

Прибрати живіт допоможе правильне харчування

Перше, калорійні та жирні страви потрібно виключити зі свого раціону. Інакше живіт «спадатиме» повільно. Пити, навпаки, треба дуже багато — що більше, то краще. Якщо погано працює видільна система, заварюйте собі сечогінні трави. Адже, щоб прибрати живіт, водообмін в організмі має бути активний.



Корисний гречаний мед

Гречка є однією з головних медоносних культур у нашій країні. Квітки цієї рослини виділяють багато нектару і пилюку, з якого потім виходить мед, відрізнити який не становитиме труднощів навіть аматорові. Гречаний мед унікальний тим, що в ньому міститься набагато більше білків і мінеральних речовин, ніж у світлих сортах. Цей лікувальний дар природи рекомендують при некрофії, гіпертонії, хронічних гастритах і підвищеній кислотності шлунку, авітамінозах, а також при крововиливах у мозок і для очищення крові від радіоактивних елементів.

Пивні дріжджі допоможуть зберегти молодість



який сприятливо впливає ще й на нервову систему людини. Калій є незамінним для життєдіяльності, оскільки практично кожна людина споживає більше солі, ніж потрібно організму. Саме калій дозволяє нейтралізувати її руйнівний вплив. Важливий для працездатності багатьох органів і нормального розвитку кісток кальцій, залізо, що сприяє збагаченню кровоносних судин киснем, — це теж компоненти пивних дріжджів.

Такого поєднання корисних компонентів, як у пивних дріжджах, немає в жодному іншому продукті. Періодичне приймання вітамінних комплексів на їх основі допомагає попередити появу алергічних реакцій.

Понад те, пивні дріжджі корисні в будь-якому віці. Так, у підлітків помітно очищається шкіра на обличчі, яка в юнацькому віці, як відомо, страждає від вугрових висипань.

Для дітей відомий рецепт прийому пивних дріжджів зі сметаною для заповнення недобору ваги, а також ослаблення після хвороби — для відновлення сил і підвищення активності.

Препарати на основі пивних дріжджів ефективні при лікуванні шкірних захворювань. За їх допомогою можна позбутися без застосування хімічних препаратів від проявів псоріазу, екземи та багатьох інших дерматологічних недуг. Насиченість пивних дріжджів вітаміном В сприяє швидкому відновленню та подальшому загоєнню ран на шкірі.

Не можна не відзначити позитивний вплив дріжджів на підвищення розумової активності та зниження синдромів хронічної втоми і нездужання. За калорійністю пивні дріжджі перевершують навіть ситне м'ясо. Якщо порівняти, то в 1 кг м'яса міститься на 3800 кілокалорій менше, ніж у кіло дріжджів.

Тайванські дослідники спільно з американськими колегами з'ясували, що дріжджі здатні сповільнювати процес старіння. Одноклітинні дріжджові організми містять особливий білок, який відповідає за вікові зміни. Вчені помітили, що за штучного придуршення дії речовини тривалість життя грибів значно скорочується. А при відновленні функції білка процес їх старіння сповільнюється.

Перевагами пивних дріжджів перед ліками є те, що вони натуральні, а отже, не загрожують побічними ефектами.

Чим корисні пивні дріжджі та як їх застосовують? Це унікальний продукт, подарований людині самою природою, в якому в ідеальних пропорціях підібраний склад корисних речовин, вітамінів і абсолютно не містяться консервантів і синтетичних добавок.

За вмістом мінералів і мікроелементів пивні дріжджі перевершують навіть пророслі пшеничні зерна. Їх вживання нормалізує функціонування серцевого м'язу завдяки високому вмісту калію,

Контрастний душ як засіб для схуднення

Контрастний душ — один із найприємніших способів для підтримки краси та здоров'я. Понад те, це чудовий засіб для тих, хто хоче схуднути.

Коли ви стаєте під гарячі, то під крижані струмені поперемінно, відбувається тренування судин: під дією гарячої води вони розширюються, а під впливом холодної — різко звужуються. Завдяки такому тренуванню посилюється кровотік, а отже, підвищується швидкість обмінних процесів, стимулюється розщеплення жирової тканини, шкіра добре підтягується.

Якщо контрастний душ поєднати з гідромасажем, ефект підсилюється. Після такої тонізувальної процедури всі засоби для схуднення та боротьби з целюлітом діють набагато ефективніше. З контрастним душем добре поєднуються також обгортання для тіла і масаж.

Найбільш вдалий час для контрастного душу — це, звичайно, ранок, оскільки така купіль відмінно бадьорить. Якщо ж у вас зранку недостатньо часу і ви хочете доповнити душ обгортанням, то перенесіть процедуру на вечір. Але в сеансу до завершення її не холодною, а прохолодною водою.

Починати контрастний душ слід із теплої води приємної для шкіри температури. Ніжтеся під теплими струменями, потім почніть поступово зменшувати температуру води до холодної. Сійте під холодною водою кілька хвилин, далі різко відкрити «гарячий» кран. Міняти температуру води рекомендується 3-4 рази. Найхолодніша та найгарячіша повинні бути на межі вашого тер-



піння. Але під впливом гарячої ви повинні перебувати приблизно вдвічі довше, ніж під холодною.

Якщо ви вперше робите контрастний душ, то коливання температур не повинні бути значними, інакше ризикуєте застудитися. Від сеансу до сеансу підвищуйте температуру амплітуду.

Після душу добре витрітьтеся і постарайтеся якийсь час не виходити на вулицю.

Попрі те, що контрастний душ — це досить безневинна процедура, все ж існують певні протипоказання. Такий душ протипоказаний: при онкопатологіях, при патологіях серця, судин і крові, при тромбоемболії, під час застуди, при захворюваннях сечостатевої системи, під час місячних.

Допікають фурункули. Що робити



Фурункул — гостре гнійне запалення волоссяного фолікула та навколишніх тканин, найчастіше викликане гнійною мікрофлорою. Хвороба проявляється спочатку появою невеликого ущільнення, почервоонінням на шкірі, й лише потім виникає запалений болючий вузол. У міру дозрівання фурункула біль посилюється, може піднятися температура тіла. Нарешті фурункул спонтанно розкривається, виділяється гній, біль поступово вщухає, але ущільнення та почервооніння ще зберігаються. Бувають випадки, що з'являється кілька фурункулів одночасно або один за іншим (фурункульоз).

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

Серед причин появи проблеми:

- Забруднення шкіри (недотримання елементарних правил гігієни).
- Пошкодження шкіри (садна, порізи, подрипини, дерматит).
- Місцеве або загальне переохолодження.
- Послаблення захисних сил організму внаслідок стресу, авітамінозу, неправильної дієти, виснажливих хронічних захворювань, порушення обміну речовин, різних шлунково-кишкових розладів, цукрового діабету й ін.

Характерна особливість фурункулів: виникають лише на тих ділянках шкіри, де є волосяний покрив (на долонях, підшвах фурункул не з'являється). Найбільш часта локалі-

зація: обличчя, потилиця, попереки, пахвові ділянки, сідниці, руки, ноги.

СИМПТОМИ ТА ПРОЯВИ ФУРУНКУЛА

Спочатку виникає свербіж, а потім — біль, почервооніння і набряк у ділянці волоссяного фолікула. В подальшому з'являється щільний болючий запалений вузлик округлої

Фурункул — серйозне захворювання, в жодному разі не можна вдатися до самолікування. Застосовувати компреси, використовувати мазь Вишневського, іхтіол не слід, оскільки це призведе до поширення запального процесу

форми, зазвичай багрово-червоного кольору, який підноситься над рівнем шкіри невеликим конусом. Відмічається легкий свербіж, помірний біль. Згодом, із розвитком фурункула, вузлик збільшується, наростає почервооніння, приєднується периферійний набряк.

На третью-четверту добу в центрі запального вузла фурункула з'являються некротичні розм'якшення

Диня допоможе очистити організм від шлаків

За словами дієтологів, щоб очистити організм від шлаків і токсинів, зарядитися вітамінами, зміцнити імунітет і легко схуднути, необхідно додати в свій раціон диню. У чому її користь?

ВИВОДИТЬ ШЛАКИ

Диня допомагає м'яко очистити кишечник від різного мотлоху, що приховує твою струнку талію. Зі слів фахівців, у ній багато пектинів — харчових волокон, які мають властивість вищипати із найдалших закапелків кишківника застійні шлаки.

Диня корисна всім, хто стежить за своєю фігурою, а також тим, хто любить некорисну їжу: фаст-фуд, горішки, чипси, шоколадні батончики тощо — і страждає від частих закрепів.

Суть очисної дієти: один-три дні «посидіти» на дині. Впродовж доби вживати через рівні проміжки часу свіжу диню. Зверни увагу: в раціоні лише диня, загальна кількість м'якоти на день не повинна перевищувати 1,5 кг. Пити можна мінеральну воду



без газу або ромашковий чай.

ПРОДОВЖУЄ МОЛОДІСТЬ ШКІРИ

Альянс вітамінів, що містяться в дині, поліпшує структуру шкіри, волосся та нігтів, а також має потужну антиоксидантну дію, перешкоджаючи появі зморшок. Звісно, як ви вже здогадалися, йдеться про вітаміни Е, С і групи В.

ЗМІЦНЮЄ ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я

Завдяки високому вмісту фолієвої кислоти й інших вітамінів гру-

тканин, формується некротичний стрижень, який набуває зеленуватого кольору. В цей період біль різко посилюється, можливі підвищення температури тіла, головний біль, слабкість.

За сприятливого перебігу через дві-три доби гнійний стержень фурункула відторгається з утворенням глибокої рани, що помірно кровоточить. Запалення, набряк, болючість минають. Загоєється завжди з утворенням рубця.

У разі ускладнення гнійний процес розповсюджується за межі волоссяного фолікула з розвитком гнійної порожнини, або флегмони. У хворих на цукровий діабет можливий тяжкий перебіг: фурункул може ускладнюватися лімфаденітом, регіональним лімфаденітом, тромбоемболією.

Що таке фурункульоз? Про фурункульоз ми говоримо тоді, коли фурункули повторюються досить часто, а іноді навіть по кілька штук одночасно. Цей стан слід розцінювати як сигнал про слабкі захисні сили організму. Якщо розвивається фурункульоз, негайно зверніться до лікаря для проведення обстеження і призначення адекватної терапії.

ЛІКУВАННЯ ФУРУНКУЛА

Фурункул — серйозне захворювання, в жодному разі не можна вдатися до самолікування. Застосовувати компреси, використовувати мазь Вишневського, іхтіол не слід, оскільки це призведе до поширення запального процесу.

Лікування фурункула тільки хірургічне. Будь-яка інша терапія не матиме успіху, коли своєчасно не буде розкрито і дреноване вогнище гнійного запалення. Розкриття фурункула виконується під місцевим знеболенням, і для пацієнта така процедура є безболісною. Основне завдання в лікуванні фурункула — забезпечити відтік гнійного вмісту з подальшим дренажем із рани.

Прості, тобто не ускладнені, фурункули можна лікувати амбулаторно і не потребують госпіталізації.

У разі ускладненого перебігу фурункула, якщо у пацієнта спостерігається набряк м'яких тканин губи, щок або ока, необхідна невідкладна госпіталізація в хірургічне відділення для постійного контролю за розвитком процесу та попередження ускладнень.

пи В, диня допомагає зміцнити жіноче здоров'я та захистити організм від деяких гінекологічних недуг. Крім того, вона незамінна для всіх, хто планує вагітність. Корисні речовини, що містяться у дині, допомагають вирівняти гормональний фон і створити всі необхідні умови в жіночому організмі для зачаття малюка.

ПОКРАЩУЄ КОЛІР ОБЛИЧЧЯ

Диня має легку сечогінну та жовчогінну дію. Якщо у тебе часто виникають набряки або є проблеми з жовчним міхуром, намагайся їсти її 1-2 рази на день — і дуже скоро будеш приємно вражена обличчям без набряків і рівномірним відтінком шкіри.

БОРЕТЬСЯ З ПІГМЕНТНИМИ ПЛЯМАМИ ТА ВУГРАМИ

Щоб позбутися цих неприємностей, роби 2-4 рази на тиждень маски з дині. Рецепт: подрібнену м'якоть тонким шаром нанести на лице, підтримати 15 хв, потім змити прохолодною водою та намастити кремом.