

Слово редактора

Здравствуй, дорогие читатели! Весна — время обновления, физического и духовного очищения. Что ни говори, а зимой большинство из нас пребывает в спячке — больше сидим дома, даже на обычную прогулку мешает выйти то гололед, то метелица... Без физической нагрузки, движения «ржавеют» суставы, труднее двигаться крови и лимфе по сосудам, застаивается желчь. Наша внутренняя среда превращается в своеобразное болото, в котором накапливаются токсины и размножаются бактерии и паразиты. Так что пришло время встряхнуться и почистить не только перышки! Начните с того, что по силам практически каждому, — простой ежедневной зарядки и добавления в рацион полезных продуктов. Некоторые подсказки относительно этого вы найдете в разделе «Очищение организма».

Причина зашлакованности — «леживая» печень и понижение активности желчного пузыря, считает кандидат медицинских наук, специалист по натуральной медицине Ольга Ильинична СИНЕВА (г. Виннипег, Канада). Кстати, повысить активность желчного пузыря помогут горечи, в частности, листовая зелень. В любом случае начинать оздоровление организма нужно с полного обследования и консультации с врачом!

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

НАШ КОНСИЛИУМ

Эмфизема легких:

бороться сложно, но можно 5

ПОГОВОРИМ?

Если ребенок растет молчуном 10

АКТУАЛЬНО

Старинный рецепт против вирусов 12

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Цена детоксикации 14

5 главных продуктов,

которые надо есть ежедневно 15

А на завтрак — каша, да какая! 16

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Потихоньку слепнем... 20

Распорядок дня для глаз 21

Витамины для зоркости 24

Клюква с расторопшей —

прекрасный тандем 24

Как «затормозить» катаракту? 25

Настойка сосновых шишек

от ретинопатии 25

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Удар по микробам 26

Растения — первые помощники 27

Плюсы и минусы 29

МОЙ РЕЦЕПТ

Гимнастика от варикоза 30

Фиточай для бодрости 30

Прополис и оливковое масло

при воспалении уха 31

АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Гороскоп здоровья на апрель 33

Старинный рецепт против вирусов

Противоречивая информация о COVID-19 и вакцинах для его профилактики приводит к тотальному страху и, соответственно, понижению иммунитета. Вместо того чтобы расстраиваться, советую прибегнуть к проверенным веками народным средствам — натуральным, безвредным и универсальным.

До наших дней дошла история о том, как во время эпидемии чумы где-то в Европе четверо братьев-воришек проникали в дома умерших и забирали все ценное. У них был свой способ защиты от этого смертельного заболевания. Легенда утверждает, что братья защищали себя с помощью эфирных масел, которые наносили на маски или втирали в кожу (по другой версии). Речь идет о смеси пяти эфирных масел: корицы, гвоздики, эвкалипта, лимона и розмарина. И хотя рецепты приготовления смеси в разных источниках, излагающих легенду, отличаются, главное все-таки — подбор ингредиентов.

◆ Первый вариант — смешать все в равных количествах, 12 капель состава развести в 30 мл масла-носителя (жожоба, миндальное) и применять наружно.

◆ Другой вариант: смешать 8 капель гвоздичного масла, 7 капель лимонного, 4 капли коричного, 3 капли эвкалиптового и 2 капли розмаринного. Развести их в 30 мл масла-носителя.

◆ Если требуется большой объем, можно смешать во флаконе 40 капель эфирного масла корицы, 35 — лаванды, 25 — эвкалипта, 20 капель

масла лимона или ладана, 15 капель масла гвоздичного дерева и 10 капель масла розмарина. Наносить смесь на подошвы стоп перед сном для профилактики или несколько раз в день в случае заболевания.

◆ Можно взять по две-три капли каждого эфирного масла и развести смесь в 1 ст.л. масла-носителя, нанести на кожу в области горла.

Предложенные выше смеси — отличное антибактериальное и противовирусное средство. Их можно применять как для поддержания иммунитета, так и для борьбы с различными инфекциями, в том числе грибковыми. Кроме этого, они способны освежать и дезинфицировать воздух в помещении.

Перед применением рекомендую проверить чувствительность к каждой отдельной составляющей смеси: начинать с одного эфирного масла (нанести на кожу на сгибе локтя), затем пробовать другое и т.д.

Не стремитесь к увеличению рекомендуемой дозы — с эфирными маслами это не приведет к усилению эффекта.

Ольга СИНЕВА, кандидат мед. наук, врач, специалист по натуральной медицине, г. Виннипег, Канада

5 главных продуктов, которые надо есть ежедневно

1 СВЕКЛА

Отличный овощ-чистильщик, одинаково полезный и в сыром, и в вареном виде. Содержит клетчатку, фосфор, медь, витамин С и ряд органических кислот, которые улучшают эвакуацию содержимого желудка, предотвращают гниение и брожение в кишечнике. В свекле присутствует липотропное вещество бетаин, которое помогает печени избавляться от токсинов. Особенно полезно ее есть людям, которые трудятся на вредных предприятиях.

Противопоказания: острый панкреатит и гастрит с повышенной кислотностью желудка, дефицит кальция в организме, мочекаменная болезнь, диабет.

2 ЯБЛОКО

Фрукт — чемпион по содержанию пектина и клетчатки, а также хороший источник витамина С, железа, калия. Выводит шлаки и токсины, стимулирует выработку желудочного сока и повышает аппетит.

Противопоказания: язва двенадцатиперстной кишки и гастрит. Аллергикам следует с осторожностью употреблять красные и оранжевые плоды, а сладкие яблоки нежелательно есть диабетикам.

3 КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Содержит большое количество пищевых волокон, помогающих вывести тяжелые металлы и токсины из

организма. Богата органическими кислотами, которые нормализуют микрофлору кишечника. Холин, содержащийся в капусте, регулирует жировые обменные процессы в организме, снижает уровень холестерина в крови, предотвращает образование желчных камней.

Противопоказания: язва желудка и гиперацидный гастрит, холецистит, энтерит, колит, понос, инфаркт миокарда, гипотиреоз, острые заболевания почек и мочевыводящих путей.

4 ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Вкус и запах лука, пищевые волокна стимулируют перистальтику, что важно при запорах.

Противопоказания: нельзя есть много лука при заболеваниях ЖКТ в острой стадии.

5 ЧЕСНОК

В чесноке содержится более 400 полезных компонентов. Они снижают уровень «плохого» холестерина, прочищают сосуды, уничтожают зарождающиеся раковые клетки, убивают вирусы и бактерии, выводят глистов. Максимальная доза — три-пять зубчиков свежего чеснока в день.

Противопоказания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, геморрой, заболевания почек и печени, эпилепсия.

Степан АТРОЩЕНКО, натуропат, г. Сумы

А на завтрак — каша, да какая!

Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, ускорения обмена веществ, очищения организма от шлаков и токсинов я регулярно по утрам готовлю себе вкусные каши.

1 2-3 ст.л. овсяных хлопьев завариваю кипятком, накрываю крышкой, в течение десяти минут жду, пока хлопья разбухнут. Затем добавляю 1 ст.л. отрубей (ржаных, овсяных или пшеничных), 1 ч.л. шрота расторопши (приобретаю в аптеке). Заправляю кашу 1 ч.л. меда и 1 ч.л. льняного масла. Тщательно перемешиваю. Получается вкусно, сытно и очень полезно!

2 В приготовленную овсяную кашу добавляю 1-2 ч.л. льняной муки (муку можно сделать самостоятельно, перемолов льняные семена в кофемолке), по 1 ч.л. молотых ядер грецких орехов и меда, одно тертое яблоко.

3 В овсяную кашу добавляю по 1 ст.л. ржаных отрубей и молотых тыквенных семечек, один банан (нарезаю кусочками), заправляю смесью (по 1 ч.л. меда и тыквенного масла). Украшаю ягодами малины, ежевики или клубники (зимой использую замороженные ягоды, а летом — обязательно свежие).

4 Варю гречневую кашу на воде без соли. Добавляю измельченные кусочки чернослива, инжира или финика, очищенные ядра семечек

подсолнуха, мед, заправляю тыквенным маслом (можно использовать любое натуральное нерафинированное, например, льняное, подсолнечное, оливковое, масло грецкого ореха).

5 2 ч.л. льняных семян заливаю кипятком, накрываю крышкой и настаиваю около часа. Процеживаю. Семена с образовавшейся слизью добавляю в приготовленную овсяную кашу.

6 Смешиваю по 3 ст.л. ржаных и гречневых хлопьев, завариваю кипятком. Добавляю 1-2 ч.л. молотых кедровых орехов и мед. Если нет орехов, можно использовать кедровое масло (достаточно 1 ч.л.).

7 Варю рисовую кашу на воде. В отдельной кастрюле варю кусочки тыквы. Затем смешиваю рис с тыквой, заправляю медом и 1 ч.л. тыквенного масла.

Благодаря употреблению каш заметно улучшается состояние кожи, волос, ногтей. Повышается жизненный тонус, поднимается настроение, укрепляется иммунитет, так что в таком питании вижу для себя только плюсы.

Юлия КУПИНА,

пос. Ленинский Белгородской обл.

Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Исследования, проведенные НИИ сельскохозяйственной биотехноло-

гии (РФ), доказывают полезность цельнозерновых круп, не очищен-

ных от оболочки и зародыша, а потому содержащих весь комплекс биологически активных веществ, и бесполезность быстрорастворимых хлопьев, полученных путем шлифовки зерна и содержащих лишь пустые углеводы.

В старину люди питались цельными крупами и имели отменное здоровье. В доказательство этому два раздела книги Елены МОЛОХОВЕЦ (классик русской кулинарии, автор знаменитой книги «Подарок молодым хозяйкам») посвящены кашам из необработанного зерна. Вот, к примеру, один из рецептов: «Стакан смоленских круп (гречневых) перетереть яйцом, высушить, просеять через редкий дуршлаг так, чтобы каждая крупка отделялась. Один с четвертью стакан воды или бульона вскипятить с 1/8 фунта масла и ложечкой соли, всыпать круто крупу, живо мешая, держать на большом огне минут пять, потом поставить на меньший огонь на десять, накрыв крышкой. Через десять минут размешать, чтобы не было комков, вставить в печь минут на 20, раза два-три перемешать ложкою, остудить слегка...»

Такая каша дает чувство сытости надолго (профилактика ожирения), не создает дополнительных нагрузок на пищеварительный тракт, снабжает организм белками, витаминами, микроэлементами и клетчаткой. Благодаря своему составу каша (не только гречневая, но и овсяная, перловая, пшенная, кукурузная) помогает при анемии, улучшает свойства крови, пищеварение, рекомендуется при

заболеваниях желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, избыточном весе и сахарном диабете. Дополнительную пользу каша приобретает, когда сочетается с сырыми или замороженными овощами или фруктами, ягодами, распаренными сухофруктами, орехами и семечками (как у читательницы в рецептах **2-7**). При необходимости в кашу можно добавлять шрот расторопши или отруби (рецепты **1, 3**) — натуральные энтеросорбенты для освобождения кишечника от токсинов. Однако длительно использовать энтеросорбенты нежелательно, поскольку они ухудшают всасывание незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов. Но если натуральные добавки сочетать не с кашами, а с быстрорастворимыми хлопьями (как в рецептах читательницы **1, 6**), то польза от такого завтрака значительно снижается из-за повышения гликемического индекса за счет быстрых углеводов.

В хлопьях, полученных тем или иным технологическим способом шлифовки зерна, значительно меньше клетчатки, витаминов и минералов. В качестве альтернативы можно использовать плющенные зерна той или иной крупы щадящей очистки. Это хлопья, которые варятся не менее 15 минут, без ароматизаторов, улучшителей вкуса, подсластителей или других добавок. В хлопьях, которые заваривают кипятком (рецепты **1 и 6**), пользы практически нет. После многоступенчатой шлифовки зерна они лишаются всех биологически активных веществ.