

Токсины в кипятке

ОЧИЩЕНИЕ

В ПРОШЛОМ выпуске мы публиковали тест о степени загрязнения организма. Наверняка вы проверили себя и пришли к выводу, что ради здоровья надо очиститься от накопившихся токсинов.

Многие из нас быстро утомляются, часто простывают, тяжело засыпают, утром встают разбитыми. Организм устал бороться с загрязнениями. И действительно, чего только нет в нем: и радиация, и пестициды, и тяжелые металлы, и лекарства, и никотин. Скапливаются вредности, в основном, в жировых клетках, из которых вывести что-либо чрезвычайно сложно. Из-за этого организм не может усваивать полезные вещества в достаточной степени. Как избавиться от этого вреда?

Существует простой, достаточно эффективный и широко применяемый способ очищения. Суть его в следующем: ежедневная сауна в сочетании с бегом или ходьбой. Прием витаминов, минеральных веществ и растительного масла, не менее полутора-двух литров жидкости в сутки.

Перед сауной необходимо сжигать калории: обливаться холодной водой, стоя по щиколотку в воде такой же температуры. Стремясь поддержать нормальную температуру тела, организм вынужден ускорять обмен веществ. Необходимы полноценное питание и сон. Исследования показали: организм человека после таких, казалось бы, несложных процедур не только очищается от токсинов и радиации, но и приобретает способность оперативно и самостоятельно удалять токсические вещества и меньше накапливать их.

Усилият очищение внутренних органов от экологических загрязнений и некоторые травы.

Листья брусники, собранные ранней весной, и ягоды, созревшие в августе-сентябре, очищают стенки крупных артериальных сосудов. Они способствуют удалению из сосудистой системы накопившихся ядов и жировых веществ. Очищаются также периферические сосуды, почки и печень. Приготовление: 1 ст. л. листьев залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут. Процедить и принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Корневища петрушки способствуют промыванию через лимфатические системы органов, имеющих гладкую мускулатуру, особенно сердечной мышцы и матки. Приготовление: 2 ст. ложки высушенных и измельченных корней заливают 1,5 стакана кипятка. Настаивают 3–4 часа при комнатной температуре, процеживают и принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Настояй корней петрушки противопоказан при заболеваниях печени.

Листья подорожника, собранные в первой половине лета, улучшают прохождение жидкости в стенках кишечника, желудка, выводят ядовитые вещества. Приготовление: 1 ст. л. измельченных листьев подорожника заливают стаканом кипятка, выдерживают 15–20 минут при комнатной температуре, процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

Настой из листьев черной смородины вместе с кукурузными рыльцами очищает от токсинов печень, миокард, лимфатические узлы. 25–30 граммов измельченных листьев смородины на 0,5 л воды комнатной температуры на слабом огне доводят до кипения, кипятят 20 минут, охлаждают, процеживают и принимают по 50 мл через 3–4 часа.

Настой из плодов и корней шиповника очищает от ядовитых веществ сердечную мышцу, кишечник, печень, лимфатическую систему. 2 ст. л. измельченных плодов и корней заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают сутки, процеживают. Принимают по полстакана два раза в день после еды.

Целитель с историей

ЧУДО-НАПИТОК

ЧАЙНЫЙ ГРИБ обладает целительной силой. Его происхождение до сих пор неясно. Согласно преданию, в Китае в период правления династии Цин (221 г. до н. э.) гриб считался божественным. Ему приписывали способность даровать здоровье, бессмертие и волшебную силу. Из Китая его путь лежал в Японию, оттуда в Корею и Россию.

О целебных и оздоравливающих качествах напитка в России узнали случайно. В 1951 году ученые исследовали различные регионы Урала, в которых, несмотря на сильное промышленное загрязнение, практически не фиксировали сложных заболеваний. Ученым бросилось в глаза и то, что настроение, работоспособность населения в этих районах были лучше. Несмотря на высокое потребление алкоголя и никотина, там практически не наблюдалось пропусков рабочих дней по болезни. И преступлений было значительно меньше.

Поначалу ученые не могли найти объяснения этому феномену. Но однажды руководителю научной группы в одной семье предложили напиток янтарного цвета, освежающий и весьма приятный. Он узнал вкус «чайного кваса», который в течение многих лет пили в каждой семье. А последующие научные исследования доказали высокое целебное качество этого напитка.

Для приготовления чудо-напитка наливают в стеклянную 3–5-литровую банку теплого черного чая, добавляя 100–150 граммов сахара на каждый литр. В теплый чай кладут гриб, и в качестве закваски доливают уже готового чайного кваса. Горлышко банки завязывают марлей, ставят в темноту, и через 10–12 дней напиток готов. Он очищает от шлаков, укрепляет защитную систему организма, повышает физическую работоспособность. В последнее время его стали с удовольствием употреблять спортсмены.

ХОДЬБЕ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Усмешки окружающих не должны смущать

НАШИ ПРЕДКИ боролись за сохранение рода человеческого в течение миллионов лет. Как? Физическим трудом. Господствовали мускулы.

В наше время все резко изменилось. Наступило господство интеллекта, большинство людей перестали использовать мышцы. Уменьшение, а порой и отсутствие физической нагрузки стало угрожать здоровью человека. Появились болезни цивилизации. К ним относят преждевременную потерю эластичности сосудов, нарушения мозгового кровообращения и инфаркты, высокое артериальное давление, излишнюю массу тела, сахарный диабет. Еще в средние века Авиценна писал: «Тот, кто перестал заниматься физическими упражнениями, хиреет, ибо от недостаточного движения сила органов уменьшается».

Как избежать этих заболеваний и улучшить свое состояние даже в преклонном возрасте? Выход один – постоянные занятия физической культурой и спортом. Это прогулки пешком, туризм, бег трусцой, ходьба на лыжах, гребля, езда на велосипеде. Можно привести множество доказательств того,

что занятия спортом, даже в пожилом возрасте, повышают сопротивляемость организма, помогают преодолевать неприятные ситуации, улучшают работу сердца, кровеносных сосудов, легких и двигательного аппарата, обмен веществ, особенно жиров, нервную, психическую, гормональную и кровеносную деятельность и сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Ученые считают, что хотя бы раз в день человеку полезно встать при помощи физических упражнений. Это не только помогает против болезней, но и способствует удалению вредных веществ из организма. Есть факты, которые доказывают, что интенсивные тренировки снижают аппетит, а умеренная физическая нагрузка, наоборот, его повышает.

Ученые также убеждены, что ветераны располагают такими же возможностями для занятий физкультурой, как и молодые люди, поэтому рекомендуют заниматься спортом постоянно. Но физические нагрузки должны быть совершенно разными у человека, который смолоту занимается спортом, и у человека, которому вчера исполнилось 70

лет, а сегодня он вдруг принял решение покататься на велосипеде. Опротметчиво поступают и бывшие спортсмены, которые через 10–20 лет, а то и больше физической бездеятельности хотят показать высокие результаты, как в молодые годы. Они очень рискуют нанести вред своему здоровью. Во всем должна быть постепенность.

Тем, кому за сорок, прежде чем приступить вновь к занятиям физической культурой, необходимо проконсультироваться с врачом, лучше спортивным. И выбрать для себя спокойные виды спорта: ходьбу, туризм, бег трусцой, лыжные прогулки, плавание, греблю. Почему? Потому что эти виды спорта основаны на движениях, которые наиболее свойственны человеку. Они не требуют специализированного и дорогостоящего спортивного инвентаря. Например, древние греки считали ходьбу и бег врожденными движениями человека.

Самый древний из известных нашим современникам тренеров – некий Диоксит – уже в IV веке до нашей эры рекомендовал следующий способ тренировки для здоровья: четыре раза в день проходить по 2,5 километра. Специалист по спортивной физиологии

американец Купер рекомендует в наше время проходить хотя бы 800 километров в год. Японцы же остановились на том, чтобы в день совершать 10 тысяч шагов. А если вы решили заняться бегом, то в любом случае начинать с ходьбы. Но не спешите сразу бежать. Организм сам подскажет, когда это надо сделать. Вот что советует ведущий немецкий тренер Томас Вессингхаге: «Суставы, хрящи и мышцы требуют больше времени для адаптации к возрастающим нагрузкам, чем сосудистая система. В случае резкого наращивания нагрузок они быстро изнашиваются. К тому же, мышцы голени у начинающих бегунов слишком слабы, чтобы должным образом амортизировать удары о землю. Из-за этого страдают коленные и голеностопные суставы. Поэтому советуем новичкам, особенно тем, кому за сорок, для начала в течение восьми недель совершать ежедневные получасовые пешие прогулки и лишь затем переходить на бег. Начинать пробежки рекомендуем с двух минут, постепенно увеличивая их продолжительность до получаса. По утрам измеряйте пульс. Если он снижается – все в порядке. Для максимального оздо-

вождения хорошего настроения в течение всего рабочего дня. Как видим, от того, сколько мы сидим, напрямую зависит не только наше здоровье, но даже карьера.

Если приходится подолгу стоять на месте, каждые 5–10 минут обязательно меняйте позу, опираясь то на одну, то на другую ногу – это уменьшит нагрузку на позвоночник. Если нет возможности двигаться, походите на месте. Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх. Этим вы снимите усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

Если вы моете посуду или гладите белье, попеременно ставьте ноги на небольшую скамейку. Тем, у кого сильный остеохондроз, лучше выполнять такую работу сидя. Во время уборки квартиры старайтесь низко не наклоняться, при необходимости можно встать на одно колено. Чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о мебель.

МОРОЗ-ВОЕВОДА НЕ ДЛЯ ЛУШНИКОВА

«Обнаженная» тренировка дает большой эмоциональный заряд

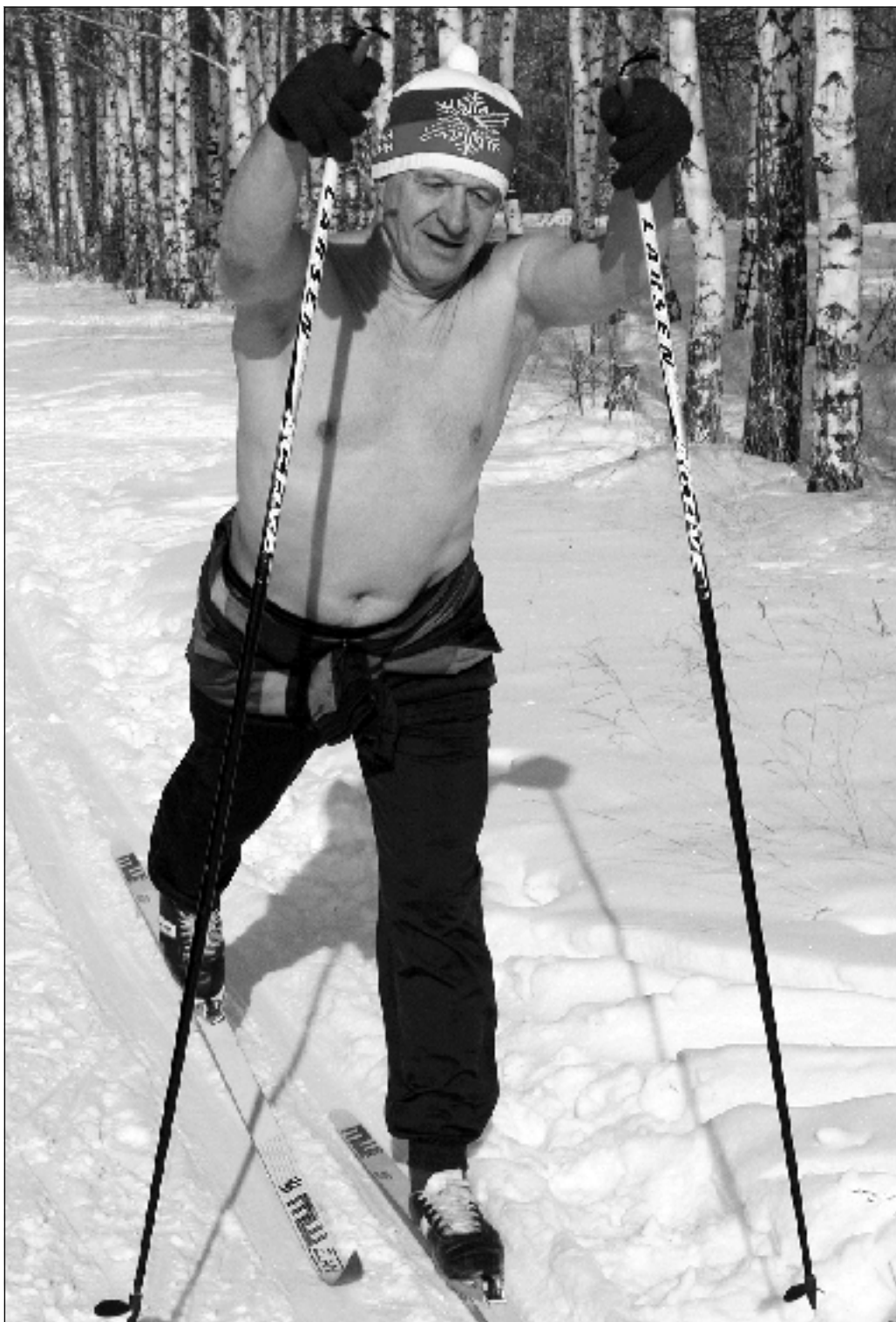


ФОТО АМФЕР СЕРГЕЕВНА

В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ парке чуть больше недели назад проходил городской лыжный праздник «Лыжня России-2008».

Участники очередного забега торопились на старт. Дул холодный и пронзительный ветер. Вдруг слышу за спиной: «Мам, мам, смотри, дядька голый на лыжах!» Обернулся. И, правда, к старту спешил лыжник средних лет, облаченный только в майку-номер и спортивные трусы. И ему, похоже, было абсолютно наплевать на погоду. «Да это же Евгений Лушников. Мы с ним много лет проработали в цехе КИПиА на металлургическом комбинате, – подсказал мне давний знакомый, заядлый лыжник Михаил Мишуков. – Если не ошибаюсь, Евгений Васильевич уже лет восемь вот так «голышом» ходит на лыжах. А еще он заядлый велосипедист, рыбак, травник и садовод. Да ты сам с ним поговори. Записывай его домашний телефон».

Позвонил. Лушников оказался дома.

– Евгений Васильевич, ваш друг Михаил Мишуков много хорошего про вас наговорил...

– Лыжники, которые постоянно тренируются в северной части плодотопитника, к моей лыжной форме привыкли и не обращают внимания. Начал так бегать лет восемь назад. Вообще такое средство оздоровления и закалывания наши магнитогорские любители лыж применяют давно. Помню, когда еще в Абзаково курсировал поезд «Здоровье», собиралась большая группа энтузиастов и проходила десятки километров на лыжах в одних спортивных трусах или по пояс обнаженные. И никто из них никогда не жаловался на простуду. Сейчас таких решительных стало меньше. Кроме меня, в плодотопитнике так больше никто не бегает, а жаль! Вы даже не представляете, какой эмоциональный заряд получаю после такой тренировки!

– В вашем возрасте это не опасно для здоровья?

Жизнь – это усталость, растущая с каждым шагом.

СЭМЮЭЛ БАТЛЕР

Вечерняя зарядка

РЕЖИМ ДНЯ

РАНЫШЕ СЧИТАЛОСЬ чуть ли не зазорным полежать после звонка будильника, а не сразу вскакивать, чтобы энергично заняться утренней зарядкой. Сегодня специалисты сходят во мнении, что утром полезна небольшая разминка, а интенсивную тренировку надо проводить ближе к вечеру.

При пробуждении никогда резко не вскакивайте. Сначала нужно потянуться и сделать несколько простых движений руками и ногами. Затем опустить ногу на пол. Опираясь на эту ногу и руки, перенести вес тела на колено и сесть. Можно сделать легкий массаж головы, чтобы улучшить мозговое кровообращение, и только потом встать, без резких движений, встать.

Зарядка должна начинаться с разминки: потянитесь, сделайте дыхательные упражнения. Затем выполняйте упражнения на гибкость – они улучшат циркуляцию крови в проблемных зонах и в зонах, которые подвергаются нагрузке. К тому же, они повысят эластичность мышц и амплитуду движений, уменьшат вероятность травм. Далее идут основные упражнения, а закончить зарядку рекомендуется также медленными упражнениями на гибкость.

Но даже если вы не занимаетесь физическими упражнениями, любые движения и позы могут быть как полезны, так и вредны. Например, всем известно, как вредно продолжительное сидение без разминки. Сейчас в солидных фирмах некоторых европейских стран, правда, пока в качестве эксперимента, служащие не менее трех часов в день работают, шагая по беговой дорожке перед высоким столом для компьютера. При этом они совершенно не устают и

поддерживают хорошее настроение в течение всего рабочего дня. Как видим, от того, сколько мы сидим, напрямую зависит не только наше здоровье, но даже карьера. Если приходится подолгу стоять на месте, каждые 5–10 минут обязательно меняйте позу, опираясь то на одну, то на другую ногу – это уменьшит нагрузку на позвоночник. Если нет возможности двигаться, походите на месте. Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх. Этим вы снимите усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

Если вы моете посуду или гладите белье, попеременно ставьте ноги на небольшую скамейку. Тем, у кого сильный остеохондроз, лучше выполнять такую работу сидя. Во время уборки квартиры старайтесь низко не наклоняться, при необходимости можно встать на одно колено. Чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о мебель.

– В марте мне исполнится 58 лет. Это разве много? И вреда никакого. Правда, надо проявить решительность. Это – как заставить себя в прорубь ситануть. А если решился, то дальше уже не страшно. Не всем, видимо, это дано. Я своего родственника Сергея Кирика, известного в городе лыжника, уговариваю уже не первый год, и все впустую.

– Сами-то хоть раз в проруби купались?

– Ни разу. И, знаете, не тянет. А вот по утрам обливаюсь холодной водой уже много-много лет. Иногда растягуюсь по пояс свежим снегом.

– Сколько лет бегаете на лыжах?

– В молодости увлекался легкой атлетикой. Когда стал работать в цехе КИПиА, а затем в ЛПЦ-7, тогда со спортом связи не терял: участвовал во всех цеховых соревнованиях. И спортивная закладка помогала справиться с непростыми производственными обязанностями. Однажды, играя в волейбол, получил сложную травму колена, перенес несколько операций. А когда стал самостоятельным ходить, врачи наложили табу на игровые виды спорта, легкую атлетику, настольный теннис. Рекомендовали лыжи, плавание. И с 1986 года весь мой оздоровительный спорт связан с лыжами, велосипедом и рыбалкой.

– Вернемся к лыжам. Вы, выйдя из дома, сразу снимаете с себя свитер и футболку?

– Нет, так делать нельзя. Во всем должна быть постепенность. Вначале полностью одетый бегу пару километров. Разогреюсь и только тогда снимаю одежду. Когда возвращаюсь домой, вновь одеваюсь. Если очень сильный мороз, то остаюсь в легкой футболке. Тренировка у меня обычно длится около часа. В соревнованиях участвую нечасто: мне больше по душе сам процесс тренировок и общение с природой.

– А как ваши велосипедные походы?

– Насчет походов, наверное, громко сказано. Велосипед оседлал опять же из-за травмы колена. Часто езжу испугнуться на Соленое, в сад, на рыбалку. Есть и машина, но ездить на ней только всей семьей. От езды на велосипеде получаю огромное удовольствие. Устал, разлезаю на лугу и отдыхаю вволю под щебетание разных птичек. Благо времени у меня достаточно – работаю по железнодорожному графику.

– Целебную траву, наверное, на лугах собираете?

– Нет, траву предпочитаю собирать в лесах Банного озера. Там экология хорошая и выбор большой. Я себя хорошим травником не считаю, а вот мой сын в этом здорово разбирается. Мне до него далековато! К сожалению, вылезли в лес иногда надолго портят настроение, когда видишь, что многие горе-грибники ищут грибы при помощи грабеля, а рябину обдерут так, что все ветки на ней переломают.

– Какую рыбку предпочитаете ловить?

– Люблю. Но рыбку только удочкой. А вообще люблю поохотиться за крупной щукой. Не раз видел, как ребята на Банном вытаскивали на спиннинг щук до 20 килограммов. Я уже много лет пытаюсь добраться до таких экземпляров, но самая моя большая щука весила чуть больше пяти килограммов.

– Подскажите рецепт от простудных заболеваний, поскольку грядет эпидемия гриппа...

– Надо приготовить настой из прополиса или других пчелопродуктов. Употреблять каждый день с чаем для профилактики.

– И последнее. Как научиться вести здоровый образ жизни?

– А этому не надо учиться. Это должно закладываться уже с малых лет в семье. А когда человек становится взрослым, спорт и физкультура должны стать для него нормой.

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

СТРАНА СОВЕТОВ

Так лечился Петр Первый

ХОРОШО промытые зелень и корни петрушки пропсают через мясорубку – ровно столько, чтобы измельченной массой наполнить стакан.

Затем в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде массу следует залить двумя стаканами воды, кипящей «в ключ», т. е. большими пузырями, накрыть чем-либо плотным, например, сложенным полотенцем, и оставить до утра. Делается все это обязательно вечером. Утром настоем процедить через марлю в 3–4 слоя, остатки отжать. После добавления сока одного среднего лимона напиток готов. Употребляется он не более чем по одной трети стакана в день. Противопоказаний нет. Этим средством широко пользовались в старину для устранения различных отеков на ногах, но в особенности при радикулите и болях в спине.

Этим средством в свое время лечился Петр Первый.

И боль пройдет

ЕСЛИ У ВАС болит спина или суставы, соберите голочки цветущих одуванчиков, помните их и залейте водой.

Сколько намяли цветов, столько возьмите и водки. Смесь настаивайте 12 дней в темном месте. Перед сном полученным настоем смажьте больные места и как следует разотрите: на ночь оберните их льняной тряпочкой. К утру боль пройдет. Если же нет, испытайте более сильное средство: на ночь отхлестайте больные места крапивой, а утром натрите керосином. Если не поможет и это, разотрите поясницу скипидаром, затем наложите тесто (лучше дрожжевое). Компресс держите 40–60 минут. Лечение повторяйте в течение недели.

Сидите правильно

ВОТ ЧТО ГОВОРИТ профессор из Японии Иноске Йосими:

– Каждого, кто приходит в мою клинику и садится, заложив ногу за ногу, я непременно штрафую на сто иен. Сумма вроде бы малая, копеечная, но вы навсегда запомните, что сидеть так никогда нельзя. Почему? Если вы так сидите – позвоночник все время искривлен. Происходит механическое сдавливание позвоночного нерва и позвоночной артерии. Это влияет на зрение, мышечную и сердечно-сосудистую деятельность, рождает остеохондроз. И попутно чисто восточный совет. Прямой позвоночник, точно антенна, ловит энергию прямо из космоса. Искривленный никак не строится на эту гигантскую космическую «электробатарейку». В итоге он сам себя «разряжает».

Рецепт князя

ЖИЛ КНЯЗЬ Енгальчев в XVIII веке. И советовал так: накопайте свежих земляных червей, положите их в стеклянную банку и залейте водой.

Не следует наливать ее слишком много: достаточно, чтобы только покрыть червей. Закройте банку толстой бумагой или пленкой пузыря животного и завяжите шнуром. Не употребляйте никакой пробы и вообще не закрывайте банку с настоящей герметичности. Поставьте банку на солнце. Через 7–10 дней настойка будет готова. Втирать ее следует в больные места не реже одного раза в день, желательно перед сном.