

Буряковий сік чудово знижує тиск

Склянки бурякового соку на день достатньо, щоб знизити тиск у людей із гіпертензією, навіть якщо захворювання не піддається медикаментозному контролю. Це довів експеримент Лондонського університету королеви Марії. Як передає Medical News Today, в буряковому соці багато неорганічних нітратів. Ці сполуки також можна знайти в латуку і капусті. В тілі вони перетворюються в оксид азоту, який розслабляє та розширює кровоносні судини, що сприяє зниженню тиску.

**Перший ворог людини — брак руху**

Масштабне наукове дослідження показало, що регулярний дефіцит фізичних навантажень стає причиною смерті в два рази частіше, ніж ожиріння. При цьому, хоча проблема і є дуже поширеною та серйозною, подолати дефіцит рухової активності допоможуть регулярні щоденні піші прогулянки тривалістю всього двадцять хвилин.

Як навчитися не переїдати

Найбільша проблема тих, хто слідкує за своєю фігурою, — як не переїсти. Якщо вам складно змусити руку не тягнутися за додатковою скибкою хліба чи ложкою макаронів — ці поради саме для вас.

Щоранку обов'язково снідайте, оскільки ця перша за день їжа стабілізує вміст цукру в крові. Більше того, впродовж доби організм витрачає енергію «ранішніх запасів» і, якщо її мало або немає зовсім, ми відчуваємо втому.

Під час обіду не намагайтеся з'їсти найменше, бо цей «дефіцит» нагадає про себе увечері, а вечірній голод — уже окрема історія. Переїдання, звичайно, неприпустиме, але і норма має бути вибрана.

Ще одним із сильних засобів у арсеналі боротьби з переїданням є щедра порція й обов'язково фрукти, які також містять запаси води (особливо апельсини, кавун і диня). Регулярний прийом рідини впродовж дня здатний увести в оману навіть сильне відчуття голоду.

Недосипання провокує переїдання. Саме тому краще виспатись і зберегти тонку талію.

Спробуйте виробити режим правильного харчування. Тільки у такий спосіб можна контролювати відчуття голоду. В ідеалі інтервал між прийомами їжі не повинен перевищувати п'ять годин, але і меншим ніж три години робити його небажано.

Сім правил інтимної гігієни жінки

Шість ділянок шкіри. Використання звичайного мила може призвести до розвитку середовища хвороботворних мікробів, а це означає свербіж, печіння, навіть появу молочниці. Тому використовуйте спеціальний гель для інтимної гігієни.

Душ для інтимної зони потрібен не менше двох разів на день. А в ідеалі він необхідний після кожного відвідування туалету. Оскільки така можливість є далеко не завжди, доречно зазастися вологими серветками. Купувати їх ліпше в аптеці, на них є спеціальна позначка «інтимні».

Міняйте щоденні прокладки не більше ніж через дві години. Все, що вони встигають увібрати в себе, є середовищем для розмноження бактерій. Те ж саме правило стосується і прокладок, які ви використовуєте під час критичних днів.

Тампони потрібно вкладати тільки в найперші дні менструації. Міняти їх треба через кожні дві години, інакше можливий розвиток надмірної сухості й пошкодження слизової.

Носіть зручну нижню білизну. Вона — запорука вашого здоров'я. Гінекологи не рекомендують носити стрінги, бо їх форма сприяє розвитку різних захворювань. Найкращий варіант — білизна з бавовни та шерсті. Єдиний недолік — вона недовговічна, бо швидко розтягується і втрачає вигляд.

Якщо про правила догляду за обличчям чи тілом уже писано-переписано, то інтимна гігієна лишається буквальною за сімома замками. Тому сьогодні поговоримо про жіночу гігієну.

Передусім слід пам'ятати, що не варто застосовувати косметичне мило для догляду за інтимними зонами. Кислотно-лужний баланс піхви набагато нижчий, аніж у ре-

Народні рецепти, які поновлять сили

Діяти про здоров'я треба завжди. Да в період зими, коли сонячні дні короткі, свіжих натуральних овочів обмаль, дорогими заморськими фруктами не надто себе побалуєш, організм людини тим паче почувається втомленим. Пропонуємо вам страви, які й тіло зроблять сильнішим, і емоційний стан поліпшать.

1. Покласти в емальовану каструлю 3 шт. урюку, 3 шт. чорносливу, 5 шт. інжиру, 1 ст. л. родзинки, 2 яблука, 2 скибки лимона. Все це покрити водою і кип'ятити 5–10 хвилин на повільному вогні. З'їсти на сніданок.

2. Один сирий жовток розбавити соком лимона або апельсина, додати 1 ч. л. меду. З'їсти на сніданок.

3. Зробити суміш круп із рівних частин пшениці, вівсянки, ячменю. Розмолоти в кавомолці, залити теплою водою з розрахунку 1 ст. л. борошна на склянку. Настоявати 2 год., процідити і пити з медом. Вживати при недокрів'ї та знесиленні.

4. Лимон опустити в киплячу воду на 1–2 хвилини, пропустити його через м'ясорубку або натерти на тертці зі шкіркою та насінням. Додати несолене вершкове масло, 1–2 ст. л. меду, добре перемішати. Подавати до чаю.

5. Зерна вівса заливають окропом у пропорції 1:3. Після настоювання протягом доби в кімнаті рідину зли-



вають. Зберігати настій у холодильнику. Пити теплим по 1/4 склянки 3–4 рази на день перед їдою.

6. 150 г тертих яблук перемішати з соком половини апельсина, додати 10 очищених волоських (або інших) горіхів. Замість горіхів можна взяти кілька ложок збитих вершків, а замість апельсина — 2 ч. л. лимонного соку та стільки ж меду. Порція для однієї людини в день. Живить головний мозок.

7. 1 склянку вівса, залити 5 склянками води, варити до густоти рідкого киселю. Процідити, додати рівну кількість кип'яченого молока (або прокип'ятити із сирим молоком), остудити. У цю масу додати 4–5 ст. л. меду. Приймати по 1/4–0/2 склянки відвару 3–4 рази на день.

Очищення організму для літніх людей

З віком в організмі відбуваються істотні зміни. Саме тому людям у літах слід із обережністю ставитися до таких речей, як вибір ліків, боротьба із зайвою вагою, перегляд харчування, чистка організму і т. д.

Сьогодні я пропоную вашій увазі три способи очищення організму, рекомендованих літнім людям. Вони безпечні, шадні, прості й доступні.

Рецепт № 1

Замочіть на ніч рис у каструлі, вранці вчорашню воду злийте (вона повинна бути мутнуватою) і залийте свіжою. Поставте на повільний вогонь. Дочекайтеся моменту закипання і швидко зніміть каструлю з плити. Воду злийте, а крупу гарненько промийте в ситі під проточною водою. Процедурі заливання рису свіжою водою і доведення до кипіння слід повторити тричі. Рис для чищення організму готовий.

Спосіб вживання. Вранці на голий шлунок з'їдайте по 1 столовій ложці рису. Після цього нічого не їжте і не пийте три-чотири години. Повний курс очищення — півтора місяця. Це саме той період, протягом якого з вашого організму підуть бага-

торичні поклади шлаків.

Для посилення позитивного ефекту можете з'їдати ложку рису й увечері, додавши його до пшоняної каші з курагою. Літні люди, які самостійно проводили чистку організму рисом, в один голос стверджували, що після закінчення курсу почувалися значно бадьорішими та молодшими. Практично в усіх нормалізувалася вага.

Рецепт № 2

Промийте під проточною водою 400 г вівсяної крупи, закип'ятіть 6 л води і залийте окропом промитий овес. Поставте на слабкий вогонь і варіть доти, доки не википить половина рідини. Після цього процідіть відвар через дрібне сито або два шари марлі. Додайте 100 г меду, щільно закрийте кришкою і доведіть до кипіння, але не кип'ятіть. Перелийте готовий відвар у скляну банку, зберігайте в холодильнику.

Спосіб вживання. Пийте вівсяний відвар дрібними ковтками по половині склянки за півгодини до їди. Якщо немає протипоказань, додавайте у напій кілька крапель соку свіжого лимона. Чищення слід проводити протягом двох тижнів три рази на рік. Вівсяний відвар чудово чистить

організм, впливаючи на нього м'яко й делікатно. Крім очищувального ефекту, він має властивість насичувати внутрішні органи цінними вітамінами та поживними речовинами. Як і рис, відвар із вівса сприяє нормалізації ваги й омолодженню всього організму.

Цікавий історичний факт: рецепт вівсяного відвару з медом і лимонним соком належить знаменитому французькому лікарю Жану де Сен-Катеріну. Він періодично проводив очищення організму цим «чудодійним еліксиром життя» (саме так його називав) і до 120 років залишався бадьорим, енергійним, молоджавим. Своє довголіття пояснював тільки своєчасним чищенням організму «вівсяним виваром».

Рецепт № 3

Візьміть корінь імбиру та дрібно порубайте його. Дві столові ложки залийте одним літром крутого окропу і дайте настоятися протягом 30 хвилин. Потім процідіть. Додайте за смаком мед і, якщо немає протипоказань, лимонний сік.

Спосіб вживання. Приймайте імбирний напій уранці та ввечері по півсклянки за 15–20 хвилин до їди. Цю схему витримайте протягом перших трьох днів, а потім пийте цей очищувальний диво-засіб у будь-який час доби та в будь-якій кількості. При бажанні можете розбавляти його апельсиновим соком або зеленим чаєм.

Імбирний напій володіє чудовим очисним ефектом, нормалізує вагу та має сильну омолодуючу дію.

Людмила НОВИЦЬКА,
лікар-терапевт

ДОВІДКА

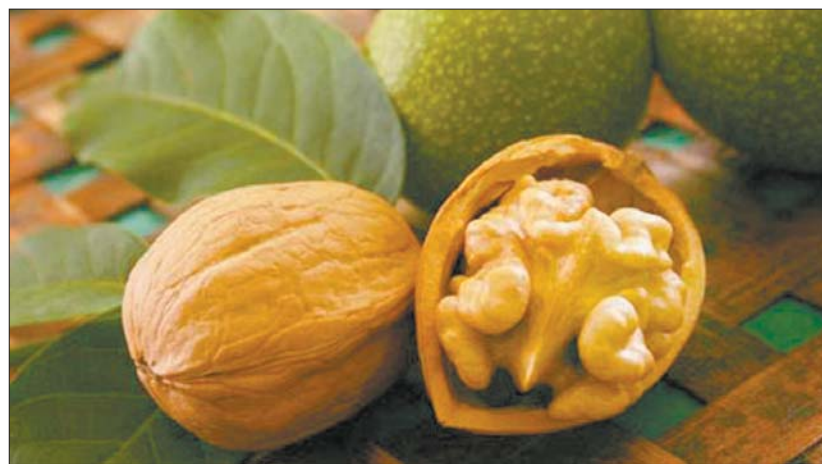
Імбир згадавав у своїх наукових працях стародавній китайський мислитель Конфуцій (близько 551 р. до н. е.). Ліки на основі імбирного кореня він приписував літнім людям для поліпшення пам'яті й оздоровлення організму. Цілителі Східної Азії шанували імбирний корінь як відмінний природний стимулятор, вони рекомендували його в якості засобу для продовження молодості.

Волоські горіхи необхідні для відновлення судин

Добре відомо, що волоські горіхи — унікальний продукт для здоров'я серця. Нещодавні дослідження довели й те, що вживання цільних горіхів і олій з них суттєво зменшує ризик захворювань серцево-судинної системи. Завдяки високому вмісту мононенасичених жирних кислот вони ефективно знижують рівень холестерину в крові.

Результати дослідження, проведеного американськими вченими з Університету Тафтса й Пенсильванського університету підтверджують корисні властивості волоських горіхів і отриманої з них олії. Вживання цих продуктів сприяє нормалізації та відновленню функції кровоносних судин і разом із тим знижує ймовірність розвитку серцево-судинних хвороб.

Волоські горіхи є «хорошим» холестерином, що активно бере участь у транспортуванні та виведенні з організму холестерину «поганого». Професор із дієтології Пенні Кріс-Ертертон каже, що дотепер було відомо лише про те, що волоські горіхи здатні знижувати рівень холестерину в крові. Однак зараз стали точно відомі складові, яким горіж завдячує своїми цільними властивостями. Це альфа-ліноленова кислота, гамма-токоферол і фітостероли. Причому найкорисніше їсти цільні ядра або вживати горіхову олію.



Для вивчення лікувальних властивостей волоського горіха дослідники відібрали 15 осіб із підвищеним рівнем холестерину в крові, які були поділені на чотири групи залежно від обраної ними щоденної дієти: 85 грамів цільних волоських горіхів, 6 грамів шкiрки горіхів, 34 грами знежиреної горіхової пасти або 51 грам горіхової олії. Вчені проводили оцінку біохімічних і фізіологічних показників добровольців до їди та через 30 хвилин, одну, дві, чотири і шість годин після неї.

Виявилось, що навіть одноразовий прийом горіхової олії допо-

мавав поліпшити стан судин. Найбільш благотворно вона впливала на клітини судин, стан яких відіграє важливу роль для здоров'я й безперебійної роботи серця. У добровольців, які щодня їли цільні волоські горіхи, рівень «хорошого» холестерину підвищувався, а «поганого» — стрімко падав.

Дієтологи переконують, що навіть незначна зміна раціону з додаванням у нього волоських горіхів або отриманої з них олії дозволить у разі знизити ризик серцевих захворювань і поліпшити самопочуття людини у цілому.