

*Елена
Изотова*

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ



«ТЕРРА-СПОРТ»
«ОЛИМПИА ПРЕСС»

Елена Изотова

Рецепты здоровья для ленивых

«Спорт»

2005

ББК 51

Изотова Е. Р.

Рецепты здоровья для ленивых / Е. Р. Изотова — «Спорт»,
2005

ISBN 5-94299-051-4

Книга, в которой собраны различные, в том числе и народные,
рецепты и рекомендации, как без особых усилий избежать болезней.

ББК 51

ISBN 5-94299-051-4

© Изотова Е. Р., 2005
© Спорт, 2005

Содержание

Предисловие	6
1. Программа борьбы с гриппом и простудными заболеваниями для ленивых	7
2. Программа укрепления организма для самого занятого лентяя	10
3. Простые общеукрепляющие рекомендации для школьников старших классов и студентов	13
4. Простые рецепты восстановления сил после тренировок и соревнований для людей, совмещающих работу и спорт	16
5. Программа здоровья делового, но ленивого гипертоника	18
6. Примерный список необходимых рекомендаций для здоровья женщин (для тех, кому за 40...)	24
7. Рецепты оздоровления организма для мужчин солидного возраста	29
8. Примерный распорядок дня здоровья ленивого пенсионера	32
9. Примерный распорядок дня здоровья для сотрудников преуспевающей фирмы	38
10. Простые физические упражнения и самомассаж. Специально для ленивых	40
11. Рецепты для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний	43
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Елена Изотова

Рецепты здоровья для ленивых

СЕРДЕЧНО БЛАГОДАРЮ

за терпение и проверку многих рецептов

сына Александра и мужа Сергея Петровича, моих родителей – Валентину Анатольевну и Романа Ильича, Головкину М. (г. Гагарин);

за помощь в составлении книги

Амосову М., Алифанова Г. В., Берендееву О., Горбачёву Н. П., Захарова А., Касьяновых Т. Р. и Е. Л., Комарова С. В., Романову П., Тюлякову Е. П., Штейнбаха В. Л.;

за создание комфортных условий для работы и отдыха

Чернову Л. А., Мамрова А. П., Мамрову П. Т., Яровую Л. Т., Бессонова Г. Л., главного врача профилактория «Приозёрный» Михно С. М. (г. Кириши).

© Изотова Е. Р., текст, 2005

© Издательство «Олимпия Пресс», оформление, издание, 2005

Предисловие

«Природа создаёт и поддерживает нас, поэтому она должна нас и лечить».

Доктор Дайтль

Главная задача этой книги – помочь укрепить иммунную систему при помощи безвредных натуральных средств, подготовить её для борьбы с любыми негативными явлениями. Лечить уже приобретённые заболевания – удел всё-таки врачей.

Вы никогда не задумывались, почему большинство людей не могут противостоять простудным заболеваниям, которые в дальнейшем дают дорогу более серьёзным болезням? Почему организм перестал справляться с гриппом, стрессами, усталостью?

Меня, например, «достали» простудные заболевания, посещавшие меня даже в летнее время. Я устала с ними бороться (да и была ли это борьба «на равных»?). Мои родственники и друзья, к сожалению, также не отличаются завидным здоровьем, у каждого имеется свой болезненный «конёк». Но везде прослеживаются и общие причины ослабления защитных сил организма: неблагоприятная экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни, неполноценное питание, частые стрессы. Как помочь организму справиться с такой непосильной нагрузкой?

Причинами бездействия многие считают дефицит времени и средств. Именно потому я выбрала из большого количества рецептов простые и эффективные способы укрепления организма. Особое внимание привлекли рецепты, которые не привязывают ко времени, что очень важно для людей работающих, забывчивых и просто ленивых. Ведь не секрет, что лекарства с пометкой «принимать за 30 минут до еды или после» отбивают всякую охоту лечиться или укреплять организм.

Старшая возрастная группа жалуется на то, что не может запомнить все необходимые рекомендации. Им удобно иметь листок с планом мероприятий по профилактике простудных заболеваний, питанию, укреплению организма, психогигиене. Так появились конкретные задания для определённых возрастных групп. В рекомендуемых планах здоровья наиболее эффективные рецепты повторяются, это сделано специально для того, чтобы читатель не отвлекался и не терял времени на поиски нужного. Предполагается, что планы здоровья помогут оптимально организовать день, т. е. напомнят Вам о выполнении обязательных процедур.

Буду рада, если эти рекомендации дадут толчок Вашим идеям и мыслям, и Вы захотите составить свой оригинальный план помощи организму, учитывая его особенности.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

По возможности консультируйтесь с врачами, особенно при постановке диагноза и подозрении на серьёзные заболевания.

Ознакомьтесь с противопоказаниями. Постоянное и беспорядочное использование даже полезных трав может нанести вред организму. Строго соблюдайте дозировку. Правильнее будет её уменьшить и сократить сроки лечения, а при появлении неприятных ощущений (сыпь, тошнота, слабость и др.) вообще прекратить приём препарата.

Не забывайте главный принцип любого лечения и профилактики – не навреди!

1. Программа борьбы с гриппом и простудными заболеваниями для ленивых

Профилактические меры.

Промывание носа солёной водой. В профилактических целях проводите эти процедуры 2 раза в день в течение 10–15 дней.

Солевой раствор готовится так: на стакан тёплой кипячёной воды 1–2 чайные ложки поваренной соли (можно добавить несколько капелек йода). Втягивайте солёную воду через нос, затем выплёвывайте.

Обработка носа перед выходом на улицу.

Из натуральных средств поможет чесночно-лимонное масло, приготовить которое очень просто. Надо взять 50 мл растительного масла, измельчить дольку лимона и зубчик чеснока. Настаивать 1–2 дня. Это же масло можно использовать для заправки салатов, каш.

Витаминные напитки (на выбор, но не менее 3 стаканов в день).

Яблочный чай.

Нарезать вместе с кожицей и зёрнышками 1–2 яблока, залить литром кипятка, плотно накрыть крышкой, настоять. Пить в течение дня. Добавлять в такой чай можно варенье, мёд, лимон, плоды шиповника, рябины, черники, чёрной смородины. Пить в течение дня по 2–4 стакана.

Яблочный чай обладает множеством целебных действий: лечит кашель, помогает при заболеваниях печени, почек, сердца.

Натуральный яблочный уксус, вода и мёд.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд по вкусу. Желательно пить не менее 2 стаканов напитка в день.

Лимонная вода.

На стакан горячей (или тёплой) воды сок половины лимона, мёд добавляется по вкусу. Для большего эффекта необходимо пить 2–3 стакана лимонной воды в день.

Чай из листьев чёрной смородины, яблони, облепихи.

Заваривать как обычный чай сушёные листья чёрной смородины, яблони. На стакан кипятка взять столовую ложку сбора, настоять. Пить по 2–4 стакана в день.

Компот из сухофруктов.

На литр кипятка взять примерно стакан промытых сухофруктов. Прокипятить 5–10 минут, настоять. Пить в течение дня. Можно добавить лимон, варенье, любые ягоды.

Чесночно-лимонная вода.

Измельчить головку чеснока (можно уменьшить дозу, т. е. взять полголовки чеснока), нарезать 3–4 лимона, залить литром кипячёной воды, настоять не менее 3 часов. Пить в любое удобное время по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Чесночно-лимонную воду можно гото-

вить на несколько дней. В период эпидемий мои соседи и знакомые используют лечебную воду вместо прививок и, поверьте, это средство их не подводило. Курс профилактического приёма чесночно-лимонной воды составляет 3–4 недели. Слабым и восприимчивым к простуде людям приём напитка лучше возобновить после недельного перерыва.

ВНИМАНИЕ!

При серьёзных заболеваниях сердца, печени, почек и желудочно-кишечного тракта от применения этого рецепта следует отказаться или уменьшить дозировку.

Полезное питание.

В профилактике простудных заболеваний и гриппа одну из важных ролей играет сбалансированное питание. Предлагаемые продукты помогут организму справиться с этой сложной задачей.

Квашеная капуста с добавлением лука, яблок, клюквы – каждый день (или через день!).

Овощи в любом виде. Ежедневно готовьте салаты из сырой моркови, свёклы, редьки, капусты, петрушки, укропа, лука и чеснока. Добавляйте в супы сушёную зелень.

Полезны цитрусовые, особенно лимоны и грейпфруты.

Съедайте по два яблока в день.

Орехи, семечки – по горсточке ежедневно.

В рацион питания вводите сухофрукты (изюм, курагу, чернослив, финики, инжир) и мёд.

Рецепты для профилактики простудных заболеваний, укрепления организма.

Предлагаем выбрать 1–2 рецепта, принимать в течение 3–4 недель, затем сделать перерыв. При необходимости повторить курс лечения или выбрать новый рецепт.

Мёд, лимон, сливочное масло.

На 200 г сливочного размягчённого масла возьмите 1–2 чайные ложки мёда (по вкусу). Лимон предварительно подержите в кипятке 1 минуту, пропустите через мясорубку, смешайте с медовым маслом. Ешьте ежедневно витаминное масло с хлебом. Вкусно и полезно, особенно в период эпидемий гриппа. Масло храните в холодильнике как обычное (не более двух недель).

Эликсир молодости.

Мёд, лимонный сок, растительное масло.

Пропорции 1:0,5:0,25. Всё смешать. Хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке натощак в течение 20 дней. Сделать перерыв на 10–20 дней. При необходимости приём эликсира продолжить.

Этот рецепт принесёт пользу всему организму.

Курага, изюм, грецкие орехи, лимон, мёд.

Все компоненты (кроме мёда), взятые в равных количествах, пропустить через мясорубку. После этого добавить мёд, тщательно перемешать. Употреблять по 2 чайных ложки в день. Если нет желания и возможности приготовить смесь таким образом – не огорчайтесь. Покупайте сухофрукты, хорошенько промойте и ешьте каждый день. Врачи рекомендуют

использовать этот рецепт не только для укрепления организма, но и для профилактики и лечения онкологических заболеваний.

Натуральный яблочный уксус, мёд.

Смешать стакан мёда с 3 чайными ложками натурального яблочного уксуса. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день. Желательно сразу после приёма лекарства не выходить из дома.

Это средство лечит кашель, благоприятно влияет на обменные процессы в организме, укрепляет иммунную систему, действует как лёгкое снотворное. Курс профилактического приёма составляет 2–4 недели.

ВНИМАНИЕ!

Обязательно убедитесь, что уксус натуральный, а не ароматизированный.

Борьба с микробами.

Несколько вариантов на выбор. Во время эпидемий влажную уборку дома необходимо делать 2 раза в неделю, а в комнате больного человека каждый день.

- *Возле кровати заболевшего ребенка оставляйте нарезанный чеснок.*
- *Добавьте в воду поваренную соль (на 1 литр воды столовая ложка соли).* Протирайте столы, подоконники. Мойте полы солевым раствором.
- *Подкислённая вода уничтожает многие известные микробы.* В воду добавляйте уксус, лимонную кислоту (на литр воды 1–2 столовые ложки уксуса или пол чайной ложки лимонной кислоты).
- *Вода с эфирными каплями (лимон, пихта, можжевельник, сосна и другие эфирные масла).* Увлажняйте сухой воздух при помощи нескольких капель эфирных масел на стакан воды. Поставьте на столы и подоконники чашки с водой. Если нет эфирных масел – можно приготовить настои из листьев эвкалипта, мяты, берёзы, шалфея.

2. Программа укрепления организма для самого занятого лентяя

Научитесь спокойно реагировать на негативные явления, правильно дышать, делать несложные физические упражнения, пить витаминные напитки, готовить полезные блюда – и Ваш организм ответит здоровьем, желанием жить, работать и любить.

Простейшие физические упражнения.

Упражнение для капилляров.

Упражнение стимулирует капилляры, улучшает кровообращение во всем организме, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.

Исходное положение: лёжа на спине (поза перевернутого жука: руки и ноги подняты вверх). Трясите и вибрируйте расслабленными руками и ногами. Если почувствуете усталость, обязательно сделайте перерыв. 2 раза в день по 2–4 минуты.

Повороты головы в стороны, назад – вперёд, круговые вращения.

Особую осторожность соблюдайте при выполнении круговых вращений, слушайте своё тело, не делайте резких движений. Достаточно по 5 раз.

Профилактика возникновения запоров, геморроя, недержания мочи и простатита.

Упражнение выполняется стоя, сидя и лёжа, в любое время. Напрягите ягодичцы, оставаясь в таком положении максимально возможное время, затем расслабьте. Повторяйте несколько раз. Это очень эффективное упражнение.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Приподнимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь в исходное положение. Повторяйте до лёгкой усталости. Слушайте свой организм. Упражнение простое, но очень эффективное. Постарайтесь выполнять его в течение дня несколько раз.

Витаминные напитки. На выбор.

Предлагаемые напитки просты в приготовлении. Для укрепления организма необходимо ежедневно принимать не менее 2–3 стаканов полезных напитков.

Напиток из сиропа шиповника.

Самый простой способ пополнения организма витаминами. На стакан воды 2 чайные ложки сиропа.

Настой плодов шиповника.

На литр кипятка возьмите 2–3 столовые ложки измельчённых плодов шиповника. Настаивайте в термосе 6–10 часов. Принимайте по 2–3 стакана настоя в день. После 4-недельного приёма сделайте перерыв.

ВНИМАНИЕ!

При длительном использовании настоя шиповника наблюдается снижение артериального давления!

Натуральный яблочный уксус.

На стакан кипячёной воды возьмите 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд добавьте по вкусу. Если ничего полезного больше не пьёте – 2 стакана напитка в день подарят организму нужные витамины и микроэлементы.

Яблочный чай.

Яблоко мелко нарезать вместе с кожицей и семенами, залить 2–3 стаканами кипятка. Настоять 10–15 минут.

Лимонный напиток.

На стакан кипятка или кипячёной воды сок из половинки лимона, мёд или сахар добавляется по вкусу. Во время эпидемии гриппа пить не менее 2 стаканов напитка в день.

Кефир и другие кисломолочные продукты.

Продаются кисломолочные изделия, обогащенные витаминами и микроэлементами. 2 стакана кефира и йогурта в день – отличное дополнение к другим витаминным напиткам.

Компот из сухофруктов.

Сухофрукты промыть. В кипящую воду всыпать сухофрукты (на литр воды примерно стакан сухофруктов), прокипятить 5–10 минут, накрыть крышкой, настоять. Пить в течение дня. Простой и полезный напиток.

Полезные продукты.

Сбалансированное питание – необходимое условие для обретения здоровья.

Предлагаемые продукты помогут оптимально обеспечить организм витаминами и микроэлементами.

В рацион питания обязательно должны входить салаты и другие блюда из *моркови, свёклы, лука, чеснока, капусты, редьки, тыквы.*

Полезны любые каши. Постарайтесь, чтобы овсяная каша была на Вашем столе каждый день, гречневая – 2–3 раза в неделю, пшённая – 2, рисовая – 1–2.

Как минимум 1 яблоко в день, остальные фрукты по желанию и возможностям.

Семечки, орехи (ежедневно или через день по горсточке).

Мёд. Если он входит в состав напитков – достаточно 1 чайной ложки в день.

Сухофрукты: изюм, курага, инжир, финики, чернослив.

Рыба и мясо. Полезнее готовить отварные, тушёные и запечённые блюда.

Творог. Лучше кушать во второй половине дня (для лучшего усвоения кальция).

Рецепты для укрепления организма.

Эликсир молодости.

Укрепляет и омолаживает организм, нормализует работу кишечника.

Мёд, сок лимонов, растительное масло в соотношении 1:0,5:0,25. Всё перемешать, хранить в холодильнике. Принимать утром натощак по чайной ложке. Курс профилактического

приёма составляет 3–4 недели. После небольшого перерыва можно продолжить профилактику.

Чесочно-лимонная вода.

Мощное, укрепляющее организм, средство.

Измельчить головку чеснока, нарезать 3–4 лимона, залить литром кипячёной воды, настоять не менее 3 часов (по некоторым рецептам настаивать надо 10 дней). Пить в любое удобное время. Чесочно-лимонную воду можно использовать и на следующий день. Курс профилактического приёма чесночно-лимонной воды составляет 2–4 недели. Ослабленным людям приём напитка лучше возобновить после небольшого перерыва. Можно изменить рецепт на уменьшение концентрации чеснока и лимона. Для этого надо взять полголовки чеснока и 2 лимона на литр воды.

ВНИМАНИЕ!

При серьёзных заболеваниях сердца, печени, почек и желудочно-кишечного тракта от применения этого рецепта лучше отказаться.

Если эта программа покажется Вам сложной – пейте только витаминные напитки.

3. Простые общеукрепляющие рекомендации для школьников старших классов и студентов

Профилактика различных заболеваний, физические упражнения.

Промывание носа солёной водой (в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний).

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки поваренной соли. Втягивать воду через нос.

Упражнения для глаз (не менее 2–3 минут 2 раза в день, обязательно!).

Посмотреть вверх-вниз, в стороны (выполнять по 5 раз) и круговые вращения глазами (по часовой стрелке и против). При чтении рекомендуется частое моргание.

Лёгкие упражнения для туловища.

Наклоны в стороны, вперёд-назад, повороты в стороны.

Упражнения для головы и шеи.

Повороты вправо-влево, вперёд-назад. Выполняйте осторожно, не напрягаясь. По 5 раз будет достаточно.

Рекомендации для улучшения состояния кожи.

Если кожа угреватая, воспользуйтесь таким упражнением: лёжа на кровати, опустите голову вниз на 1–2 минуты. Это усилит кровообращение, улучшит обменные процессы.

Вечером накладывайте горячие компрессы из отвара ромашки.

Из рациона питания исключите чипсы, копчёности, жирные сорта мяса, ограничьте потребление сладостей и яиц.

Витаминные напитки (в день пить не менее 3 стаканов). На выбор.

Яблочный чай – очень простой и полезный для всего организма напиток.

На литр кипятка: 2 яблока мелко нарезать вместе с кожицей и зёрнышками, можно добавить 2 столовые ложки сухих плодов рябины (можно и без неё). Прокипятить 5 минут, накрыть крышкой, настоять. Пить по 2–3 стакана.

Можно просто залить кипятком нарезанные яблоки, плотно накрыть крышкой, настоять.

Лимонно-яблочный напиток.

На литр кипятка возьмите 1–2 яблока и пол-лимона, мелко нарежьте, добавьте по вкусу сахар. Пить в течение дня по 2–3 стакана полезного напитка.

Напиток из натурального яблочного уксуса.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки уксуса, добавить по вкусу мёд или сахар. 2 стакана в день – отличное витаминное средство для преуспевающей молодёжи.

ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что вы купили натуральный яблочный уксус, а не ароматизированный.

Компот из сухофруктов.

Сухофрукты промыть. На литр кипятка полстакана сухофруктов, варить 5–10 минут, накрыть крышкой, настоять. По вкусу добавить сахар или варенье. Пить в течение дня в неограниченном количестве. Очень полезный компот.

Полезные продукты.

Орехи, сухофрукты.

Каждый день кушать по горсточке сухофрукты и орехи.

Мёд, морковь, чеснок, свёкла, яблоки.

2–3 чайные ложки мёда, сырая тёртая морковь, салат из варёной свёклы (хотя бы 3 раза в неделю), лук в любом виде, чеснок, яблоки. Молодой организм требует много витаминов и микроэлементов, поэтому питание должно быть сбалансированным, разнообразным и, по возможности, натуральным.

Творог, кисломолочные продукты ежедневно.

Мясо желательно отваривать.

Рецепты простых полезных салатов.

Морковь, свёкла, чеснок.

Натереть на средней тёрке морковь, свёклу, на мелкой тёрке чеснок. Добавить сметану или растительное масло (или майонез), специи по вкусу. Желательно кушать салат хотя бы через день.

Лук репчатый, яблоко, заправка.

Репчатый лук – 2 штуки – нарезать кольцами, залить кипятком, настоять несколько минут (если лук «злой»), воду слить. Посолить, заправить майонезом, сметаной или растительным маслом. Можно добавить тёртое яблоко или варёное яйцо.

ВНИМАНИЕ!

Исключите из рациона питания чипсы, быстрорастворимые супы и другие современные изыски, их можно использовать только в крайних случаях.

Психотерапия.

При нервных срывах используйте глубокое дыхание.

Быстрый вдох через нос с задержкой дыхания, затем медленный выдох через рот. Не замыкайтесь в себе, делитесь своими проблемами с близкими людьми. Не принимайте поспешных решений. Проанализируйте причину стрессов, неудач, плохого настроения. Иногда для этого следует взять лист бумаги, изложить суть проблемы и причины, породившие её. Подумать, что можно сделать или изменить, но уже в спокойной обстановке.

Перед сном составьте план мероприятий будущего дня. Правильное планирование поможет успешно совмещать учёбу, работу, отдых, сохранить Вашу психику от ненужных

стрессов, ошибок и обид. Не следует держать всю информацию в голове, а потом корить себя за то, что забыли о каком-то важном деле. Записали – выполнили – и свободны!

4. Простые рецепты восстановления сил после тренировок и соревнований для людей, совмещающих работу и спорт

Витаминные напитки.

Напиток из натурального яблочного уксуса, мёда, воды.

В стакан тёплой (или холодной) кипячёной воды налить 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, добавить мёд по вкусу. После тренировок и в течение дня выпить 2–3 стакана напитка.

Яблочный чай.

Яблоки нарежьте вместе с кожицей и семечками, залейте кипятком (на литр кипятка 2 яблока). Накройте крышкой. Настаивайте примерно 15–20 минут. Пейте в течение дня. Это очень полезный напиток, укрепляющий сердечно-сосудистую и иммунную системы. При повышенных нагрузках он просто необходим.

Чайный напиток «Мальвовый с шиповником».

Пакетик с чаем залить кипятком, настоять 10 минут. Добавить мёд по вкусу. В день выпить 1–2 стакана. Удобно брать с собой на работу, на соревнования, в поездку.

Сироп шиповника.

Если совершенно нет времени и возможности для приготовления полезных напитков, то запаситесь сиропом из шиповника. Просто добавьте в кипячёную воду 2 чайные ложки сиропа, размешайте и пейте. Несколько стаканов напитка помогут вашему организму справиться с нагрузками. Сейчас выпускается очень много различных сиропов. Можно купить сироп из калины, малины, рябины, чёрной смородины, лекарственных трав.

Лимон, чеснок.

Головку чеснока и 2–3 лимона мелко нарежьте, залейте литром прохладной кипячёной воды, накройте крышкой. Настаивайте 6, 12 часов или сутки (в некоторых рецептах указывается разное время настаивания). Пейте по полстакана 2–3 раза в день. Это сильнейшее средство не только для укрепления сердечно-сосудистой системы, восстановления работоспособности, но и для профилактики простудных заболеваний.

Компот из сухофруктов.

Примерно 200 г сухофруктов промыть, залить кипятком (1–2 литра), прокипятить 5–10 минут, накрыть крышкой, настоять 1–3 часа. Добавить мёд или варенье. Пить не менее 3 стаканов в день. Удобно готовить на 2 дня.

Изюмная вода (для укрепления сердца, повышения гемоглобина в крови).

Промыть полстакана изюма, залить стаканом кипятка. Настоять (можно готовить с вечера, тогда утром полезный завтрак будет готов). Сначала выпить воду, а затем съесть изюм.

Овсяная вода (2 стакана в день).

Пол-литра воды, 2–3 столовые ложки очищенного овса (овёс предварительно промыть несколько раз). Проварить на медленном огне примерно 3 минуты, настоять 30 минут, затем процедить. Принимать овсяную воду в тёплом виде. Добавление мёда усилит полезные свойства овсяной воды.

Этот напиток обновляет и оживляет кровь, нормализует обмен веществ, деятельность почек, помогает при ревматических воспалениях и поражении суставов, нервных расстройствах.

Курс укрепления организма составляет 10–14 дней. Для очищения крови рекомендуется длительное лечение.

Полезные продукты и общеукрепляющие рецепты.

Эликсир молодости. Мёд, лимонный сок, растительное масло.

Стакан мёда, полстакана лимонного сока, четверть стакана растительного масла. Перемешать, хранить в холодильнике.

Принимать по чайной ложке утром натощак. Перед большими нагрузками 2 раза в день (произвольно).

Смесь: курага, изюм, орехи, мёд, лимон.

Пропустите через мясорубку изюм, грецкие орехи и курагу (по 200 г), 1 лимон. Добавьте 200 г мёда, перемешайте. Принимайте произвольно – утром, днём, вечером. Смесь укрепляет иммунную систему, восстанавливает силы, является сильнейшим профилактическим средством против простудных и онкологических заболеваний.

Морковь, свёкла, редька, чеснок, орехи, лимон, растительное масло.

Овощи (какие имеются, в произвольном порядке) натрите на мелкой тёрке, орехи измельчите, добавьте сок лимона (по вкусу), растительное масло. Соль по вкусу. Такой салат поможет сохранить сильный дух и крепкое здоровье. Возможен вариант без редьки и свёклы.

Лук репчатый, яблоки.

Лук нарезать кольцами, залить кипятком (если лук «злой»), настоять несколько минут, затем воду слить. Яблоки нарезать соломкой или кубиками. Посолить и заправить по вкусу майонезом, сметаной или растительным маслом.

Семечки, орехи.

По горсточке в день. Очень полезны сырые тыквенные семечки.

Чеснок, мёд, лимоны.

Головку чеснока измельчить, 3 лимона без зерен, но с кожурой, пропустить через мясорубку, добавить 200 г мёда. Перемешать. Принимать эту смесь вечером по столовой ложке.

Чеснок, мёд.

Смешать измельчённый чеснок с мёдом. Соотношение 1:1. Принимать по столовой ложке вечером.

5. Программа здоровья делового, но ленивого гипертоника

Натощак выпить горячую (как терпит рот) воду с лимонным соком.

Физические упражнения, самомассаж – с удовольствием, не напрягаясь.

Упражнение для капилляров.

Положение – лёжа на спине. Поднимите ноги и руки (поза перевернутого жука). Трясите расслабленными руками и ногами, даже при лёгком утомлении остановитесь, отдохните.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Положение – стоя. Приподнимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь в исходное положение. Повторяйте до лёгкой усталости.

Повороты головы в стороны, назад и вперёд.

Упражнение делайте осторожно, в медленном темпе, резкие движения не допускаются, особенно при наклонах головы вперёд-назад.

При малейшем дискомфорте занятия следует прекратить. Ежедневно старайтесь делать по 5–6 поворотов и наклонов.

Ходьба 5–10 минут.

Где угодно – по квартире, вокруг дома.

Профилактика возникновения запоров, геморроя, недержания мочи и простатита.

Напрягите ягодичные мышцы на максимально возможное время, затем расслабьте. Повторите несколько раз. Это эффективное упражнение делайте в любом положении – лёжа, сидя, стоя.

Сидя на стуле, выпрямитесь, сделайте полный вдох, втягивая живот.

Задержитесь в этом положении 1–2 секунды, затем выдохните. Повторите 6–8 раз.

Самомассаж.

Самый простой метод: после мытья рук и ног тщательно вытирать и растирать каждый палец, ладони и ступни.

Профилактика простудных заболеваний.

Промывание носа солёной водой.

На стакан тёплой кипячёной воды 1–2 чайные ложки поваренной соли. Любым способом промывать нос. Можно вводить ватные тампоны, пропитанные раствором (и обязательно вынимать их обратно!). Начинать профилактику можно с октября, чтобы не дать болезни никаких шансов.

Полезные напитки (на выбор).

Лимонная вода (что может быть проще?).

В стакан тёплой кипячёной воды влить сок лимона, мёд добавить по вкусу. Можно выжать сок половины лимона. Как нравится. Эффективнее выпить этот напиток утром натощак.

Натуральный яблочный уксус.

Напиток из натурального яблочного уксуса особенно полезен гипертоникам. Он не только снижает артериальное давление, но и обеспечивает организм витаминами и микроэлементами. Рецепт прост: 2 чайные ложки натурального яблочного уксуса на стакан тёплой кипячёной воды, мёд добавляете по вкусу.

Яблочный чай.

Яблоко нарезать вместе с кожицей и зёрнышками, залить 2 стаканами кипятка, немного настоять (не менее 10 минут), пить в течение дня, добавляя по вкусу мёд. Такой чай желательно пить гипертонику каждый день.

Сушёные груши, или компот из сухофруктов.

Компот из сушёных груш полезен при многих заболеваниях. Сухофрукты промойте, залейте кипятком, прокипятите 5–10 минут, плотно накрыв крышкой. Через 2–4 часа полезнейший компот готов. Пейте, сколько хотите. На здоровье!

Клюквенная вода.

Простейший рецепт – 2–3 ложки клюквы растереть с сахаром, добавить стакан горячей воды. Если пить клюквенную воду в течение 1–2 месяцев – давление стабилизируется.

Шиповник.

Для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Столовую ложку плодов шиповника залить стаканом кипятка, кипятить 10–20 минут. Выпить полугорячим.

Зелёный чай (1–2 стакана).

Заварить некрепкий чай, выпить сразу, через 20–30 минут он уже не будет обладать целебными свойствами.

Все перечисленные напитки очень полезны и эффективны. Выбор за Вами. Если трудно готовить несколько напитков сразу – чередуйте. Не ленитесь, минимум 3 стакана в день полезного питья Ваш организм должен получать обязательно.

Лечебное питание. Диета.

Уверяю Вас, что сбалансированное питание играет не последнюю роль в профилактике и лечении практически всех заболеваний. Составляйте заранее меню с учётом необходимых Вашему организму продуктов, по крайней мере, стремитесь к этому.

Грейпфрут, яблоко.

Съедайте 2 яблока и 1 грейпфрут ежедневно.

Клюква, брусника.

В день съедайте полстакана клюквы (если Вы сегодня ели грейпфрут и яблоки, клюкву можно кушать в следующий раз). Полезно пить натошак по 150–200 мл сока брусники обыкновенной.

Киви.

Хорошо очищают сосуды. Съесть по 2–4 штуки в день (чередуйте с грейпфрутом).

Сухофрукты (особенно полезна курага, изюм, финики).

Берите с собой на работу горсточку промытых сухофруктов.

Семечки тыквенные, орехи.

По горсточке, но каждый день. Особенно полезны сырые тыквенные семечки. Содержание в них фитостерона понижает уровень холестерина в крови. Миндаль, фундук, грецкие и другие орехи кушайте по 50–100 г, в большом количестве они могут вызвать головную боль.

Мёд.

Для укрепления сердечной мышцы рекомендуется принимать мёд утром натошак по чайной ложке.

Овощи, рекомендуемые для частого применения в пищу.

Морковь, свёкла, лук, чеснок, зелень, баклажаны, кабачки, тыква, редька (эти овощи богаты витаминами и микроэлементами, а клетчатка редьки имеет способность выводить из организма избыточный холестерин и является сжигателем жира). Морковь богата каротином, оказывает общеукрепляющее действие, обладает мочегонным и желчегонным свойствами. Обязательно добавляйте в тёртую морковь сметану или растительные масла.

Салаты из моркови и свёклы должны быть на Вашем столе постоянно.

Особое внимание уделите луку репчатому, ведь его благотворное действие на организм поражает воображение. Лук снижает уровень сахара в крови, активизирует процесс расщепления жира, содержит калий, кальций, железо, йод, селен, улучшает работу всех выделительных органов. Более безопасное применение лука в жареном, тушёном, варёном и сушёном виде. Используйте в качестве гарнира.

Печёный картофель, картофель в мундире.

Минимум 3 раза в неделю. Учитывайте при составлении меню.

Каши.

Пшённая каша очень полезна для укрепления сердца (готовить 2–3 раза в неделю).

Гречневая каша сдерживает рост холестерина, богата железом (готовить 2–3 раза в неделю).

Овсяная каша – источник энергии, содержит витамины группы В, укрепляющие и успокаивающие нервную систему, а ненасыщенные жирные кислоты защищают сердце и сосуды. Ежедневное включение в рацион геркулесовой каши в короткие сроки приведёт Ваш организм в порядок.

Рисовая каша (готовить 2–3 раза в неделю). Рис (предпочтительнее неочищенный) выводит из организма избыточную жидкость и шлаки. Для гипертоников рис обязателен (если, конечно, Вы не страдаете запорами).

Оливковое или кукурузное масло.

Принимайте по столовой ложке 1–2 раза в день в течение месяца.

Рецепт для увеличения гемоглобина, укрепления сердечно-сосудистой системы.

На ночь залейте горсточку изюма стаканом кипятка. Утром съешьте натошак все ягоды, затем выпейте изюмную воду. Принимайте это полезное лекарство 10–15 дней, затем сделайте небольшой перерыв.

Стресс и его профилактика.

Проблема состоит в том, что гипертоники трудно справляются с этим негативным явлением. Последствия самые плачевные – инсульты, инфаркты, кровоизлияния. Советы: заранее готовьте себя к стрессу морально. Можете возразить, ведь стресс не всегда можно предвидеть. Скорее всего, Вы правы. Поэтому каждый день учите себя противостоять стрессу. Вы же понимаете, что жизнь должна продолжаться. Никогда не забывайте о страшных последствиях стресса. Многим помогает глубокое дыхание. Методика проста: быстрый вдох через нос, выдох медленный, через рот. Повторять 5–10 раз. Постарайтесь успокоиться, выпить стакан минеральной воды или мятного чая. При необходимости примите сердечные капли или таблетки. Не замыкайтесь в себе. В стрессовой ситуации необходим отдых, спокойная обстановка, доброе и чуткое участие понимающих Вас людей.

Чтобы сон был спокойным.

Успокоительный напиток.

На стакан тёплой кипячёной воды 1–2 чайные ложки мёда. Хорошо помогает ромашковый чай, тёплое молоко с мёдом (на выбор).

Лёгкий массаж: головы, тела.

Приготовьте раствор: на полстакана воды 2 чайные ложки натурального яблочного уксуса. Намочите кожу головы раствором, лёгкими движениями пальцев рук массируйте кожу головы. Протирайте тело, начиная с ног, но не доводите себя до усталости. Лучше сделайте перерыв, затем опять продолжайте. Это очень приятная и полезная процедура.

Ноги.

Пусть станет доброй привычкой принимать ножную ванну перед сном. Вода должна быть тёплой (можно добавить морскую соль или яблочный уксус). Усталые ноги часто являются причиной бессонницы и плохого настроения. Слегка помассируйте каждый пальчик, стопу. Если есть резиновый коврик с шипами – потопчитесь минуту-другую. Приподнимитесь на носки, опуститесь не очень резко. Прodelайте так хотя бы 5 раз. Вытирая ноги, опять помассируйте всю стопу.

Обязательно составьте план неотложных дел на следующий день.

Сон станет спокойнее, если вы не будете держать в голове информацию о предстоящих делах. Набросайте на бумаге план мероприятий, встреч. Не лишним окажется и составление меню с учётом полезных для гипертоника продуктов.

Рецепты для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации кровяного давления

Натуральный яблочный уксус.

Если повысилось давление – не спешите глотать таблетки. Смочите полотенце в яблочном уксусе, наложите его на ноги (до колена), держите несколько минут. Так можно делать часто, без вреда для здоровья.

ВНИМАНИЕ!

Уксус быстро понижает давление, поэтому контроль обязателен.

При скачкообразном кровяном давлении используйте следующий рецепт.

В стакане кипятка растворите полчайной ложки лимонной кислоты, выпейте всю дозу по столовой ложке.

ВНИМАНИЕ!

Приём одноразовый, чтобы нормализовать давление.

Лечебные смеси для гипертоника (особенно необходимы, когда нет возможности придерживаться рекомендаций по питанию).

Орех грецкий (50 штук), изюм – 0,5 кг, 2 лимона.

Пропустить через мясорубку все компоненты (лимоны с кожурой, но без косточек), перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Курага, грецкие орехи, изюм, мёд и лимоны.

Все компоненты взять в равных частях. Провернуть через мясорубку (лимон можно с кожурой, но без косточек). Принимать полученное лекарство по 2–3 столовых ложки в день, медленно пережёвывая, с интервалами. Эта смесь должна стать постоянным лакомством гипертоника. Возможен очень короткий перерыв приёма (для приготовления новой порции).

Эликсир молодости.

Мёд – 1 часть, лимонный сок – 0,5, растительное масло (без запаха) – 0,25.

Перемешать, хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке утром натощак (ослабленным людям можно принимать и вечером).

Лимоны, вода, чеснок.

Общеукрепляющее средство для профилактики и лечения простудных заболеваний, сердечно-сосудистой системы.

Пол-литра прохладной кипячёной воды, 2 лимона, средняя головка чеснока. Натереть на тёрке чеснок, лимон мелко нарезать с кожурой, но без семян. Всё смешать, залить водой. Настоять не менее 6 часов. Пить 3 раза в день по столовой ложке. Можно принимать только вечером, во время или после ужина. Курс профилактики и лечения составляет 3–4 недели. После двухнедельного перерыва приём можно возобновить.

ВНИМАНИЕ!

При острых воспалительных процессах в почках и желудочно-кишечном тракте этот рецепт не использовать.

Хрен, сметана.

Рецепт для лечения атеросклероза.

Столовая ложка кашицы хрена, 1 стакан хорошей свежей сметаны. Принимать по столовой ложке во время еды. Хранить в холодильнике не более 2 дней. Курс лечения составляет 2–3 недели.

Лук, мёд.

Для лечения склероза сосудов головного мозга.

Стакан сока репчатого лука смешать со стаканом мёда, перемешать. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения составляет около 3 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

При острых воспалительных процессах в печени, почках и желудке этот рецепт не применять.

Пихтовое масло.

При сердечных приступах, болях в сердце.

Накапать на ладонь 10–12 капель пихтового масла, втереть в область сердца. Обычно через 1–2 минуты боли и приступы проходят. Рекомендуется принимать внутрь пихтовое масло по 5–6 капель 1 раз в день.

6. Примерный список необходимых рекомендаций для здоровья женщин (для тех, кому за 40...)

Каждое утро натощак выпивать стакан горячей воды (как терпит рот), можно добавить лимонный сок.

Физические упражнения, самомассаж, не менее 5 минут. Обязательные упражнения для шеи, капилляров.

Упражнение для капилляров.

Исходное положение: лёжа на спине (поза перевёрнутого жука: руки и ноги подняты вверх). Трясите и вибрируйте расслабленными руками и ногами. Если почувствуете усталость, обязательно сделайте перерыв.

Профилактика возникновения запоров, геморроя, недержания мочи.

Упражнение выполняется стоя, сидя и лёжа, в любое время. Сжимайте ягодицы, оставаясь в таком положении максимально возможное время, затем расслабьте. Выполняйте не менее 10 раз. Повторяйте упражнение несколько раз в день.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Приподнимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь в исходное положение. Повторяйте до легкой усталости. Слушайте свой организм.

Повороты головы в стороны, назад – вперед, круговые движения.

Особую осторожность соблюдайте при круговых вращениях, слушайте свое тело, не делайте резких движений. Достаточно по 5 раз.

Упражнение для живота.

Медленно втягивать живот 5–15 раз. Для быстрого эффекта упражнение надо повторять 2–3 раза в день.

«Велосипед».

Исходное положение: лёжа на спине. «Крутите педали» до лёгкой усталости. Наградой станут плоский живот и красивые ноги.

Упражнение для укрепления мышц живота и ног.

Исходное положение: лёжа на спине. Выполнять вертикальные и горизонтальные «ножницы».

Упражнение для ног.

Делать можно в любом месте, в любое время, даже на работе. Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, ноги стоят на полу, колени согнуты под прямым углом. Поднимать пальцы ног, при этом пятки прижаты к полу. 10–15 раз.

В таком же положении поднимать пятки, пальцы ног прижаты к полу.

Упражнение для укрепления мышц груди.

Руки согнуты в локтях перед грудью, ладони упираются одна в другую. С силой надавливать правой ладонью в левую сторону, при этом левая ладонь сопротивляется, затем наоборот.

Если хотите, чтобы грудь была упругой – выполняйте упражнение 2 раза в день.

Упражнение для спины.

Отвести плечи назад, лопатки сомкнуть, вернуться в исходное положение. Выполнить 5–10 раз. Это упражнение поможет согнать лишний жир на спине и плечах.

Лёгкий массаж головы, лица, ладоней, пальцев сделает Ваш организм крепким и способным противостоять простудам. Уделяйте этим процедурам хотя бы 3 минуты в день.

Витаминные напитки (на выбор, но не менее 2 стаканов в день).

Напиток из натурального яблочного уксуса.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд добавлять по вкусу.

Яблочный чай с добавлением шиповника, боярышника, листьев чёрной смородины, рябины.

Улучшает состояние сердца, печени и почек.

Самый простой способ – измельчённое яблоко залейте 2 стаканами кипятка, плотно накройте крышкой. Через 10–20 минут пейте ароматный витаминный напиток. Для приготовления сложного питья на литр кипятка возьмите мелко нарезанное яблоко, плоды рябины и шиповника по столовой ложке. Прокипятите 5–10 минут, накройте крышкой. Добавляйте мёд. Пейте в течение дня.

Компот из сухофруктов.

Полезно и удобно, готовить можно на 2 дня. Сухофрукты промыть, на литр кипятка взять полстакана (или стакан) сухофруктов, прокипятить 5–10 минут, настоять. Можно добавить сахар или варенье. Пить в течение дня.

Чайные напитки «Кому за 30», «Мальвовый с шиповником», «Ещё не вечер».

Инструкция подскажет Вам о методике приготовления полезных напитков, напомним о времени настаивания. Удобно применять в рабочих условиях.

Кефир или биойогурт.

Полезные напитки, источники кальция, фосфора и фолиевой кислоты. 1–2 стакана свежего кефира не только обеспечат Ваш организм полезными веществами, но и спасут сосуды от образования в них тромбов, снизят количество «плохого» холестерина, уберегут от гриппа. Кефир прекрасно сочетается с ягодами.

Питание – полезное, вкусное и разнообразное. Строгих запретов нет, но обратите внимание на качество и количество продуктов.

Обязательно кушайте овощи.

Морковь, свёкла, лук, чеснок, тыква, капуста, редька, зелень, морская капуста. Салат из сырых овощей нормализует пищеварение,ставляет в организм витамины и микроэлементы. При заболеваниях органов пищеварения лук лучше тушить, а овощи отваривать.

Фрукты – яблоки, груши, бананы, сливы, виноград, киви, грейпфрут, лимон. Обязательно съедайте хотя бы одно яблоко в день.

Творог лучше кушать во второй половине дня.

Каши.

Овсяная каша. Ежедневный приём овсянки благотворно скажется на пищеварении, улучшит состояние волос и кожи.

Гречневая каша. Включайте в рацион питания 2–3 раза в неделю.

Рисовая каша. Если нет запоров – включайте в меню 2–4 раза в неделю. Добавляйте в рис тушёные овощи, курагу, изюм.

Пшённая каша укрепляет сердце. Готовьте 2–4 раза в неделю.

Салат красоты.

С вечера замочите в 6 столовых ложках кипячёной воды 2 столовые ложки «Геркулеса». Утром добавьте тёртое (или мелко нарезанное) яблоко, лимонный сок и чайную ложку мёда. Можно добавить тёртые орехи, семечки, любые фрукты или сухофрукты.

Орехи, семечки.

По горсточке каждый день. Особенно полезны тыквенные семечки, кедровые, грецкие орешки, фундук и миндаль. Напомню, что в сыром виде семечки и орехи полезнее, чем в жареном. Можно комбинировать: жареные орехи и семечки для удовольствия, а сырые для пользы.

Сухофрукты.

Промойте чернослив, курагу, инжир, изюм, всё, что Вам нравится. Съедайте по горсточке в день.

Мёд. Минимум 1–2 чайные ложки каждый день.

Разгрузочные дни или диета (один день в неделю).

Не можете строго придерживаться диеты, ну и не надо. Придумайте свой разгрузочный день: фруктово-овощной, кефирный, яблочный. Этот день может стать аппетитным и необременительным, если Вы добавите к продуктам немного фантазии. В разделе «Полезное питание» найдёте несколько оригинальных и полезных рецептов. Если Вы не можете отказаться от обильной пищи, перед едой пейте стакан напитка из натурального яблочного уксуса, съедайте огромный салат из сырых овощей, а на гарнир приготовьте овощные блюда. И больше двигайтесь!

Обязательная добавка для профилактики и лечения остеопороза.

Скорлупу от белых куриных яиц тщательно промойте, снимите плёнку, высушите, размельчите в кофемолке. Храните в закрытой банке. Принимайте по 0,5 чайной ложки, добавляя лимонный сок. Если не можете приготовить сами – купите в аптеке специальные препараты.

Курс профилактического приёма составляет 10–15 дней, после чего сделайте перерыв. В случае необходимости возобновите приём.

Кукурузное, льняное или оливковое масла.

Принимайте по столовой ложке 2 раза в день. Курс профилактического приёма 2 недели, после чего сделайте перерыв или принимайте масло по чайной ложке 1 раз в день.

Эликсир молодости.

Мёд – 1 часть, лимонный сок – 0,5, оливковое масло – 0,25. Перемешать, хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке утром натощак в течение 3–4 недель. После перерыва можно продолжить приём вкусного лекарства. Улучшает работу всех органов, омолаживает организм.

Психотерапия и другие полезные советы.

Для облегчения болезненного состояния при климаксе, уменьшения потоотделения и укрепления центральной нервной системы рекомендуется принимать настой шалфея лекарственного.

Настой шалфея лекарственного.

1–2 столовые ложки шалфея залить двумя стаканами кипятка, настоять. Выпить в течение дня.

ВНИМАНИЕ!

Препараты шалфея противопоказаны при беременности и остром нефрите. Не следует принимать шалфей в завышенных дозах и более 3 месяцев подряд.

Настой корней валерианы лекарственной.

Рекомендуется при приливах крови к голове.

Залить стаканом кипятка 5 г толчёного корневища валерианы. Настаивать 2 часа, после чего процедить. Принимать по полстакана утром и вечером.

ВНИМАНИЕ!

Возможна индивидуальная непереносимость препарата валерианы. Не следует принимать препараты более 2 месяцев без перерыва.

Трава горца птичьего, хвоща полевого, золототысячника и лапчатки.

Трава горца птичьего и хвоща полевого – по 10 г, трава золототысячника – 30 г, трава лапчатки – 50 г. Сбор тщательно перемешать. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, после чего процедить. Пить по 2 стакана настоя в день в климактерический период для улучшения самочувствия.

Лимоны, яичная скорлупа.

Для улучшения состояния в климактерический период.

Измельчить вместе с коркой 10 лимонов, добавить тщательно промытую скорлупу от 5 яиц. После растворения скорлупы (обычно через 7–10 суток) принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день. Курс лечения – месяц. После перерыва при необходимости повторить приём препарата.

При климаксе отмечается повышенная нервная возбудимость, раздражительность. Вы сами должны помочь себе в этот период. Вот несколько простых советов.

Глубокое дыхание.

При раздражительности применяйте глубокое дыхание: вдох через нос, достаточно быстрый, на 3–5 секунд дыхание задержите. Выдох делайте медленный, через рот. Выполнять не менее 5–7 раз.

Прогулка перед сном.

Для спокойного сна десятиминутная прогулка просто необходима.

И никаких мрачных мыслей!

Массаж: головы и тела.

Приготовьте питательный раствор: в стакан с водой добавьте столовую ложку натурального яблочного уксуса. Втирайте раствор в кожу головы, массируя 2–3 минуты. Такой массаж улучшает кровообращение, снимает головную боль, а также улучшает состояние волос. Достаточно 1 раза в неделю. Если появились проблемы с волосами – применяйте эту процедуру через день. Эффективное, а главное, безвредное средство. Этот же раствор используйте для витаминного питания кожи, снятия усталости ног. Примите ножную ванну, а затем нежно растирайте ноги. После душа тщательно разминайте пальцы рук, ног, ступни, всё тело.

План на следующий день.

В план необходимых дел запишите все мероприятия, а также составьте меню с учётом использования полезных продуктов.

ВНИМАНИЕ!

Важная информация: постарайтесь свести к минимуму потребление кофе. Его способность вымывать из организма кальций ставит под угрозу Ваше здоровье.

7. Рецепты оздоровления организма для мужчин солидного возраста

Берегите мужчин, особенно пожилых. Как показывает статистика, сейчас средний возраст пожилых мужчин – 58 лет, женщин, к счастью, намного больше. Изменить существующее положение в лучшую для мужчин сторону – основная цель наших рекомендаций.

Физические упражнения.

Как Вы сами понимаете, здоровый мужчина не может получиться без физической подготовки, хотя бы минимальной. Определите для себя обязательные упражнения. Не переживайте, если после 3-минутной зарядки участится сердцебиение, возможно, придется сократить и это время тренировки. Главное, чтобы Вы начали заниматься, пусть с 1 минуты, но с удовольствием и без ущерба для здоровья. Мы предлагаем самые простые физические упражнения.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Приподнимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь. 10–20 раз для Вас будет достаточно.

Упражнение для капилляров.

Лёжа на спине (поза перевёрнутого жука: ноги и руки поднять вверх, расслабить мышцы). Трясите и вибрируйте руками и ногами. Можно делать это упражнение с перерывами. Очень легко и полезно, особенно проснувшись утром.

Профилактика возникновения запоров, геморроя, недержания мочи и простатита.

В любом положении: лёжа, стоя, сидя напрягите ягодицы, оставаясь в таком положении максимально возможное время, затем расслабьте. Повторите несколько раз. Используйте для выполнения упражнения время просмотра телепередач, чтения прессы, стояния в пробках, если Вы – автолюбитель или просто пассажир.

Повороты головы в стороны, вперед-назад.

Выполняйте по 5–8 раз. Соблюдайте осторожность, не делайте резких движений!

Повороты туловища в стороны, по 2–4 раза.

Старайтесь! Ведь Ваши мышцы должны хоть немного работать, иначе они умрут!

Полезные напитки.

Компот из груш для мужчин.

Сушёные груши (стакан), залить 1,5 л. кипятка, варить на слабом огне 10 минут, накрыть плотно крышкой, укутать, настоять. Пить ежедневно по 3–4 стакана. При длительном приёме возможно избавление от аденомы предстательной железы, импотенции и других специфических заболеваний.

Яблочный чай.

Нарезать яблоко с кожицей, зёрнышками, залить кипятком (0,5–1 л), кипятить 10 минут на слабом огне, накрыв крышкой. Настоять час (или несколько минут). Пить в течение дня для укрепления организма, профилактики и лечения заболеваний сердца, печени, почек и крови.

Напиток из натурального яблочного уксуса с мёдом.

На стакан кипячёной воды столовая ложка натурального яблочного уксуса, можно добавить мёд по вкусу. 2–3 стакана в день полезного напитка пополнят Ваш организм витаминами и микроэлементами, улучшат пищеварение, избавят от болей в суставах, усталости.

Чабрец. Настой.

Этот травяной напиток очень полезен для мужчин благородного возраста. Готовый чайный напиток облегчит Вашу жизнь, всего 1 пакетик залить кипятком, настоять 5–10 минут, затем выпить. Курс приятного лечения 10–15 дней, затем сделайте небольшой перерыв (неделю или дней 10).

ВНИМАНИЕ!

При повышенном давлении этот рецепт не использовать!

Полезные продукты.

Лук.

В рацион питания зрелого мужчины обязательно должен входить лук. Розовый лук должен стать первым лакомством для настоящего мужчины. Жареный, тушёный, варёный, печёный лук в любом количестве укрепит организм, оградит от простуд и усилит мужскую силу.

ВНИМАНИЕ!

При заболеваниях печени, почек и желудочно-кишечного тракта от применения в пищу сырого лука лучше отказаться совсем.

Орехи, сырые тыквенные семечки.

По стакану, горсточке в день. Особое предпочтение отдавайте грецким и кедровым орешкам. Сырые тыквенные семечки – отличное средство для усиления потенции.

Томаты и томатный сок.

Включайте в рацион питания ежедневно свежие томаты. Они хороши для профилактики и лечения простатита и импотенции.

Тыква.

Пейте тыквенный сок, делайте каши с тыквой, пюре. Чудесный продукт для мужской силы и здоровья.

Специальный рецепт для богатыря: желток куриного яйца, мёд, сок лимона. Смесь.

Для профилактики и лечения импотенции, для общего укрепления организма.

Взять 1 желток сырого куриного яйца, 1 столовую ложку мёда, сок 1 лимона. Всё перемешать. Принимать утром и вечером.

Несколько советов для душевного равновесия и спокойного сна.

Будьте спокойны и уверены в себе. Не надо себя сравнивать с юношами – Вы по-своему интересны, умны, и Вы на пути к здоровью. Не пытайтесь нравиться всем сразу, оставайтесь самим собой. Находитесь с теми, кто Вам приятен!

Будьте готовы к стрессу, тренируйте себя. Очень помогает в стрессовой ситуации быстрый вдох (обязательно через нос) и медленный выдох (через рот). Несколько раз. И убеждайте себя, что Вы способны справиться с любым стрессом.

Спланируйте письменно следующий день, чтобы не держать в голове необходимую информацию. Я бы посоветовала включить в план меню на новый день с учётом необходимых и полезных Вашему организму продуктов. Питание станет сбалансированным, а значит и полезным.

8. Примерный распорядок дня здоровья ленивого пенсионера

Очень трудно (если вообще возможно) оставаться здоровым и радостным, получая маленькую пенсию. Тем не менее, попробуем составить программу здоровья с учётом именно такой пенсии. Эта программа подойдёт для пенсионеров, которые не имеют серьёзных проблем со здоровьем. Если Вы постоянно чувствуете усталость, раздражительность, используйте эти простые рекомендации и рецепты.

Положительный эмоциональный настрой.

Учёные считают, что 3 минуты смеха равны 15 минутам утренней гимнастики. Смех – мощное средство активизации нервной, эндокринной системы и обмена веществ.

Слёзы умиления, радости снимают стрессовое состояние, нормализуют кровяное давление, предохраняют от язвы желудка и неврозов.

Зевание.

Зевать полезно! Зевание стимулирует деятельность головного мозга.

Поглаживание и почёсывание ушей.

Поглаживайте и почёсывайте уши! Это полезно для укрепления горла, гортани. Ушная раковина богата активными точками.

Растирайте уши. Эта нехитрая процедура улучшит работу жизненно важных органов. Холодная вода тонизирует, бодрит, стимулирует. Если предстоит напряжённая работа – мойте уши холодной водой. Тёплая вода наоборот расслабляет и успокаивает. Перед сном выбирайте эту процедуру. Мойте уши тёплой водой, разминайте – и будете здоровы!

Движения. Обязательно двигайтесь! Ежедневно выполняйте упражнения для капилляров, шеи и глаз. Почувствовав даже лёгкий дискомфорт – сделайте перерыв. Особое внимание уделите самомассажу: растирайте ладони до тёплого состояния, поглаживайте лицо, массируйте кожу головы, почёсывайте и поглаживайте уши, зевайте с удовольствием. После мытья рук тщательно разминайте подушечки пальцев, ладони.

Упражнение для капилляров.

Исходное положение – лежа на спине. Поднимите ноги и руки (поза перевёрнутого жука). Трясите и вибрируйте расслабленными руками и ногами, при утомлении остановитесь, отдохните, затем опять потрясите.

Виброгимнастика академика А. Микулина.

Поднимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь. Повторяйте до лёгкой усталости. Слушайте свой организм.

Повороты головы в стороны, назад и вперед.

Упражнение делайте осторожно, резкие движения не допускаются, особенно при наклонах головы вперед-назад. При малейшем дискомфорте занятия прекратите. Ежедневно выполняйте по 5–8 раз.

Профилактика возникновения запоров, недержания мочи, геморроя и простатита.

Напрягите ягодичцы, оставаясь в таком положении максимально возможное время, затем расслабьте. Повторите несколько раз в течение дня. Упражнение простое, но очень эффективное. Используйте для тренировок время просмотра телепередач, поездок в транспорте, управления автомобилем, стояния в пробках.

Витаминные напитки.

Полезные напитки способны поддержать организм не меньше, чем заморские таблетки. Но у них есть ряд преимуществ: дёшево и без негативных последствий.

Нежирный кефир, йогурт, другие кисломолочные напитки.

Напитки содержат кальций, витамины, белок и другие полезные организму вещества. Пить утром и вечером.

Отвар шиповника с боярышником, рябиной, яблоками.

Яблоки мелко нарежьте вместе с кожицей и зёрнышками, плоды промойте. На 2 литра кипятка возьмите по 2 столовых ложки плодов, 1–2 яблока. Заливайте смело кипятком, настаивайте. Можно заваривать в термосе. Вечером заварили, а на следующий день полезное питьё готово. Пейте в течение дня.

Натуральный яблочный уксус (обязательно натуральный, не путайте с ароматизированным яблочным уксусом).

Очень эффективное и дешёвое средство. Пригодится и для обтираний, и для витаминного напитка. Ещё раз напомним рецепт: на стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд добавляется по вкусу. Рекомендуется пить 1–3 стакана в день. Напиток богат витаминами и микроэлементами, так необходимыми в любом возрасте. Если у Вас наблюдается отложение солей, подагра – этот напиток должен стать любимым и обязательным в Вашем распорядке дня.

Яблочный чай.

Самый простой напиток, но очень полезный. Предупреждает образование камней в почках, помогает при заболеваниях сердца и печени, лечит малокровие (в яблоках отмечено высокое содержание железа). Убедительно? Тогда к делу. Яблоко хорошенько промойте, нарежьте мелко, ничего не выбрасывайте, кроме плодоножки. Залейте кипятком (примерно 3–4 стакана), накройте крышкой. Через несколько минут яблочный чай готов. Пейте с удовольствием в течение дня.

Компот из сухофруктов с добавлением шиповника.

Сухофрукты и шиповник промойте, залейте кипятком, прокипятите 5–10 минут, затем плотно закройте крышкой, настаивайте в тёплом месте. Пейте в течение дня, сколько угодно. Этот напиток можно готовить на 2 дня.

Суперрецепт! Овсяная вода.

На пол-литра горячей воды возьмите 2–3 столовые ложки очищенного овса и овса с шелухой, предварительно промыв. Проварите на медленном огне примерно 3 минуты, затем процедите. Пейте овсяную воду в тёплом виде, добавляя по вкусу мёд. Для профилактики

курс может составить 10–14 дней, при серьёзных заболеваниях крови и обмена веществ лечение более длительное, с перерывами на 7–14 дней. Овсяная вода обновляет и оживляет кровь, нормализует обмен веществ, деятельность почек, помогает при ревматических воспалениях и поражении суставов, нервных расстройствах. Бодрит и омолаживает весь организм, а также является отличным косметическим средством для умывания.

Травяные чаи.

Они могут быть разные – укрепляющие, успокоительные, тонизирующие, восстанавливающие, оздоровительные. Если Вы сами делаете сборы – будьте внимательны. Изучите особенности трав, обязательно ознакомьтесь с противопоказаниями.

Шалфей лекарственный.

1–2 столовые ложки шалфея залить стаканом кипятка, настаивать полчаса. Пить в течение суток. Шалфей нормализует деятельность половых желез. Его назначают в период климакса, при старческой слабости. Считается, что шалфей обладает омолаживающим действием.

Зелёный чай.

Заваривайте свежий зелёный чай, настаивайте 3–5 минут простым способом. И не забывайте, что после 20-минутного настаивания чай становится негодным для приёма внутрь, а вот использовать в качестве примочек для усталых глаз можно.

ВНИМАНИЕ!

Зелёный чай не рекомендуется людям с пониженным артериальным давлением. А для людей с повышенным давлением советуем не увлекаться слишком крепким чаем.

Полезные продукты.

Для поддержания организма в порядке необходимо правильно питаться. Как это сделать с небольшой пенсией? Очень сложно. Ведь кроме овощей и фруктов любому организму нужны и животные белки и микроэлементы. Здесь на помощь придет правильная организация питания. Самые дорогие продукты – мясо и мёд. Мясо иногда можно заменить фасолью, а вот мёд полноценной замены не имеет. Тем не менее, лучше не покупайте конфеты, сахар, печенье, а мёд купите.

Ежедневный приём мёда (хотя бы чайная ложечка!) окажет благотворное влияние на работу сердца, печени и желудка.

Кукурузное масло.

Для снижения уровня холестерина принимайте по 1 столовой ложке масла 2–3 раза в день. Можно добавлять масло в салаты. Курс профилактического приёма 2–3 недели. Затем переходите на маленькие дозы – 1 чайная ложка в день.

Семечки и орехи.

Тыквенные семечки дешевле орешков (а семечки подсолнечника дешевле тыквенных!), но польза от них велика. Купите на рынке, промойте, просушите.

Съедайте каждый день по горсточке. Знайте, что сырые семечки полезнее жареных.

Курага, изюм, чернослив, лимон, мёд.

Возьмите в равных пропорциях, измельчите, перемешайте. Можно купить по 100 г кураги, чернослива и изюма, 1 лимон и несколько ложек мёда. Измельчите в мясорубке сухофрукты, добавьте мёд. Принимайте по чайной ложке каждое утро, желателен натощак. Когда Вы используете всю смесь, сделайте 10-дневный перерыв, затем опять приготовьте это чудесное лекарство.

Яблоки.

Запекайте в духовке, сушите на зиму для приготовления полезнейшего яблочного чая.

Овощи.

Ежедневно делайте салат из моркови и свёклы.

Картофель варите в мундире или запекайте.

Обязательно в рацион питания включайте лук и чеснок. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта лук и чеснок рекомендуется тушить или варить.

Незаменима в питании пенсионера тыква, она способна вылечить даже серьёзные заболевания печени.

Кабачки богаты витаминами и микроэлементами, смело используйте в рационе питания!

Каши.

Каши полезны, просты в приготовлении, доступны пенсионерам и малоимущим. Смело вводите в рацион питания овсяную кашу, её можно есть каждый день. Недаром овсянку считают кашей красоты и здоровья. Вместо сливочного масла добавьте растительное. Питательно и полезно.

Рис с овощами готовьте 2–3 раза в неделю, но не забывайте, что рис крепит.

Гречневая каша будет улучшать состав крови, пополнять организм необходимыми микроэлементами и витаминами. Включайте в рацион питания 2–3 раза в неделю.

Манная каша, «Артек», «Полтавская» разнообразят Ваше меню, 2–3 раза в неделю будет достаточно. Считается, что манная каша укрепляет кости.

Пшённая каша полезна при заболеваниях сердца. С тыквой и морковью готовьте 2–3 раза в неделю.

Пшено и гречку перед готовкой предварительно прокалите, затем тщательно промойте.

ВНИМАНИЕ!

При болезнях желудочно-кишечного тракта пшено следует измельчить.

Творог и рыба. Современные ученые рекомендуют творог не на завтрак, а на ужин. В пожилом возрасте лучше сократить потребление творога, а кальций и фосфор получать из мелкой рыбы, съедая её с головой и костями, сдабривая соком лимона. Готовьте уху из голов осетровых рыб, блюда из визиги и мойвы.

Сократите потребление куриных яиц до 3 штук в неделю.

Рецепты.

Специально для пенсионеров, которые желают оставаться в строю бодрыми и жизнерадостными, а значит – совершенно здоровыми!

Предлагаемые рецепты действительно улучшают состояние организма. Следует только выбрать рецепт и провести курс приёма до конца.

Эликсир молодости. Мёд, лимонный сок, растительное масло.

Хлопотно и накладно, но результаты после применения этого рецепта Вас обязательно порадуют.

На стакан мёда возьмите полстакана лимонного сока, затем добавьте 0,25 стакана растительного масла (лучше без запаха). Всё перемешайте. Храните чудо-лекарство в холодильнике. Принимайте по чайной ложке утром натощак. Курс приёма – 20 дней, затем сделайте перерыв. Дальше – действуйте по самочувствию и финансовым возможностям.

Средство омоложения организма. Мёд, лимоны, чеснок.

Взять 0,5 кг мёда, сок из 5 лимонов, 5 головок чеснока.

Чеснок почистить и измельчить в мясорубке, смешать с мёдом и лимонным соком. Банку закрыть, оставить на неделю. Принимать следует ежедневно по 4 чайных ложки в течение 1 месяца. При ослабленном организме лечение более длительное. После перерыва (во время которого Вы приготовите новую порцию лекарства) продолжите курс.

Если Вы начали принимать 1 рецепт, то средство омоложения лучше использовать после недельного перерыва.

Чеснок, лимон.

Есть несколько рецептов, предлагаем самый простой.

Измельчите головку чеснока, добавьте сок из 5–10 лимонов. Настаивайте 3–5 дней. Затем чайную ложку чесночно-лимонного сока растворите в стакане кипяченой воды, выпейте вечером. Курс приёма зависит от самочувствия. Можно месяц пить, затем сделать перерыв. Смесь храните в холодильнике.

Цедру не выбрасывайте, она пригодится в хозяйстве, зёрнышки также советую посушить. В течение 10 дней принимайте по 1 зёрнышку в день, заедая ложечкой мёда – для профилактики и лечения заболеваний печени.

Чесночно-лимонная смесь особенно рекомендуется в период эпидемии гриппа и простудных заболеваний.

ВНИМАНИЕ!

При острых заболеваниях почек, печени и желудочно-кишечного тракта от применения этого средства лучше отказаться.

Психотерапия.

Обязательно создавайте себе хорошее настроение, постарайтесь сохранять уравновешенный характер, бодрость. Это трудно? Безусловно! Жить вообще трудно. Постарайтесь чаще бывать на природе, общаться с приятными Вам людьми. Положительные эмоции – чудесное бесплатное лекарство. Говорят, что болезни наступают тогда, когда человек ничего не делает, ничем не интересуется. У пенсионеров есть одно великое преимущество – свободное время. Постарайтесь распорядиться им разумно, с пользой для себя и своего здоровья. И не забывайте: улыбка дарит нам продление века, а злоба старит человека!

Дыхательное упражнение (помогает при стрессе, вялости, улучшает кровообращение).

Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 3–5 секунд, затем медленно выдыхайте через рот. Повторите 5–7 раз.

План нового дня.

Составьте план дел и меню на следующий день. Это избавит Вас от суеты и нервозности, а также поможет сохранить драгоценное время для отдыха.

9. Примерный распорядок дня здоровья для сотрудников преуспевающей фирмы

Витаминные напитки.

Каждый день не менее 3 стаканов! Предлагаемые напитки просты в приготовлении. Можно проводить двухнедельные профилактические мероприятия, особенно в период эпидемий.

Готовые чайные напитки.

В аптеках и магазинах можно купить готовые травяные чаи: «Витаминный», «Тибетский», «Мальвовый с шиповником». Пакетики осталось залить кипятком, настоять 10–15 минут. Пить по 3–4 стакана в день. Это, пожалуй, самый простой способ приготовления витаминных напитков.

Напиток из натурального яблочного уксуса.

В стакан тёплой (или холодной, по вкусу) воды налить 1–2 чайные ложки яблочного уксуса, добавить мёд или сахар по вкусу. Особое внимание обратите на то, чтобы уксус был натуральным, а не ароматизированным.

Лимонный напиток.

На литр кипячёной воды взять 1–2 лимона (лимоны нарезать вместе с кожицей). Можно прокипятить 1–3 минуты. Сахар добавить по вкусу.

Яблочный чай.

1–2 яблока нарезать вместе с кожицей и зёрнышками, залить литром кипятка, накрыть крышкой, настоять 15 минут. Можно добавить сухофрукты, варенье, сироп шиповника. Аналогичный рецепт приготовления яблочного чая: залить предварительно нарезанные яблоки кипятком, проварить 10 минут на маленьком огне, настоять. Пить не менее 2–3 стаканов в день. Удобно готовить на два дня.

Компот из сухофруктов.

Сухофрукты промыть. В кипящую воду положить сухофрукты, проварить 5–10 минут, настоять. Добавить сахар по вкусу. На 1 литр воды полстакана (стакан) сухофруктов.

Напиток «Букет здоровья».

Плоды шиповника, боярышника, рябины и яблоко.

В кипящую воду (3 литра) положить по 3 столовые ложки плодов шиповника, боярышника, рябины. Кипятить 5–10 минут под крышкой. Нарезать 1–2 яблока и добавить в кипящий напиток, прокипятить. Настаивать не менее часа (чем больше время настаивания, тем полезнее). Мёд или варенье можно добавить по вкусу. Советуем делать такой напиток в осенне-зимний период, тем более, что готовить его можно на 2 дня. В течение дня пить не менее 2 стаканов.

Полезное питание.

Мы уже поняли, что здоровье зависит и от правильного сбалансированного питания. Предлагаемые продукты помогут доставить в организм самые необходимые витамины, минеральные вещества и микроэлементы.

Смесь из кураги, изюма, орешков – через день (полчашки на человека).

Яблоки – желателен каждый день, бананы, цитрусовые – по возможности через день.

Лимонно-медовое масло. Рекомендуются в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний.

Лимон опустить в кипящую воду на 5 минут. Провернуть через мясорубку, размешать с размягчённым сливочным маслом, добавляя мёд по вкусу (примерно столовую ложку на 200 г масла). Хранить как обычное масло. Есть с хлебом несколько раз в день.

Психологическая разгрузка, отдых, физические упражнения.

Если нет отдельной комнаты отдыха, используйте любое помещение, куда можно поставить несколько кресел. Для создания спокойной приятной атмосферы понадобится магнитофон или музыкальный центр.

Не лишним будет столик с самоваром, вазочками с вареньем, сухофруктами, фруктами.

Лёгкие физические упражнения просто необходимы. Они снимут мышечное напряжение, дадут возможность отдохнуть после умственной работы. Особенно полезны упражнения для головы и шеи, глаз.

Минимальный комплекс упражнений в идеале надо создать для каждого сотрудника с учётом индивидуальных особенностей. Если нет места для отдыха – выйдите на улицу на 5–10 минут, отвлекитесь. И не сомневайтесь, что после короткой прогулки работа пойдет успешнее, а результаты приятно удивят не только Вас, но и Вашего начальника.

Создайте комнату психологической разгрузки. К сожалению, не в каждом офисе есть штатный психолог, способный помочь человеку в трудную минуту. Что же можно сделать для улучшения психологического климата в коллективе самим? Поможет некий «ящик проблем», куда каждый желающий пошлёт свои предложения или обиды, а раз в неделю директор или его заместитель будут рассматривать, читать эти записки (возможно, анонимные). Ведь часто люди стесняются высказывать свои идеи и пожелания по улучшению работы или микроклимата в коллективе. Иногда в этих записках можно найти не только ключ к решению многих проблем, но и талантливые идеи и предложения. Чуткий руководитель больше узнает не только о потенциале своих сотрудников, их проблемах, но и попытается что-то изменить в сторону процветания фирмы.

10. Простые физические упражнения и самомассаж. Специально для ленивых

Лёгкая зарядка, самомассаж – полезные и необходимые мероприятия для укрепления здоровья. Мы выбрали простые, но эффективные упражнения. Не ставьте себе сразу сложные задачи, делайте упражнение или самомассаж по 2–3 минуты. Главное – с удовольствием и без вреда здоровью.

Упражнение «золотая рыбка».

Для профилактики излечения сколиоза, нормализации кровообращения и перистальтики кишечника.

Исходное положение: лёжа на спине, руки под шеей, скрестив запястья. Пальцы ног потяните «к носу», пятки вперёд. Раскачивайтесь и вибрируйте всем телом в течение 2 минут (можно делать по полминуты, затем перерыв). Лучших результатов добьётесь, если станете выполнять это упражнение 2 раза в день.

Упражнение для капилляров.

Стимулирует капилляры, улучшает кровообращение в организме, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.

Каждое утро (и вечером!) делайте это простое, но эффективное упражнение.

Исходное положение: лёжа на спине (это можно делать на полу или на твёрдой ровной постели). Под шейные позвонки положите твёрдую подушку-валик. Поднимите одновременно руки и ноги вверх (словно перевернутый на спину жук). Расслабьтесь. В таком положении начинайте быстро трясти и вибрировать поднятыми руками и ногами в течение 1–3 минут (можно с перерывами, по 1 минуте).

Академик А. Микулин придумал как будто специально для нас, ленивых, удивительно простое, но эффективное упражнение.

Поднимитесь на носки, отрывая пятки от пола на 1–2 см, затем резко опуститесь в исходное положение. Прodelайте 15–20 раз, можно сделать перерыв. Упражнение особенно подходит тем, у кого сидячая работа. Делайте его в любое время, с удовольствием, с ощущением пользы. Известно, что положительно настроенные люди быстрее выздоравливают.

Велосипед.

Исходное положение – лёжа на кровати или на полу. «Крутите педали» до лёгкой усталости.

Упражнения для головы и шеи.

Наклоны головы и шеи вперёд – назад, повороты в стороны – всего по 5 раз. Сидя на стуле, поднимите и опустите плечи (10 раз).

Упражнения для туловища.

Наклоны туловища вперед-назад, в стороны. По 5 раз.

Танцы под музыку или упражнение для всех групп мышц.

Если есть возможность – включите любимую музыку. 1–2 танца могут зарядить вас на весь день! Попробуйте.

Растирание тела мочалкой или грубым полотенцем.

Используйте воду с добавлением натурального яблочного уксуса. На стакан воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса. Намочите полотенце, слегка отожмите. Начните с ног (лучше иметь две мочалки или два маленьких полотенца), растирайте каждый палец, ступню. Питайте кожу подкислённой водой, это улучшит её состояние, усилит кровообращение, снимет усталость. Можно начинать с малого – втирайте раствор в кожу головы и рук, а вечером займитесь ногами.

Самомассаж: пальцев ног и рук, стоп и ладоней.

Самый простой способ – после мытья рук и ног тщательно вытирать каждый палец, разминать стопы.

Массаж: (или самомассаж-) головы, лица.

Разотрите ладони 7 раз (разогрейте), затем нежно поглаживайте лицо, кожу головы. Сколько можете.

Если устала шея...

Разотрите ладони, разогрейте. Круговыми движениями растирайте шейный позвонок кистью правой руки 8 раз в одну сторону, затем кистью левой руки 8 раз в другую сторону.

Упражнения для глаз.

1. Переводите глаза попеременно в правую и левую стороны. Поднимите глаза вверх, затем вниз, не напрягая, с удовольствием. Затем поморгайте.

2. Сделайте глубокий вдох, ноги слегка согните, туловище наклоните так, чтобы голова была на уровне сердца. Задержите дыхание на 5–7 секунд. Медленно выдохните. Прodelайте 5–10 раз. Упражнение следует выполнять в хорошо проветренной комнате.

3. Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее правое, а затем в левое положение. Повторите 5–10 раз.

4. Глубоко вдохните, максимально зажмурьте глаза. При этом мышцы шеи, лица и головы должны быть напряжены. Задержите дыхание, стараясь не расслабляться. Быстро выдохните, широко открыв глаза и рот. Повторите 5 раз.

Растирание ушей.

Совсем просто. Ушная раковина богата биологически активными точками. Не ленись – растирайте, разминайте уши, этим Вы положительно воздействуете на весь организм! Предлагаем несколько наиболее эффективных способов.

Загибание ушных раковин вперед. Загнуть уши ладонями и с силой прижать. Выполнять 5–7 раз.

Оттягивание мочек ушей вниз. Число таких оттягиваний должно соответствовать возрасту, начать можно с 10 раз. Это простое, но очень полезное упражнение.

Поглаживание и растирание ушей. Положить ладони на уши, выполнять растирающие и поглаживающие движения. Не менее 5 раз.

Упражнение для улучшения слуха. Положить ладони на уши, делать пружинящие движения, чтобы образовалась воздушная подушка. Достаточно делать 5 раз.

Растирание за ухом. Указательным и средним пальцами поглаживать и растирать за ушами. Делать 5–7 раз.

Желательно выполнять такие упражнения 1–2 раза в день.

Массаж и гимнастика рук для профилактики и лечения болезней суставов, а также для активизации работы внутренних органов.

Простейшие приёмы.

1. Разминание ладони кулаком.
2. Поглаживание ладонями поверхности кистей от кончиков пальцев вверх к локтям.
3. Растирание пальцами одной руки суставов другой руки.

Немного информации о пользе массажа и гимнастики рук и ног.

Массаж и гимнастика пальцев рук улучшают в кистях кровообращение и обмен веществ, поддерживают эластичность и подвижность суставов, а также повышают тонус мышц. Многие знают, что каждый палец имеет биологически активные точки, отвечающие за работу определённых органов.

Напомним, что:

- большой палец отвечает за работу мозга,
- указательный палец заведует желудком,
- средний палец отвечает за кишечник,
- безымянный палец в ответе за работу печени,
- мизинец отвечает за сердце и состояние нервной системы.

Выполняя массаж пальцев, Вы активизируете работу важных органов, дарите себе хорошее самочувствие, затрачивая всего 2–3 минуты в день.

11. Рецепты для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний

Авитаминозы, хроническая усталость, ослабление иммунитета.

Гранат, лимон, мёд, морковь, свёкла.

Для укрепления иммунной системы.

Пропустите через соковыжималку 3 кг свёклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов, 2 кг лимонов (без косточек, но с кожурой). Гранаты полностью подлежат переработке. Полученный сок слейте в банку. Добавьте 2 кг мёда. Перемешайте. Храните в холодном месте. Принимайте эту смесь утром и на ночь по 1 рюмке в течение месяца. После этого сделайте перерыв на 2 недели, при необходимости возобновите приём. Ослабленным людям рекомендуется принимать такую смесь постоянно, делая небольшие перерывы (10–20 дней). Это сильнейшее средство для укрепления иммунной системы.

Грецкие орехи с мёдом.

Для укрепления иммунной системы.

Взять в равных количествах ядра грецких орехов и мёд. Съедать ежедневно по 100 г смеси в 3–4 приёма. Это очень хорошее общеукрепляющее средство.

Грецкие орехи, изюм, курага, мёд.

Для укрепления иммунной системы.

Взять равное количество изюма, кураги, грецких орехов и мёда. Пропустить через мясорубку изюм, курагу и грецкие орехи, затем смешать с мёдом. Съедать по столовой ложке 2–3 раза в день. Смесь хранить в холодном месте. Курс профилактического приёма 2–3 недели, после чего сделать перерыв. При необходимости приём возобновить. Для ослабленного организма полезно принимать смесь постоянно (с небольшими перерывами).

Курага.

Укрепление организма.

Съедать по 100–150 г кураги в сутки ослабленным людям, выздоравливающим после болезни.

Лимон и мёд.

Для повышения защитных сил организма.

Лимон вместе с кожурой измельчить (без косточек), добавить мёд, всё перемешать. Соотношение 1:1. Принимать по 2 чайных ложки в день.

Лимон, мёд, сливочное масло.

Для укрепления организма и профилактики простудных заболеваний.

Лимон на 1 минуту опустить в горячую воду, затем пропустить через мясорубку (с цедрой, но без косточек), добавить 100 г мягкого сливочного масла и 1–2 столовые ложки мёда. Хранить и использовать как обычное сливочное масло. Съедать во время эпидемий 6–8 раз в день с кусочком хлеба.

Лимон, мёд, растительное масло. Эликсир молодости.

Эффективное средство для укрепления организма, нормализации обмена веществ, улучшения работы всех органов.

Мёд – 1 часть, сок лимона – 0,5, подсолнечное масло – 0,25. Принимать утром натощак по чайной ложке смеси, предварительно размешать. Хранить в холодильнике. Профилактический курс приёма – 2–3 недели.

Мёд, натуральный яблочный уксус.

В стеклянной банке с закручивающейся крышкой тщательно смешайте полчашки мёда с 3 столовыми ложками натурального яблочного уксуса. Перед сном съедайте 2 чайные ложки этой смеси.

Мёд, натуральный яблочный уксус.

Помогает при бессоннице, вялости. Укрепляет сердечно-сосудистую систему (смесь содержит калий, магний, железо, необходимые организму витамины).

Полстакана натурального яблочного уксуса и полстакана мёда, перемешать. Принимать по столовой ложке 1–2 раза в день. В тяжёлых случаях показано длительное применение средства.

Мёд, натуральный яблочный уксус, вода.

Укрепление организма, обогащение витаминами, минералами и микроэлементами.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, 1–2 чайные ложки мёда. Пить медленными глотками.

ВНИМАНИЕ!

Для профилактики и лечения используйте только натуральный яблочный уксус, не путайте с ароматизированным яблочным уксусом, он не годится для этих целей!

Овсяная вода.

Обновляет и оживляет кровь, нормализует обмен веществ, деятельность почек, помогает при нервных расстройствах, ревматических воспалениях суставов.

Пол-литра воды, 2–3 столовые ложки очищенного овса и овса с шелухой. Проварить на медленном огне примерно 3 минуты, затем процедить. Принимать овсяную воду в тёплом виде, добавляя мёд по вкусу. Пить по 2–3 стакана в день.

Лечение длительное, особенно в запущенных случаях.

Отвар овса с молоком и мёдом.

При малокровии, упадке сил.

Взять стакан овса (или овсяной крупы) и 5 стаканов воды, варить 20–30 минут на слабом огне. Процедить. Влить в отвар 2 стакана молока, прокипятить снова. В полученную жидкость добавить 4 чайные ложки мёда, ещё раз прокипятить.

Напиток употреблять в подогретом виде в течение дня.

ВНИМАНИЕ!

Так как овсяная вода быстро прокисает, во избежание брожения не следует принимать овсяную воду перед сном.

Пиво.

Авитаминоз.

Пить некрепкое пиво при авитаминозе ежедневно от стакана до литра. В пиве отмечено содержание витамина В₂ и пантотеновой кислоты (недостаток пантотеновой кислоты приводит к нарушению обмена веществ в организме).

Предпочтительнее тёмные сорта пива.

Хвоя, плоды шиповника, луковая шелуха, вода.

Уникальный рецепт В. В. Тищенко.

Для укрепления организма, сердечно-сосудистой системы, профилактики онкологических заболеваний, выведения радионуклидов, при отслоении сетчатки, водянке, рассеянном склерозе, атрофии мышц, болезни почек.

Взять 5 столовых ложек хвои, желательно молодые побеги, 2–3 столовые ложки плодов шиповника, измельчить, добавить 2 столовые ложки луковой шелухи. Все компоненты залить 0,7 л воды, довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут. Настаивать в течение ночи, завернув в тёплое одеяло. Утром процедить. Пить вместо воды до одного литра в сутки. Лечение длительное, 4 месяца. Если почки не беспокоят, отвар луковой шелухи можно не добавлять. Хвоя действует обволакивающе, избавляет клетки от интоксикации. Используется хвоя сосны, ели, пихты, кедра.

Чай витаминный. Листья крапивы, ягоды рябины.

Авитаминоз, истощение организма.

На стакан кипятка 2 чайные ложки сырья. Смешать 3 части сушёной крапивы, 7 частей ягод рябины. Заварить кипятком, настоять несколько часов, затем процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день. Курс приёма 2–3 недели, затем надо сделать перерыв на 7–10 дней. При необходимости после перерыва лечение продолжить.

Чай витаминный. Чёрная смородина, шиповник.

Авитаминоз, истощение организма.

Смешать в равных количествах плоды шиповника и ягоды чёрной смородины.

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка. Кипятить 10 минут, настоять в тёплом месте 3–4 часа. Принимать по полстакана 2–3 раза в день.

Чёрная смородина. Настой из сушёных ягод.

Авитаминоз, частые простуды.

2 столовые ложки сушёных ягод смородины залить 2 стаканами кипятка, настаивать час. Пить в течение дня. Курс лечения составляет 2–3 недели, затем следует сделать перерыв на 7–10 дней. При необходимости курс лечения и профилактики повторить.

Чёрная смородина. Ветки и листья чёрной смородины.

Авитаминоз, ослабление иммунитета.

Можно использовать молодые веточки смородины, для этого их мелко нарезать, 7–10 минут отваривать. На литр кипятка достаточно взять 3–4 столовые ложки сбора. Пить по 2–3 стакана настоя в день. Добавление мёда и сушёных плодов рябины и шиповника повысят витаминную ценность напитка.

Шиповник. Настой плодов.

Мощное общеукрепляющее и тонизирующее средство.

2 столовые ложки измельчённых плодов шиповника залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут на медленном огне. Затем настоять несколько часов, укутав одеялом. Процедить. Пить

с мёдом в течение дня без ограничений. В профилактических целях настой шиповника принимать в течение 21–25 дней, затем следует сделать перерыв.

Шиповник и рябина красная.

Для профилактики простудных заболеваний, усталости, авитаминоза.

Смешать поровну ягоды шиповника и рябины красной. Заварить 1 столовую ложку измельчённой смеси 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа, затем процедить. Пить можно с мёдом. Курс профилактического приёма 2–3 недели, после чего сделать перерыв.

Рекомендации для людей, страдающих хронической усталостью, раздражительностью.

1. Сократите потребление сладостей и мучных изделий.

2. Используйте продукты, полезные при авитаминозах, ослабленном иммунитете:

лимоны, апельсины. Апельсин является идеальным питанием для ослабленных людей.

Пить по 2 стакана апельсинового сока в день. Лимоны, пересыпанные с сахаром, вода с лимоном – полезны для укрепления организма;

квашеная капуста, морковь, свёкла, лук, чеснок должны быть на Вашем столе как можно чаще;

сухофрукты (курага, изюм, чернослив, инжир, финики) содержат огромное количество необходимых организму веществ;

мёд. Обязательно принимайте несколько ложек мёда. При ослабленном организме этот продукт просто необходим.

В течение дня пейте витаминизированные напитки (клюквенный морс, брусничный сок, настой шиповника, травяные чаи, биокефиры).

3. *Положительные эмоции.* Избегайте встреч с конфликтными людьми, не злоупотребляйте спиртными напитками, лекарствами, не курите и старайтесь не бывать в прокуренных местах.

4. *Лёгкая дыхательная гимнастика* (пусть по 2–3 минуты, но 2–3 раза в день): глубокий вдох через нос (губы сомкнуты), выдох более продолжительный – через рот. Особенно полезно это делать, когда вы на грани срыва, отрицательных эмоций. В некоторых случаях люди успокаиваются на 3-й или 5-й вдох-выдох.

5. *Физкультура.* Активный образ жизни начинайте с небольших упражнений, ходьбы, пробежек (если позволяет здоровье и есть желание). Для женщин наиболее комфортнее и приятнее потанцевать под любимую мелодию, постарайтесь задействовать большее количество мышц, улыбаться и радоваться жизни. Слушайте свой организм, не переутомляйтесь!

6. *Прогулка на свежем воздухе.* Особенно полезна прогулка перед сном. Начните с 10–15 минут.

7. *План.* Составление плана неотложных мероприятий на следующий день позволит Вам максимально расслабиться, отдохнуть.

Алкоголизм, опьянение.

Активированный уголь.

Перед застольем.

Принимать по 2–4 таблетки активированного угля за 15–20 минут до застолья. Уголь адсорбирует алкоголь, препятствует его всасыванию. Если застолье затянулось, можно принимать через каждый час по 2 таблетки.

Каша.

Перед застольем.

Съесть за полчаса до застолья тарелку любой каши. Это спасёт от быстрого опьянения.

Кофе с лимоном.

Опьянение.

Перед ожидающимся застольем следует выпить чашечку кофе с лимонным соком или ломтиком лимона. После застолья процедуру повторить. Опьянение быстро проходит.

Кофе, соль.

Для отрезвления.

Для скорейшего отрезвления следует выпить кофе с солью. На стакан или чашку кофе 0,5 чайной ложки соли, хорошо размешать.

Масло оливковое (или любое растительное).

Перед застольем.

Чтобы не опьянеть, перед застольем надо выпить столовую ложку оливкового масла натошак.

Мёд.

При опьянении принимать в два приёма 100–120 г мёда. Мёд способствует отрезвлению.

Мята. Настойка.

Для снятия симптомов опьянения, головной боли и тяжести в голове.

На стакан холодной воды 20 капель настойки мяты. Выпить всю дозу сразу.

Натуральный яблочный уксус, мёд.

Профилактика и лечение алкогольной зависимости.

На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса, мёд добавляется по вкусу. В день рекомендуется пить по 2–3 стакана напитка.

Нашатырный спирт при опьянении.

Растворить 5 капель спирта в стакане холодной воды. Выпить.

Сбор № 1. Золототысячник зонтичный, полынь.

Лечение алкогольной зависимости.

Золототысячник зонтичный – 4 части, трава полыни – 1 часть. Столовую ложку этой смеси залить стаканом кипятка, настоять 20–30 минут. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели, затем перерыв. При необходимости лечение продолжить.

Сбор № 2. Полынь, чабрец. Отвар.

Лечение алкогольной зависимости.

Полынь горькая – 1 часть, чабрец – 4 части. На стакан кипятка 1 столовая ложка сбора. Настоять 30 минут. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения длительный, 2–3 месяца.

Рекомендации.

Твёрдое решение избавиться от алкогольной зависимости.

Не забывайте, что алкоголь не только разрушает психику, но и приводит к ослаблению иммунной системы, дефициту витаминов в организме. Многие учёные пришли к выводу, что одной из главных причин возникновения тяги к спиртному является недостаток калия в организме. Напиток из натурального яблочного уксуса с мёдом содержит калий и другие полезные организму вещества и витамины.

Увлечённость, занятие полезным трудом.

Если у Вас нет хобби, научитесь чему-нибудь. Замечено, что неумение многих людей занять себя в свободное время обязательно приводит к увлечённости спиртными напитками и наркотиками. Такие люди часто кончают жизнь самоубийством, страдают сексуальными и психическими расстройствами.

Поддержка семьи и друзей.

Не ходите в компании, где главным поводом является не доброе общение, а бутылка. Если всё же предстоит застолье, чтобы сразу не захмелеть, выпейте зелёный чай с мятой. После застолья повторите. Можно заварить крепкий чёрный кофе с лимоном, только это уже не так полезно. Иногда рекомендуют огуречный рассол.

После излишнего приема спиртных напитков на следующий день ничего не есть, кроме фруктов, на живот положить грелку.

Многие прибегают к помощи бани.

Аллергия.

Отвар череды.

Лечение длительное. В течение нескольких лет подряд надо пить (для изменения реакции организма) отвар череды. Вместо чая и кофе заваривайте свежее питьё. Принимайте в день не менее 2 стаканов отвара. Курс лечения индивидуальный, зависит от степени заболевания, но в любом случае после 3–4 недель сделайте перерыв. Готовые препараты травы (и даже чайные напитки) продаются в аптеках, но лучше использовать сушёную в тени траву. Брикетированная череда не даёт желаемого эффекта.

Настой крапивы глухой.

Столовую ложку свежих и сухих цветков крапивы глухой заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут, затем процедить. Принимать по полстакана 4–5 раз в день в теплом виде. Можно пить по стакану 3 раза в день. Курс лечения – 14 дней, после чего следует сделать перерыв. При необходимости лечение возобновить.

ВНИМАНИЕ!

Бесконтрольное и длительное использование трав опасно для здоровья.

Настой травы мяты перечной.

Залить 10 г травы мяты 0,5 стакана кипятка, парить 20–30 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Курс приёма – 14 дней, затем надо сделать перерыв.

Настой травы чистотела большого.

Столовую ложку травы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить по полстакана утром и вечером. Курс приёма 10–14 дней, затем следует сделать перерыв. При необходимости курс лечения повторить. Не лишним будет и совет врача.

ВНИМАНИЕ!

Строго соблюдайте дозировку и сроки лечения, растение ядовито. Бесконтрольное применение может привести к отравлению.

Настой соцветий календулы лекарственной.

10 г соцветий залить 1/2 стакана кипятка, настоять 1–2 часа. Принимать по столовой ложке 2–3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели, перерыв обязателен. При необходимости приём препарата повторить.

Настой соцветий ромашки аптечной.

Столовую ложку соцветий залейте стаканом кипятка, настаивайте 20–30 минут. Принимайте по столовой ложке 2–4 раза в день. Применение настоя ромашки практически не имеет противопоказаний, но всё-таки сделайте перерыв на 7–10 дней после трёхнедельного приёма.

Ангина и другие заболевания горла.

Аир (корень).

Рекомендуется жевать маленький корень аира 5–6 раз в день. Держать во рту не менее 15–20 минут. Лечение длительное, но избавляет от самых тяжёлых случаев заболеваний ангиной. Иногда приходится потратить на это полгода, а то и год. Но, согласитесь, это лучше, чем оперативное вмешательство!

Вода, мёд.

Для полоскания рта и горла.

На стакан тёплой кипячёной воды 2 чайные ложки мёда. Полоскать не менее 5 раз в день. Очень эффективно при нарывах и воспалениях миндалин.

Липовый цвет.

Для полоскания рта и горла.

Приготовить настой (1:10), использовать для полоскания. Обладает антимикробным, смягчительным и противовоспалительным свойствами. Полоскание проводить как можно чаще, тогда болезнь можно победить за очень короткое время.

Лимон.

Ангина.

При начальной стадии заболевания полезно медленно жевать половинку лимона вместе с цедрой, после этого ничего не есть около часа, эфирные масла и лимонная кислота должны благотворно воздействовать на воспалённые слизистые оболочки горла. Повторять через каждые 3 часа.

Лимонная кислота.

Ангина.

Приготовить 30-процентный раствор лимонной кислоты. Полоскать каждый час в течение дня. Эффективно в начальной стадии ангины.

Лимон, мёд, красный перец.

Боль в горле.

Пол чайной ложки мёда залить лимонным соком, добавить немного красного перца, настоять 5–10 минут. Говорят, что это средство поможет нормально глотать.

ВНИМАНИЕ!

Лечение этим средством не избавит от ангины, поэтому параллельно принимайте другие натуральные средства.

Лук репчатый (сок).

Ангина.

Приготовить сок из 2–3 головок репчатого лука. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

При воспалениях почек и заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени этот рецепт применять не следует.

Лук репчатый, сахар.

При ларингите (катар гортани).

Луковицу мелко нарезать, засыпать 2 чайными ложками сахара, добавить 3/4 стакана воды, варить на небольшом огне. Когда лук станет мягким, а смесь загустеет, Ваше лекарство готово к употреблению. Принимать полученную кашу по чайной ложке в течение дня (примерно через каждые 2–3 часа).

Лук репчатый, мёд.

Эффективное средство для лечения заболеваний горла и дыхательных путей.

Нарезать мелко 3–5 головок лука, смешать с мёдом. Соотношение 1:1. Полученный сок пить по чайной ложке каждые полчаса, можно съедать лук с мёдом.

Лук, яблоки и мёд.

Ангина, респираторные заболевания.

Сделать кашу из этих компонентов по вкусу. Принимать по 2 чайных ложки 4–6 раз в день. При заболевании детей дозировку уменьшить.

Иногда достаточно 2–3 дней лечения.

Лимонный чай.

При заболевании горла.

Готовится следующим образом: выжать сок из одного лимона, залить горячей водой. Можно добавить сахар, но лучше ложечку мёда.

Если нет под рукой других средств – принимать не менее 4 стаканов напитка в день.

Листья капусты.

Ангина.

Горло обложить листьями свежей капусты, обвязать сверху тёплой тканью, менять листья каждые 2 часа.

Мёд, натуральный яблочный уксус.

Ангина.

Четверть стакана мёда тщательно перемешайте с четвертью стакана натурального яблочного уксуса. Каждые 2–3 часа принимайте по чайной ложке смеси.

Мёд, натуральный яблочный уксус, вода.

В стакан горячей воды добавьте 1 столовую ложку мёда и 1–2 чайные ложки натурального яблочного уксуса. Пейте по 2–3 стакана напитка в день.

Настой чеснока.

Для полоскания рта и горла.

2–3 зубчика чеснока мелко нарезать и залить стаканом кипятка, настаивать около часа. Полоскать 4–6 раз в день. Для достижения скорого эффекта интервалы между процедурами должны быть не более 2 часов.

Натуральный яблочный уксус.

Полоскание уменьшает охриплость и боль в горле. Приготовьте раствор: на стакан воды полстакана натурального яблочного уксуса, полощите горло через каждый час. Можно сделать несколько глотков.

Соль.

Полоскание горла и промывание носа.

Втягивайте через нос тёплую солёную воду, не глотая, выплёвывайте. На стакан кипячёной воды 1–2 чайные ложки поваренной соли. В профилактических целях эту процедуру рекомендуется применять ежедневно. Ленивый человек должен этот делать хотя бы во время эпидемии гриппа с появлением простудных симптомов.

Профилактика:

1. Постоянное закаливание организма.
2. Прогулки на свежем воздухе.
3. Полоскание ротовой полости солёной прохладной водой каждый день. В стакане воды растворить 1–2 чайные ложки соли. Полоскать перед сном.

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.