Автор: admin
22.09.2012 17:36 -

Как не навредить своему здоровью перед Новым годом?

Кому не хочется встретить Новый год здоровым, счастливым и красивым! И уж, конечно, не хочется заболеть перед праздником. Тут ещё и поверье нас тревожит: - Как встретишь Новый год, так и…

Но Вы настроены решительно и не намерены поддаваться всяким гадким инфекциям. Вспоминаете, что лучшим средством против болезни является её профилактика и начинаете к ней интенсивно готовиться: покупаете средства, укрепляющие иммунитет, лимоны, запасаетесь аспирином…

Но вот Вы попали на улицу, по которой бродят люди не только здоровые, но и не очень, а то и просто больные, шатаясь от высокой температуры, стремясь кое-как на нетвёрдых ногах одолеть путь до родного дома или до поликлиники в надежде получить больничный лист. Это своего рода зона риска, и от того, насколько успешно Вы её преодолеете, насколько силён Ваш иммунитет, насколько закалён организм, зависит: разовьётся ли болезнь и уложит Вас в постель. Летать Вы, к сожалению, не умеете, и приходится пробираться через воздух с парящими микробами.

До дома ещё далеко, но Вы уже ощущаете в горле першение, боль при глотании. Вам предельно ясно, что, если не примете быстро мер, то может Вас противная болезнь надолго затащить в постель. По дороге забегаете в аптеку, а там готовы помочь в беде, освободив от деньжат Ваш, пока ещё тугой, кошелёк. Вы входите в торговый зал и теряетесь от многообразия предложений. Всё так соблазнительно, но и в то же время подозрительно: Вам обещают мгновенный результат без побочных действий, о Вас ничего не зная...

Перед Вами красочные витрины с лекарствами, а за прилавками стоят услужливые продавцы и так заманчиво рекламируют, что рука сам тянется приобрести исцеляющее сокровище. Вы задерживаете свой взгляд на дорогих таблетках, которые Вам настойчиво пытаются продать, но вдруг вспоминаете о том, какая масса подделок находится в аптеках, и Вас пробивает холодная испарина: «А вдруг эти таблетки не только не помогут, но и…»

Вы вовремя остановились! Без консультации врача можно так навредить себе, что не только Новый год встретите в постели, но ещё и Рождество захватите!

Спрячьте свой кошелёк и бегите к себе домой – у Вас всё есть, чтобы справиться с начинающейся болезнью. Ну, у какой хозяйки не найдётся дома луковицы? Придя домой, заварите чай (если нет зелёного, то не крепкий чёрный): всыпьте заварку в чайник, положите сверху помытую проточной водой шелуху лука, отрежьте пару кусочков лимона, и всё залейте крутым кипятком. Через десять минут чай с луковой шелухой будет готов к употреблению. Пейте чай горячим, но не обжигающим! Если боль в горле не пройдёт, выпейте таблетку аспирина, но не глотайте, а медленно всасывайте с чаем.

Если Вы к тому же продрогли, сделайте горячую ножную ванну с луковой шелухой. Чай с луковой шелухой и лимоном – хорошая профилактика простудных заболеваний. Если у Вас дома есть мёд, то положите на чайную ложку и пейте вприкуску. Луковая шелуха богата витаминами, и чай даст прилив сил, благотворно подействует на почки.

Вы успешно справились с инфекцией, но завтра Вам опять придётся попадать в зону уличного риска...

Защитить себя от воздушной инфекции на некоторое время Вы можете, если перед выходом промоете нос розовым раствором марганцовки и им же прополощете рот, или протёртые чеснок с луком завернёте в трёхслойную марлечку и смажете крылья носа, или опять запарите луковую шелуху и промоете ею носоглотку.

Отвар из луковой шелухи полезно использовать и для ополаскивания волос при мытье головы. Попробуйте это сделать, и Вы убедитесь, что Ваши волосы приобрели шелковистость и блеск. Луковую шелуху можно применять и для лечения гипертонической болезни. Некоторые целители предлагают добавлять к луковой шелухе шиповник и измельченные иглы ели или сосны.

Вы убедились, как прекрасно помогла Вам шелуха лука, которую ещё совсем недавно выбрасывали в мусор, и опять призадумались: – Как же уберечься от простуды и не заболеть под Новый год?

Знайте, никогда не поздно начать себя закалять!

Но Вы морщитесь от предчувствия неприятных ощущений, связанных с холодной водой. Не расстраивайтесь раньше времени – можно закалять себя воздушными ваннами! Процедура довольно проста: Вы обнажаетесь секунд на двадцать в комнате с открытой форточкой, затем энергично растираете тело сухим полотенцем и ныряете на минуту в постель под тёплое одеяло.

Затем опять находитесь на свежем воздухе, но уже на десять секунд больше, растираете тело сухим полотенцем и снова ныряете в тёплую постельку. Доведите пребывание в обнажённом состоянии до минуты, смочите полотенце тёплой водой, разотрите хорошенько тело, а затем опять сухим и ныряйте окончательно в постель.

На следующий день сделайте на одну процедуру больше и доведите постепенно, прибавляя каждый день по одной, общее время воздушных ванн в обнажённом состоянии до двух минут. Лучшее время для приёма воздушных ванн – утро (после сна) или – вечер (перед сном). Подарите своей коже свежий воздух и массаж, и она в ответ станет здоровой и упругой. Контрастные ванны на воздухе помогут обновлению клеток, удалению шлаков с поверхности кожи и усилению работы желез внутренней секреции.

Берегите свою кожу – она очень важна для человека, ведь именно через неё в организм проникают целительные силы. Древние философы утверждали: «Береги кожу и будешь иметь всё». Не забывайте про лечебные свойства луковой шелухи, про пользу воздушных ванн, и Вы встретите Новый год в добром здравии!

Автор - **Татьяна Морозова**
Источник