

Полезные советы

Лечимся ягодами

■ **Нынешняя осень порадовала нас не только своим очарованием, но и обилием ягод: калиной, рябиной, брусникой, клюквой.**

Брусника

Брусника обладает сильным мочегонным эффектом, который помогает быстро снизить давление при гипертонии. К тому же эта ягода хороша при болезнях печени и любых заболеваниях мочевыводящей системы. В отличие от клюквы бензойной кислоты в бруснике не

содержится. Но зато в ней много других органических кислот, которые обладают антимикробными свойствами. Кстати, благодаря им, брусника помогает справиться с поносами. А ещё эта ягода используется в комплексном лечении и профилактике сахарного диабета и туберкулёза.

Бруснику можно собирать как до заморозков, так и после сильных морозов. Ягоды прекрасно сохраняются на кустах до самой весны, поэтому иногда за ними отправляются сразу после схода снега.

Но нужно помнить, что **нельзя увлекаться брусникой при пониженном артериальном давлении.**

Рецепт

Приготовьте соус из брусники. Особенно хорошо он дополняет блюда из баранины. К бруснике добавьте несколько ложек коричневого сахара и лимонный сок, налейте в кастрюлю воды так, чтобы она покрывала ягоды, проварите под крышкой в течение 5–7 минут, украсьте веточкой мяты и подавайте к готовому мясу.

Мочёные ягоды от цистита. Бруснику разложите по стерилизованным банкам, заполняя тару до плечиков. Вскипятите воду, добавив в неё соль, сахар и гвоздику. Залейте ягоды «сиропом». Закройте банку крышкой с отверстиями. Оставьте при комнатной температуре на неделю, а затем уберите в холодильник.



На 1 кг брусники потребуется 1 столовая ложка соли, щепотка сахара и 2-3 гвоздики.

Рецепт

Размятые в пюре ягоды калины наносят на кожу для лечения угрей и фурункулов. Для этой же цели можно принимать внутрь настой ягод.

Калина

Калина быстро снимает стресс и эффективно борется с бессонницей. Для этого достаточно всего 1 чайной ложки ягод утром и вечером. К тому же горечи, содержащиеся в калине, улучшают аппетит и пищеварение.

Но калина усиливает тонус маточной мускулатуры, поэтому беременным стоит относиться к этой ягоде с осторожностью.

Варенье от кашля. Благодаря обилию эфирных масел сложного состава калина обладает противокашлевыми свой-

ствами. Для лечения можно использовать ягоды, протёртые с сахаром, или варенье на меду. Смешайте 1 кг ягод с 0,5 кг мёда, поставьте на водяную баню и доведите до кипения, снимите пену, поддержите варенье на плите ещё 2-3 минуты, а затем разложите по стерилизованным банкам.

По страницам периодической печати



Самая обаятельная и привлекательная

Женщина-осень, какой макияж...

■ **С наступлением осени природные факторы негативно сказываются на состоянии нашей кожи. Именно поэтому уход за кожей в это время года кардинально отличается от летнего.**

Чтобы кожа всегда превосходно выглядела, необходимо запомнить всего четыре несложных совета от косметологов.

1. Находясь целый день в отапливаемом помещении, необходимо иметь при себе термальную воду. Чтобы увлажнить кожу, её немного разбрызгивают на лицо и руки. Такая вода для макияжа не наносит никакого вреда.

2. За полчаса перед выходом на улицу наносят крем. Для лучшей защиты он должен не полностью впитаться в кожу.

3. В прохладный период лучше всего использовать не пудру, а тональный крем. Для сухой кожи — с увлажняющими компонентами, для жирной — питательный.

4. После умывания перед сном наносят ночной питательный крем с содержанием витаминов.

Успокаивающие маски

Петрушка. Необходимо смешать измельчённую петрушку и нежирные

сливки (по одной столовой ложке). Равномерным слоем наносят на кожу и выдерживают 15 мин. Данное средство помогает снять усталость и минимизировать шелушение.

На основе огурца. Берём измельчённый свежий огурец, по две ст. ложки мёда и молока, буквально две кап-



ли яблочного уксуса, по желанию лёд. Тщательно всё смешиваем и наносим на 10 мин.

Увлажняющие маски

Банан. В измельчённый банан добавляем 4 ст. ложки нежирного

кефира и чайную ложку витамина Е. Тщательно всё смешиваем и наносим на кожу на 10–15 мин.

Хлопья овсяные. Измельчаем чайную ложку хлопьев и добавляем две ст.



ложки тёплого молока. Когда смесь разбухла, аккуратно вливаем 0,5 ст. ложки касторового масла. Все ингредиенты перемешиваем и наносим на кожу на 15 мин.

На основе морковного сока. 3 ст. ложки свежотжатого сока смешиваем



с двумя желтками и 2 ст. ложками нежирной сметаны. Наносим на кожу на 10 мин.

Тонизирующие

Белая глина. Смешивается с мёдом и соком лимона (по одной ст. ложке). Наносим на кожу на 10 мин.



Цедра лимона. В равных пропорциях смешиваем со сметаной, аккуратно вливаем желток. Перед нанесением немного распариваем кожу лица. Маску выдерживаем около 20 мин.

