляет 5—7 ванн.

Отложение солей

● Чесночная настойка. На 100 г водки — 50 г измельченного чеснока. Держать в темноте 8 дней. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день и перед сном.

● Размельчить корни петрушки, пастернака, сельдерея, чеснок. В смесь выжать лимон. На 2 десертные ложки смеси — 2 стакана воды. Прокипятить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

● При болях в ногах долго растирать болезненные места сливочным маслом. Затем ноги укутать или надеть на ночь теплые чулки. Хороши на колени примочки из английской соли: 1 ч. л. соли на одну четверть стакана кипятка.

● С 3 кг грецких орехов собрать внутренние перегородки, измельчить и залить 0,5 л водки. Держать в темноте не более 2 недель. Затем обязательно процедить настой. Перегородки выбросить. Пить натощак 1 раз в день 1 десертную ложку. При больном сердце — 1 чайную ложку. Хорошо выпить пару бутылок. Желательно делать настой из осенних свежих орехов.

● Вечером положить еловую шишку в стакан, залить кипятком. Утром натощак выпить полстакана (шишку выбросить), вторую половину оставить на завтра. На 30 дней — 15 шишек. Десять дней перерыв. И так — три раза.

Лечение алоэ

АЛОЭ ИЗВЕСТНО КАК КОМНАТНАЯ КУЛЬТУРА

Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см. Срезают их в зимне-весенний период. Листья алоэ служат сырьем для изготовления препарата (экстракта алоэ), применяемого для лечения заболеваний глаз, язвенной болезни и др. Экстракт усиливает в организме процессы рассасывания и регенерации, а также он используется при конъюнктивитах, кератитах, язвенной болезни желудка, воспалительных заболеваниях. В свежих листьях и соке содержатся антрагликозиды — алоин, наталин, рабарберон, эмодин, смолистые вещества и следы эфирных масел. В них найдено небольшое количество ферментов, витаминов и фитонцидов.



Препараты алоэ обладают противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим действием, усиливают секрецию

пищеварительных желез, улучшают аппетит и пищеварение.

Весьма ценным свойством является его способность повышать защитные функции организма,

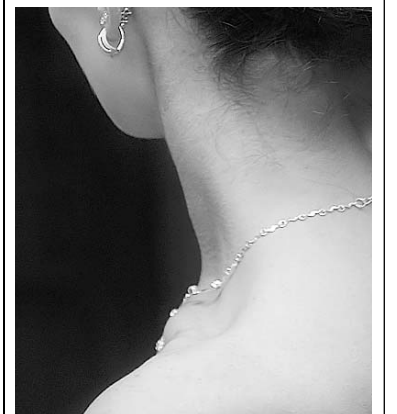
усиливать восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Сок алоэ широко используют в народной медицине. Он обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек. Наружно, в виде орошений и примочек, сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. Используют для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен. Трехкратное вливание сока в носдри по 5—8 капель с промежутками в 3—5 часов приостанавливает разви-

тие острого ринита. Компресс с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Сок алоэ принимают по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям.

В домашних условиях сок получают из комнатных растений. Для его изготовления крупные листья измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через плотный материал или несколько слоев марли и кипятят 3 мин. Используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.



Если ноги устали

Когда ноги «гудят» и ноют к вечеру — это ужасное ощущение. Предлагаем вам несколько рецептов красоты и здоровья ваших ног.

Скраб для ступней прекрасно очищает огрубевшую кожу, снимает усталость ног. Приготовить его просто: 1 стакан морской соли смешать с 2 измельченными томатами. Нанести на ступни на 5—10 мин.

Также быстро снять усталость ног помогут вечерние контрастные ванночки для ног. Для проведения процедуры поставьте перед собой два тазика: один с горячей водой, другой — с холодной. И держите ступни ног сначала в горячей



воде (около 2 минут), затем опустите на 15 минут в таз с холодной водой. Чередуйте горячую и холодную воду несколько раз. Заканчивать эту процедуру обя-

зательно холодной водой. Затем разотрите ноги махровым полотенцем и смажьте ступни ног питательным кремом.

Снять отечность ног помогут специальные ванночки — например, с ромашкой и мятой: 1 столовую ложку ромашки и 2 столовые ложки измельченной мяты залить 1 л кипятка и настаивать в течение 5 минут. В 1 л воды комнатной температуры растворить 1 столовую ложку морской соли, добавить процеженный отвар трав и поместить ноги в ванночку на 25—30 мин. Затем ополоснуть ноги прохладной водой и растереть их полотенцем.

Для лечения отека можно на ночь обернуть ноги хлопчатобумажной тканью, смоченной в холодной воде. Поверх этого охлаждающего компресса надеть

полиэтиленовый пакет и шерстяные носки. Утром следует помассировать ноги круговыми движениями по направлению снизу вверх.

При отеках ног также можно приготовить отвар льняного семени. В 0,5 л кипятка добавить 2 столовые ложки льняного семени, проварить 10 минут на медленном огне, дать настояться, затем процедить. Пить по 1/2 стакана каждый день в течение месяца.

Многим знакомое ощущение зажатости и дискомфорта после долгого сидения в одной позе. Чтобы избавиться от этого, необходима растяжка ног, в основном в области бедер. Сядьте на пол и вытяните левую ногу вперед. Согните правую ногу и перекиньте ее через левую, поставив стопу на пол. Затем переплетите пальцы рук и обхватите ими правое колено. Потяните колено к левому плечу. Спину держите прямо. Оставайтесь в таком положении 30 секунд, а затем повторите растяжку с другой ногой.