



будьмо здорові!

Загальна інформація про видавця:

Організація «будьмо здорові!»

м. Т, вул. Петлюри, 46,

000001, Україна

Контактна інформація:

+380XX-XXX-XX-XX

+380NN-NNN-**-33

www.BudbmoZdorovi.com

Редактор Тарнавський Орест

Дана брошура видається з інформаційною ціллю. В ній зібрані статті народної медицини із різних інтернет-ресурсів. Після кожної статті міститься посилання на сайт і з якого була взята стаття. Проект не має комерційної мети. Розповсюджується безкоштовно.

Сьогодні у випуску:

Лікуємось вдома	4
Профілактика застуди народними засобами	7
Загартовування – панацея	10
Секрети Імунітету	13



Лікуємось вдома

Сьогодні будемо говорити про полуницю.

У п'яти ягідках середньої величини вітаміну С стільки ж, скільки в одному великому апельсині.

А фолієвої кислоти в полуниці більше, ніж в малині і винограді.

Якщо ви будете щодня їсти полуницю, ви значно поліпшите своє здоров'я, оскільки вона укріплює імунну систему і стінки судин.

Вона володіє потужною протизапальною і протимікробною дією. Тому полуницю прописують, як ліки, людям з хворим шлунком. Також, антимікробні властивості полуниці використовують для лікування запальних захворювань носа і горла. А ще допомагає усунути неприємний запах з рота.

В полуниці міститься йод. І при достатньому вживанні



ягід в літню пору, можна відмовитися від додаткового йодування їжі.

Полуниця – це, майже, аптечка.

Полуниця, не дивлячись на свій солодкий смак,

володіє цукрознижуючою дією. А свіжий полуничний сік, приблизно четвертина склянки, випитий вранці натошак допомагає при жовчнокам'яній хворобі.

Полуниця володіє сечогінними властивостями, і корисна всім, у кого є проблеми з нирками і печінкою.

Для тих, хто хоче схуднути – полуниця стане незамінною під час розвантажувальних днів. Якщо, звичайно, у вас немає на неї алергії, оскільки з'їдати її необхідно від 1 до 1,5 кг.

Полуниця
допоможе вивести
зайву воду з
організму.

Відвар з листя
полуниці і ягід
допоможуть

нормалізувати артеріальний тиск і обмін речовин в організмі.



А ще ця ягода допомагає при безсонні.

Полуницю рекомендують включати в раціон хворих анемією, при ламкості судин, для поліпшення кровотворення. Застосовується як сечогінний і потогінний засіб, при гіпертонії, атеросклерозі, ішемічній хворобі серця.



Профілактика застиуди

Багато людей чекають кожен рік настання осінніх місяців з якимось почуттям приреченості, туги, смутку. І не тому, що літо закінчується, а тому що починається сезон, коли часто атакують віруси, нападають хвороби і втрачається можливість продовжувати в звичному ритмі своє активне життя.

Застуда здолає і змусить пролежати на дивані, завернувшись в теплий плед. Те ангіна почнеться після того, як півдня по калюжах пробігати довелося. А то й зовсім грип проявить всі свої погані симптоми і виб'є з колії на тиждень-другий. Чи варто згадувати про часті і поширені трахеїти, риніти, ларингіти, бронхіти? Всі вони слідуєть по п'ятах за нами, щоб при першій же можливості напасти і послабити.

Щоб застудні захворювання не заставали зненацька, необхідно, щоб постійно проводилася профілактика, і не тільки восени. Готувати свій імунітет до «небезпечного» періоду потрібно заздалегідь, тоді і лікування простудних захворювань буде проходити швидше і легше. Профілактика передбачає кілька способів зміцнення імунної системи: загартовування, вживання великої кількості вітамінів, прийом народних засобів, ну і, звичайно, ніхто не відміняв здоровий спосіб життя.

Хорошу стійкість організму до хвороб можна виробити і при насиченні організму вітаміном С. Пийте чай, додаючи в нього заздалегідь приготовлену суміш з перекрученого разом з цедрою лимона з цукром. Таку суміш

можна зберігати протягом усієї зими в холодильнику, приймаючи щодня з чаєм чи просто так по три чайні ложечки на день. Замініть звичайний чорний чай на чай з чорною смородиною та малиною. Напевно ви влітку готуєте на зиму для себе варення з цих ягід. З їх допомогою і лікування простудних захворювань протікає швидше.

Також корисно приймати відвари шипшини замість звичайного чаю. Мабуть, найприємніша і довгоочікувана профілактика – це поїздка на море,



на різні курорти, де цілюще повітря, сприятлива екологія і морська водичка змусять імунітет стати міцним і готовим до сурої осені і морозної зими. Якщо є можливість, обов'язково виїжджайте влітку для того, щоб оздоровитися, ближче до моря.

Використання народних засобів для профілактичного впливу на організм – це найбезпечніший і не традиційний вигідний засіб. Їх прийом слід збільшити, якщо у вашому оточенні з'явилися хворі люди. Передача інфекції при безпосередньому спілкуванні можлива в лічені секунди.



Загартовування — панацея від хвороб

Загартовування - це корисні процедури, що підвищують здатність організму чинити опір захворюванням і впливів навколишнього середовища. Загартовування можна розпочати в будь-якому іншому віці, головне - правильно це зробити. Різкий перехід до процедур, що гартують може нашкодити людині.

Інструкція

- Починайте загартовування, коли ваш організм повністю здоровий. При підвищеній температурі, застуді, кашлі можна займатися процедурами. Переконайтеся, що повністю одужали після хвороби.
- Переконайтеся, що у вас немає ніяких протипоказань. При атеросклерозі, артриті, подагрі, астмі, туберкульозі, бронхіті, запаленні легенів не можна проводити загартовування холодною водою та іншими охолоджуючими процедурами. Але інші процедури - прийняття сонячних ванн, загартовування свіжим повітрям, банні процедури - дуже корисні для людей, хворих на бронхіт, туберкульозом та астмою.
- Якщо ви хочете почати загартовування, можна звернутися до лікаря за рекомендаціями.
- Поступово збільшуйте силу подразника. Якщо ви хочете загартовуватися холодною водою, починайте з обливання з відра при температурі повітря не нижче 15 градусів або приймайте холодний душ. Щоб зрозуміти, що температура води прийнятна для загартовування, опустіть у

воду руку - потрібно, щоб ви відчували холод, але не крижаний.

- Бажано починати загартовування організму в теплу пору року, тому що подібні процедури взимку, пізньою восени і ранньою весною занадто суворі і можуть викликати ускладнення, особливо у жителів міст, які частіше страждають від захворювань нервової системи та інших хвороб.

- Використовуйте різні засоби загартовування: повітря, воду, сонце. Поєднуйте їх залежно від географічних і кліматичних умов регіону, в якому ви живете. Разом з фізичними вправами ефективність загартовування підвищується. При загартовуванні важливо проводити процедури систематично. Якщо ви почали загартування, не завершуйте навіть на невеликий час (якщо ви не захворіли). Після тривалих перерв необхідно починати все спочатку.

Корисні поради

Після гартують холодною водою або холодом одягніться тепліше.

Організм буде адаптуватися до загартовування протягом декількох місяців. Не квапте його, збільшуйте вплив закаливающих факторів поступово.



Секрети імунітету

Звідки взимку взяти вітаміни і мікроелементи для зміцнення імунітету? Зараз спостерігається їх дефіцит, через що організм слабшає. А допускати цього не можна. Інфекції не дримають, навколо лютує грип та інша зараза. Запобігти хворобам можна за допомогою родзинок. Вони буквально консервують у собі літні вітаміни (зберігаються на 70—80%) і мікроелементи (зберігаються на 100%), на які багатий виноград.

Родзинки будуть корисні тому, хто хоче зміцнити імунітет. У родзинках містяться речовини-антиоксиданти, зокрема олеанолова кислота. Завдяки їй клітини не руйнуються під дією вільних радикалів, які нас безперервно атакують, а значить, стає міцнішим весь організм.

Спробуйте зміцнити свій імунітет з допомогою засобу, для приготування якого потрібно 3 кг буряків, 3 кг моркви, 2 кг гранатів, 2 кг лимонів. Все пропустити через соковитискач. Лимони попередньо очистити від насіння, але пропустити разом з цедрою, а гранат – зі шкіркою, і з кісточками, і з перетинками. Сік злити в банку і додати туди 2 кг меду. Вживати вранці та на ніч по півсклянки впродовж місяця. Потім зробити перерву на два тижні, і знову місяць оздоровлюватися цим цілющим бальзамом, який допоможе вам протистояти вірусам та різним респіраторним інфекціям.

Меню для зміцнення імунітету має бути різноманітним, з акцентом на білкові продукти (риба, морська капуста, креветки, баранина, свинина, кролятина, телятина). А от

надлишок вуглеводів (мучних продуктів) призводить до зниження імунітету.

З овочів та фруктів захисні сили організму посилять всі види капусти, чорна редька, темні сорти винограду, гранат, інжир, хурма. З каш на першому місці вівсянка, яка стимулює ріст лімфоцитів – клітин імунної системи. На другому – гречка, яка містить багато марганцю і вітамінів групи В – стратегічних елементів імунної системи. Непоганий стимулятор імунітету – твердий сир. П’ємо вітамін С, свіжовижаті соки, їмо більше білків – нежирне м’ясо, рибу, бобові.

<http://kaputik.net/2009/10/%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%89%D1%96-%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B7%D0%BC%D1%96%D1%86%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%96%D0%BC%D1%83%D0%BD%D1%96/>

Видавництво «ДрукПрес»

Свідоцтво ЛВ № ХХ від 12.08.2012 Т 2010.

Наклад 1 прим.