

КАЛЕНДАРЬ ДОМАШНЕГО ДОКТОРА



2014

КАЛЕНДАРЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Юлия ПОПОВА



Юлия Попова

**Календарь домашнего
доктора на 2014 год**

«Крылов»

2013

Попова Ю. С.

Календарь домашнего доктора на 2014 год / Ю. С. Попова —
«Крылов», 2013

Здоровье – наше главное богатство. Если вы хотите оставаться здоровым, жить без врачей и болезней, то «Календарь домашнего доктора» станет вам верным другом и помощником на целый год. На него всегда можно опереться, в нем обязательно отыщется подходящий совет. В календаре собраны разнообразные рекомендации от известного специалиста, автора множества оздоровительных книг Юлии Поповой. Советы домашнего доктора помогут понять причины возникновения тех или иных недугов, пути их профилактики и лечения. Рецепты просты и легко выполнимы. Читателю вовсе не обязательно соблюдать изнурительные диеты, достаточно соблюдать ряд несложных правил. Советы подобраны по сезонам, с учётом российских климатических условий. Книга знакомит читателя с рядом малоизвестных и полезных нюансов официальной и народной медицины. Их можно взять на заметку и без труда применять в домашних условиях в определенные дни и определенные месяцы. Болезнь лучше предупредить, чем потом лечить, тратя силы, средства и страдая от плохого самочувствия. Собранные в «Календаре домашнего доктора» советы помогут оставаться здоровыми весь год напролёт!

© Попова Ю. С., 2013

© Крылов, 2013

Содержание

Январь	7
1 января. Среда	7
2 января. Четверг	8
3 января. Пятница	9
4 января. Суббота	10
5 января. Воскресенье	11
6 января. Понедельник	12
7 января. Вторник	13
8 января. Среда	14
9 января. Четверг	15
10 января. Пятница	16
11 января. Суббота	17
12 января. Воскресенье	18
13 января. Понедельник	19
14 января. Вторник	20
15 января. Среда	21
16 января. Четверг	22
17 января. Пятница	23
18 января. Суббота	24
19 января. Воскресенье	25
20 января. Понедельник	26
21 января. Вторник	27
22 января. Среда	28
23 января. Четверг	29
24 января. Пятница	30
25 января. Суббота	31
26 января. Воскресенье	32
27 января. Понедельник	33
28 января. Вторник	34
29 января. Среда	35
30 января. Четверг	36
31 января. Пятница	37
Февраль	38
1 февраля. Суббота	38
2 февраля. Воскресенье	39
3 февраля. Понедельник	40
4 февраля. Вторник	41
5 февраля. Среда	42
6 февраля. Четверг	43
7 февраля. Пятница	44
8 февраля. Суббота	45
9 февраля. Воскресенье	46
10 февраля. Понедельник	47
11 февраля. Вторник	48
12 февраля. Среда	49
13 февраля. Четверг	50

14 февраля. Пятница	51
15 февраля. Суббота	53
16 февраля. Воскресенье	54
17 февраля. Понедельник	55
18 февраля. Вторник	56
19 февраля. Среда	57
20 февраля. Четверг	58
21 февраля. Пятница	59
22 февраля. Суббота	60
23 февраля. Воскресенье	61
24 февраля. Понедельник	62
25 февраля. Вторник	63
26 февраля. Среда	64
27 февраля. Четверг	65
28 февраля. Пятница	66
Март	67
1 марта. Суббота	67
2 марта. Воскресенье	68
3 марта. Понедельник	69
4 марта. Вторник	70
5 марта. Среда	71
6 марта. Четверг	72
7 марта. Пятница	73
8 марта. Суббота	74
9 марта. Воскресенье	75
10 марта. Понедельник	76
11 марта. Вторник	77
12 марта. Среда	78
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Юлия Попова

Календарь домашнего доктора на 2014 год

© Попова Ю. 2013

© ИК «Крылов», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Январь

1 января. Среда

Первый день Нового года многие встречают с больной головой и светлыми надеждами. Однако существует опасность возвеселить душу спиртными напитками – стремление, которое надо сдерживать.

Главное праздничным утром больше пить безалкогольных жидкостей. Можно обычной воды, слегка подсоленной и сдобренной выдавленным лимончиком, а еще лучше – минеральной, щелочной. Она поможет восстановить водно-солевой и кислотно-щелочной баланс в организме, который был жестко нарушен вчерашним пиром.

Помогут соки, особенно яблочный. Он содержит много полезной фруктозы, которая поможет привести в рабочее состояние измученную печень, а также витамин С, особенно необходимый вашим клеткам. По сбалансированности водно-солевого состава особенно хорош стандартный огуречный рассол. Недаром Петр I прописывал его своим придворным после пьяных ассамблей. А хорош он тем, что во время брожения образуется много молочной кислоты, которая, взаимодействуя с натрием, калием и другими подобными элементами, помогает им самым лучшим образом прижиться в организме и восполнить образовавшийся дефицит.

Также хороши опробованные народные рецепты:

- Крепкий черный или зеленый чай – выжать половину лимона и сдобрить двумя ложками меда, пить медленно и со вкусом;
- Холодный компот из сухофруктов – источник углеводов и витаминов;
- Армянский хаш (вроде горячего холодца) или русские щи из кислой капусты с мясом. А также холодный капустный или огуречный рассол с мелко-нарубленной вареной бараниной. Такой супчик в петровские времена носил название «похмелье» и представлял собой оптимальное для такого случая сочетание углеводов – источников энергии, белков, солей и витаминов.

2 января. Четверг

Обильный праздничный стол украшает хозяйку и угрожает организму. При поглощении вкусных блюд важно вовремя остановиться, пока приятная тяжесть в желудке не перешла в ощущение готового треснуть живота. За переедание мы расплачиваемся собственным здоровьем. В наше время именно больное сердце – главная причина смерти россиян, составляющая 56 % всех случаев. За последние 15 лет этот показатель вырос в 1,5 раза и в 3 раза превышает среднеевропейские.

Сегодня в России сердечно-сосудистыми заболеваниями болеет свыше 16 млн человек. Около 40 % населения (более 41 млн человек) страдает артериальной гипертонией, которая является основным фактором риска развития ишемической болезни сердца и главной причиной сосудистых заболеваний мозга (в том числе – инсульта). Это означает, что огромная часть больных не знает о наличии у них повышенного артериального давления или не обращается к врачу и, соответственно, не получает лечения. На заботу о здоровье у половины россиян, живущих на четыре доллара в день, нет ни времени, ни денег. Треть населения страны вообще никак не заботится о своем здоровье. Многие не имеют понятия о здоровом образе жизни.

В гиподинамии, курении, вредных привычках, неправильном питании и ожирении, постоянных стрессах специалисты видят общие причины роста сердечно-сосудистых заболеваний. «Жирный» живот – окружность талии более 89 см у женщин и 102 см у мужчин; кровяное давление выше 130/85 мм рт. ст., уровень сахара в крови натощак в пределах между 110 и 126 мг/дл; «хороший» холестерол ниже 50 мг/дл у женщин и 40 мг/дл у мужчин; количество триглицеридов в сыворотке крови более 150 мг/дл. И можно не сомневаться, что в ближайшем будущем обладателя перечисленных признаков ждет либо ишемическая болезнь сердца, либо инфаркт миокарда. А опасность развития мозгового инсульта увеличивается в 2 раза!

Меры, способные предотвратить проблемы с сердцем и сосудами, общеизвестны. Все они составляют понятие «здоровый образ жизни».

3 января. Пятница

Начало нового года – подходящее время начать новую жизнь.

Отказ от курения. Установлено, что курение, в том числе пассивное, независимо от количества выкуренного, является основным фактором риска заболеваний сердца и сосудов. Многочисленные химические вещества, содержащиеся в табаке, могут повреждать сердце и сосуды, способствуя развитию атеросклероза. Кроме того, в результате уменьшения просвета сосудов повышается артериальное кровяное давление, что в свою очередь затрудняет работу сердца. Даже просто бросив курить, уже через год человек почувствует себя «заново родившимся».

Физические упражнения. Доказано, что регулярная получасовая физическая нагрузка три раза в неделю на четверть уменьшает риск заболеваний сердца! Оздоровление связано с улучшением сердечного кровоснабжения. Важно и то, что физическая нагрузка помогает контролировать вес тела и уменьшает негативное влияние стресса.

Здоровая (полезная) еда. Употребление большого количества фруктов и овощей, богатых клетчаткой, обезжиренных молочных продуктов, нежирного мяса и рыбы и отказ от продуктов, содержащих жиры (говядина, масло, сыр, цельное молоко, пальмовое масло), значительно продлевают жизнь.

Контроль веса. Повышенный вес тела увеличивает риск заболеваний сердца и сосудов в связи с развитием диабета и повышением уровня холестерина в крови. Снижение веса на 10 % заметно уменьшает опасность развития атеросклероза и инфаркта миокарда.

Регулярная самопроверка здоровья. Измерять артериальное кровяное давление нужно привыкать с детского возраста не реже чем один раз в два года. При наличии факторов риска давление должно проверяться чаще. Оптимальным уровнем считается 120/80 мм рт. ст. Если оно повышено, следует принимать соответствующие профилактические меры. Определение уровня холестерина в крови должно проводиться ежегодно, а при наличии факторов риска – еще чаще.

4 января. Суббота

Зимний период для жителей России характеризуется пониженным потреблением ягод и фруктов, что приводит к недостатку витаминов. Далеко не все они синтезируются в нашем организме, поэтому человеку жизненно необходима богатая витаминами пища, чтобы сохранять здоровье. По сути это маленькие шестеренки или гаечки в сложной машине обмена веществ, без которых она не сможет двигаться. А если говорить с точки зрения химии, то витамины в микроскопических количествах встраиваются в молекулы ферментов – веществ, которые регулируют скорость и направление биохимических процессов в организме. Нет витамина, и молекула фермента встает на прикол, биохимические процессы останавливаются. Это открытие сделал русский химик Николай Зелинский.

Витамин А необходим для нормального зрения, отвечает за состояние кожи и слизистых оболочек, нужен для роста организма, работы иммунной системы. Витамин В1 важен для деятельности мозга, воссоздания крови, он помогает расщеплять вредные для организма пировиноградную и молочную кислоты. Витамин Р следит за прочностью и одновременно проницаемостью стенок сосудов и капилляров. Витамин D отвечает за обмен кальция и обеспечивает нормальный рост и развитие костных тканей. Витамин Е защищает клетки от повреждения, необходим для регенерации тканей и работы репродуктивной системы. Как видите, у каждого витамина – своя важная работа, которую не может выполнить другой витамин, и она далеко не исчерпывается перечисленными нами функциями. Например, мощный антиоксидант витамин С – регулятор окислительно-восстановительных процессов. Но от этого витамина зависит и состояние психики, нервов, да и просто – хорошее настроение! Именно поэтому природа позаботилась о том, чтобы многие витамины поступали в наш организм как можно быстрее, поэтому тот же витамин С усваивается из пищи сразу же, как только она попадает к нам в рот, его слизистой оболочкой.

5 января. Воскресенье

Полноценное питание определяется не только энергетической ценностью пищи, сбалансированностью рациона по белкам, жирам и углеводам, но и обеспеченностью витаминами, микроэлементами и минералами. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека на 15 % зависит от генетических особенностей, на столько же – от состояния медицинской службы. А вот львиная доля, 70 %, зависит от образа жизни и питания!

Сбалансированности питания и наличию в нем витаминов и микроэлементов были посвящены популяционные исследования, проведенные институтом питания РАМН. Результаты этих исследований тревожны: у значительной части населения нашей страны отмечается крайне недостаточное потребление и все более нарастающий дефицит витаминов (А, группы В, С, Е) и ряда микроэлементов (железо, цинк, йод). Нехватка витаминов группы В у 30–40 % россиян, бета-каротин – более чем у 40 процентов, а дефицит витамина С – у 70–90 %!

Дефицит микроэлементов способно восполнять разнообразное питание. Мясо, рыба, птица, моллюски, зелень, чёрный, хлеб и орехи должны входить в состав повседневного рациона. Пристрастия пристрастиями, но нельзя сосредотачиваться на узком сегменте блюд. И главный принцип – видеть то, что едите: мясо должно быть мясом, хлеб – хлебом. А не пельменями загадочного состава.

6 января. Понедельник

Новогодние гуляния сопряжены с пребыванием на открытом воздухе, что нередко приводит к опасному воздействию низких температур.

Собираясь на длительную прогулку на морозе, оденьте несколько слоев одежды – воздух между ними удержит тепло. Возьмите с собой запасные шерстяные носки, стельки, варежки. На морозе не рекомендуется носить металлические украшения, так как металл остывает значительно быстрее тела человека. Перед выходом нужно плотно поесть, возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом. Неплохо взять с собой термос с горячим чаем. Почувствовав замерзание конечностей, согрейтесь в любом теплом помещении. Уже обмороженное место нельзя подвергать повторному замерзанию – травма будет намного серьезней. В первую очередь необходимо прекратить воздействие поражающего фактора – холода, то есть пострадавшего необходимо доставить в теплое место, при этом очень важно не допустить резкого согревания пораженного участка тела, лечение будет намного проще, если обмороженная часть согреется за счет восстановления нормального кровоснабжения. Промерзшую или промокшую одежду нужно снять, на обмороженные участки наложить повязки из материала плохо проводящего тепло (клеенка поверх ватно-марлевой повязки). Обмороженные конечности нужно фиксировать, чтобы не допустить травм кровеносных сосудов, для этого применяются куски фанеры или плотного картона прибинтовывающиеся поверх повязки. Пострадавшему можно дать теплого чая, теплой пищи, немного алкоголя, таблетки аспирина, анальгина, но-шпа, папаверин. В случае появления на обмороженном участке пузырей, обратитесь к врачу.

7 января. Вторник

Многие из нас сидят долгие часы на работе, слишком много времени проводят, глядя в экран компьютера или телевизора. Малоподвижный образ жизни приводит к увеличению висцерального жира, который накапливается вокруг внутренних органов, в основном, на животе. Медицинские исследования показали 8,6 %-е увеличение висцерального жира всего за шесть месяцев при отсутствии физических упражнений. Резистентность к инсулину, сердечно-сосудистые заболевания и другие метаболические синдромы были связаны с повышенным уровнем висцерального жира, что делает сидячий образ жизни очень опасным. Ожирение также является фактором риска развития остеоартрита. Мышцы, должным образом не занятые в интенсивных упражнениях, начинают атрофироваться и становятся слабее без регулярной деятельности. Все это влияет на способность вашего тела работать эффективно. Кости также не получают достаточно физической активности, чтобы оставаться сильными, и в итоге это ослабляет их, что приводит к остеопорозу у пожилых людей. Именно поэтому регулярные занятия физической активностью важны не только в молодости, но и с возрастом, и направлены они на поддержание силы костей. Без упражнений тонус сердечно-сосудистой системы снижается, особенно сердца и легких. Помните, что сердце – мышца, поэтому чем она сильнее, тем больше крови сможет перекачивать, и тем лучше она будет циркулировать по телу.

Новогодние выходные являются превосходным рекреационным периодом, чтобы устранить застойные явления. Старайтесь больше двигаться, чаще гуляйте.

8 января. Среда

С уменьшением продолжительности светового дня у многих людей начинает ощущаться упадок сил, а эмоциональный фон ослабевает. Присмотритесь к себе. Вам кажется, что все идет не так, как задумано, а иногда даже хочется расплакаться без причины? Или вообще ничего не хочется, а хочется только лечь и заснуть. Да и спите вы больше, чем обычно, с холодами стали больше есть и прибавили в весе. Знакомое состояние? У вас сезонно-аффективное расстройство.

Чтобы не принимать лекарства, постарайтесь вести активный образ жизни. Упражнения с незначительной нагрузкой – ходьба, занятия на велотренажёре или плавание в бассейне – это хорошее начало.

Через пару недель щадящих занятий выберите интенсивные упражнения и занимайтесь ими на протяжении 20 минут 3 раза в неделю или больше. К таким упражнениям относят бег трусцой, интенсивную скорость велотренажёра, походы на лыжах или игру в баскетбол. При таких занятиях дыхание становится частым и сердцебиение ускоряется. Если вы будете заниматься любым из предложенных упражнений по 10 минут на протяжении целого дня, это засчитается как полноценная 30-минутная программа. Вы можете выбрать одну или обе сразу предложенные выше нами программы. Однако перед началом интенсивных занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Специалисты советуют заниматься упражнениями на укрепление мышц 2 раза в неделю. К таким упражнениям относят программы похудения или незапланированное поднятие по лестнице. Для достижения лучшего результата повторяйте упражнения по 8-12 раз, пока не почувствуете сопротивление мышц и усталость.

9 января. Четверг

Постепенно подходят к концу «синие каникулы». Настроиться на работу лучше за пару дней до того, как вас увидит начальство.

За несколько дней до выхода на работу надо постараться вернуться к привычному режиму. За праздники мы выбиваемся из обычного графика: поздно ложимся, поздно встаем, иногда спим днем. Вместо просмотра телевизора перед сном, лучше выйти на недолгую прогулку. Выпить легкого травяного чая, почитать хорошую книгу, полностью отказаться от алкоголя и обильного стола. Переедание, ощущение внутренней тяжести психологически только угнетает. Пешие прогулки, лыжи, элементарная зарядка – все это будет для тела гораздо приятнее, чем обильная пища. Постепенно нужно настраиваться на работу, не думая о том, что «опять придется впрягаться». Желательно пообещать себе хотя бы первую неделю нового года не задерживаться на работе. Настрой зависит еще и от того, как человек ушел на праздники. Если работа была хорошо и вовремя выполнена, конечно, человек ушел с позитивным настроением. Но если даже осталось что-то невыполненное – нужно распланировать её так, чтобы поначалу распределить нагрузку и не взваливать на себя все сразу. Как и после обычного отпуска рекомендуется обмен впечатлениями, тогда настроение праздника может еще сохраняться какое-то время. Обязательно нужно себя мотивировать тем, что зима кончается и на носу летний отдых, на который неплохо было бы заработать.

10 января. Пятница

И вот, наконец, наступила пятница! На праздничном столе в бутылках осталось только боржоми, да и то уже поздно пить, поэтому самое время вспомнить о почках.

Почки – главный орган мочевыделительной системы. Каждая из почек достигает 10–12 см в длину, 5–6 см в ширину и 4 см в толщину. Вес органа колеблется от 120 до 200 г. Почки плотные, имеют форму бобов, их цвет – бурый или темно-коричневый. Правая почка короче левой и поэтому несколько легче ее. Тем не менее, правая почка обычно располагается ниже левой приблизительно на 2–3 см, что делает ее более восприимчивой к различным заболеваниям.

На верхних полюсах обоих органов находятся маленькие эндокринные железы треугольной формы – надпочечники. Они вырабатывают гормоны адреналин и альдостерон, регулирующие в организме обмен жиров и углеводов, функции кровеносной системы, работу мускулатуры скелета и внутренних органов, водносолевой обмен. В критические для организма моменты, например во время стресса, выработка адреналина надпочечниками резко усиливается. Благодаря этому активизируется сердечная деятельность, увеличивается работоспособность мышц, повышается уровень сахара в крови. Основная функция почек заключается в том, чтобы, фильтруя кровь, вывести из нее конечные продукты обмена, излишки воды и натрия, которые затем через другие части мочевыделительной системы будут удалены из организма. Примерно 70 % от всего количества выводимых из организма веществ приходится на долю почек. Почки также участвуют в поддержании натриевого баланса в крови, регуляции артериального давления, выработке эритроцитов и многом другом.

(Продолжение 17 января).

11 января. Суббота

Зимы у нас холодные, долгие и тёмные. Дефицит солнечного света можно восполнить в солярии, но здесь важно не переусердствовать, чтобы не повредить кожу искусственным ультрафиолетом. Под его воздействием кожа вырабатывает витамин D, но если в солярий идти неохота, можно подпитать кожу витаминной маской.

Смешайте 1 ст. ложку порошкообразных пивных дрожжей, 0,5 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку апельсинового сока, 1 ч. ложку морковного сока, 1 ч. ложку оливкового масла. Нанесите маску на лицо на 15 минут. Маска подходит для всех типов кожи. Для сухой кожи возьмите побольше масла, для жирной – приготовьте маску совсем без масла. Маска очищает кожу, улучшает кровообращение, насыщает кожные покровы витаминами. Она не только питательная, но и очищающая.

12 января. Воскресенье

Сколько огорчений доставляет варикозное расширение вен. Признаки варикоза – узловатые расширения подкожных вен, боль, тяжесть в ногах, отеки стопы и голени, усталость в ногах к концу дня. Варикозные узлы часто склонны к образованию тромбов и инфицированию. Могут развиваться флебит – воспаление сосудов или тромбофлебит – воспаление сосудов, осложненное тромбами. По ходу вен возникают твердые сильно болезненные тяжи. Кожа изменяется, теряет свои эластичность и цвет – становится плотной, темно-коричневой. При легкой травме возникают язвы. Помимо неприятных ощущений в ногах, женщин обычно тревожит и внешняя сторона, багровые сеточки капилляров и синие узлы под кожей не дают чувствовать себя комфортно в бассейне или на пляже. Между тем, как и любую другую болезнь, варикоз легче лечить в начальной стадии. Поистине чудесный эффект в этом случае могут дать растирания яблочным уксусом. Возьмите натуральный яблочный уксус и разотрите им пораженные места. Растирание делают 2 раза в день, на ночь и утром. При этом дважды в день принимают 2 ч. ложки уксуса на 1 стакан воды. Помните, первые результаты появятся не ранее, чем через 30 дней.

13 января. Понедельник

Рабочую неделю лучше начинать с ясной головой. Тем, кого часто мучают головные боли, а принимать лекарства не хочется, можно посоветовать использовать методы народной медицины.

- 1 ст. ложку зверобоя залейте стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

- Чайную ложку измельченного корня девясила высокого залейте стаканом холодной воды, дайте настояться 10 часов, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

- Свежий сок черной смородины пейте по 1/4 стакана 3 раза в день при сильных головных болях.

- 1 ст. ложку цветков клевера лугового заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Прекращению изнурительной мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 ч. меда с 1 ч. ложкой яблочного уксуса.

- При мигрени хорошо помогают паровые ванны. Налейте в таз яблочный уксус, разведенный наполовину с водой. Поставьте таз на огонь и доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого боль прекращается или хотя бы слабеет.

14 января. Вторник

Все, наверное, слышали о системе здорового питания Пола Брэгга. Он был одним из первых, кто провозгласил необходимость отказа от современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи. В основе системы Брэгга лежат повседневная физическая активность, выполнение специального комплекса упражнений, пребывание на свежем воздухе, отказ от курения, алкогольных напитков. Однако основное значение в своей оздоровительной системе Брэгг придавал рациональному питанию. Суть его взглядов на питание можно свести к следующему: примерно 60 % ежедневного рациона должны составлять овощи и фрукты, преимущественно сырые.

Брэгг изображал состав идеального рациона питания в виде пяти пальцев руки: первые три пальца – свежие овощи и фрукты (3/5 всего рациона), четвертый палец – источники белка (соевые бобы, орехи, семена и др.), пятый палец – естественные жиры, естественные сахара и крахмалы.

Поль Брэгг не был ортодоксом и допускал кулинарную обработку различных продуктов, выступая только против употребления жареной пищи. Однако он считал, что по возможности больше натуральных продуктов следует употреблять в их естественном, т. е. сыром виде. По-настоящему полезны только сырые овощи, фрукты и другие плоды. Вареная капуста, печеные яблоки и жареные орехи – это кулинарные излишества, которые, согласно Брэггу, были придуманы для ублажения вкуса, извращенного цивилизацией.

(Продолжение 21 января).

15 января. Среда

Для очищения организма зимой вы можете использовать смесь цитрусовых соков. Будьте осторожны, данная процедура противопоказана людям, страдающим аллергией на цитрусовые, людям с повышенной кислотностью и чрезмерно возбудимым. После употребления соков необходимо прополоскать рот теплой водой, зубы чистить не ранее, чем через час.

Вам потребуются 4–6 грейпфрутов, 2–3 лимона и 2 кг апельсинов. В день очищения не следует заниматься тяжелой работой, нужно находиться в относительном покое.

Утром выпейте мягкое слабительное – настой листа сенны или коры крушины. Приготовьте сок из всех перечисленных плодов. Получится около 2 л. Добавьте столько же воды. Получившиеся 4 л жидкости вы должны выпить в течение дня в следующем порядке: первый стакан – примерно через 30 минут после приема слабительного настоя; через 20–30 минут еще 1 стакан; через 20–30 минут еще 1 стакан, пока не выпьете все. Ближе к вечеру проявится действие слабительного и начнется интенсивное очищение организма через кишечник.

Перед сном желательно сделать клизму из 2 л чуть теплой воды, добавив немного лимонного сока.

На следующий день нужно есть только овощные и фруктовые пюре.

16 января. Четверг

Нормальная кожа эластична, имеет матовый оттенок и красивый естественный цвет. Поры на ней заметны только на крыльях носа и подбородке. Такая кожа хорошо переносит водные процедуры.

Людам с нормальной кожей нет особой необходимости прибегать к услугам косметических кабинетов или самим пользоваться сильнодействующими косметическими средствами. Уход за такой кожей очень несложен. Вечером, перед сном, можно, как обычно, умываться с туалетным мылом. Лучше пользоваться мягкой (дождевой или снеговой) водой. Жесткая вода содержит соли кальция, магния, железа, которые раздражают кожу. Такую воду смягчают кипячением или добавлением в нее молока (полстакана на 1 л воды), соды или буры (1 чайную ложку на 1 л воды). Буру продают в аптеках. Утром лучше умываться без мыла, так как частое его применение обезжиривает кожу и вызывает раздражение.

17 января. Пятница

(Начало 10 января).

Состоят почки из структурных фильтрующих единиц – нефронов. В каждом органе их примерно по 1 млн. Нефрон начинается с шаровидной поллой структуры – капсулы Шумлянского – Боумена, содержащей скопление кровеносных сосудов, так называемый клубочек. Это образование именуется почечным тельцем. Еще в нефроне есть извилистые и прямые канальцы, а также собирательные трубочки, открывающиеся в чашечки.

По артериям в почки под большим давлением непрерывно поступает кровь, в которой содержатся как питательные вещества, так и ядовитые соединения. И главная задача клубочков состоит в удалении с мочой всего вредного, не допуская при этом потери полезных, нужных для организма веществ. Большая часть крови фильтруется через маленькие поры в стенках кровеносных сосудов клубочка и внутреннего слоя капсулы. В результате образуется первичная моча, по содержанию глюкозы, натрия, фосфатов, креатинина, мочевины, мочевой кислоты и других веществ, близкая к ультрафильтрату плазмы крови. Не фильтруются клетки крови и большинство крупных молекул, например белки.

За сутки через почечные клубочки проходит до 2000 л крови, из которой выделяется 170 л первичной мочи. Но только 1,5 л выводится из организма, а 168,5 л возвращается обратно в кровь. Как уже говорилось выше, другая важнейшая функция почек – поддержание в крови стабильного уровня натрия. За сутки в клубочковый фильтрат поступает около 600 г натрия, а выделяется с мочой – всего несколько граммов. Если человеку по какой-либо причине приходится снизить потребление поваренной соли, то почки в течение 30–40 дней способны покрывать этот дефицит. Эту уникальную способность органа используют, когда больному для лечения необходима малосолевая или даже бессолевая диета.

18 января. Суббота

Переполненный общественный транспорт способствует распространению инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём. К числу таких заболеваний относится ангина. Ангина – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалением лимфоидных образований глотки (чаще всего поражаются нёбные миндалины). Данное заболевание чаще всего вызывается стрептококковой и стафилококковой инфекцией. Начинается ангина с боли в горле и резкого повышения температуры тела до 39–40 С (иногда до 41 С). Боль в горле, как правило, сильная и резкая, но может быть и умеренной. Увеличиваются лимфатические узлы. Они хорошо прощупываются под нижней челюстью и при этом вызывают болезненные ощущения. Бывает, что ангина протекает при меньшем повышении температуры тела (37–38 С), но с большим воспалением горла. Лечение ангины осуществляется в домашних условиях (за исключением особо тяжёлых случаев) при соблюдении строгого постельного режима, который необходим не только на период, когда держится высокая температура тела, но и ещё на два-три дня после её нормализации.

Кроме приёма лекарственных препаратов, назначенных лечащим врачом, рекомендуется частое полоскание горла тёплым раствором пищевой соды с солью или раствором фурацилина. А на подчелюстные области можно наложить спиртовые компрессы.

Если лечение ангины начато своевременно и проводится в полном объёме, то, как правило, она не даёт осложнений.

19 января. Воскресенье

Для профилактики простудных заболеваний показаны бальнеологические процедуры. Основными факторами воздействия бани на человека являются влажность и температура. Тепло в бане оказывает раздражающее воздействие на рецепторы верхних дыхательных путей. Водяной пар, насыщающий воздух, оказывает благотворное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей. В бане человеческий организм увеличивает потребление кислорода и выделение углекислого газа, так частота дыхания возрастает на 20 раз в минуту, тем самым жизненная емкость легких увеличивается на 20 процентов. Баня оказывает значительное влияние при профилактике респираторных заболеваний. Тепло, прогрев организма, контрастные температурные изменения – все эти факторы положительно действуют на иммунные процессы и облегчают воспалительные процессы верхних дыхательных путей. Когда человек находится в парной, его бронхи расширяются, а дыхание делается глубоким и частым. Воздействие горячего воздуха на слизистую оболочку носа способствует излечению от насморка. Баня является прекрасным способом избавления от хрипов и кашля. Баня помогает при ларингитах, различных бронхитах, астме, пневмонии и насморке. Однако посещение бани стоит ограничить при ОРВИ, ОРЗ, нагрузка на сердце, туберкулезе и раковых опухолях. Однако, если ваши заболевания становятся слишком частым явлением, пора задуматься о контрастном закаливании.

20 января. Понедельник

Молочницей, или кандидозом называется инфекционное заболевание, вызываемое дрожжеподобным грибом *Candida*. Хотя молочницу традиционно принято считать инфекцией женских половых путей, она способна поражать мужчин и даже детей.

Лечение молочницы содой и йодом является одним из самых распространенных и эффективных методов лечения в домашних условиях, используемый многими женщинами в качестве «скорой» помощи при первых же признаках инфекции. Успешное лечение молочницы содой объясняется тем, что щелочная среда (содовый раствор) губительна для грибка кандиды. Несмотря на то, что облегчение наступает очень быстро, лечение нужно обязательно продолжать в течение двух недель, потому что внешние проявления – это всего лишь верхушка айсберга, ведь грибок поражает слизистую оболочку влагалища и кожу очень глубоко. Народные целители, рекомендуя лечение молочницы содой и йодом, для скорейшего выздоровления советуют проводить как можно чаще спринцевания влагалища содой, по возможности каждые несколько часов, так как содовый раствор хорошо вымывает обильные творожистые выделения. Раствор для спринцевания готовится из расчета 1 ч. ложку соды на литр кипяченой воды, причем нужно именно спринцеваться, так как простое подмывание не даст никакого эффекта. Кроме того, перед сном нужно делать местные сидячие содовые ванночки. 1 ст. ложку пищевой соды растворите в 1 литре теплой кипяченой воды и добавьте 1 ч. ложку йода. Налейте в таз и посидите в нем 20 минут. Раствор не выливайте, слейте в банку, на следующий день вылейте его в таз и добавьте снова 1 ст. ложку соды, 1 ч. ложку йода и 1 литр кипятка. Такие ванночки повторяйте ежедневно в течение не менее недели.

21 января. Вторник

(Начало 14 января).

Выбор продуктов для правильного питания сам по себе достаточно широк, однако следует избегать пищи, прошедшей промышленную обработку с помощью всевозможных химикатов. Она должна быть по возможности натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, рафинированного сахара, различных синтетических компонентов.

Брэгг замечал, что ребенок, который ест много сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам – кофе, табаку и алкоголю: заряд энергии, полученный за счет полноценного питания в детстве, не требует в зрелом состоянии искусственных возбудителей. Также он утверждал, что и взрослые люди, потребляющие много сырых овощей и фруктов, гораздо реже нуждаются в тонизирующих средствах.

Брэгг считал, что если человек привык к мясу, то он может его есть, но не чаще трех-четырех раз в неделю. Брэгг не рекомендовал увлекаться колбасами, консервами, жареным и жирным мясом, не возражал против яиц, но не более трех-четырех штук в неделю. Он считал, что взрослым людям не стоит злоупотреблять молоком, сметаной, сыром, сливочным маслом и другими животными жирами. Каждый человек неповторим, поэтому невозможно следовать какой-либо абсолютной диете, – главное исключить все извращенные продукты.

22 января. Среда

Боль в зубе знакома почти всем еще с раннего детства. Среди самых распространенных причин боли в зубе выделяют:

Пульпит – острая, резкая, очень сильная боль в результате воспаления пульпы. Боль может отступать на короткий промежуток времени и возобновляться.

Кариозная боль – чаще всего боль не слишком резкая, больше ноющая. Причиной является кариес и попадание остатков пищи в кариозный очаг.

Периодонтит – внезапная резкая боль, обычно последствие механических повреждений зуба.

Серозно-гнойный пульпит – режущая, резкая боль, чаще всего спровоцирована слишком холодной или слишком горячей пищей или жидкостью.

Скол части зуба или трещина в зубе – результат механического повреждения зуба или продолжительного кариеса. Чаще всего возникает из-за оголения нерва находящегося внутри зуба. Боль не обязательно возникает сразу после скола или трещины, может появиться спустя несколько часов или даже дней.

Режутся зубы – чаще всего касается маленьких детей, у которых режутся молочные зубы. Но также и касается взрослых людей, у которых режутся зубы мудрости.

(Окончание 23 января).

23 января. Четверг

(Начало 22 января).

В любом случае идеальным и единственно правильным решением будет немедленно обратиться к стоматологу за экстренной помощью. Стоматолог способен прекратить боль за считанные минуты и сразу же начать устранение причины боли. Принимать обезболивающие таблетки это не выход, несмотря на то, что боль уйдет, причина боли останется. Соответственно, боль вернется опять после прекращения действия обезболивающей таблетки.

Что делать при сильной зубной боли, если обратиться к стоматологу в данный момент не представляется возможным? Тут на помощь придут народные средства:

- Можно смешать огуречный рассол с уксусом в равных частях и полоскать рот со стороны больного зуба.
- Приложить на больную сторону кусочек сала и держать 15–20 минут.
- Положить на сторону больного зуба таблетку валидола.
- Полоскать рот теплым солевым раствором, 1 ст. ложка соли на 200 мл воды.

24 января. Пятница

Тем из вас, кто напрягает глаза в течение рабочего дня, следует почаще моргать, так вы даете глазам хоть и короткие, но постоянные передышки.

Существует простое упражнение, тонизирующее глазные мышцы и позволяющие приостановить ослабление зрения. Подвигайте глазными яблоками. Посмотрите вверх-вниз, затем вправо-влево. Повторите несколько раз. Посмотрите вправо-вверх и влево вниз, затем влево-вверх и вправо-вниз. Повторите упражнение. Закройте глаза и поворачивайте глазными яблоками вправо и влево. Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем откройте. Повторите несколько раз.

Чтобы дать отдых глазным мышцам и улучшить кровоснабжение глаз, сядьте так, чтобы на лицо не падал яркий свет. Мысленно погладьте глаза теплыми пальцами. Представьте, как спокойно и расслабленно лежат глазные яблоки в глазницах. Лицо и тело тоже должны быть максимально расслаблены. Посидите так 2 минуты. Затем мягко подавите закрытые глаза подушечками пальцев 2–3 раза в течение 10 секунд.

Для того чтобы укрепить глаза и одновременно сосредоточиться, полезно фиксировать взгляд на межбровном промежутке или на кончике носа. В первый раз достаточно проделать это упражнение в течение нескольких секунд, затем увеличьте его продолжительность.

25 января. Суббота

Сидячая работа и малоподвижный образ жизни часто приводят к геморрою. Боль и зуд в области прямой кишки, выпадение и кровоточивость геморроидальных узлов, выделение слизи – всё это говорит о развитии заболевания.

Существует множество народных рецептов, помогающих на ранних стадиях заболевания полностью вылечить геморрой, а на более поздних значительно облегчить его течение. Домашние мази от геморроя, приготовленные на основе лекарственных растений и натуральных компонентов, являются прекрасным средством для снятия воспалений и заживления трещин заднего прохода – частых спутников геморроя.

Мазь из ноготков календулы. Смешайте 5 г настойки календулы и 10 г вазелина. Затем добавьте к смеси 70 %-ный медицинский спирт (пропорция: на 10 г сырья – 100 г спирта) и смазывайте геморроидальные шишки не менее 3 раз в день.

Мазь из масла нарцисса обладает хорошим обезболивающим эффектом. Смешайте измельченные цветки нарцисса с растительным маслом и оставьте настаиваться в течение 18 дней.

Мазь из мумие. Возьмите 0,3–0,5 г мумие, разотрите пальцами до рагматичности и смазывайте наружные геморроидальные шишки. Если геморрой внутренний, вставляйте мумие в задний проход на всю ночь. Параллельно принимайте мумие и вовнутрь – растворите 0,2–0,5 г мумие в 2 ст.л. кипяченой воды и принимайте 1 раз в день натощак.

Мазь из прополиса хорошо снимает боль и воспаления. Возьмите 10 г сухого очищенного и измельченного прополиса, добавьте к нему 100 г разогретого на водяной бане сливочного масла (несоленого) и нагревайте в течение 10 минут на водяной бане. Затем процедите горячую смесь через марлю и смазывайте ею 2–3 раза в день трещины и воспаленные шишки. Мазь не втирайте, а намазывайте тонким слоем.

26 января. Воскресенье

Домашние ванны для похудения часто называют ваннами для омоложения, так как в результате этих процедур значительно улучшается состояние кожи – она хорошо разглаживается, становится более свежей и нежной, а растяжки исчезают или становятся менее заметными.

Благотворное влияние домашних ванн на кожу объясняется тем, что биологически активные вещества, входящие в состав рекомендуемых смесей, проникают через поры в кровь, воздействуют на подкожную жировую клетчатку, усиливают кровоток и улучшают метаболизм клеток. В результате этих процессов жировая ткань рассасывается, кожный покров приобретает упругость и эластичность, а ненавистная «апельсиновая корка» постепенно исчезает.

Рекомендации по приему домашних ванн.

Принимать ванны нужно сидя, а не лежа. При этом область сердца всегда должна оставаться над водой.

При любых неприятных ощущениях (сильном сердцебиении, одышке, головокружении, слабости) процедуру рекомендуется немедленно прекратить и принять прохладный душ.

Нельзя принимать пищу перед водной процедурой или сразу после нее, старайтесь выдержать интервал не менее 1,5 часов.

Температура воды не должна быть выше 38 С, рекомендуемая оптимальная температура 35–37 С. Разрешается принимать ванны и с температурой воды от 20 ° до 30 С, главное, чтобы вы себя чувствовали комфортно. При этом, учтите, что прохладная ванна отлично тонизирует кожу, а более горячая расслабляет.

Длительность ванны не должна превышать 30 минут.

Нельзя принимать ванны при менструациях, повышенной температуре, простудах и алкогольном опьянении (даже легком).

После процедуры полезно намазать проблемные места антицеллюлитным кремом.

При любых проблемах со здоровьем (сердечнососудистых, гинекологических, кожных заболеваниях, варикозе) обязательна предварительная консультация с врачом.

27 января. Понедельник

Часто действенным способом, помогающим избавиться от заболеваний дыхательных путей и просто кашля, возникшего на фоне простуды, может стать ингаляция. Для ингаляций используются различные лечебные отвары, эфирные масла и специальные смеси.

Но очень хорошим и главное доступным и не дорогим средством может стать ингаляция картофелем. Для того, что бы сделать ингаляцию нужно отварить картофель, желательно в кожуре. После того, как картофель сварился нужно слить воду и нагнувшись над кастрюлей с горячей картошкой вдыхать ее пары. Нужно быть очень осторожным, так как горячим паром легко обжечь лицо, поэтому можно дать картошке совсем немного остыть, то бы пар был не столь обжигающим. Если картофель начал остывать, то ингаляцию можно проводить, накрывшись полотенцем над горячей кастрюлей с картошкой. Для того, что бы напаривать лицо, а получать полезную ингаляцию можно использовать метод, при котором используется свернутая трубочкой бумага, которую можно опустить в кастрюлю с картошкой, а другой конец взять рот и таким образом вдыхать полезные пары. Можно так же сваренный картофель переложить в емкость для ингаляций и таким образом проводить ингаляцию. По времени ингаляцию нужно проводить 10–15 минут, не больше. После такой полезной ингаляции нельзя выходить на улицу, а желательно выпить горячий чай из травяного сбора и лечь в постель, укрывшись теплым одеялом. Сваренный картофель можно так же использовать для приготовления согревающих лепешек на грудь или спину. Эти лепешки очень полезны при кашле, бронхите.

28 января. Вторник

Благотворное действие меда на организм людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, давно доказано. Однако тем, кто страдает такими заболеваниями, лучше не пить горячий чай с медом, так как это приводит к дополнительной нагрузке на больное сердце.

Сердечникам рекомендуется употреблять мед в небольших количествах (по 50-100 г в сутки) в течение длительных периодов (1–2 месяца). Это улучшает общее состояние, повышает гемоглобин, благотворно влияет на сердечно-сосудистый тонус и состав крови.

Для лечения гипертонии рекомендуется применять мед, смешанный с овощными соками. Возьмите 1 стакан свекольного сока, столько же соков моркови и хрена (натертый хрен предварительно настаивают на воде 36 часов) и сок одного лимона. Все смешайте с 1 стаканом меда. Принимайте смесь в течение 2 месяцев по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 1 час до или через 2–3 часа после еды. Можно приготовить смесь без свекольного сока. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте.

29 января. Среда

Чтобы всегда быть стройной и красивой, нужно придерживаться простых советов.

Прежде всего, вести активный образ жизни. Это первое правило, потому что движение, как это ни банально звучит, все-таки основа здоровья. Без регулярной физической нагрузки все остальные действия малоэффективны. Значит, второе правило – соблюдение режима питания – действительно только в сочетании с первым. Под режимом подразумевается следующее: кушать нужно часто и понемногу и не наедаться на ночь.

Днем мы используем энергию в основном из углеводов. А ночью расходуется энергия, взятая из жировых депо. После плотного вечернего ужина клетки поджелудочной железы, желудка, кишечника, а также сама жировая ткань вырабатывают много гормонов. Это знак головному мозгу, что в организм поступила пища и нет необходимости тратить драгоценные жировые запасы. Тогда сокращается выделение особого белка, который отвечает за чувство голода. Нарушение планового распорядка дня приводит к сбою в работе гормонов. Если это происходит один раз, то излишки уйдут. А если вы – любительница ночных посиделок, то эти излишки довольно быстро скажутся на вашем весе. И, наконец, третье правило стройности – грамотно подобранное меню.

30 января. Четверг

Тем, кто много пишет, печатает, шьет или занимается другой работой, которая держит в постоянном напряжении кисти рук, необходимо освоить несложную гимнастику для рук.

Упражнение 1. Расслабление рук. Опустите руки вниз и несколько раз встряхните кистями так, будто вы пытаетесь сбросить с кончиков пальцев капли воды. Затем хорошенько разотрите каждый палец, особое внимание уделяя суставам. Если времени совсем мало, ограничьтесь общим растиранием кистей.

Упражнение 2. Захватите палец левой руки в области ногтя с боковых сторон, слегка оттяните его, а затем поворачивайте выпрямленный палец в одну и в другую стороны. Старайтесь вращать именно палец, а не кисть. И так – от мизинца до большого пальца.

31 января. Пятница

Ранняя диагностика и профилактика заболеваний молочной железы в наше время становятся все более актуальными, так как в последние десятилетия отмечается значительный рост появления доброкачественных и злокачественных опухолей груди.

Как правило, различные уплотнения в груди женщины обнаруживают у себя самостоятельно и сразу же впадают в панику, думая, что у них рак. Но, к счастью, заболевания молочных желез чаще всего бывают доброкачественными (в 80–90 % случаев) и не угрожают жизни женщины. Самообследование груди нужно проводить ежемесячно, в одни и те же дни, желательно через неделю после окончания месячных. Оно включает в себя несколько этапов – внешний осмотр, ощупывание и проверка наличия или отсутствия выделений из сосков. Самостоятельные ежемесячные осмотры помогут вам досконально изучить индивидуальное строение ваших молочных желез и вы всегда будете знать, появилось ли у вас новое образование или оно было на этом месте давно.

Сначала встаньте перед зеркалом и внимательно осмотрите молочные железы визуально – нет ли ассиметрии, покраснений, припухлостей, втягивания или выбухания, морщинистостей или втягивания сосков вовнутрь.

Затем лягте на спину и расслабьтесь. Подушечками первых 3–4 пальцев начинайте последовательно ощупывать молочную железу, не пропуская ни одного участка (правую железу левой рукой, левую наоборот) и обращая внимания на любые изменения в ее структуре – уплотнения или размягчения, изменения в консистенции или болезненность при пальпации. Встаньте и повторите те же манипуляции в положении стоя.

Зажмите сосок между большим и указательным пальцами, слегка надавите, как для сцеживания молока, и посмотрите, не появились ли выделения. Если из соска появляются любые выделения (кровь, гной, слизь или бесцветное молозиво), обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу.

Февраль

1 февраля. Суббота

Опытный специалист почти любую часть тела может использовать для диагностики всего организма. Волосы и кожа головы – далеко не исключение. Конечно, не стоит глядя на свои волосы, заниматься самолечением. Но беспокоиться по поводу своего здоровья и провести предварительную диагностику – разрешается. Итак, плохие волосы не просто говорят о том, что человек нездоров: они еще и подсказывают, какой именно орган болен.

Активное выпадение волос – обычный спутник болезней эндокринной системы, желчного пузыря (холециститы) и печени. Печень следует проверить и при слишком жирных волосах. А страдающие от перхоти должны обратить внимание на желудочно-кишечный тракт. Сухость кожи головы и волос – признак заболевания почек. Себорейное воспаление появляется, когда не в порядке толстый кишечник или желчные пути. Ранняя седина говорит о заболевании щитовидной железы.

2 февраля. Воскресенье

Большинство витаминов не синтезируются в организме человека. Поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать в организм с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок.

Острый дефицит витаминов возникает при следующих условиях.

- При нервно-психическом напряжении; интенсивной физической нагрузке.
- В условиях воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, под влиянием климатических и погодных условий, способствующих длительному переохлаждению или перегреванию организма, при резких перепадах температуры атмосферного воздуха.
- При особых физиологических состояниях организма: женщинам во время беременности и в период лактации, детям и подросткам в период интенсивного роста.
- Витаминдефицитное состояние испытывают люди с недавно перенесенными острыми бактериальными и вирусными инфекциями, с хроническими заболеваниями;
- В пожилом возрасте повышенная необходимость в витаминах обусловлена ухудшением всасывания и утилизации витаминов, а также различными диетическими ограничениями.
- При нарушении процесса всасывания витамином в кровь, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек.
- При некоторых эндокринных заболеваниях, например, гипотиреозе, функциональной недостаточности коры надпочечников.
- При работе на вредных производствах.

3 февраля. Понедельник

Мигрень – заболевание, характеризующееся сильной, преимущественно односторонней, головной болью.

Развитие сильной головной боли во многом провоцируют внутренние конфликты психологического свойства, а мегаполис – самая благодатная почва для развития стресса, а следовательно – мигрени. Лучший способ справиться с приступом – погасить его в зачатке, когда головной боли как таковой еще нет, но уже появились ее предвестники – раздражительность, плаксивость, повышенная жажда, желание съесть что-нибудь необычное, сонливость. В этот момент можно попытаться уснуть: часто во время сна мигрень проходит, так и не разогнавшись. Однако бывает, что голова начинает болеть именно во сне.

Многим отлично помогают обезболивающие лекарства общего направления, если они приняты до начала болевого синдрома. Наиболее эффективны при лечении мигрени комбинированные препараты. Его компоненты дополняют и усиливают анальгезирующее действие друг друга и помогают быстрее устранить неприятные ощущения.

Разработаны также специальные препараты против мигрени (в виде таблеток, свечей), которые очень хорошо помогают в середине приступа. Если есть рвота, в лечение лучше использовать свечи. Однако сильнодействующие лекарства имеют свои недостатки: дорого стоят, эффективны лишь при некоторых видах мигрени, противопоказаны гипертоникам и страдающим ишемической болезнью сердца. Если вы страдаете мигренями, снять боль помогает следующее упражнение.

Подвигайте интенсивно большими пальцами обеих рук, перемещая их маятникообразным движением от ладони к ладони. Движение необходимо повторить не менее 18 раз, а затем помассировать большие пальцы в течение 3 минут.

4 февраля. Вторник

Гарант здоровья зимой – теплые ноги, они главное, чуть ли не единственное условие того, что вы не простудитесь. Именно для ног прогноз реальной температуры наиболее актуален.

Так, например, если вы отправляетесь на активную прогулку, то при температуре -5 достаточно просто теплых спортивных брюк. При реальной температуре -5 они должны быть еще и ветрозащитными, а шерстяную шапку нужно еще дополнить капюшоном.

Но когда женщина идет на работу, то красота и элегантность зачастую вступает в спор с требованиями здоровья. Особенно это касается ног. Совместить красоту и здоровье помогут следующие советы.

До -5 градусов мороза:

Достаточно одеть только колготы с микрофиброй. Микрофибровое плетение представляет собой множество микрополостей заполненных воздухом. Они являются отличным дополнительным микроизолятором. Подойдут колготы с хлопком плотностью 40–80 den. Хлопка должно быть 60 % – смотрите внимательно упаковку.

До -12-15 градусов мороза:

Плотность колгот должна быть 80-120 den и содержать не только хлопок, но и шерсть. Оптимальное соотношение хлопка и шерсти – примерно 40 и 40 процентов.

Ниже -15 градусов мороза:

Не обойтись без суперплотных колгот 200–250 den с высоким содержанием шерсти (оптимально до 80 %). Еще одно «морозное» решение – двойные колготы, внутренняя сторона – хлопок или шерсть, а внешняя – микрофибра.

5 февраля. Среда

Головные боли – самый частый симптом многих заболеваний. С жалобами на головную боль к врачам различных специальностей обращается 35 % больных.

Если вам известно, что причиной головной боли является вегето-сосудистая дистония, попробуйте снять ее с помощью следующего упражнения.

Сядьте, скрестив ноги и выпрямив позвоночник (поза лотоса). Скрестите руки на уровне живота. Пальцы рук сложите в фигу. В такой позе необходимо пробыть около 15 минут. Она позволяет восстановить связь биоэнергетических каналов и восстановить нарушенное поле. Сосудам головного мозга поможет и мягкий, но достаточно интенсивный массаж пальцев обеих рук. Начать нужно с пальцев левой руки, затем перейти к правой. Массаж начинают с мизинца, постепенно приближаясь к большому пальцу.

6 февраля. Четверг

Баня оказывает мощнейшее оздоровительное воздействие на наш организм.

Банные процедуры отшелушивают мертвые клетки кожи и подпитывают новые. В бане можно тренировать сердечно-сосудистую систему с помощью резких перепадов температуры, особенно если с жара в ледяную воду. Потому-то и нервы в баньке успокаиваются, и дыхание облегчается, и работа мышц восстанавливается, и подвижность суставов увеличивается, и обмен веществ активизируется, и даже ожирение, с которым не могут справиться патентованные сжигатели жира, отступает. Баня лечит полиартриты и начальную стадию сахарного диабета. Вот что такое русская баня.

В парной можно провести в целом не более 35 минут независимо от количества заходов. Перед каждым из них нужно отдохнуть 10–20 минут (не забудьте снять с себя украшения). В результате многолетней практики установлены оптимальные нормы использования температурных режимов для людей разных возрастных групп в сухих и мокрых парных. Так, в банях с высокой (до 90 %) относительной влажностью температура не должна превышать 60°C, а для пожилых и слабых людей её лучше уменьшить до 40–45 С. При снижении влажности до 30–35 % температура может подниматься до 70 С. В сухой парной, при относительной влажности 10–20 % – до 90°C, при 5-15 % – до 110°C.

(Окончание 7 февраля).

7 февраля. Пятница

(Начало 6 февраля).

При бронхиальной астме сухое тепло благоприятно влияет на мускулатуру бронхов, ослабляя ее. Слизь отходит, кровоснабжение слизистой оболочки дыхательных путей улучшается. Парная побуждает организм к выработыванию антител. В этом отношении посещение сауны для астматиков даже полезно. Однако при острых приступах или других осложнениях от сауны следует воздержаться.

При заболеваниях ревматического характера пациентам с фибромиалгией, проявляющейся мучительными болями во всем двигательном аппарате, сауна способна принести облегчение за счет порога болевой чувствительности. При прочих формах ревматических расстройств посещение сауны разрешается лишь тогда, когда воспаление не обострено. Целебное тепло расслабляет мускулатуру и укрепляет иммунную систему.

При варикозном расширении вен с незначительной венозной слабостью в случаях переохлаждения рекомендуются контрастные (чередующиеся горячие и холодные) ножные ванны. Такая интенсивная тренировка сосудов позволяет укрепить стенки вен. Все это легко достигается в парной. Однако, следует защищать ноги от прямого попадания пара, накрыв их махровым полотенцем.

8 февраля. Суббота

У витаминов группы В много общего. Они входят в состав ферментов или активизируют их, оказывая действие на жизненные процессы даже в самых небольших дозах. Они не только существуют вместе в продуктах (ими богаты печень, хлеб из муки грубого помола с отрубями, пивные дрожжи, ростки и оболочка злаковых семян, неочищенный рис, патока), но и «работают» сообща. У витаминов этой группы много задач, которые они выполняют совместными усилиями: участие в тканевом дыхании, выработке энергии, укреплении нервной и эндокринной систем, и не только. Все витамины группы В (исключение составляет инозитол), содержат азот, а значит – обеспечивают построение белка в организме. И еще один очень важный момент – эти витамины растворимы в воде и поэтому наш организм постоянно нуждается в их пополнении.

Витаминов группы В существует множество, но основными считаются В1 (тиамин); В2 (рибофлавин); В3 или РР (никотиновая кислота в разных формах); В5 (пантотеновая кислота); В6 (пиридоксин); В9 (фолиевая кислота); В12 (цианокобаламин), Н1 (биотин). Также в эту группу входят холин, инозитол, парааминобензойная кислота (ПАБК) и др.

К сожалению, большинство из продуктов, в которых так много витаминов В, все реже появляется в рационе современных людей, предпочитающих рафинированную пищу. Поэтому дефицит этих витаминов в организме – распространенное явление.

Нехватка витаминов группы В истощает клетки организма, неблагоприятно сказывается на работе пищеварительного тракта, состоянии нервной системы, печени, мышцах, коже, волосах. Они особенно нужны при больших физических, умственных и эмоциональных нагрузках, состояниях стресса, специалисты считают, что существуют тесная взаимосвязь депрессии и дефицита в организме витаминного комплекса В.

9 февраля. Воскресенье

Гнев – это выплеск разрушительной энергии, которая губительна и для того, кто ее излучает, и для того, на кого она направлена. Нельзя просто взять и приказать себе никогда не злиться, но можно приручить свой гнев. Для начала попробуйте поупражняться в осознании своего состояния.

Говорите себе, когда чувствуете, что закипает злость: «Я сознаю, что во мне растет гнев. Когда я вижу, что делает и говорит этот человек, мой гнев возрастает». В процессе такого упражнения часть агрессивной энергии растворяется, она тратится на работу сознания.

Выплескивая свой гнев, помните, что у вас есть выбор: открыто выразить свои эмоции или сдержаться. Прежде чем гневные слова слетят с ваших уст, скажите себе: «Я свободно и добровольно решила (решил), что сейчас необходимо выразить (или скрыть) свои чувства». Если вы каждый раз будете напоминать себе о возможности выбора, вы научитесь владеть собой.

10 февраля. Понедельник

Наверное, каждому из нас знакомо состояние, когда полная невозможность уснуть или же слабый прерывистый сон с беспокойными мыслями и поворотами с боку на бок в постели пускают весь следующий день насмарку, делая нас вялыми, рассеянными и ворчливыми.

Распознать бессонницу легко по жалобам на отсутствие сна и внешнему виду больного: отеки под глазами, красные глаза, сухие губы, вялость, подавленность. Очень часто людям, страдающим от бессонницы, кажется, что они не спят вообще. Большинство из них отмечают, что в течение дня их постоянно клонит ко сну, а ночью они заснуть не могут, или, задремав, тут же просыпаются. Согласно статистике, большинство взрослых хотя бы однажды в своей жизни испытывали проблемы со сном, 30–50 % населения имеют те или иные его нарушения и 10 % страдает хронической бессонницей. Разница между нормой и нарушением не задается определенным количеством часов сна, поскольку потребность в нем у людей индивидуальна. Хотя большинству из нас и знакомы симптомы бессонницы, немногие ищут совета врача. Часто люди не знают о существовании поведенческих и медицинских методов коррекции таких нарушений. Методы лечения бессонницы включают изменение поведения и образа жизни, а также лекарства. Если человек страдает каким-либо заболеванием, таким как хроническая боль или имеет эмоциональные проблемы, такие как стресс или депрессия, медикаментозное или иное правильное лечение этих состояний поможет спать лучше.

В некоторых случаях восстановить нормальный ритм сна и бодрствования помогает короткий курс приема снотворных.

11 февраля. Вторник

Мед поистине чудодейственное средство. Благодаря своему составу (минеральные и азотистые вещества, витамины, органические кислоты и белки) мед не только питает нас. Высокое содержание глюкозы и фруктозы делает его незаменимым средством для связывания жидкости. Кроме того, он обладает явно выраженными бактерицидными свойствами. Мед стимулирует регенерацию кожи и значительно улучшает цвет лица. Медовые маски помогают при сухой, покрасневшей или нездоровой коже, а также при недостатке влаги: 2 ст. ложки творога размешайте с 1 ст. ложкой подогретого меда и 1 желтком. Держите маску 30–35 минут. Молочно-медовая ванна: 2 ст. ложки меда, 1 л молока добавить в ванну, это улучшить регенерацию клеток и даже сухой коже возвращает нежность.

12 февраля. Среда

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15 % населения земного шара. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2–3 м.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2–5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья и возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

В случае легкой (включая стертые) формы гриппа температура тела остается нормальной или повышается не выше 38 С, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5–39,5° С, к которой присоединяются классические симптомы заболевания:

Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).

Респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

Абдоминальный синдром (боли в животе, диарея отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа).

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40–40,5 С. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2–4 дня и болезнь заканчивается в течение 5–10 дней. После перенесенного гриппа в течение 2–3 недель сохраняются явления постинфекционной астении: слабость, головная боль, раздражительность, бессонница.

13 февраля. Четверг

При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:

- обильное питье (горячий чай, морс, боржоми с молоком);
- жаропонижающие средства (парацетамол, панадол, колдрекс);
- сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания;
- мукалтин, корень солодки, настойка алтея и другие средства для разжижения и отхождения мокроты;
- противокашлевые средства (пертуссин, бронхолитин, бромгексин, грудной сбор);
- в первые дни болезни рекомендуются паровые ингаляции с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек;
- аскорбиновая кислота, поливитамины;
- антигистаминные препараты (тавегил, супрастин);
- в первые дни заболевания – натуральные препараты, поддерживающие иммунитет (интерферон, афлубин).

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

14 февраля. Пятница

Что можно и рекомендовано при гриппе?

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинацией, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2–3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 ч. ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)

Рекомендуется полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 г воды, добавить 30–40 капель настойки эвкалипта, или 2–3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 ч. ложки соды.

Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5–10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Кусочек прополиса величиной в 1–2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.

При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, бронхитах и других простудных заболеваниях применяют пихтовое масло, сочетая втирания и массаж с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4–5 раз в сутки. После каждой процедуры больного обертывают компрессной бумагой, надевают шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3–4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3–5 капель утром и вечером.

При сильном кашле хорошо помогает следующий способ. Нарезать сырую редьку тонкими ломтиками, посыпав их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по сто-

ловой ложке каждый час. Натереть редьку на терке, отжать сок через марлю. Смешать 1 л сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.

Хорошо помогает тертый чеснок напололам с медом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.

15 февраля. Суббота

После рабочей недели не поленитесь уделить несколько минут усталым ногам. Для того чтобы снять неприятные ощущения в ногах, воспользуйтесь методом акупрессуры – надавливание на активные точки. Надавливание нужно производить либо большими пальцами рук, либо работать сразу тремя пальцами: указательным, средним и безымянным. Надавливайте на точку подушечкой пальца. Направление движения должно быть строго вертикально, сила давления зависит от индивидуальных факторов. Воздействие на точку должно длиться от 3 до 7 секунд.

Сядьте поудобнее. Массаж ноги начните с точки, которая находится под коленной чашечкой с внешней стороны голени. Далее нажмите на точки, расположенные на задней поверхности голени, начиная от пятки вверх и до подколенной ямки. Икроножную мышцу нужно расслабить, для этого согните ногу и перенесите опору на носок. Не бойтесь, если при этом появится немного неприятное ощущение, точечный массаж снимет напряжение мышц и болезненные ощущения.

Массаж ног лучше делать не только по выходным, но и вечером, после рабочего дня, если на это, конечно, останется время и силы.

16 февраля. Воскресенье

Можно много узнать о здоровье человека, просто посмотрев на его ногти. Питание луковицы ногтя, откуда он растет, страдает вместе с другими клетками организма при всех острых и хронических заболеваниях. Поперечные бороздки и гребешки, истончение ногтя, разрыхление, изменение цвета, начавшись у корня, останутся на все время, пока ноготь не отрастет и не попадет под ножницы. И до тех пор, пока человек не избавится от болезни. Ногти здоровых людей всегда ровного розового цвета. Неестественно желтая их окраска свидетельствует о слабости печени или желтухе.

Ярко-красная указывает на избышек красных кровяных телец – эритроцитов. Голубовато-фиолетовая говорит о слабом сердце, как и синяя.

Бледный цвет ногтей – один из симптомов анемии.

Каждый палец связан с определенным органом. Большой палец взаимосвязан с мозгом и черепом, указательный – с легкими, средний – с тонкой кишкой, безымянный – с почками, а мизинец – с сердцем. Поэтому белые крапинки на ногте безымянного пальца указывают на отложения кальция в почках. Если белые крапинки есть на указательном пальце, можно говорить о скоплении кальция в легких. Белые пятнышки на всех ногтях сигнализируют о недостатке цинка, о неполадках в центральной нервной системе. Не исключено, что желтые пятна признак нарушения функций мозга.

(Продолжение 22 февраля).

17 февраля. Понедельник

Справиться с хроническим кашлем помогает отвар или настой корней девясила.

Залейте 1 ст. ложку корней 1 стаканом кипятка. Держите 15–20 минут на водяной бане. Охладите в течение 30 минут. Процедите. Принимайте отвар теплым через каждые 3 часа по 0,25 стакана.

Из корней девясила можно приготовить настой.

Залейте 2 ч. ложки нарезанных корней 3 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивайте в течение 8 часов. Процедите. Принимайте настой 4 раза в день по 0,25 стакана за 20 минут до еды.

Старайтесь поменьше курить и находиться в задымлённых местах.

18 февраля. Вторник

Наша кожа – очень сложная система, выполняющая многочисленные функции, одна из которых – выделительная. В числе прочих продуктов, выделяемых кожей, – кожное сало, которое играет определенную защитную роль. Его вырабатывают железы, расположенные глубоко в коже. По специальным каналам оно поступает на поверхность кожных покровов.

При сбое в работе сальных желез, выделительных каналов или других органов происходит усиленное выделение сала, которое в результате закупоривает протоки на выходе. Именно там скапливаются сало и отмершие клетки, образуя угри. Причем они отличаются по своему расположению и внешнему виду. Если поверхность угрей покрыта тонким слоем кожи, то такое образование называют белой точкой. Вещество, лишенное тонкой защитной оболочки, вступает в реакцию с воздухом, сало окисляется и чернеет. Так появляются черные точки.

Скопления избытка сала и отмерших клеток – прекрасная среда для размножения различных бактерий, (которые всегда присутствуют на нашей коже), что в свою очередь провоцирует развитие воспаления.

Наиболее тяжелая форма угревой сыпи – глубоко расположенные воспаленные участки. Такая опухоль представляет собой образование в виде сумки, наполненной жидкостью.

Самое главное – не упустить момент с начала образования угрей, не дать развиваться воспалительному процессу. Тогда лечение и уход за кожей в целом будут несложными.

19 февраля. Среда

Все живое в природе радуется ласковым лучам весеннего солнца. Кожа – не исключение. В конце весны и летом у людей, страдающих угревой сыпью, она значительно уменьшается и даже исчезает. Так благотворно влияет на кожу солнце. С приходом осени вновь начинаются проблемы.

Солнце – самое эффективное естественное средство в борьбе с угрями. С первыми весенними лучами следует начать принимать солнечные ванны и при каждом удобном случае подставлять лицо ласковому солнышку.

Зимой и поздней осенью недостаток солнечного света поможет компенсировать солярий, но перед началом физиотерапевтических процедур лучше проконсультироваться с врачом. Возможно, что угревая сыпь вызвана резкой переменой климата или чрезмерным употреблением витаминов группы В (В6 и В12), и тогда с ультрафиолетовыми ваннами лучше повременить.

20 февраля. Четверг

Как очистить кожу от макияжа? Сначала нужно удалить макияж в области глаз. Лучше всего это сделать специальным очищающим средством. В продаже имеются жирные и обезжиренные продукты – проверьте, какой из них дает вам ощущение комфорта. Все они мягкого действия. Некоторые женщины очищают кожу возле глаз только детскими маслами и ваткой. Этого вполне достаточно, особенно если кожа не слишком чувствительна и масло не раздражает кожу век.

Для удаления несмываемой помады вам будет недостаточно пенящихся очищающих средств (геля, мыла или жидкого крема). Вам понадобится либо масло (очищающее или просто детское), либо специальное средство для удаления с губ такой помады. Оно состоит из очищающей и питательной фазы и перед применением его нужно взболтать, чтобы эти фазы соединились. Затем средством пропитывают ватный тампон с жидким кремом и на 5 секунд прижимают к губам. Легкими движениями снимают помаду с губ и промывают их водой.

21 февраля. Пятница

Расстройство кишечника рано или поздно заканчивается. Чтобы восстановить организм и укрепить его после болезни, хорошо приготовить мягкий рис.

Возьмите 1 стакан риса, 5 стаканов воды и щепотку соли. Промойте рис и готовьте его в скороварке или просто варите в кастрюле, не доводя до полного испарения воды. Рис должен стать мягким, но не развариваться окончательно. Если вода начала выкипать, а рис еще не сварился, выключите огонь, дайте рису остыть, затем вновь зажгите огонь и продолжайте готовить. Можно оставить кипеть рис на очень слабом огне (на рассекателе) несколько часов. Тогда воды нужно взять не пять, а десять стаканов.

22 февраля. Суббота

(Начало 16 февраля).

Длинные линии на ногтях – не в порядке система пищеварения.

Поперечные желобки – свидетельство плохого питания или запущенных болезней. Иногда ногти бывают выступающими, выпуклыми, похожими на луковицу или барабанные палочки. Такое их состояние может указывать на слабость сердца и легких.

Организму недостает железа, когда ноготь имеет форму ложки и вогнут так, что может удержать каплю воды.

Вогнутые ногти также предупреждают: их обладателю алкоголь противопоказан.

Короткие плоские ногти могут быть признаком заболевания сердца. Обладателей таких ногтей отличает повышенная чувствительность к духоте, они плохо переносят жару, быстро утомляются.

Большой размер лунулы (полумесяца у основания ногтя) говорит о предрасположенности к тахикардии, а ее отсутствие – о неврозе сердца. Большие выпуклые ногти встречаются у больных туберкулезом.

Плоские искривленные ногти бывают у страдающих астмой, бронхитом.

Сплюсненно-раздробленные ногти – подсказка: в организме поселились глисты.

Ломкие желобки на ногте наводят на мысль об известковых отложениях на стенках сосудов.

Слои на ногте, напоминающие отложения соли, – симптом заболевания желудочно-кишечного тракта.

Удлиненные ногти зачастую признак сахарного диабета.

Ноготь безымянного пальца в виде полукруга – возможна патология почек.

Миндалевидные прожилки, словно волны, на ногтях говорят о ревматизме.

Полоски и вкрапления на ногте – свидетельство заболевания селезенки и тонкой кишки.

Ногти треугольной формы бывают у страдающих болезнями позвоночника и спинного мозга.

Дырчатый ноготь указывает на патологию селезенки.

23 февраля. Воскресенье

С полезностью спиртных напитков связано много заблуждений и даже мифов.

Алкоголь усиливает аппетит. Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества. Речь идет о 20–25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активизирует его. Весь этот процесс занимает минут 15–20, не меньше.

Поэтому пить «для аппетита» прямо перед едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время. К тому же алкоголь перед едой – тоже не выход их положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка. Он будет страдать и от соляной кислоты, выработка которой тоже будет усиливаться. В результате возможно развитие гастрита. Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом покушать?

Надо не запивать, а закусывать. Большинство из нас уверены, что крепкие напитки нужно непременно закусывать. А запивать их ни в коем случае нельзя. Но и это утверждение не совсем правильно. Здесь нужно уточнить, какие именно закуски имеются в виду – горячие или холодные. Последние слабо нейтрализуют спирт, он довольно быстро всасывается в кровь. То же самое происходит, когда человек запивает алкоголь. Так что в этом смысле соки, компоты, морсы можно поставить на одну ступень с фруктами и овощными салатами. Совсем по-другому дело обстоит с горячими и жирными блюдами, например супами или рагу. Те подавляют всасывание этанола, уменьшают выраженность опьянения и поэтому считаются самыми лучшими закусками. С ними не сравнится ни одна «запивка».

В повседневной жизни, когда одолевает усталость и суета, многие находят выход в приеме нескольких граммов алкоголя. И никто не говорит, что это плохо. Конечно, бокал хорошего вина или качественного пива принесут результат. Вы станете расслабленнее, спокойнее, добрее. Но! Никогда не забывайте, все должно быть в меру. Даже в праздник.

24 февраля. Понедельник

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работается легче, чем обычно. Речь идет не о средней и тем более не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы. Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано австралийскими учеными. С помощью опытов они пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрасть. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться «под градусом» себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки. Возможно, фатальные!

25 февраля. Вторник

Современный образ жизни характеризуется недостаточной физической активностью и большой нагрузкой на нервную систему. Часто это становится причиной снижения работоспособности даже у здоровых людей.

Физические упражнения усиливают поток импульсов от мышц, суставов, связок, внутренних органов, вестибулярного аппарата в центры головного мозга, следствием этого является согласованная работа всех звеньев обмена веществ. Добиться этого можно с помощью методов физической релаксации.

Одно из самых простых упражнений такое. Встаньте прямо, ступни и колени соедините, равномерно распределите центр тяжести на всю ступню, плечи опустите вниз. Не поднимаясь на носки, максимально придайте позвоночнику правильное вертикальное положение (руки висят вдоль тела). Старайтесь медленно расслабить все группы мышц. Это упражнение достаточно делать по 5 минут в день.

Можно отдохнуть, стоя на одной ноге. Для этого одну ногу сгибают в колене, отводят в сторону, а стопу максимально высоко ставят на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Расслабление в такой позе в течение 1–2 минут успокаивает и дает заряд физической энергии. Днем можно делать следующее упражнение. Сидя на стуле, раздвинув колени, положите предплечья так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Корпус не должен наклоняться вперед – он висит на позвоночнике, и спина не касается спинки стула. Все тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты.

Тем, кому недоступны эти методики, можно посоветовать научиться правильно расслабляться во время сна. Распластайтесь на кровати, вставьте в нее всеми частями тела так, как это делают маленькие дети. В результате вы обретете глубокий сон и полноценный отдых.

26 февраля. Среда

Холод и ветер зимой способны нанести серьезный вред вашей коже.

Защитный крем для сухой кожи готовят из ланолинового крема, цинковой мази и перетопленного свиного жира. В соотношении 2:1:1. Сначала цинковую мазь растирают со свиным жиром и, медленно помешивая, добавляют ланолиновый крем.

Крем для нормальной кожи готовят из спермацетового крема, цинковой мази и касторового масла, взятых в равных количествах.

Крем для жирной кожи готовят из цинковой мази и растительного масла в соотношении 1:1. В холодное время года специалисты рекомендуют отдавать предпочтение косметическим кремам и маскам, содержащим витамин А, каротин. Хороший эффект дают маски из сливок и творога с морковным соком.

27 февраля. Четверг

Не секрет, что многие наши современницы по разным причинам откладывают появление наследников «до лучших времен». Кто-то стремится сделать головокружительную карьеру и упрочить свое материальное положение, кто-то долго и тщательно выбирает спутника жизни – во всех отношениях достойного отца будущего ребенка, а у кого-то до 35 лет не получается стать мамой из-за проблем со здоровьем.

И все же, без сомнения, у родов после 35 есть и свои плюсы. Такая гормональная встряска продлевает молодость и способна отсрочить наступление климакса. А при благоприятном стечении обстоятельств новоиспеченная мама может неожиданно избавиться от какого-либо хронического заболевания. Недавние исследования американских ученых свидетельствуют о том, что женщины, рожавшие после 35 лет, менее подвержены таким опасным недугам, как инсульт и остеопороз. У них реже возникают проблемы со слухом и довольно высок уровень «хорошего» холестерина. За последние 15 лет на 50 % возросло число первых родов как у женщин в возрасте от 30 до 39 лет, так и старше 40. Решение стать мамой после 35 – вполне в духе времени. А пока малыш растет, вы будете следить за собой – заниматься здоровьем, внешностью – и в силу немалого жизненного опыта обращаться с крохой не как с последней куклой, а именно как с первым ребенком. Ведь вне зависимости от возраста вы – молодая мама. Долгожданный «цветок жизни» появился в вашем саду ближе к осени. Пусть он дарит вам счастье и радость.

28 февраля. Пятница

Чтобы кровь не застаивалась в сосудах, она должна постоянно находиться в движении. Способствовать циркуляции крови может глубокое дыхание.

В процессе дыхания задействована диафрагма. Она накачивает кровь при глубоком дыхании в четыре раза сильнее, чем это делает сердечная мышца. Людям с сидячей работой или малоподвижным образом жизни будет полезно не менее 5–6 раз в час вставать, чтобы глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз. Когда человек сидит или лежит, кровь в венах течет с очень небольшой скоростью. Повышается свертываемость крови. Но стоит человеку пойти, как кровь из вен попадает в артерии. Из 15 % крови, находящейся в застойном состоянии, остается всего 5. Если же человек, к примеру, плавает или быстро идет, вся кровь начинает циркулировать по организму.

Март

1 марта. Суббота

Вот и наступил первый день весны! Самое время подсчитать, когда у вас наиболее фертильный период. По данным исследования, проведенного в 1995 году Национальным институтом женского здоровья (США), он длится 6 дней: пять дней перед овуляцией и один день после нее. Овуляция происходит каждый месяц приблизительно в середине менструального цикла. Кроме того, результаты исследования констатируют, что возможность забеременеть падает приблизительно с 36 % процентов (если совокупление происходит за два дня до и/или в день овуляции) до 10 % (если половой акт происходит за 4–6 дней до овуляции). Есть простая рекомендация парам, чтобы их занятия сексом точно попадали на период овуляции, когда женский организм наиболее готов к зачатию: заниматься любовью через день в период между 10-м и 18-м днями (считая первый день менструации как первый день) вашего месячного цикла.

Женщинам моложе 30 лет специалисты рекомендуют не волноваться по поводу отсутствия беременности в течение года.

Если вы старше, то трудности забеременеть увеличиваются, поэтому не следует тянуть с врачебной консультацией. Вот какой схемы специалисты рекомендуют придерживаться: женщины в возрасте от 30 до 35 лет должны посетить доктора спустя 6–9 месяцев после неудачных попыток забеременеть, 35–40-летним женщинам лучше обращаться в консультацию после 6 месяцев безуспешных стараний, а дамам после 40 лет – спустя три месяца занятий сексом без предохранения.

Шансы забеременеть в зависимости от возраста женщины:

- До 25 лет – 96%
- 25–34 года – 86%
- 35–44 года – 78%

Если вы поймете, что по какой-то причине не можете забеременеть, обратитесь за консультацией к врачу, который и порекомендует, как и когда можно более точно определить день овуляции.

2 марта. Воскресенье

Импотенция в настоящее время является существенной проблемой для многих мужчин самых различных возрастов. Импотенцией считается неспособность достичь или сохранить эрекцию, необходимую для введения полового члена во влагалище или для проведения полового акта. Эта ситуация называется эректильной дисфункцией.

Физиологические исследования показали, что эрекция возникает в результате дилатации артерий, спазма вен и расслабления синусоидов кавернозных тел полового члена. Артерии, вены и синусоиды кавернозных тел состоят из гладкой мускулатуры, а мышцы являются тканями-мишенями для нейромедиаторов, выделяющихся при стимуляции нервов, контролирующих процесс эрекции. После соответствующей сексуальной стимуляции нейромедиаторы вызывают релаксацию гладкой мускулатуры кавернозных тел полового члена, расширение синусоидов и артерий, питающих эти тела, и мощное увеличение притока крови в синусоиды.

Затем синусоиды наполняются кровью, расширяются и сдавливают дренирующие их вены, что вызывает задержку крови. В результате сокращения седалищнокавернозных мышц давление внутри тел полового члена поднимается до 100 мм рт. ст.

Эрекция зависит от анатомического строения полового члена (например, от эластичности белочной оболочки), строения сосудов и нервной проводимости. Уменьшение напряжения полового члена обычно происходит после значительного выброса симпатических медиаторов в сочетании с сокращением артерий тел полового члена, уменьшением объема кровотока и декомпрессией дренирующих вен. Заболевания, поражающие белочную оболочку и окружающие ткани, связаны с потерей запирающей способности локальной венозной системы, в результате чего кровь не удерживается внутри кавернозных тел. Аналогично замещение гладкой мускулатуры синусоидов коллагеном приводит к утрате сократительной способности и связанной с этим эректильной дисфункцией. Уменьшают эрекцию также атеросклероз или поражение сосудов, обусловленное оперативным вмешательством или травмой таза.

Две наиболее частые клинические причины дисфункции эрекции – это сахарный диабет и нарушение периферического кровообращения. Два самых распространенных врага – алкоголь и никотин.

3 марта. Понедельник

Весна будит наши силы, в том числе и не самые лучшие. Можно сказать, что время пришло не только горячее, но и взрывоопасное, особенно для неуравновешенных людей. Солнце и Луна, которые сейчас находятся в огненном знаке Овен, могут спровоцировать вспышки гнева и раздражения. Старайтесь максимально контролировать себя.

Гнев может быть холодным и горячим. Горячий гнев заставляет человека кричать, ругаться, драться. Такой человек поступает плохо, но он имеет возможность раскаяться в своих словах и поступках и быть прощенным. Холодный гнев не имеет ярких проявлений. Он застывает внутри человека подобно жировому слою на поверхности кастрюли. Такой гнев мешает человеку жить и действовать. Он возводит преграды между людьми. Холодный гнев похож на обиду, а обидчивый человек не в состоянии противостоять ситуации, когда затрагиваются его интересы. Такой человек чаще всего считает, что неприятности происходят с ним не по его вине, а по злой воле другого человека. Если холодный гнев будет накапливаться в человеке, это грозит нарушением характера, пессимизмом, повышенной уязвимостью, стрессами. Через некоторое время накопившийся холодный гнев будет проявляться уже и на физическом плане в виде болезни. Некоторые люди подавляют гнев с помощью ненависти. Но путь ненависти – это дорога в никуда. Любой обидчивый, а тем более ненавидящий человек – это потенциальная жертва, которая сама виновата в своих жизненных проблемах.

4 марта. Вторник

Межсезонье! Берегите себя. После долгой зимы снижается иммунитет и обостряются хронические заболевания. Специалисты отмечают, что витаминный дефицит наблюдается не только зимой и весной, но и летом и осенью.

Общую ситуацию с дефицитом витаминов и микроэлементов можно рассматривать как массовый круглогодичный полигиповитаминоз. Концентрация витаминов в организме и потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организм наступает гиповитаминоз, недостаток витамина, при их отсутствии – авитаминоз. Вреден для организма и избыток витамина – гипервитаминоз. Наибольший недостаток витаминов наблюдается у приверженцев жесткой диеты и курильщиков. Но даже если вы не входите в эту группу «риска», успокаиваться не следует – витаминная недостаточность широко распространена и среди относительно здорового населения. Ее основными причинами являются использование рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе их производства, потери витаминов при длительном и нерациональном хранении и кулинарной обработке продуктов. Да и те фрукты и овощи, которые предлагают нам в супермаркетах, в своем большинстве выращиваются интенсивным способом, поэтому их сложно назвать полноценными «кладезями» витаминов.

5 марта. Среда

Проснувшись по звонку будильника, не спешите вскакивать с постели. Резкое напряжение после длительного периода расслабления больно бьёт по сердечнососудистой системе и со временем может привести к гипертонии. Полежите пару минут, спланируйте предстоящий день.

Есть хорошее утреннее упражнение, которое стимулирует кровоснабжение в ногах, тонизирует нервную систему, восстанавливает работу нервов пояснично-крестцовой области позвоночника, – потягивание пятками. Выполняют его сразу после сна, ещё лежа в постели. Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Потяните левую ногу пяткой вперед, напрягая все мышцы этой ноги. Удерживайте напряжение от 1 до 3 секунд, после чего с выдохом расслабьте ногу. Аналогично потяните правую ногу пяткой вперед. Затем потяните две ноги вместе, одновременно напрягая их. Через 2–3 секунды расслабьтесь. Поочередное потягивание каждой ногой в отдельности и двух ног вместе составляет 1 цикл. Выполните от 5 до 10 циклов.

6 марта. Четверг

Наряду с популярными восточными терапиями существует европейский метод, неоправданно забытый, но практикующийся в отдельных клиниках – гидромассаж.

Не надо пугаться, это не душ Шарко, когда завёрнутого в простыню психа поливают из ледяной струей брандспойта. Гидромассаж проводит высокопрофессиональный специалист под теплой водой с помощью специальной насадки под небольшим напором струи. В теплой воде наступает расслабление тканей, что сводит к минимуму мышечное напряжение во время массажа и повышает его эффективность. При этом активизируется работа кровообращения и лимфатической циркуляции, восстанавливается правильный водный баланс в тканях, происходит расщепление жиров, повышение тонуса мышц и кожи, поступление питательных веществ, насыщение клеток кожи кислородом, что улучшает ее цвет и структуру, делает ее мягкой, эластичной, упругой и шелковистой. Путем уменьшения жировых отложений и целлюлита происходит формирование красивой фигуры. Уже после первых сеансов видны заметные улучшения кожи, фигуры и общего самочувствия. Подводный массаж полезен как для женщин, так и для мужчин. Эта процедура усиливает кровоснабжение кожных покровов и кровотоков в целом, укрепляет мышцы спины и снимает их напряжение. Тем самым увеличивается подвижность позвоночника, проходят боли в спине, а также и головные боли. Процедуру хорошо сочетать с мануальной терапией. За счет выведения из организма шлаков и токсинов активизируются защитные силы организма. При этом улучшается общее состояние, повышается настроение и работоспособность, снимается усталость, появляется чувство легкости, свежести и бодрости. Это очень важно для современных людей, имеющих напряженный график работы. Чтобы поддерживать себя в хорошей форме, вполне достаточно проводить курсы гидромассажа по 10–15 процедур два раза в год. Сочетание процедуры с диетой и физическими упражнениями позволит добиться результатов в более короткий срок.

7 марта. Пятница

Ученые установили, что 50 г любых проростков по питательной ценности эквивалентны шести стаканам апельсинового сока. Любые зерна можно без всякого труда проращивать в домашних условиях.

Вот самый простой способ. Зерна следует промыть охлажденной кипяченой водой, положить на трехслойную марлю или чистую ткань, накрыть сверху еще одним слоем ткани, залить небольшим количеством слегка теплой кипяченой воды и поставить в светлое теплое место. Зерна промывают два раза в день кипяченой водой. Через 2–5 суток проростки будут готовы.

Пророщенное зерно, употребляемое в пищу по 50-100 г в день, стимулирует организм, увеличивает силы, улучшает зрение. Установлено, что в процессе прорастания семян углеводы, содержащиеся в них, под действием ферментов расщепляются на простые сахара. Сложные белки распадаются на аминокислоты, а жиры – на жирные кислоты, легко перевариваемые, растворимые компоненты. Витамин С и другие витамины, содержащиеся в семени в ничтожных количествах, при прорастании образуются весьма интенсивно. Именно поэтому вегетарианцы считают, что введение в обычный рацион питания пророщенных семян приводит к заметному улучшению самочувствия.

В процессе набухания и прорастания в зерне также увеличивается количество железа, кальция, фосфора и магния, так необходимых нашему организму. Употребление в пищу проростков приводит к улучшению работы кишечника, стабилизации обмена веществ, повышает иммунитет, невосприимчивость организма к простудам и другим инфекциям, препятствует выпадению волос, омолаживает все системы организма.

Пророщенная пшеница является замечательным источником витамина Е и витамина В, который совершенно необходим для производства лецитина – важнейшего питательного вещества для нервной системы.

8 марта. Суббота

Народная поговорка гласит: «Кто празднику рад, тот накануне пьян». Не будем разочаровывать сильную половину человечества, но с точки зрения медицины мужчинам стоит прислушиваться к мнению своих близких, то есть соблюдать умеренность. В других странах этот праздник помнят и любят, но отмечают его по-своему.

Итальянки, как правило, 8 марта устраивают девичники – отмечают этот день без мужчин. Но этот день официальным выходным здесь не считается. А вот во Вьетнаме этот праздник существует с давних времен, около двух тысяч лет. Только раньше он назывался днем памяти сестер Чынг (девушки, возглавившие освободительное движение против китайской агрессии). Затем этот праздник плавно перешел в 8 Марта.

В Болгарии про праздник помнят, знают, но все работают в этот день.

В Литве празднуют 8 марта в основном русскоязычное население.

А в Латвии с 2007 года этот день вновь обрел статус праздника, отмечает его большая часть населения.

У японцев есть свои вариации празднования 8 Марта. Существует праздник девочек (или, как его еще называют, праздник персиков) 3 марта. Также 14 марта отмечают Белый день, когда женщины получают подарки от любимых мужчин, которых они поздравляли на день Святого Валентина.

В России и на Украине 8 Марта является очень популярным праздником. Женщины с нетерпением ждут этого дня. Мужчины дарят своим возлюбленным подарки и радуют теплом и заботой. Этот день является официальным выходным.

9 марта. Воскресенье

Умеете ли вы правильно пить минеральную воду? Наверное, такой вопрос вас удивит – кто же не умеет пить воду? И все-таки... Врачи считают, что пить лечебную воду нужно как можно медленнее, чтобы слизистая рта как можно дольше подвергалась воздействию химических ингредиентов воды.

Действие минеральной воды при похмелье начинается в полости рта, где лопаются пузырьки углекислого газа. Это раздражает чувствительные слизистые оболочки и стимулирует мозг. Наличие многочисленных газовых пузырьков увеличивает поверхность всасывания воды, и вода быстро поступает в кровь уже на уровне пищевода и желудка. Если слизистая желудка раздражена, то действие пузырьков может спровоцировать рвоту, что является хорошим способом очистить внутренности как от продуктов распада алкоголя, которые фильтруются в желудок через кровь, так и от пищевых остатков, в которых накапливаются неусвоенный алкоголь и яды, отравляющие организм после попойки. Минеральная вода также стимулирует желчеотделение и перистальтику кишечника. Выброс желчи снижает уровень холецистокинина в крови, а усиление перистальтики приводит к освобождению кишечника от пищевых и каловых масс, в которых также содержится алкоголь и продукты распада алкоголя и белков, поступивших с пищей. Теплая вода понижает тонус желудочно-кишечного тракта, а холодная – повышает. Медленное питье холодной воды натошак хорошо помогает при запорах, так как перистальтика кишечника усиливается. Однако употребление ледяной воды может вызвать нежелательные реакции организма, такие как приступы стенокардии и нарушения сердечного ритма.

Некоторые сорта минеральной воды смещают кислотно-щелочной баланс в организме в щелочную сторону. В данном случае – это правильная сторона, поскольку обычно он в состоянии алкогольной интоксикации бывает кислым. Минералка снижает вносимый алкоголем дисбаланс. Поэтому выбирайте для лечения похмелья «гидрокарбонатные» минеральные воды (Боржоми, Ессентуки).

Минеральная вода по отношению к обычной эффективнее примерно в три раза.

10 марта. Понедельник

Для снижения кровяного давления существует народные рецепты с использованием натуральных продуктов растительного происхождения.

- Пропустите через мясорубку 100 г изюма без косточек, залейте 1 стаканом холодной воды и варите 10 мин на медленном огне. Затем процедите, остудите и отожмите. Выпейте всю дозу в течение дня.

- Принимайте за полчаса до еды по трети стакана сока черноплодной рябины 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

- Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день сок черной смородины или отвар из ее ягод.

- Принимайте по полстакана 3 раза в день отвар ягод калины.

При повышенном артериальном давлении важно соблюдать режим труда и отдыха. Необходимо резко ограничить употребление алкоголя и курение, меньше есть соленого.

11 марта. Вторник

Современный человек волей-неволей живет в режиме сильных стрессов, постоянно накапливая нервное напряжение. И должен бы периодически выплескивать его на окружающих. Одни так и делают, провоцируя скандалы и заходясь в крике. Другие в силу воспитания или врожденной интеллигентности сдерживаются. Лицо сохраняют, но, рискуют собственным здоровьем.

Раз за разом, сдерживая сильные чувства, мы провоцируем нарушения внутри себя. Получив изрядную дозу негатива, наш организм мгновенно мобилизуется для большой физической работы – он готов крушить и ломать. Словом, миг – и все внутренние ресурсы оказываются полностью мобилизованы, ожидая активных действий. И если все эти приготовления «к атаке» пропадают напрасно, организм начинает мстить за «зряшные» усилия. Встряска даром не проходит, но что делать, если привычные условия жизни никак не позволяют непосредственно разрядить эмоциональное напряжение? Есть ли выход из такой ситуации? Конечно!

Во-первых, сдвиги в организме, вызванные эмоциональным напряжением, можно снять не только криком, но и любой интенсивной мышечной деятельностью. Например, с большой скоростью взбежать на десятый этаж, переколоть груды дров, разогнаться на велосипеде. Состояние быстро нормализуется.

Во-вторых, нужно постараться быстро перекрыть отрицательные эмоции положительными. Проще всего, по мнению неврологов, призвать на помощь чувство юмора. Надо элементарно увидеть что-то смешное в данной ситуации и расхохотаться. Такой прием тоже мгновенно снимает напряжение в организме.

В-третьих, можно попробовать резкое охлаждение, если позволяет здоровье. Совать голову в ведро с холодной водой, пожалуй, не стоит, но умыться из-под крана или обтереть лицо кусочком льда в данном случае – очень хорошая мера. Одновременно стоит выпить холодной воды или сока.

В-четвертых, если получится, включите любимую музыку. Значение музыкальной терапии невозможно преувеличить. Она способна быстро погасить агрессию и даже коренным образом изменить настроение. Через минутку вы и думать забудете о причинах своей вспышки.

12 марта. Среда

Не забывайте, что овощи необходимы организму круглый год. Так, свекольные салаты положительно влияют на работу кишечника.

Салат с черносливом

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.