



//С НАТУРЫ

## Старого доктора новым приёмчикам не обучишь



**Как-то работал в мастерской болгаркой по металлу. Очки не надел и в глаз попала небольшая окалина. Пришлось обратиться к окулисту.**

В сумрачном кабинете меня встретила строгая старушка. Удивила скудная обстановка — стол доктора, ее стул, сиденье для пациента, шкаф. На столе — старинная массивная черная лампа. Старушка достала матерчатый сверток, развернула его. Там были какие-то инструменты. Выбрала страшного вида укороченный скальпель с мощной рукояткой. Внимательно рассмотрела куда-то сквозь меня. Я весь внутренне съезился под этим пронизательным взглядом — что-

то будет со мной сейчас? Утешало одно — к входной двери я находился ближе, чем готовящаяся к экзекуции докторица.

И тут бабушка как-то очень тихо, но зловеще сказала медсестре:

— Маша, наконец-то ты понадобишься мне, держать будешь!

Вся жизнь промелькнула передо мной за одну секунду. Я закрыл глаза, чтобы не видеть Машу, которая скорее всего вцепится в меня мертвой хваткой. Но все обошлось. Старушка капнула в глаз расслабляющее лекарство, подцепила скальпелем окалину, и я пошел домой. А медсестре досталось всего-то держать ту самую тяжелую настольную лампу — для лучшего освещения...

**Кирилл ПОТАПОВ.**

//НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ

## Прикажете сердцу жить в умеренном ритме

**Кого ни послушаешь — все на сердце жалуются: будто пришпоривает его кто. Аритмия. Видимо, сам ритм жизни такую проблему человеку создает — мол, живешь так, торопишься, вот и сердце угнаться за тобой не может.**



Но шутки шутками, а как с такой напастью справиться можно? Врач, конечно, выпишет лекарств целый список. Но, может быть, до поры народными средствами обойтись получится? Главное, конечно, не затянуть и не пропустить каких-то очень важных изменений в организме. Поэтому внимательно сле-

дите: если не помогут бабушкины рецепты — поспешите к врачу.

Причиной болезни может стать лишний вес, малая спортивная активность, курение и злоупотребление спиртными напитками. Ее могут вызвать переизбыток, эмоциональное перевозбуждение, чрезмерное потребление кофе.

## ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

■ Потребуется 1 лимон, 200 г кураги, 10 г изюма, 50 г грецких орехов и 5 г меда. Сок из лимона перемешать с медом. Прокрутить через мясорубку курагу и лимонную цедру, перемешать с изюмом. В смесь добавить перемолотые орехи, перемешать с медом. Оставить настояться на три часа. Принимать в течение месяца по 2 ст. ложки после завтрака.

■ Взять по полкило кожуры лимона и меда. Тщательно перемешать. Принимать до еды три раза в день в течение двух месяцев.

//СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

## Локти открыть не каждой женщине смелости хватит

**Будучи швеей, я часто сталкиваюсь с нежеланием женщин носить платья без рукавов. И не потому, что с возрастом руки у них становятся некрасивыми. Многие жалуются на ... шершавость локтей.**

Но, оказывается, от этого дефекта можно избавиться с помощью простых средств. Одно из них — скраб из кофейной гущи и меда. Наносить его надо на пятнадцать минут и при этом массажировать локти. Смыть теплой водой, нанести потом питательный крем.

В течение недели можно втирать в локти, опять-таки не менее пятнадцати минут, какое-либо растительное масло — подсолнечное,

льняное, кукурузное, оливковое. Перед началом процедуры его следует подогреть. Легко справляются с шершавостью локтей картофельное пюре с молоком, а также ванночка из мыла, морской соли и пищевой соды. По окончании процедуры (как остынет вода) нужно легко потереть локотки мелкой пемзой, после чего насухо вытереть кожу и протереть соком алоэ.

**Вера БЕРЕЗНИКОВА.**

//ОБОЙДЁМСЯ БЕЗ СИГАРЕТ

# Доводы курильщиков разбиваются в пух и прах

Лишние килограммы останутся за бортом

**В наше время с сигаретами не могут расстаться не только мужчины. Иногда женщины оправдывают свое пристрастие к пагубной привычке боязнью поправиться — мол, как только от сигарет откажусь, сразу вес растет.**

Действительно, лишние килограммы в такой ситуации набирают курильщики, которые «заедают» желание выкурить сигарету, перестают контролировать пищевое поведение, едят много высококалорийной пищи. Те же, кто не перегружает рацион жиром и сладостями, вовсе не толстеют после отказа от сигарет. Бывшим курильщикам остаются простые правила, соблюдать которые не составит труда.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- «Нет» — орехам и семечкам. «Да» — нежирным сладостям. Употребляйте сухофрукты, горький шоколад, мармелад или пастилу, зефир.
- «Нет» — антитабачным жевательным резинкам. Так называемая «жвачка для ку-



Livenet.net.ru

рильщиков» плоха потому, что вызывает бурное выделение желудочного сока, а это грозит усилением аппетита. «Да» — кисломолочным напиткам. Они не очень калорийны, улучшают пищеварение, снижают гиперфункцию желудка, помогают избавляться от вязкой мокроты, которая

скапливается у всех курильщиков в бронхах.

- «Нет» — холодным, остывшим блюдам: они оказывают на организм охлаждающее действие, замедляя обмен веществ. «Да» — теплой и горячей пище. Она согревает и создает более выраженное ощущение сытости.

//БУДЕТ ЧИСТ

## Дело нужно довести до конца

При большом желании очистить лёгкие не составит труда

**Но бросить курить, как оказывается, еще не значит решить проблему. Важно очистить легкие от скопившихся там смол и слизи. Такая терапия наверняка облегчит самочувствие человека и поможет ему навсегда избавиться от вредной привычки.**



## Подружиться с овсянкой

Стакан овсяных зерен залейте 500 мл молока, доведите до кипения. Упарьте до половины объема, помешивая, на медленном огне. Должно получиться около половины стакана жидкой кашицы светло-коричневого цвета. Ее нужно выпить подогретой за один прием. Принимайте по полстакана овсяной кашицы трижды в день за полчаса до еды. Примерно через неделю пойдет процесс очищения легких. Могут появиться одышка и кашель, станут отходить зеленые или серые мокроты в виде плотных сгустков. В это время надо пить побольше жидкости, чтобы процесс проходил активно.

## Дышать полной грудью

Можно проводить ингаляции на основе таких эфирных масел, как сосновое, майорановое, эвкалиптовое. Для этого наливаем в эмалированную кастрюлю пропущенную через фильтр воду и ставим на газ. После того, как она закипит, убавляем огонь до минимума и вливаем в кастрюльку чайную ложечку эфирного масла. После этого накрываем голову полотенцем и наклоняемся над ароматной водой. Вдыхаем пар ртом, делаем это не спеша в течение 5 — 10 минут. Нужно стараться сделать как можно более полные вдохи и выдохи. Продолжительность одного курса — от одной до двух недель ежедневно. Лучше всего делать ингаляции перед сном, чтобы сразу после проведения процедуры лечь отдыхать в теплую постель. Ночью, во время отдыха, организм сам полечит себя наилучшим образом. Ингаляции лишь помогут ему в этом.

## Пить тёплое молоко

От слизи в легких поможет избавиться теплое молоко, которое нужно пить на ночь. Для усиления эффекта в него можно добавить чайную ложку жидкого меда или капелку хвойного эфирного масла. Напиток окажет заметный отхаркивающий эффект и общее оздоравливающее действие.