



3 Здоровые дышат реже

5 Купи себе массажиста

6 Вековой марафонец

Радость жизни



12+

газета для тех, кто молод душой

30 августа 2017 г.

ДА ПОМОГУТ ВАМ АРОМАТЫ

Альтернативная медицина

Лекарства из улья

Апитерапия от Эльмира Сафина

14 августа отмечается церковный праздник, который в простонародье получил название «Медовый Спас»... Помимо религиозного смысла, этот день для наших предков означал начало медосбора, когда на пасеках, с молитвой и благословением, начинали качать мед. Отсюда и название.

А вот почему наши прародители предавали такое значение продуктам пчеловодства, мы решили узнать у Эльмира Сафина, который уже не один год держит большую пасеку в Мамадышском районе Татарстана.

Династия пасечников

Бесспорно, мед всегда ценился за его удивительный вкус, не зря же в народе говорили: «С медом и калина – малина!» Но пчелы подарили нам не только вкусный, но и чрезвычайно полезный продукт. Не так давно даже появился специальный термин – «апитерапия», то есть лечение с помощью продуктов пчеловодства.

– Улей – это фабрика бесценных лекарств! – восклицает Эльмир Сафин, с которым мы встретились в огромном казанском торговом комплексе на ярмарке, где



фермеры со всей Республики Татарстан предлагают мед, прополис, пергу – в общем, все, что только производят пчелы.

В Татарстане мед с пасеки Сафиных знают многие, ведь их продукция всегда очень высокого качества. Разговаривая с Эльмиром, я начинаю понимать, в чем секрет успеха этого общительного и эрудированного пасечника: пожалуй, нет такой информации о продуктах пчеловодства, которую он бы не знал, а о пчелах он может рассказывать бесконечно!

– Я точно знаю, – говорит он, – что мои прадеды до революции держали пасеки. Дед матери разводил пчел в деревне Верхний Сунь. Это как раз там, где мы в 2009 году приобрели бывшую колхозную пасеку. А по линии отца прадед держал 60 ульев в районе деревни Катмыш. Так что это у нас в крови! ▶ стр. 4

СОВЕТЫ КУРОРТНИКАМ ДОКТОРА КОЖЕВНИКОВОЙ



Жара, духота, желудочно-кишечные расстройства... Это неполный список опасностей, которые поджидают тех, кто едет летом на море. Как хорошо отдохнуть и не бояться неприятностей, читателям газеты «Радость Жизни» рассказывает клинический ароматерапевт Александра Кожевникова, ассистент кафедры профилактической и восстановительной медицины факультета усовершенствования врачей РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

общественным транспортом. А легкий аромат мяты и стимуляция холодных рецепторов поможет легче перенести дорогу в душном вагоне поезда или салоне автобуса не только Вам, но и тем, кому повезло оказаться рядом.

Скорая помощь при перегреве

– Что делать, когда уже стало плохо?

– Когда человек более сильное средство. Здесь поможет эфирное масло мяты. Сначала нужно обязательно перенести пострадавшего в тень, обеспечить приток свежего воздуха, дать прохладной воды. Затем необходимо нанести по 1 капле масла мяты на область за ушами и переднюю поверхность шеи, лодыжки, область ахиллова сухожилия и тыльную сторону стоп. Это улучшит ликвородинамику (циркуляцию жидкости, омывающей головной и спинной мозг), нормализует давление и оптимизирует работу сердца. Если начинается головная боль на фоне перегрева или от гипоксии (недостатка кислорода), нужно нанести каплю масла мяты на область за ушами, 7-й шейный позвонок, а также растереть заднюю поверхность шеи. После необходимо нащупать болезненные точки на

волосистой части головы и, нанеся на них масло мяты, промассировать. При этом объективно (и субъективно тоже) улучшится состояние человека, он «оживает» прямо на глазах. Головная боль проходит или в значительной степени облегчается.

Ароматные воды – помощь в адаптации

– Люди отовсюду едут в отпуск на юг. Какие средства из арсенала ароматерапии могут им помочь сделать свой отдых максимально безопасным и качественным?

– В связи с переездом в другую климатическую зону и сменой режима питания и двигательной активности возникает ряд дезадаптаций: метеорологических, эмоциональных и физических. Ароматерапевтический метод обладает непревзойденной способностью к повышению адаптации организма к быстроменяющимся условиям. В этом случае мы применяем эфирные масла и гидролаты, или, как их часто называют, цветочные воды.

Чтобы облегчить перестройку желчевыводящей системы и обеспечить профилактику кишечных инфекций, можно добавлять розовую или какую-нибудь другую цветочную воду (особенно легко их будет найти отдыхающим в Крыму) в питьевую воду по вкусу либо пить в чистом виде. Если же не удалось достать гидролат, можно взять три спиртовые настойки (или любую из них) – мяты перечной, календулы и прополиса – и добавлять их по вкусу в питьевую воду. Получится антисептическая и детоксикационная терапия для желудочно-кишечного тракта, помощь печени и сосудам.

как их часто называют, цветочные воды.

Чтобы облегчить перестройку желчевыводящей системы и обеспечить профилактику кишечных инфекций, можно добавлять розовую или какую-нибудь другую цветочную воду (особенно легко их будет найти отдыхающим в Крыму) в питьевую воду по вкусу либо пить в чистом виде. Если же не удалось достать гидролат, можно взять три спиртовые настойки (или любую из них) – мяты перечной, календулы и прополиса – и добавлять их по вкусу в питьевую воду. Получится антисептическая и детоксикационная терапия для желудочно-кишечного тракта, помощь печени и сосудам.

Сила масла

– В интернете многочисленные форумы изобилуют заявлениями испуганных мам о летних «морских инфекциях», «ужасах» инфекционных больниц и советами по самолечению. ▶ стр. 2

Когда на улице 30+

– Александра Дмитриевна, в августе и сентябре на юге очень жарко. Что Вы можете посоветовать для лучшей переносимости этой стихии?

– Для профилактики перегрева есть простое всем и всюду доступное средство – спиртовая настойка мяты перечной. Она продается в любой аптеке. Рекомендую добавлять ее в чистую питьевую воду: несколько капель, прямо по вкусу. Такой напиток в жару можно пить и взрослым, и детям. Также этим раствором хорошо протирать лицо, шею, внутреннюю поверхность рук и тыльную сторону стоп. Активные вещества мяты возбуждают холодовые рецепторы кожи и слизистых оболочек. В мозг поступает сигнал, что все не так горячо, как было. Это оказывает рефлекторное воздействие, улучшает коронарный кровоток, периферическое кровообращение, приводит сосуды в тонус, и организму становится легче справиться с жарой.

– Можно ли пользоваться этим средством в местах скопления людей?

– Настойка мяты не обладает тем сильным запахом, которым отличается эфирное масло. Поэтому такой способ приведения себя в чувства вполне адекватен, даже если Вы пользуетесь



Александра Кожевникова,

врач-ароматерапевт
Происходит из семьи ученых, среди ее предков успешные естествоиспытатели, философы, историки и медики. Сама Александра изучает целебное влияние запахов на организм человека. Является руководителем школы клинической ароматерапии, членом международной организации клинических ароматерапевтов, автором популярных статей и книг о здоровье.

2

ДА ПОМОГУТ ВАМ АРОМАТЫ

СОВЕТЫ КУРОРТНИКАМ ДОКТОРА КОЖЕВНИКОВОЙ

 **Радость жизни**

► Продолжение.
Начало на стр. 1

Как помочь родителям, отправляющимся с детьми к морю?

– В августе на Черноморском побережье в период интенсивного прогревания в прибрежной зоне складывается неблагоприятная эпидемиологическая обстановка по желудочно-кишечным инфекциям. Наиболее распространенная из них – ротавирусная. Симптоматика может быть разной степени тяжести и зависит от состояния организма. Развиваются понос, рвота, температура. Ряд эфирных масел яв-

ярковыраженными природными антибиотиками, гораздо более сильными, чем применяемые в клинической практике, при этом не вызывающими побочных эффектов и не подавляющими реакции иммунной системы. Это масла чайного дерева, эвкалипта и базилика. В профилактическом режиме можно принимать эти масла – одно из них или несколько в любой комбинации – по 1 капле в хлебной капсуле 1–2 раза в день. При «дебюте» заболевания (изменении характера стула, рвоте, ощущении вялости, повышении температуры) нужно участить прием до 4–5 раз в день. Такая терапия может вызвать саногенетическую (естественно-восстановительную) очищающую реакцию – рвоту. Но этого не нужно бояться.

При возникновении болей в животе в районе пупка можно приготовить смесь из названных выше масел и промазывать ею живот (по часовой стрелке) и паховые области каждые 2–3 часа. Для этого нужно взять по 3 капли каждого масла и добавить их в столовую ложку любого растительного масла без запаха. Во время болезни в питье

рекомендую добавлять настойку мяты для снятия токсической нагрузки. Детям можно применять эфирные масла внутрь с 5 лет.

Все счастливы

– Что может помочь семье быстро подстроиться под измененные условия окружающей среды и перейти в режим отдыха? – Конечно, качественный сон! Для этого я рекомендую трех универсальных помощников: масло апельсина, лаванды и мяты. По 1–2 капли нанесите их на салфетки и разложите в комнате перед сном. Ближе к изголовью – апельсин, дальше всех – мята. Они улучшают дренажную функцию сна, разгружают подсознание, способствуют увеличению количества энергии, улучшают общее самочувствие. Особенно полезен аромомассаж с применением этих масел (по 3 капли на 50 мл базового масла). Массаж стоп, промазывание спинок и животиков детям на ночь не только улучшат их самочувствие, повысят иммунный статус организма, снимут тревогу и разгрузят центральную нервную систему, но и сделают Ваши отношения с детьми более нежными и глубокими.

Доверяй, но проверяй

– Как выбирать аромасредства? – Это очень важный и сложный вопрос. Отмечу, что описанными выше свойствами обладают только натуральные эфирные масла высокого ароматерапев-

тического сорта, которые вряд ли можно найти в обычных аптеках или универмагах. Правильнее будет НЕ применять эфирные масла, если Вы не уверены в их качестве, чем дать дополнительную токсическую нагрузку на организм. Я доверяю маслам швейцарского качества и подобным им на российском рынке. И читателям рекомендую очень внимательно подходить к выбору аромасредств и приобретать только натуральные препараты у надежных производителей.

Мария АГУТИНА



СЛУШАЙ ТЕЛО – ТАНЦУЙ ИСЦЕЛЕНИЕ

УНИКАЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА АННЫ ХАЛПРИН

Что можно подумать, увидев страстно танцующую старушку 97-и лет? Уж точно не то, что почти пятьдесят лет назад она сражалась с раком кишечника... Однако именно благодаря танцу Анне Халприн удалось одержать победу в той войне! Неожиданно для себя эта

невероятная женщина открыла целое направление в искусстве, помогающее людям восстановить душевное и физическое здоровье.



Тяжелое известие

Анна родилась в далеком 1920 году в Соединенных Штатах Америки. Она с раннего детства всей душой любила двигаться под музыку. Сначала девочка танцевала со своим дедом, а спустя некоторое время мама Анны отдала ее в танцевальную школу. Уже в 15 лет юная танцовщица начала активно изучать природу танца. Она даже успела позаниматься у легендарной Айседоры Дункан. Так, уже в зрелом возрасте будущий хореограф стала всерьез двигаться в направлении пост-модернистского танца. Идея, лежащая в основе этого стиля, – отождествление источника танца с внутренней природой человека, или «памятью предков», поэтому движения танцоров отличаются спонтанностью, уподобляются дикачеству и явлениям природы. Анна считала, что любой способен танцевать, выражая своего «внутреннего человека».

Когда женщине исполнился 51 год, у нее обнаружили терминальную стадию рака, что означало, по сути, смертный приговор... Но мириться с неизбежной конечной Анна не собиралась.

Исцеление извне

Для начала американке захотелось визуализировать свою болезнь, чтобы лучше ее понять. Анна взяла краски и холст и на-

рисовала темное пятно – так она представила рак. После, собрав друзей и родных, неординарная женщина исполнила перед ними «раковый танец», пытаясь выразить в движениях все свои страхи, боль и переживания. Но это не было танцем в привычном для нас понимании. Она топала, рычала, приседала, шипела... Как позже вспоминала сама Анна, все, что у нее было на тот момент, – неутолимая жажда жизни. Затем артистка вернулась к своей привычной деятельности... Но, как бы невероятно это ни звучало, рак стал отступать. Анализируя произошедшее, Халприн пришла к выводу, что именно танец запустил процесс исцеления! Она поняла,

«Первые пятьдесят лет я жила, чтобы танцевать. Сейчас танцую, чтобы жить...»

что между физическим телом и разумом можно установить очень глубокую связь посредством танца, иначе говоря, все, что происходит в жизни, можно «станцевать»! Только делать это надо осмысленно, связывая движения со своими чувствами и переживаниями.

В одном интервью, говоря о своей жизни до и после выздоровления, женщина описала происходящее с ней такой фразой: «Первые пятьдесят лет я жила, чтобы танцевать. Сейчас танцую, чтобы жить...»

Танцуй на здоровье

Спустя шесть лет после чудесного выздоровления Халприн решила, что необходи-

Подвиги выздоровления

мо научить других людей избавляться от недугов, и вместе с дочерью открыла Тамалпа Институт в Сан-Франциско, где до сих пор помогает людям «услышать» свое тело.

Анна выделяет пять этапов исцеления: идентификация проблемы – конфронтация – освобождение – изменение – интеграция. Ее методика позволяет избавиться от проблем не только физиологических, но и психологических.

В 2000 году Анна Халприн написала книгу «Возвращаясь к здоровью с танцевальным движением и воображением», в которой рассказывает о том, как понять эмоциональные процессы, провоцирующие болезнь, и предлагает ясные руководства к действию. «Я хочу помочь тебе понять свое тело... Я не говорю, что танец может вылечить рак, но он может способствовать исцелению. Человек с сильной волей к жизни, который верит в силу танца, решивший жить и не сдаваться перед лицом болезни, имеет больше шансов преодолеть рак, чем тот, который лишь пассивно следует советам докторов», – пишет она в своей книге. В девяносто семь лет эта пожилая дама мыслит ясно и интересно, считая, что «старение – это просветление под дулом пистолета». А о том бешеном ритме жизни, в котором она существует в столь преклонном возрасте, хореограф говорит, что счастлива, и добавляет: «Быть счастливым, кроме всего прочего, очень полезно для здоровья!»

Ева СЕРГЕЕВА



ДЫШИТЕ РЕЖЕ



Методика Константина Бутейко «Волевая ликвидация глубокого дыхания»

«В 1952 г. у меня давление было 220 на 120, головные боли, бессонница, боли в сердце. Так как я занимался тогда злокачественной гипертонией в общей форме, я рассчитал свой срок жизни – примерно полтора года...», – так советский учёный, физиолог, врач-клиницист, философ медицины, кандидат медицинских наук Константин Бутейко описывал состояние своего здоровья к 29 годам. Кому, как не ему, знать, что все эти симптомы приводят к инсультам, инфарктам и в конце концов к смерти...

Но в ночь с 9 на 10 сентября того самого 52-го года Константина Павловича осенило понимание того, какую роль в организме человека играет углекислый газ, и как он связан с дыханием! Теория, родившаяся тогда, не только спасла от гибели самого Бутейко, но и до сих пор помогает тысячам людей побеждать болезни.



Порочный круг

«Гибель 30 % населения современного общества происходит от глубокого дыхания, – утверждает Константин Бутейко. – Чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек».

Частое и глубокое дыхание приводит к гипервентиляции легких. Гипервентиляция понижает уровень углекислого газа в крови. В конце XIX века русский ученый из Перми Вериго доказал, что при понижении CO₂ в крови усиливается связь гемоглобина с кислородом. В итоге кровь приходит в ткани, наполненная кислородом, но не отдает его организму из-за низкого уровня углекислого газа. Это приводит к кислородному голоданию (гипоксии). Кроме того, дефицит CO₂ вызывает спазм гладкой мускулатуры бронхов, сосудов мозга, сердца, кишечника, желчных путей и других органов, что усиливает гипоксию.

Кислородное голодание создает ложное ощущение нехватки воздуха и возбуждает

дыхательный центр, который в ответ на это усиливает дыхание. В результате гипервентиляция легких возрастает, и человек попадает в порочный круг – вплоть до астматического удушья. При этом сильно поднимается артериальное давление, может появиться зуд на коже (даже экзема и псориаз), развиваются ишемическая болезнь сердца, ишемический инсульт и многие другие заболевания.

Убедительные опыты

Подопытные мыши, которым давали дышать только чистым кислородом, погибли через 10–12 дней. Ядовитое действие гипервентиляции легких на человеческий организм доказал еще в 1871 году голландский ученый Де Коста. В 1909 году известный физиолог Д. Гендерсон проводил многочисленные опыты на животных и экспериментально доказал, что глубокое дыхание губительно для живого организма. Причиной смерти подопытных во всех случаях был дефицит углекислоты, при котором избыток кислорода становится ядовитым.

Интенсивность дыхания молодого здорового человека составляет 2–4 литра в минуту, и это является нормой. Но большинство пожилых людей в возрасте 50–60 лет вдыхают по 8–12 литров в минуту, при этом уровень углекислого газа в крови у них составляет 3,6–4,5 % (при норме 6–6,5 %).

Дыхание по Бутейко разрывает этот порочный круг, в результате уровень CO₂ поднимается до нормы, снимается спазм сосудов и бронхов, восстанавливается клеточное дыхание. Опыт клиники Бутейко, основанной в 1987 г. в Москве, показал, что ликвидация гипервентиляции легких способствует излечению от более 100 болезней: бронхиальной астмы, бронхита, гипертонии, аритмии, стенокардии, ИБС, повышенного холестерина, аллергии, слабого иммунитета, гайморита, синусита, ринита, воспаления аденоидов, сахарного диабета, псориаза, экземы, угрей и др.

Дыхание по Бутейко разрывает этот порочный круг, в результате уровень CO₂ поднимается до нормы, снимается спазм сосудов и бронхов, восстанавливается клеточное дыхание. Опыт клиники Бутейко, основанной в 1987 г. в Москве, показал, что ликвидация гипервентиляции легких способствует излечению от более 100 болезней: бронхиальной астмы, бронхита, гипертонии, аритмии, стенокардии, ИБС, повышенного холестерина, аллергии, слабого иммунитета, гайморита, синусита, ринита, воспаления аденоидов, сахарного диабета, псориаза, экземы, угрей и др.

Проверьте на себе

Перед началом обучения методу волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) обязательно проводят «глубокодыхательные пробы». Пациент по команде увеличивает или уменьшает глубину дыхания. Если

у испытуемого в данный момент есть признаки болезни (например, у гипертоника – головная боль, у больного экземой – зуд кожи), то ему предлагается уменьшить глубину дыхания до исчезновения или уменьшения симптомов болезни. Обычно это происходит через 3–5 минут.

На втором этапе, наоборот, пациенту предлагается увеличить глубину дыхания до появления болезненных симптомов. Причем этот метод является великолепной диагностикой наиболее уязвимых частей организма.

Если появляются головная боль, головокружение, за грудиной боли, то такому больному угрожает поражение сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт). Если возникает боль под ложечкой – язвенная болезнь. Кашель – проблемы с легкими. Зуд – проблемы с кожей.

Если на последующих занятиях на вопрос: «В чем причина вашей болезни?», – больной не отвечает: «Глубокое дыхание», – а называет какие-то другие причины, глубокодыхательная проба повторяется, пока пациент не осознает, что причиной его болезни является глубокое дыхание. И только после этого его начинают обучать методу ВЛГД.

Правило левой руки

Метод ВЛГД заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем расслабления до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки.

Для облегчения запоминания метода Бутейко предложил «правило левой руки»: начиная с большого пальца левой руки, пациент «считает»:

- уменьшение
- глубины
- дыхания
- расслаблением диафрагмы
- до недостатка воздуха.

Йоги или Бутейко?

Базовым йогическим дыханием является глубокое полное дыхание, состоящее из брюшного, грудного и верхнего. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, активируя все 700 млн альвеол (легочных пузырьков), не позволяя крови застаиваться, а

дыхательным мышцам атрофироваться.

Бутейко, наоборот, рекомендует ликвидировать глубокое дыхание. Как соотносить эти две методики?

Ответ в том, что проблема не в глубине дыхания, а в гипервентиляции легких – когда внутренний воздух легких, для которого норма концентрации CO₂ составляет 6 %, начинает сравниваться с наружным воздухом, в котором углекислого газа всего лишь 0,03 %. Гипервентиляция зависит не только от глубины дыхания, но и от его частоты. Полное йогическое дыхание является глубоким, но не является частым. И вдох, и выдох совершаются на 8 счетов. Мастера могут продлевать это время и до минуты! Также возможны задержки дыхания после вдоха и после выдоха. Поэтому эти две методики не противостоят друг другу.

Следует отметить, что порочный круг гипервентиляции легких можно разрывать и другими методами, например, задержками дыхания. А последователь Бутейко Н.Н. Исмуков предложил ликвидировать глубокое дыхание не волевым усилием, а за счет концентрации внимания на дыхании и получения от этого удовольствия, что снижает возбудимость коры головного мозга и, как следствие, восстанавливает оптимальную частоту и глубину дыхания. Еще есть древний метод дыхания в мешок, на основании которого разработаны аппараты Фролова и самоздравы.

Итак, более 100 болезней возникают из-за гипервентиляционного синдрома, который открыл Де Коста еще в 1871 г. Этот факт подтвержден многими исследователями, но при этом большинство врачей пытаются лечить, игнорируя эти открытия! Прекращая гипервентиляцию легких, я неоднократно у себя снимал головную боль, отек носовых пазух, усталость и недомогание, а также несколько раз выводил людей из полубморочного состояния. Убедитесь в этом сами и расскажите своим друзьям!

Роберт БАЛОЯН



Лекарства из улья

Апитерапия от Эльмира Сафина



света, воздуха, перепадов температур она становится просто белком. Поэтому покупать пыльцу в чистом виде и хранить ее совершенно бессмысленно. А перга – это пыльца, которую пчелы смешивают с медом и которой

кормят своих детей, начиная с третьего дня после их появления на свет. В таком виде сохраняются и ферменты, и аминокислоты, и огромное количество полезных веществ. Так что перга полезна как взрослым, так и детям, у которых идет строительство мышц и костей.

Мед сильнее яда

– Ну а если собственно о меде говорить, – продолжает пасечник, – стоит начать с того, что он все обеззараживает, ведь даже если яд смешать с медом, он перестанет быть ядовитым! Но самое важное, что мед содержит фермент диастаза, то есть обладает способностью расщеплять крахмал, углеводы и превращать их в глюкозу. А мы едим очень много крахмала – картошку, макароны, кетчупы и майонезы... И именно углеводы превращаются в нашем организме в излишки жиров, в холестерин. Не секрет, что из-за потребления муки высшего сорта, сахара,

пирожных и прочих «вредностей» наблюдается такой рост диабета! А мед способен перерабатывать крахмал, то есть брать на себя работу поджелудочной железы, давая организму отдохнуть. Именно поэтому, когда однажды на диспансеризации я обнаружил, что мой вес вырос до 97 кг, мне пришлось прибегнуть к помощи меда, – смеется Сафин. – Причем я и хлеба особенно не употреблял, и ел немного, но тем не менее поправился... Осознав проблему, я

стал каждый день после еды выпивать по стакану воды с медом. Очень скоро я вернулся к своим 84 кг! И это вполне объяснимо: мед улучшает пищева-

рельную функцию желудка, укрепляет эмаль, десны от парадантоза лечит. В древности же не пользовались ни щетками, ни зубными пастами, ни услугами стоматолога, а такого

безобразия с зубами не было. Это благодаря забрусу, – утверждает Эльмир. – Особенно полезно его жевать детям, чтобы зубы здоровыми росли.

– А есть ведь еще и прополис! – добавляю я.

– Да, прополис – это такая дезинфицирующая смола, – поясняет Эльмир, – которую пчелы добывают из почек растений (ивы, например) и заделывают ею щели в улье, чтобы к ним ника-

кая инфекция не проникала. Очень интересный факт: если зимой в улей проберется мышь, пчелы ее убивают и из-за того, что выкинуть ее невозможно, обмазывают труп прополисом. Когда весной открываешь улей, находишь там комок с мышью внутри. Но она совершенно не разложившаяся, и никакого запаха нет. Такой дезинфицирующий эффект!

От семи недугов

В этот момент к нам присоединяется мама Эльмира Гульзухра Мухаметшевна, которая также полноправный участник медового бизнеса Сафиных.

– А Вы используете продукты пчеловодства для лечения? – интересуюсь я у 65-летней женщины.

– Обязательно! – восклицает Сафина старшая. – Нас родители с детства так лечили, мы лекарств и не знали. Простуда – прополис пьешь. Если болят

суставы или мышцы – массаж с медом. Дома всегда держали мазь из прополиса, воска и топленого масла. С ней и заживает все быстро, и если насморк, помажешь пазухи носа, и как рукой снимает. А если после ожога сразу медом смазать обожженное место, все очень быстро проходит! У нас тут в столовой одна женщина случайно на раскаленную плиту села, сильно обожглась. Бегом ко мне

прибежала, мы медом ей место ожога помазали, так на следующий день уже все нормально было. Мед, смешанный с прополисом, и для желудка полезен, и для горла. В общем, мед – средство от всех болезней, главное, чтобы натуральный был, не подделка!

Роман УСАЧЕВ



Улей – это фабрика бесценных лекарств!

Воск, забрус и прополис

– А какие еще продукты, полезные для здоровья, производят пчелы? – спрашиваю я.

– Воск! – восклицает пчеловод. – Очень полезно есть мед в сотах и глотать воск. Ведь он плавится при температуре 35 градусов, а у нас в организ-



ме – 36,6. Расплавленный воск проходит по кишечнику и очищает его.

А еще один продукт, о котором не многие знают, – забрус, это тот материал, которым пчелы пломбируют мед в сотах. Когда снимаешь рамку, чтобы получить доступ к меду, ножом счищаешь забрус. Он состоит из белка и воска. Именно его наши предки жевали, чтобы сохранить крепость зубов, ведь забрус и

МАССАЖИСТ, КОТОРЫЙ НЕ УСТАНАЕТ

«УТЮЖОК» – ПОМОЩНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Недавно встретила с одноклассницей, разговорились: последние новости, дети, работа. И, как показатель ушедшей юности, обсуждаемой темой стало здоровье. Подруга жаловалась на шейный остеохондроз: головные боли, холка, онемение рук. Чтобы поддержать свое здоровье, через каждые два-три месяца она посещает массажиста. А ведь всего 46 лет! Что будет дальше?

Мне эта встреча не давала покоя, я думала: «Должно же быть решение данной проблемы». Перечитала много информации, познакомилась с различными отзывами. Больше всего меня заинтересовал вибромассажер «Утюжок» от компании «Витал Райз».

Аппаратный массаж

Что такое аппаратный массаж? Это когда на помощь здоровью приходит не специалист, а оборудование. Есть неоспоримые преимущества такого воздействия: мы имеем дело с прибором, который не может устать, у него не бывает плохого настроения или проблем в семье, соответственно, это позволяет избежать психологического дискомфорта. Аппарат будет массировать с одинаковой интенсивностью в любое время суток, да и заранее записываться к нему на прием нет необходимости.

Как и ручной, аппаратный массаж разбивает отложения солей и жиров, способствует их выведению из организма, ускоряет ток крови и, как следствие, снижает давление, а также нормализует мышечный тонус.

Когда речь идет о помощи массажиста, мы зачастую тянем до последнего, ждем, пока все не станет совсем плохо, и, как результат, сильно запускаем проблему... Решение очевидно – иметь дома массажное оборудование и регулярно им пользоваться!

Вибромассаж

Оказывается, мир массажа очень разнообразен. Существуют разные виды воздействия, как ручного, так и аппаратного: разминание, надавливание, точечный, вибромассаж.

Очевидно, что при ежедневном проведении процедур вибрационного массажа значительно повышается работоспособность человека. Причем организм получает тонизирующий, противовоспалительный и обезболивающий эффекты. Благоприятно

влияет массаж также на нервную систему. В результате вибрационного воздействия капиллярная сеть расширяется, ток лимфы увеличивается в 7–8 раз, а соответственно, улучшаются обменные процессы, быстрее выводятся продукты жизнедеятельности организма.

Болезнь современного общества – малоподвижный образ жизни, именно поэтому так много заболеваний, которые возникают и прогрессируют из-за нарушения кровообращения. Методика вибрационного массажа – один из эффективных способов борьбы с этими проблемами.

«Утюжок»

Итак, перебрав несколько вариантов, мы с подругой остановились на вибромассажере «Утюжок» от компании «Витал Райз». Он очень компактный, удобный в использовании, да и цена нас

приятно удивила. Пришли с покупкой домой и сразу решили опробовать. Начали с проблемной зоны, которая нас и подтолкнула на эти поиски.

Хорошо промассировали шею, плечи, воротниковую зону. Даже один сеанс дал расслабление мышц. Кожа порозовела, что говорит о притоке крови к массируемому участку. Подруга заявила, что теперь с таким помощником она справится с любой умственной работой!

Нас обступили дети: всем надо было срочно что-нибудь помассировать. Вот уж, действительно, суперпокупка!

В комплекте с прибором имеется 4 насадки: первая – похожа на щетку для



волос, вторая – гладкая, третья – с выпуклостями, напоминающими пальцы, а четвертая – вакуумная, удобна для массажа лица. В зависимости от того, что будете

массировать, можно подобрать подходящую насадку. Они легко надеваются и снимаются с прибора.

От головы до пят

Мы решили продолжить знакомство с прибором. Надели насадку, напоминающую щетку для волос, и приступили к массажу головы. Какое приятное ощущение! При регулярном использовании такое воздействие укрепит волосяные луковицы, улучшит их питание. Для достижения максимального результата изготовитель рекомендует делать такой массаж утром и вечером. Можно подобное воздействие сочетать с маслами для волос, только надо будет после массажа снять и промыть насадку теплой водой с мылом, и она снова будет как новая.

Также мы очень заинтересовались возможностью сделать массаж лица. Изучили рекомендации и сразу принялись исполнять: очистили кожу, нанесли питательный крем и стали водить вибромассажером строго по косметическим линиям, как это было показано на схеме. Для этого нам понадобилась самая маленькая насадка. Ею было удобно промассировать все участки лица и шею. Теперь и косметический кабинет не нужен! Такой прибор отлично заменит массаж профессионала.

Конечно, косметический эффект требуется не только нашему лицу... А с помощью вибромассажа можно подтянуть обвисшую кожу на теле и даже объявить войну целлюлиту. Главное – не лениться, каждый день, приходя с работы, уделять себе внимание, и результат не заставит себя ждать.

В этот день никто не был обделен массажем. Своему мужу подруга сделала массаж спины, используя массажный гель и пальчиковую насадку. Детям



массировали и ноги, и спины, и животы. Все остались довольны!

Возможности вибромассажа, действительно, очень широки: и на кожу ощутимое воздействие, и проникает глубоко. При желании массаж можно сочетать с теплом. Эта функция также присутствует в приборе. Эффективность от этого только возрастает.

Ученые утверждают, что массаж способствует выработке эндорфинов, «гормонов счастья», в организме человека. Пусть в каждой семье будет больше счастливых улыбок, а вибромассажер «Утюжок» Вам в этом поможет!

Нина БАБЮК

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ «РАДОСТЬ ЖИЗНИ»

Компания «Витал Райз» дарит Вам скидку 20 % на покупку вибромассажера «Утюжок»*

Для приобретения прибора по акции обратитесь в ближайший к Вам демонстрационный центр «Витал Райз». Адреса и телефоны всех центров Вы можете узнать на сайте: www.vital-rays.ru или по телефону горячей линии: 8 800 500-88-18 (звонок бесплатный).

*Предложение не является публичной офертой. Подробности уточняйте в демонстрационных центрах «Витал Райз» или по телефону горячей линии.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



КОМПАНИЯ «ВИТАЛ РАЙЗ» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- Юрисконсульта
- Программиста
- Ассистента маркетолога
- Руководителя отдела продаж
- Офис-менеджера
- Менеджера по продажам
- Графического дизайнера
- Помощника бухгалтера
- Продавца-консультанта

Мы предлагаем стабильную и интересную работу с достойной заработной платой и перспективами карьерного и финансового роста. Чтобы узнать, как стать частью нашей команды, позвоните по телефону горячей линии: 8 800 500-88-18 или отправьте свое резюме на электронный адрес: office@vital-rays.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БЕГ «ЗА СТО»

ФАУДЖА СИНГХ – СТАРЕЙШИЙ ФИНИШЕР МАРАФОНА В МИРЕ

Бежать марафон – поступок сильных телом и духом. Бежать марафон в возрасте более 100 лет – это нечто невероятное, нечто, находящееся за гранью человеческого понимания! 106-летний Фауджа Сингх, уроженец Британской Индии, победитель нескольких марафонов признан старейшим финишером марафона в мире. О секретах побед, здоровья и долголетия этого удивительного человека читайте в этой статье.



Неспортивное начало

Фауджа родился 1 апреля 1911 года в богатой многодетной индийской семье. Парадоксально, но он был очень хилым и болезненным ребенком, только к 5 годам научился неуверенно ходить и все детство терпел насмешки сверстников из-за своих тонких и слабых ножек.

В подростковом возрасте будущий марафонец решил изменить ситуацию и стал заниматься бегом. Ему удалось достичь в этом неплохих результатов, пусть и на любительском уровне.

Испытания по силам?

Но мечте о беговой карьере тогда не суждено было сбыться: в 1947 году произошел индо-пакистанский конфликт, и Фаудже пришлось заняться семейным делом – сельским хозяйством. «Жизнь была хороша, мы были близки к земле и к нашим животными, не было никаких стрессов», – говорит о тех днях бегун.

Но жизнь непредсказуема, и спустя годы на Сингха обрушилась череда испытаний... В 1992 году от неизлечимой болезни умерла его супруга. Затем тяжелые роды унесли жизнь его дочери. А в 1994 году прямо на его глазах на строительной площадке погиб один из сыновей. Все это, конечно, стало для мужчины огромным потрясением. И не будь в

нем такой глубокой внутренней силы и веры, он бы, наверное, утонул в своем горе...

Новый этап

Чтобы не погрузиться в глубочайшую депрессию и не загубить свою жизнь, Фауджа решил снова начать бегать. В 1995 году, будучи уже в преклонном возрасте, он переехал в Лондон к своему младшему сыну. Однажды мужчина увидел по телевизору репортаж с Лондонского марафона, и у него появилась мечта – принять участие в грандиозном забеге. Так, устав от монотонной городской жизни и загоревшись идеей подготовки к заветному событию, наш герой стал регулярно заниматься бегом.

Судьба вознаградила Фауджу за труд и терпение и подарила ему встречу с его соотечественником и однофамильцем Гармандером Сингхом, который стал тренером, другом и переводчиком марафонца. Они начали работать вместе, постепенно наращивая усилия.

Боевое крещение

И вот в 2000 году Фауджа Сингх вышел на старт своего первого марафона в Редбридже, на северо-востоке британской столицы. Он тогда, конечно, очень выделялся среди бегунов: пожилой мужчина с длинной седой бородой, в костюме-тройке и в пенджабском тюрбане... Но это как раз меньше всего волновало будущего победителя. Приступая к марафону, Фауджа был уверен, что ему предстоит пробежать 26 км, а не 26 миль, что составляет более 42 км. «Первые 20 миль дались мне легко, остальные я пробежал, разговаривая с Богом...» – поделился потом знаменитый долгожитель.

Всемирная известность

И все-таки Фауджа получил невероятное удовольствие от марафона, преодолев дистанцию за 7 часов 45 минут, что оставило его в восторге.



на достигнутом. В 2003 году в Канаде Сингх в возрасте 93 лет снова стал участником марафона, улучшив свое время до 5 часов 40 минут и побив мировой рекорд в категории «мужчины старше 90 лет». Так к упорному долгожителю пришла всемирная известность.

Пожилую спортсмена заметила крупнейшая компания по производству спортивных товаров, одежды и обуви Adidas («Адидас»). Фауджа стал участником рекламной компании «Невозможное возможно», где его партнерами были знаменитый футболист Дэвид Бекхэм и легенда бокса Мохаммед Али.

Внезапно обрушившаяся слава ничуть не напугала бегуна: «Бог хочет от меня, чтобы я стал самым старым марафонцем на Земле. А поскольку все, что мы делаем, начертано Всевышним, я всего лишь являюсь его солдатом и делаю так, как он велел». По словам тренера, Фаудже нравится быть звездой, ведь в этом он видит повышение авторитета своего народа в глазах мировой общественности.

В 2011 году возрастной марафонец был внесен в Книгу рекордов Гиннеса как самый пожилой бегун мира, пробежавший марафон полностью в возрасте 100 лет за 8 часов 25 минут и 17 секунд.

За 12 лет он принял участие в восьми лондонских марафонах, при этом он каждый раз достигал финиша.

На Олимпиаде 2004 года в Афинах бегун участвовал в доставке факела на гору Олимп.

Секреты здоровья и долголетия

Фауджа Сингх может похвастаться не только спортивными достижениями, но и не по возрасту крепким здоровьем и сильным телом! Медицинские тесты, которые он проходил в 99 лет, показали, что у него организм 40-летнего мужчины. Кроме того, у Фауджи очень ясный ум и хорошая память.

Марафонец не скрывает своих «правил здоровья и долголетия» и признается, что они достаточно просты. Он никогда не пил спиртного и не курил. Старается не общаться с плохими людьми и всегда улыбается. Каждое утро Фауджа натирает тело детским маслом, чтобы кожа была эластичной. Он очень умерен в пище и придерживается несложной вегетарианской диеты, которая включает лепешки из льняной муки, бобовые, зеленые овощи, натуральный йогурт и теплое молоко на ночь. Спортсмен не ест жареную и жирную пищу, пьет много воды и имбирного чая. Иногда он позволяет себе тост с медом в качестве



лакомства. Раз в неделю долгожитель добавляет в пищу немного карри для очищения организма. Когда он вдруг чувствует себя очень хорошо, то размышляет о том, что изменилось в распорядке дня или в рационе.

Обычная жизнь

Практически все средства, заработанные на марафонах и в рекламных проектах, Сингх отдает на благотворительные цели. «В мире существует только две важные вещи – заботиться о людях и заботиться о своем духе и теле...» – говорит спортсмен. Его религия провозглашает необходимость зарабатывать честным трудом и делиться с теми, кому повезло меньше.

Сегодня 106-летний марафонец живет простой и размеренной жизнью. Он ложится спать около десяти вечера и встает в 6 утра. Фауджа признается, что у него есть одна небольшая слабость – хождение по магазинам и покупка хороших спортивных костюмов и обуви. У него мало расходов, но пройти мимо качественных вещей он не может. Особая любовь у долгожителя к кроссовкам: «Я очень люблю мои кроссовки, я очень люблю их. Я ношу их для удовольствия. Я не могу представить свою жизнь без них». Они напоминают пожилому спортсмену о счастье, которое он испытывает, бегая. А бегать Сингх продолжает до сих пор, для собственного удовольствия. Он пробегает до 10–15 км в день или же ходит по 3–4 часа. Фауджа бодр, активен и просто обожает играть со своими многочисленными внуками и правнуками.

Кристина БЕРЕЗНЕВА

« В мире существует только две важные вещи – заботиться о людях и заботиться о своем духе и теле... »



ЧЕМПИОН, ВЫРОСШИЙ В ТИШИНЕ

АЛЕКСАНДР ЦОКТОЕВ: БЕЗ МЫСЛЕЙ ОБ ОГРАНИЧЕНИЯХ



«Феномен вольной борьбы, не знающий поражений», – так писали о Саше Цоктоеве, когда ему было всего лишь 17 лет, ведь он в столь юном возрасте не только стал мастером спорта, но и выиграл множество чемпионатов России и мира по вольной борьбе, взял «золото» на Сурдлимпийских играх. Упорство, трудолюбие, способность не зависеть от обстоятельств – все это помогает Александру находиться на вершине пьедестала несмотря на врожденную глухоту.

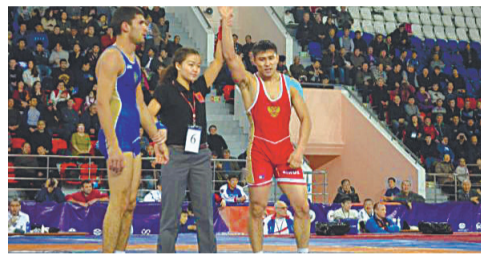
В свои 25 лет спортсмен без слуха достиг столько, сколько многие люди без ограничений по здоровью не сделали за всю жизнь. Свое первое олимпийское «золото» Саша заработал в 17 лет на Сурдлимпийских играх (Олимпиаде для людей с нарушениями слуха) на Тайване в 2009 году. Он трижды участник и

призер Сурдлимпийских игр, заслуженный мастер спорта РФ, чемпион России и мира по вольной борьбе среди слабослышащих, а в 2008 году он стал ЛУЧШИМ БОРЦОМ ПЛАНЕТЫ по версии Международной федерации объединенных стилей борьбы FILA (ФИЛА).

Саша родился спокойным и очень улыбчивым ребенком, но вскоре врачи обнаружили у него глухоту, поэтому родители не могли самостоятельно воспитывать сына и были вынуждены в возрасте 3-х лет отдать его на обучение в интернат для слабослышащих детей.

Судьба мальчика сложилась благополучно еще и потому, что небеса посылали ему хороших людей. Воспитатель в интернате очень переживала за развитие детей и отвела их в 6-летнем возрасте в спортивную секцию. В то время занятия проводил Сырен-Доржи Дашеевич, заслуженный тренер России. Он-то и увидел огромный потенциал мальчика-инвалида. Когда Саше исполнилось 11 лет, тренер забрал его жить к себе, так как очень переживал за скудность интернатского рациона, который так важен для растущего спортсмена. Материальное положение у Дашеевича было не самым лучшим, и чтобы прокормить молодого борца, ему пришлось устроиться на подработку массажистом. Своего тренера Александр считает вторым отцом, ведь он научил его не только искусству вольной и греко-римской борьбы, но и самообладанию, дисциплине. По словам Сырен-Доржи, ребята, страдающие глухотой, редко становятся выдающимися спортсменами. Но это точно не об Александре Цоктоеве! На всех отборочных соревнованиях он уверенно побеждал борцов старше и намного опытнее его. Вот как Саша сам объясняет секрет своего успеха: «У каждого из нас есть свой ресурс – то, что нам дается от рождения,

кому-то больше, кому-то меньше. Но не это главное! Суть в том, как этим распорядится человек. С рождения я не имею слуха, у меня нет обеспеченных родителей, все детство я провел в интернате, но думал я всегда не о лишениях, а о возможностях. О возможностях использовать все, что имел, в полную силу. Порой получалось, порой не очень...»



Александр уже более 18 лет занимается спортом. И помимо всех спортивных достижений, в 2012 году он получил правительственную награду «За заслуги перед Отечеством».

Сегодня Александр Цоктоев почти все свое время тратит на тренировки и развитие себя как спортсмена: утро начинается с пробежки, потом общефизическая подготовка, отжимания, гимнастика, игра в футбол или баскетбол, а вечером – борцовские спарринги.

У Саши есть жена (слышащая), с которой они вместе воспитывают двух сыновей. В свободное от тренировок время он помогает супруге в семейном бизнесе.

Мечта спортсмена – стать хорошим тренером и заниматься со слабослышащими мальчиками. И он

обязательно ее воплотит, ведь этот сильный молодой человек использует все возможности, которые посылает жизнь. В одном из своих мотивационных роликов Александр говорит о том, чего он смог добиться, и это, безусловно, вдохновляет:

«Меня зовут Саша Цоктоев, я сурдлимпийский чемпион. Я стоял на пьедестале и не слышал звуков родного гимна, зато в этот момент его слышали миллионы моих сограждан. Я был счастлив этому и думал, что было бы неплохо хотя бы разок услышать его. Видел людей, которые не могут с помощью своих ног подняться на пьедестал первого места, но своими победами они поднимали на ноги миллионы людей, болеющих за них. Я знаю тех, кто никогда не увидит цвета родного флага, но их достижения поднимали флаг их страны в небо выше остальных. На самом деле ограниченными нас делает не природа, а наши мысли об ограничениях. Эти люди превратили то небольшое, что имели, в настоящее золото. Инвестируй в себя!»

Светлана ЦЫГАНКОВА



Вы и не догадывались, что...

МНОГИЕ ИЗ НАС РАЗУЧИЛИСЬ ОТДЫХАТЬ!



Хороший отдых очень важен для человека, ведь именно он защищает нас от переутомления и профессионального выгорания. Но, как показывает практика, многие люди не умеют правильно организовывать свои выходные и отпуск. Большинство россиян в свободное от работы время погружаются в домашние дела либо сидят сутками напролет на диване, «зависая» в интернете или перед телевизором. Давайте попробуем разобраться, какие же существуют правила идеального отдыха.

1) Смените деятельность. Недаром говорят, что перемена занятия – лучший отдых. Если Вы офисный работник и занимаетесь умственным трудом, то в отпуске забудьте о компьютере и сидячем образе жизни – про-

дите время на свежем воздухе, занимайтесь физической активностью. И наоборот, если Вы весь год работали лопатой – забросьте ее подальше, сделайте разгрузку для Вашего организма.

2) Уделяйте время здоровью. Очень часто в трудовые будни мы забываем о самом важном – о своем здоровье. Поэтому хотя бы в отпуске нужно заниматься оздоровительными процедурами, спортом, больше проводить времени на свежем воздухе, правильно питаться.

3) Занимайтесь личностным и профессиональным ростом. Отпуск – прекрасная возможность для саморазвития. И вместо того, чтобы тратить время на бессмысленные вещи, можно читать полезные книги, посещать интересные семинары, общаться с успешными людьми.

4) Забудьте о телевизоре и интернете. Сегодня люди зависимы от различных гаджетов. Мы даже не задумываемся, сколько времени тратим на социальные сети и прочие «блага цивилизации». Попробуйте отложить

телефон в сторону, и Вы удивитесь, насколько прекрасной и разнообразной может быть Ваша жизнь!

5) Проводите время с семьей и друзьями.

В трудовые будни у нас не всегда получается поиграть с детьми, пообщаться с близкими. Поэтому вдаль от забот и работы можно отдохнуть с семьей, выбраться в парк, выехать на природу.

6) Попробуйте что-то новое, будьте активны.

Давно доказано, что «отпуск на диване» вреден для нашего здоровья. Займитесь тем, о чем давно мечтали: прыгните с парашютом, совершите восхождение на гору, отправьтесь в путешествие... Тогда Ваш отдых будет полон незабываемых впечатлений.

7) Получайте море позитивных эмоций. Постарайтесь во время отпуска заниматься любимым делом,

смотреть комедии, общаться с веселыми людьми. И вполне возможно, Вы поймете, что волновавшие Вас проблемы – это возможности для того, чтобы стать еще успешнее, еще сильнее, еще счастливее.

Соблюдайте эти простые правила, и Ваш отпуск будет насыщенным, ярким и запоминающимся! Используйте время отдыха с умом, и заряд энергии и легкости на весь год Вам будет обеспечен.

Павел АЛИНИН



ВЕНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Невозможно представить себе парение без веника. Не зря в народе говорят: «В русской бане правит веник, а хлесткий веник – дорожке денег!» Но столько разных видов веников существует: березовые, дубовые, из липы, бузины и даже такие экзотические, как эвкалиптовый и пихтовый... На каком остановиться, чтобы получить максимум пользы и удовольствия? Выбирайте сами.

Дубовый веник

Дуб – символ долголетия, силы и здоровья. Это, пожалуй, одно из самых популярных деревьев, используемых для изготовления банных веников. Его кора и листья богаты дубильными веществами, поэтому массаж таким веником лучше любого обертывания действует на нашу кожу. Регулярное парение с дубовым веником помогает нормализовать артериальное давление. Лучше всего заготовить такой веник в августе или сентябре, тогда он будет особенно прочным и с широкими листьями, что облегчит нагнетание пара.

Березовый веник

Березовый веник – это тройная сила: лечебные листья, березовые почки и сок. Дубильные вещества, эфирное масло, витамин С и каротин, содержащиеся в листьях березы, хорошо очищают кожу, ускоряют заживление ран и ссадин, а также улучшают вентиляцию легких. Поэтому парение с березовым веником рекомендовано астматикам и курильщикам.

Липовый веник

Парение с липовым веником особенно полезно при простуде. В листьях липы содержится много эфирных масел и бактерицидных веществ. Ее аромат помогает справиться с головной болью и производит успокаивающий, расслабляющий и жаропонижающий эффекты.

Пихтовый веник

Веник из пихты очень мягкий и нежный. Парение с ним – великолепная профилактика простудных и респираторных заболеваний. Пихта благотворно влияет на состояние бронхов, стимулирует кровообращение и ускоряет биологические процессы организма. А еще такой веник отлично подходит для нагона пара и массажа. Он прекрасно расслабляет мышцы. После бани поставьте его у изголовья кровати: запах хвои поможет снять стресс и напряжение, а также очистит и освежит воздух.

Эвкалиптовый веник

Парильщики отмечают два главных преимущества эвкалиптового веника: тонизирующий эффект и отличные антисептические свойства. Но веник, состоящий только из эвкалиптовых веток, неудобен для парения. Поэтому рекомендуем смешать несколько веточек этого дерева с березовыми, липовыми или дубовыми.

Веник из бузины

Используя веник из бузины, топите баню не

жарко, иначе пропадет лечебный эффект. Также не стоит его заранее заваривать, чтобы не получить ожог – листья мгновенно сварятся, станут липкими и тяжелыми. Бузина помогает избавиться от мигрени, проблем с кожей, ревматизма и простудных заболеваний.

Выбор, как Вы понимаете, очень разнообразен. Решение за Вами! Но всегда помните слова древнегреческого философа Аристотеля: «Самая большая добродетель – это умеренность». Поэтому и в парении с вениками будьте аккуратны и имейте меру, чтобы этот процесс пошел Вам только на пользу!

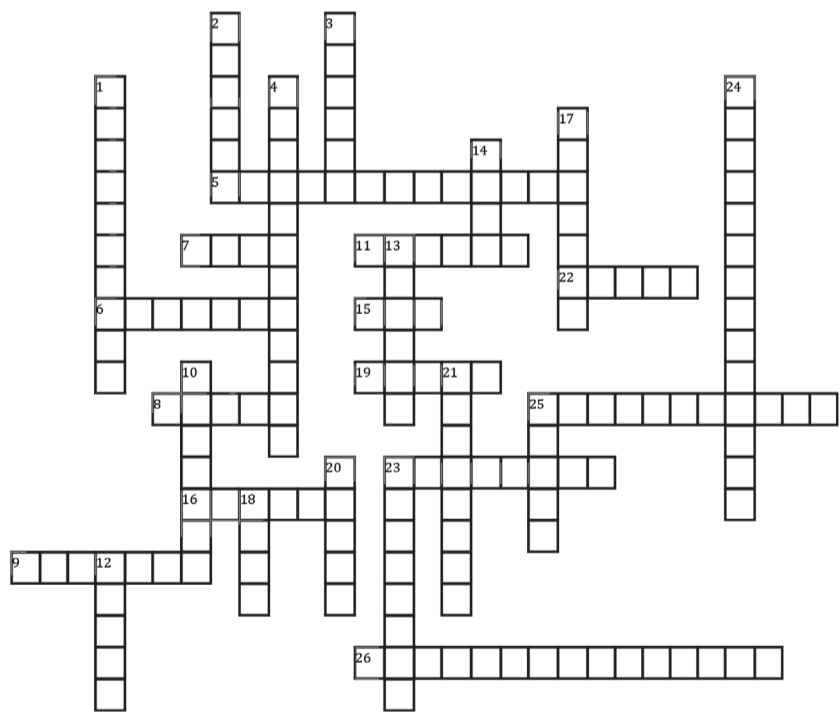
Александр АНЕЧКИН



КРОССВОРД

Разгадайте кроссворд, придите с ним в ближайший к Вам центр здоровья и долголетия Vital Rays и получите подарок!

Спонсор ООО «Витал Райз»
На правах рекламы



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Врач, который лечит, используя ароматы растений.
6. Фамилия сурдлимпийского чемпиона, героя одной из статей.
7. Спиртовую настойку этого растения рекомендует доктор Кожевникова для профилактики перегрева.
8. Индийская приправа на основе корня куркумы, которую добавляет в свою пищу Фауджа Сингх.
9. Фамилия женщины, победившей рак с помощью танца.
11. Временное освобождение от работы на определенный период времени для отдыха и иных социальных целей.
15. Основной продукт пчеловодства.
16. Имя марафонца-долгожителя, героя одной из статей.
19. Пыльца, которую пчелы смешивают с медом и которой кормят своих детей.
22. Слово из рецепта, в переводе с английского обозначающее «хрустящий».
23. «... круг» неправильного дыхания (по К. Бутейко).
25. Разновидность массажа, в основе которой лежит методика передачи колебательных движений различной амплитуды и частоты при помощи специального аппарата.
26. Интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма в кислороде.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Пятый этап исцеления в методике Анны Халприн.
2. Вольная ... – вид спорта, которым занимается Александр Цоктоев, герой одной из статей.
3. Ароматная приправа, используемая в выпечке, в том числе в приготовлении ягодного криспа.
4. Работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств.
10. Дисциплина легкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров.
12. Банный веник из этого хвойного растения особенно хорош для профилактики простудных и респираторных заболеваний.
13. Специалист в определенном виде спорта, обучающий спортсменов.
14. Праздник Медовый ...
17. Фамилия советского ученого, физиолога, врача-клинициста, философа медицины, кандидата медицинских наук, героя одной из статей.
18. Жилище пчел.
20. Вид искусства, в котором художественный образ создается ритмичными пластическими движениями тела.
21. Вода, собранная после дистилляции растений при изготовлении эфирного масла, цветочная вода.
23. Дезинфицирующая смола, которую пчелы добывают из почек растений.
24. ... игры – Олимпиада для людей с нарушениями слуха.
25. Пучок связанных веток растений, используемый в банном парении.

Адреса центров Вы можете узнать в разделе «Центры» на сайте www.vital-rays.ru или по телефону горячей линии: **8 800 500-88-18** (звонок бесплатный)

Ягодный крисп – полезный десерт

С раннего детства нам внушают: есть сладости нельзя – портятся зубы, фигура, и вообще это вредно. Так ли это? Диетологи уверяют, что полностью отказываться от сладкого неправильно. Глюкоза необходима для питания клеток головного мозга и, что немаловажно, сладкое положительно влияет на наше настроение. Только нужно научиться выбирать и готовить полезные десерты!

Сладости, приготовленные из натуральных продуктов, при разумном употреблении принесут здоровью только пользу.

Предлагаем Вам приготовить вкусный и полезный ягодный крисп. Слово «крисп» переводится как «хрустящий». Это американский десерт без сахара и сливочного масла. В его основе свежие ягоды и фрукты (можно выбрать любые), а сверху – хрустящая корочка из овсяных хлопьев. Готовить десерт очень просто!



Для этого Вам понадобится:

- 5 стаканов ягод
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 1/2 стакана овсяной или кокосовой муки
- 4 ст.л. меда или кленового сиропа
- 3 ст.л. кокосового масла (если нет, можно заменить сливочным)
- 2 ст.л. крахмала
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1/4 ч.л. корицы
- 1/4 ч.л. соли

Смешайте овсяные хлопья, муку, корицу, мед, растопленное кокосовое масло и соль. Выложите ягоды в форму для запекания, посыпьте крахмалом и полейте лимонным соком, аккуратно перемешайте. Поместите на ягоды овсяную смесь. Запекайте в предварительно разогретой до 175 градусов духовке 30–40 минут, до золотой корочки.

Так как теста получается немного, и оно находится сверху пирога, начинка томится в собственном соку, сохраняя свою сочность и аромат. Этот полезный и вкусный десерт особенно хорошо подойдет для завтрака.

Приятного аппетита!

Если Вам интересна тема здоровья, и Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, обратитесь в центр здоровья и долголетия по адресу:

На правах рекламы