

НАСЛАДИ СЕ



ЗДРАВНО ПРИЛОЖЕНИЕ, КОЕТО ДОБАВЯ ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА ВИ И ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ ВИ



Вашите въпроси очакват: г-р Антон Дамев, вътрешни болести, г-р Гергана Гешанова, фитотерапия, г-р Гергина Георгиева, диетология, г-р Николина Ботева, очни болести.

Адрес: София 1000, ул. Солунска 10, за здравното приложение, e-mail: xm@tradel.net

ДА СИ ОБЛИЖЕШ ПРЪСТИТЕ

БОСИЛЕКЪТ ЗАМЕСТВА ЧЕРНИЯ ПИПЕР

Божидар ПАРУШЕВ

Босилекът е едновременно

билка и подправка. Използва се в кухните на Франция, Италия, Испания и други средиземноморски държави. Той е ценен като заместител на вредния черен пипер, който дразни лигавицата на стомаха и червата и може да причини язва, запек и хемороиди.

Лечебни свойства

Действа антисептично, като убива вредните микроорганизми в храната. Употребява се като диуретично средство, при колит, заболявания на венците, хрема. При кърмачките спомага за увеличаване на млякото. Може да се употребява пресен и сушен.

Употреба

Подобрява вкуса на картофени супи и яхнии, домати и други сосове, рибни ястия, сирена, спагети, пържени яйца. Смело поставяйте босилек навсякъде, където слагате черен пипер вместо него! Така вашите постни ястия ще придобият незаменим и здравословен вкус.

Безсънието е най-разпространеният проблем, свързан с почивката, а също и най-сложният и труден за лекуване. То се изразява или в трудно заспиване, или в упорито оставане в будно състояние.

Лекарствата

Макар най-разпространеното лечение днес да е медикаментозното, това е пряк път, който води до никъде. Той лекува по-скоро симптомите, отколкото

ра мозъка на пациента да произвежда релаксиращи ендорфини, които могат да постигнат по-добри резултати, отколкото едно истинско лекарство.

Причини за безсънието

■ емоционални смущения като безпокойство или депресия, припомняне на събитията на деня, очакване и безпокоене за онова, което ще се случи на

или марихуана

■ приемане на лекарства - потискащите апетита лекарства, използвани за намаляване на теглото, амфетамини

■ кофеин от кафето, чая, напитките с кола и

говорни за безсънието в повечето случаи са психиатрични и психофизиологични фактори. Ендогенната депресия може да бъде особено опасна. След като веднъж се установи диагнозата, трябва да се приложат

ненето и избягвайте подправките в храните. Не яжте нищо след като сте изляли вечерята си, особено точно преди лягане.

3. Избягвайте напитки, съдържащи кофеин.

4. Не употребявайте алкохолни напитки. Помнете, че алкохолът потиска най-важния за вас бърз или парадоксален (REM) сън.

5. Съставете си редовна програма за физически упражнения. Кратка разходка след вечеря може да се окаже много полезна за нощния сън.

6. Леко затоплете тялото си, глътнете нещо топло или вземете хладък душ или вана. Воден масаж при 38°C е идеален.

7. Намалете до минимум шума.

8. Проветрете добре стаята.

9. Бройте бавно, не благословения или овце, просто бройте секундите.

10. Не се безпокойте, ако останете будни известно време. Едно изследване на съня показва, че страдащите от безсъние спят много повече, отколкото смятат.

11. Завършвайте деня с намаляващо темпо. Избягвайте възбуждащи телевизионни програми. Не се карайте с членовете на семейството.

12. Употребата на никотинамид, триптофан, съчетан с витамин С и В6, капсула магнезий преди лягане може да е от полза.

13. Все още не можете да заспите? Не се обезсърчавайте. Споменете си Наполеон - той е спал още по-малко от вас, а е завладял цяла Европа. И Едисон. Ако се обезкуражите, тогава светнете електрическата крушка, която е изобретил, и почетете малко. Може пък и вие да сте гений!



Омръзна ли ви да прекарвате нощта втрещени в луната, броящи бавно минутите се часове?

НЕ МОЖЕШ ДА ЗАСПИШЕШ СЪВЪЩО СЪС СТРАХ ОТ БЕЗСЪНИЕТО

проблема. Най-ефикасните хапчета за сън всъщност намаляват бързия сън, толкова жизненоважен за изпълненото с енергия здраве. Понякога употребата на плацебо (безвредно вещество без лечебен ефект, предписвано за успокоение на пациента) стимули-

другия ден ■ физически причини за безсънието, например болка, глад, кашлица или прекалена активност на тиреоидната жлеза, чувство за студ или горещина ■ спиране на някакво лекарство или опият - кокаин, алкохол, барбитурати

други

Как да се справим с безсънието

Ако твърде често страдате от безсъние, трябва да си направите цялостни медицински изследвания. От-

специфични мерки.

При леки или нередовни случаи на безсъние е полезно:

1. Ставайте и лягайте по едно и също време.

2. Изяждайте лека вечеря, за предпочитане четири часа преди лягане. Не пийте течности по време на хра-

В края на зимата, когато човек най-много се нуждае от витамини, соли и активни биохимични вещества, може да си ги набави чрез една изключително полезна природна храна - киселото зеле. Сега е време да си го приготвим. Купеното от магазина е също добро, но за да втаса по-бързо, му се слага повече сол.

За да се извлече от него максимална полза, е препоръчително да се яде неспотвено, като ордьовър.

Сокът от кисело зеле също е твърде богат на лечебни вещества. Взет сутрин на гладно, е отлично слабително средство.

Разбира се, киселото зеле може да се консумира и готвено, макар да губи някои от своите качества, най-вече витамин С. За да избегнете това колкото е възможно повече, можете да го готвите с по-малко мазнина или да прибавяте към картофи (например приготвени на пара), моркови, гъби, лук, както и различни подправки, а дори ако щете и стафиди (както го правят в някои изискани ресторанти).

И на края един съвет: можете страховтно да подправите вкуса му със соеви хапки, соеви кренвирши или други соеви продукти и така ще имате една отлична, пълноценна и напълно здравословна храна.

ПРЕДИМСТВА

■ Няма консерванти и подобрители.

■ Изключително богато на витамини (С, К, В, D), поради което моряците го използвали като средство срещу скорбут.

■ Съдържа много минерали.

■ Нискокалорично е - 25-30 калории на 100 г.

■ Активира храносмилането поради слабото съдържание на млечна киселина.

■ Спомага за регулирането на червата и храносмилането поради голямото съдър-

ВРЕМЕ Е ЗА КИСЕЛО ЗЕЛЕ



жание на целулоза.

■ Отлично антисептично средство за стомаха, антиоксидант, дезинтоксикант - мощен очистител на отровите, антидиабетично и противоревматично средство.