

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛИМОНА

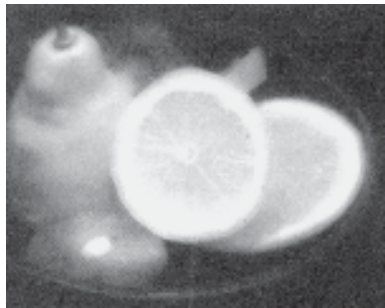
О целебных свойствах лимона люди знали еще более трех тысяч лет тому назад. И сегодня врачи подтверждают оздоровительный эффект желтобокого цитруса. Он укрепляет иммунную и кровеносную системы, активизирует обмен веществ и поступление кальция в кости и зубы, омолаживает организм. Лимон — лучшее средство среди цитрусовых против авитаминоза и атеросклероза. Активно используется лимон и в народной медицине.

Публикуем народные средства, в которых применяется этот замечательный цитрус.

● Отличный напиток для восстановления сил особенно после физической нагрузки, тяжелой работы. Надо выжать сок из 3 лимонов и смешать его с 3 столовыми ложками меда. Выпить залпом. Вы почувствуете бодрость и прилив

новых сил.

● Восточный эликсир молодости. Он широко распространен в Турции и Болгарии. Смешать лимонный сок (из настоящего лимона, а не из пакета), мед и подсолнечное масло в соотношении 1:2:0,5.



Принимать по 1 чайной ложке утром перед едой.

● При низком кровяном давлении и в период климакса хорошо принимать смесь из 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, полкилограмма меда и сока одного лимона.

Принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Смесь храните в холодильнике.

● Если мучают судороги в ногах, попробуйте утром и вечером смазывать подошвы ног соком свежего лимона. Потом лучше полежать, давая коже возможность впитать в себя побольше витамина С и микроэлементов. Результат должен появиться недели через две.

● При гипертонической болезни, при бессоннице, людям с повышенной нервной возбудимостью можно применять такой напиток. В стакане воды, боржоме, нарзана ра-

створите 1 столовую ложку меда и сок из половины лимона. Пейте во второй половине дня или перед сном.

● При начинающейся ангине надо медленно сжевать половину лимона вместе с цедрой. После этого в течение часа ничего не есть, чтобы эфирные масла и лимонная кожура воздействовали на воспаленные миндалины.

● Натирать кожурой лимона зубы, и тогда они будут белыми, а корни зубов — крепкими.

● Чтобы ногти не потеряли твердость, их следует регулярно смазывать смесью лимонного сока и масла.

● Избавиться от перхоти поможет такой рецепт: кожуру 4 лимонов варите 15 минут в 1 литре воды. Отвар процедите и ополаскивайте им волосы один раз в неделю.

## ДОБРЫЙ СОВЕТ

## ПРИСНИТСЯ ЖЕ ТАКОЕ...

● О начинающемся гриппе предупреждают сны, в которых вы движетесь в какой-то вязкой неприятной среде — тумане, болоте, мутной грязной воде.

● Перед подъемом температуры часто снится, что вы сильно запыхались — бежите и не можете остановиться, хотя уже не хватает дыхания, либо безостановочно поднимаетесь по бесконечной лестнице.

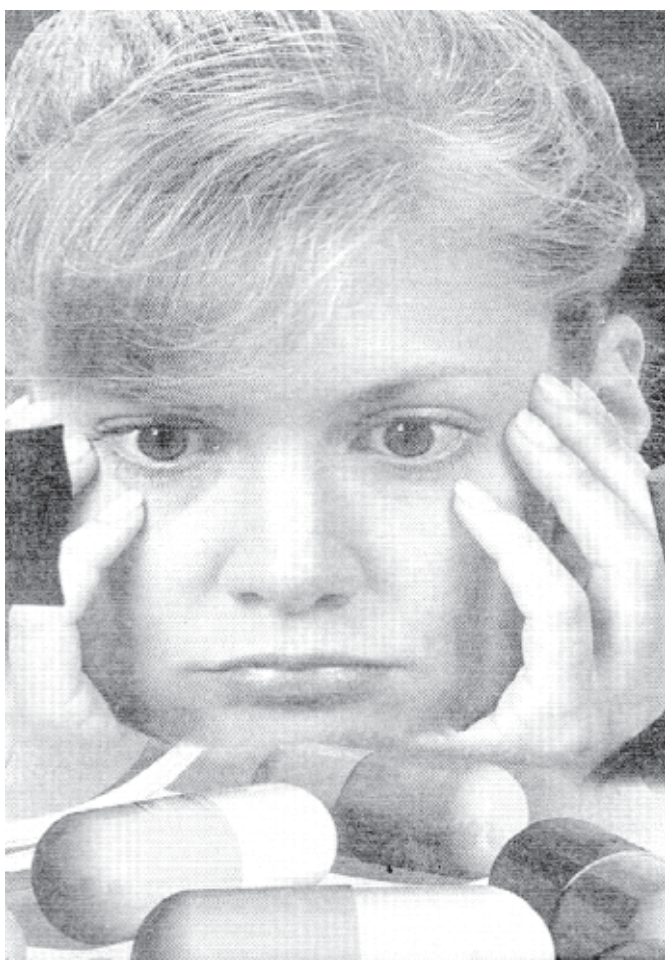
● О нарушении нормальной работы сердца предупреждают сны, в которых вы падаете с высоты. Они нередки и в переходном возрасте — в 5—8 лет, 15—18, 55—60, когда идет перестройка организма.

● Болезненности мышц типа миозита предшествуют сны об укусах. Увидев такой сон, постарайтесь вспомнить, какую именно часть тела вам повредили. Именно там вскоре могут развиваться признаки заболевания.

● Сцены удушья во сне могут возникать месяца за два до появления признаков туберкулеза или перед воспалением легких.

● О гастрите или обострении язвенной болезни говорят сны «замкнутого пространства», когда вы видите тесную комнату, шкаф, особенно если эти сны перемежаются снами об испорченной пище.

● Повторяющиеся кошмарные сновидения — признак того, что ваша нервная система находится на пределе. В реальности нужно разобраться, что давит на вашу психику, и, может быть, пойти к врачу.



## БОЛЕЗНЬ — НАПАСТЬ, КАК БЫ С НЕЮ НЕ ПРОПАСТЬ?..

О походах в поликлинику каждый в меру болеющий человек старается не задумываться. Как правило, до той самой поры, когда столбик термометра не начинает «зашкаливать» и вызов врача на дом становится неизбежен. Многих в этот момент беспокоит даже не предполагаемый диагноз, а все прелести предстоящих походов в поликлинику: стояние в бесконечно скучных очередях, сдача кучи анализов и многое другое (хотя, есть и любители подобного времяпрепровождения). Психика наших граждан, мягко говоря, слабая, и, в общем-то, нетрудно представить, как чувствует себя более или менее здоровый человек в таком окружении. Лишь в платных клиниках можно сохранить хотя бы свое психическое здоровье, да и то посредством денежных купюр.

Вызов врача на дом, к сожалению, иногда чреват последствиями.

«Помирать буду, но врача из поликлиники ни за что не вызову!» — как-то сказала одна моя знакомая.

Будучи иногородней студенткой-первокурсницей, она (подумать только!) попыталась позволить себе эту «роскошь». Как выяснилось позже, вина ее состояла в том, что она не могла подняться с дивана из-за головной боли (резко понизилось давление), а не из-за такого «любимого» участковыми терапевтами ОРЗ. Бесцеремонно объявив «нахальной девчонке» о ее беременности (только это, оказывается, вызывает головную боль), доктор поспешила покинуть помещение. Хозяйничая, как у себя дома, она настезь раскрыла все двери, но вот с одной почему-то справиться не смогла. «Беременная» почти ползком вышла проводить доктора. Последняя благополучно влезла в лифт, оставив пациентку на лестничной площадке. И тут — классический конфуз: входная дверь захлопнулась от сквозняка. Попасть в квартиру больная могла только двумя способами: либо в халате и тапочках дожидаться до позднего вечера хозяев квартиры, либо через... балкон соседей. Девушка выбрала второе...

П снова решилась обратиться к врачу, на этот раз уже с воспалением легких. За это строгий выговор она не получила. И, воодушевленная предстоящим выздоровлением, отважно переступила порог флюорографического кабинета. Здесь ее встретила неприступного вида медсестра, которая потребовала заполнить какую-то карточку, пройти в соседний кабинет и обнажиться до пояса. Температура в помещении казалась минусовой, поэтому, опасаясь за свое здоровье, моя знакомая сняла лишь верхнюю

одежду. Минут через тридцать — сорок (!) в кабинет вошла женщина не менее грозного вида, чем та, что «коллекционировала» карточки, и возмутилась наличием футболки на ее теле. Говорила она много и долго, одновременно «фотографируя» невестку откуда взявшегося, но раздетого по всем правилам юношу. Покрытая гусиной кожей девушка все же поинтересовалась, сколько времени ей еще предстоит провести в ледяном помещении. Видимо, из-за наступившего «обморожения» ее не смутило даже то, что на нее тарасится «фотографируемый». Ответа не последовало.

Получив команду: «Цепочку в зубы!», «обмороженная» не выдержала: «Тяжелая у вас работа — каждому успеть нахалить». «До моего возраста доживешь, не такая нервная станешь», — гневно ответила медицинский работник, заглянула в карточку слишком разговорчивой больной и почему-то добавила: «Я тебя, между прочим, на десять лет старше».

«Простите за то, что я родилась, когда вам уже было десять лет»...

Надо сказать, что люд пожилой (в отличие от «дерзкой» молодежи), долгие годы дрессируемый в поликлиниках на предмет безоговорочного выполнения команд, в стремлении не нарваться на грубый окрик порой доходит, пардон, до маразма. Следующая история из жизни в этом плане показательна.

Бабушка Зина, честно трудившаяся всю свою жизнь, заслужила путевку в санаторий, где ей прописали какие-то очень полезные ванны. Старушка отправилась на процедуру, а когда вышла, не обнаружила среди своих вещей хлопчатобумажных колготок. Потом оказалось, что по рассеянности она оставила их на кушетке в «предбаннике» ванной. Долгие поиски увенча-

лись успехом. В это трудно поверить, но из ванны(!) выудили старичка... в колготках бабушки Зины. «Ихтиандр» действовал по принципу: если что-то лежит у входа в кабинет, значит, это нужно для прохождения процедуры и способствует скорейшему выздоровлению.

Людям, которые редко болеют, по-настоящему повезло, и не только потому, что им удастся избежать недугов, но и по той причине, что не приходится обращаться за медицинской помощью. Один из моих родственников, без каких-либо проблем доживший почти до 90 лет, в этом отношении был счастлив абсолютно. Лишь один раз, да и то по молодости, ему пришлось лежать в больнице в конце тридцатых годов прошлого века. Это событие он с ужасом вспоминал до конца дней своих, готовый назвать в любое время дня и ночи имена всех соседей по палате, врачей и медсестер, а также все процедуры, которые пришлось претерпеть. Своими впечатлениями о пребывании в стационаре он старался делиться при каждой нашей встрече. При этом не забывал регулярно советовать «воду пить только кипяченую», «телевизор смотреть только через преграду-стекло», «сидеть на лавочке только на... пенопласте».

Здоровье действительно надо беречь. А золь не получается, стараться по возможности обращаться к квалифицированным специалистам, к тем, которые помогут всегда и на приеме не нахамят, а внимательно выслушают. И не потому, что вы чей-то родственник или знакомый, а потому, что они профессионалы и слова из клятвы Гиппократова: «Куда бы я ни вошел, я войду туда для пользы больного» — для них не пустой звук.

Наталья ЗАРУБИНА.

