

Дорогие читатели!
Не забывайте,
что организм
каждого человека
индивидуален:
что полезно для
одного, может быть
противопоказано
для другого. Перед
использованием
любого народного
средства
посоветуйтесь
с врачом.

ТЕМА НОМЕРА

ВЕЛИКИЙ ПОСТ = ЭТО НЕ ДИЕТА

4
СТР.

3 марта у православных верующих начинается самый строгий и длинный Великий пост — время молитвы, духовных и телесных подвигов, переосмысления жизни. Как поститься без вреда для здоровья, говорим в сегодняшней теме номера.

9
СТР.

Совместим ли прием средств от аллергии с алкоголем? Надо ли избавляться от песка в почках? Подходит ли для лечения горла старый добрый раствор Люголя (спойлер: не подходит)? Ответы на эти вопросы читайте в рубрике «Мне только спросить».

12
СТР.

Зачем китайцы повсеместно пьют горячую воду? Она расслабляет, согревает, бодрит и помогает поддерживать здоровье. Почему бы и нам не воспользоваться их методом? Диетолог его одобряет, но предупреждает: есть важный нюанс.

17
СТР.

Квас из свеклы — старинное средство для снижения высокого давления и здоровья сердца и сосудов. Наша читательница рассказала, как его готовить и применять. Рецепт одобрил известный доктор, к.м.н. Александр Шишонин.

19
СТР.

Морская капуста (она же ламинария) насыщает организм йодом, способствует похудению, борется с «плохим» холестерином. А вы попробуйте применять ее наружно: при боли в суставах, остеохондрозе, ранах, миозите. Помогает!

28
СТР.

Не упустите момент сбора почечных растений! Конец февраля-начало марта — самое время для этого. О том, как правильно заготавливать, хранить и использовать почки березы, сосны, черного тополя, смородины, липы, расскажет провизор.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Весна идет. Многие жалуются, что после зимы у них не осталось сил и энергии. Что делать?.. Навести порядок в доме и в голове — вот такой лайфхак от ученых.

Они доказали связь между организацией пространства вокруг нас и состоянием здоровья. Беспорядок давит на мозг, приводит к стрессу, раздражительности и скверному настроению. Кроме того, страдают память и внимание. А уборка и порядок делают нас счастливее (после хорошо выполненной работы происходит выброс дофамина — гормона удовольствия).

В другом эксперименте американские специалисты предложили студентам перекусить на кухне, где был беспорядок, и на прибранной. В качестве закусок предлагали крекеры и морковные палочки. В итоге в условиях хаоса студенты ели больше, причем предпочитали вредные крекеры. Ученые пришли к выводу, что беспорядок делает нас более уязвимыми в выборе еды.

Плохое настроение, проблемы с памятью, избыточный вес — это однозначный повод навести в доме порядок. Сделайте правильные выводы, встряхнитесь, уберите из жизни все лишнее — и встречайте весну с радостью!

Искренне ваша, Анна ЯРОВИКОВА,
Anna.Yarovikova@toloka.com