

ЛЕКАРСТВО ПО ВКУСУ

В саду ли, огороде, на прилавке магазина вы сможете найти целую аптеку с самыми вкусными лекарствами на свете.

■ Помогут сердечно-сосудистой системе абрикосы. Они содержат соли железа, участвующие в кроветворении. Доказано, что 100 граммов абрикосов оказывают на этот процесс такое же влияние, как 250 граммов свежей печени.

■ Ученые, изучавшие секреты долголетия некоторых народностей Пакистана, пришли к выводу, что оно объясняется традиционно обильным потреблением именно абрикосов в сыром и сушеном виде.

■ Имейте в виду: курага, урюк, то есть сушеные абрикосы, славятся высоким содержанием калия, кальция, фосфора, каротина. Они, кстати, идеально очищают кишечник (100-150 г этих фруктов размачивают в воде).

■ Налегайте на яблоки. Их чудодейственная сила объясняется высоким содержанием пектина. Еще они содержат аскорбиновую кислоту, фруктозу. Все это вкупе нормализует уровень холестерина. Яблоки полезно употреблять страдающим одышкой и сердцебиением.

■ Кто не знает про арбузы, которые показаны при камнях в почках! Моя бабушка, съедая до двух арбузов в день, смогла избавиться от этой напасти.

■ Издавна в диетическом и лечебном питании использовался виноград. Его употребляют при запорах, болезнях печени, желчекаменной болезни. Но учтите: виноград противопоказан при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также расстройствах кишечника.

■ Капустный сок способствует рубцеванию язвы желудка (пить до 1 л сока в день). Используют его и для лечения гастритов с пониженной секреторной желудочного сока, поскольку он обладает противовоспалительными и антимикробными свойствами.

■ Наш любимый овощ - картофель - тоже хороший лекарь. Полстакана сока, выпитого за 30-40 минут до еды, улучшит пищеварение и нормализует работу кишечника. Любопытный факт: известный целитель В. Ружило утверждает: если вы съели в неделю 1,5 кг картофеля, то из организма вышло до 0,02 мг свинца.

■ Бич нашего времени - сахарный диабет. Для его профилактики и лечения неплохо пить свежие соки моркови, салата, фасоли, брюссельской капусты. А вот виноградом, инжиром, другими сладкими фруктами лучше не увлекаться.

■ При заболевании щитовидной железы врачи рекомендуют плоды фейхоа, хурмы, содержащие йод.

Светлана ПИЛЮГИНА

ИНСУЛЬТ. СКЛЕРОЗ. СОСУДЫ.

- ИНСУЛЬТ □ ИНФАРКТ МИОКАРДА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ
- АТЕРОСКЛЕРОЗ □ ДАВЛЕНИЕ
- НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
- ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫЕ ТРАВМЫ □ МИГРЕНЬ
- ДЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОЗГА

«Странное слово ИНСУЛЬТ было для меня всегда чем-то далеким, пока 5 лет назад я не оказался на больничной койке. Моим лечащим врачом посоветовали-ли нанять сиделку для меня на всю оставшуюся жизнь? Для всех моих близких было страшным ударом узнать, что их заводила, "душа компании" оказалась в роли беспомощной куклы. Перепробовав всевозможные дорогие таблетки, врач и шариатские деди с огромным трудом достали новейший финский реабилитационный препарат «МЕМОФЛЕКС». Через три недели я самостоятельно попросил у врача воды, а через 1,5 месяца приема провакал его до пешеходного перехода. Конечно, прежим в уже не стану, но и обузой не буду. Спасибо российским ученым и финским фармацевтам от меня и моих детей. А своим товарищам по несчастью рекомендую - живите, а не существуете. Пройдите курс «Мемодлекс», тем более, что сейчас он стал доступен.» М.П. Добров, 62 года, г. Дубна

Инсульты и инфаркты называют чумой XXI века. Каждый второй россиянин умирает от этих заболеваний.

«Мемодлекс» - российский-финский разработка, полученная уникальным методом избирательной хроматографии.

- активизирует, восстанавливает пораженные участки мозга, нормализует давление;
- нормализует обмен веществ нервных клеток и устраняет кислородный дисбаланс;
- улучшает питание сердечной мышцы;
- восстанавливает эластичность и прочность сосудов.

Прочтите эту статью родным и близким - они тоже нуждаются в защите!

ОДОБРЕНО

Подбор индивидуального курса и заказ препарата по тел. 792-38-49 с 9.00 до 21.00 без выходных

Здоровые глаза в любом возрасте

«Визио Баланс» - современные научные достижения и финское качество в офтальмологии

«Визио Баланс» - реальная альтернатива операции!

Уникальный по своей эффективности «Визио Баланс» обладает мощным восстановительным воздействием, очищает хрусталик, активизирует микроциркуляцию крови, укрепляет сосуды глаз, снижает утомляемость, повышает остроту зрения. Кроме того, препарат оказывает интенсивное восстановительное воздействие и необходим людям, перенесшим операции на глазах.

«Визио Баланс» уже помог тысячам людей - поможет и Вам. Российские офтальмологи рекомендуют.

Препарат рекомендован для всех возрастных групп от 12 лет, особенно пожилым людям при естественных процессах ухудшения зрения, необходим людям, чья профессиональная деятельность связана с работой на компьютере. Сбалансированное сочетание натуральных природных компонентов «Визио Баланс»:

- способствует активному восстановлению функционального состояния тканей глаза, повышению остроты и чувствительности рецепторов глаза;
- повышает цветоразличие, снимает застойные явления в сосудах глаза и восстанавливает биоритмы зрительного анализатора;
- анализатора;

Рег. Уд. Мин. Здравоохранения РФ №002723 И.246.04.2001
Подбор индивидуального курса и заказ препарата по тел. 960-29-39 с 9.00 до 21.00 без выходных

Большой холл, уютные диваны, аквариумы... Все это я увидела в московской школе № 1240.

С ДОСТАВКОЙ В ШКОЛУ

Каждый родитель мечтает о такой школе для своего ребенка. И не только потому, что здесь углубленное изучение математики и дети оканчивают школу, владея двумя языками, а некоторые - тремя. Не потому, что здесь удивительно уютные классы с мебелью, подобранной для каждой возрастной категории учащихся. Для самых маленьких, например, яркие мобильные столы и стулья, которые, легко перевернув, можно использовать как качалки: малышам иногда необходимо отвлечься или просто отдохнуть. И опять же не потому, что это школа полного дня и, значит, меньше проблем с приготовлением уроков - в школе постоянно есть дежурный консультант по предметам. Работают кружки по интересам, 11 спортивных секций, музыкальная школа. При таком количестве предложений даже самый ленивый найдет для себя что-то интересное.

Главное в этой школе - ребенок. Его здоровье, особенности, творческие возможности, его интересы.

Сейчас многие учебные заведения озаботились будущим нации, стали использовать различные методики, способствующие сохранению здоровья детей. Среди них и школа № 1240.

Седьмой год здесь директорствует Татьяна Щипкова. Окончила медицинский и педагогический институты и решила объединить полученные знания на практике. Как педагог она учит и вос-



питывает детей, как врач - следит за их здоровьем. Даже кандидатскую диссертацию - «Основы здоровьесберегающей деятельности школы в условиях обновления содержания российского образования» - защитила. Причем писала ее, создавая собственную модель школы, где при больших нагрузках детям помогают сохранить здоровье.

- Мы не лечим детей, - говорит Татьяна Юрьевна, - а только обследуем сер-

дечно-сосудистую, дыхательную системы, психомоторику и функции печени. Выделяем группы риска - тех, у кого нарушен физиологический потенциал. Даем рекомендации родителям, проводим профилактику и корректируем здоровье ребенка.

За всем этим наблюдают специалисты из Центра здоровья и развития, который был создан в школе и стал ее структурным подразделением. Там есть

врач, физиолог, четыре психолога, логопед, социальный педагог, учитель физвоспитания.

Оборудованию центра может позавидовать не то что любая школа - поликлиника! Аппараты компактные и простые в управлении, поэтому обследования (естественно, под контролем физиолога) могут проводить сами ребята. Старшеклассники с удовольствием подключают приборы к малышам, передают данные физиологу Анастасии Боголюбовой. Она определяет, испытывает ребенок перегрузку в ходе учебного процесса или, наоборот, он недогружен, что не менее опасно.

У Анастасии Александровны на каждого школьника заведена медицинская карта, куда она заносит данные обследования и свои рекомендации. Кому-то необходимо пройти курс фитотерапии, кому-то нужна лечебная физкультура или плавание, а кому-то - поработать над дыханием.

Для постановки дыхания здесь используют компьютерную приставку БОС, что означает «биологически обратная связь». Проще говоря, подключают ребенка к компьютеру и учат его дышать. Только за месяц работы у двух школьников прекратились приступы астмы и они стали ходить без ингалятора. Таких примеров можно привести множество: исправляют дефекты речи, восстанавливают память, учат концентрировать внимание и, что особенно важно, думать о своем здоровье, заботиться о нем.

Даже уроки музыки, которые различаются от подобных уроков в других школах, - тоже одна из здоровьесберегающих технологий. О кабинете, в котором проводятся эти занятия, стоит сказать особо. В прошлом году он стал лучшим кабинетом музыки, выиграл грант Москвы. Чего в нем только нет: 15 синтезаторов, фортепиано, видеоаппаратура, караоке, компьютер - все это богатство находится в распоряжении преподавателя Рузанны Сокеасян. Дети слушают классическую музыку, изучают творчество композиторов, начинают с азав изучать музыкальную грамоту, а к седьмому классу уже свободно играют...

Все усилия в школе направлены на то, чтобы увеличить ресурс здоровья каждого ребенка и всего педагогического коллектива. Учителя тоже охотно выполняют рекомендации специалистов, посещают занятия по лечебной физкультуре, занимаются фитнесом и на здоровье не жалуются. Они приветливы и красивы, подтянуты и элегантны, как сама директор Татьяна Юрьевна, которая считает, что внешний вид преподавателя играет немаловажную роль в воспитательном процессе. Детям есть на кого равняться. И это тоже бросается в глаза. В младших классах введена форма, но ребяташки не похожи на ровный стриженный газон, они скорее напоминают красивую цветочную клумбу.

Такую школу и мечтала создать почетный работник народного образования Татьяна Щипкова. Ей это удалось. Вечерами дети не торопятся отсюда уходить. Потому что здесь им тепло и уютно. Здесь их дом.

Елена КАСЫМОВА

Михаил Апарин, инженер-электронщик по профессии, уже много лет отдал своему увлечению. Не всякому это дело по плечу, береста - материал капризный...

Посудины Апарина отличаются завидной прочностью. Их стенки делают двойными. Внутренний берестяной цилиндр - сколотые - всегда длиннее наружного куска бересты, одежды, в которую он обернут. Край его, сверху и снизу распаренные в горячей воде, отгибаются, плотно охватывая внешнюю оболочку. Донца и крышки вырезаются из еловой, стойкой к гниению, древесины и ставляются так плотно, что не пропускают ни влагу, ни моль или других вредителей-насекомых. Крышка снабжена ручкой-дужкой, чтобы можно было нести туесок.

Туеса издревле служили на Руси предметами домашнего обихода и украшением жилища, были

БЕРЕСТА ХРАНИТ И ЛЕЧИТ

В доме Михаила Апарина едва ли не все главные предметы утвари сделаны из бересты. Туеса, туески, туесища... В них хранятся крупы и мука, засаливаются на зиму грибы и огурцы. На столе - чайный сервиз из бересты. В длинных, как трубочки, туесах покачиваются цветы. И даже электрический свет здесь струится из-под берестяных плафонов. Ощущение такое, что все эти изделия и сами светятся золотистыми боками. На ощупь они нежные и гладкие, как хорошо выделанный сафьян, а цветом - как топленое молоко или мед.

неизменными спутниками жнеца, пахаря, охотника. Не обходились без них и рыболовы. Туеса служили и ведром, и мерой улова. В заговоре на удачный промысел крестьянин произносил такие слова: «Дай, Господи, столько туесин рыбы, сколько деревьев в лесу...» - Когда заготавливаю бересту, стараюсь не трогать здоровые деревья, - рассказывает Михаил. - Договариваюсь с лесозаготовите-

лями. Внутренние слои бересты, которые не видны обычному глазу, становятся на туеске лицевыми. Они очень разные по цветовой гамме - от светлого-золотистых до темно-коричневых, буро-красных. Так что я никогда не пользуюсь красителями, природа и так потрудились на славу.

Михаил Апарин утверждает, что хранить драгоценные камни лучше всего в берестяных шка-

тулах, так как береста способствует восполнению их живительных сил, потраченной энергии. Кроме того, берестяные туеса обладают и целительными свойствами. Они создают в доме приятную ауру, избавляют от стрессов.

Береста еще и хороший антисептик. Обернутая ею рана затягивается, исчезают и грибковые заболевания.

Татьяна ХАРЛАМОВА

НЕ МИРИТЕСЬ С ПСОРИАЗОМ!

В США «Лома Псориаз» успешно применяется с 1990 года, в России с 1999 года!

«Лома Псориаз» производства Loma Lux Laboratories, США - природное минеральное гомеопатическое средство для лечения больных псориазом.

Микродозы активных ингредиентов «Лома Псориаз» (никель и бромиды) активируют обмен веществ, способствуют восстановительным процессам, оказывают успокаивающее действие. У больных исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие.

Применяется внутри один раз в день!

«Лома Псориаз» эффективен, хорошо переносится и не вызывает побочных явлений.

«Лома Псориаз» очистит вашу кожу НАДОЛГО!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА
Телефон 154-96-24

