

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 свежеежатого 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.

