

Лечимся семенами

Именно в семенах растения сохраняют все лучшее до следующего урожая. Поэтому и эффект от лечения ими более выраженный.

МОРКОВЬ

Семена моркови, растолченные в порошок и принимаемые до еды, помогают избавиться от камней и песка в желчном пузыре и почках.

ТМИН

При бронхите и воспалении легких принимайте 0,5 ч. ложки семян в день.

ТЫКВА

При простатите принимать 2-3 раза в день по 1 ст. ложке нежареных семян.

УКРОП

Настой семян укропа: 1 ч. ложка на 200 мл кипятка — прекрасное средство от болей в желудке и кишечнике, при артрозе и желчнокаменной болезни. Он также улучшает пищеварение.

ФЕНХЕЛЬ

Настой семян фенхеля (1 ч. ложка на 200 мл кипятка) принимают при желчнокаменной болезни, колитах.

КОРИАНДР

Настой семян кориандра принимают при за-

болеваниях желудка, кишечника, печени, желчного пузыря. 1 ст. ложку семян залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 мин, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

ГОРЧИЦА

Принимайте внутрь по 1 ч. ложке горчичного семени при желудочных и кишечных заболеваниях. Горчица повышает аппетит, улучшает пищеварение, слегка слабит.

ДЫНЯ

Семена дыни могут снизить содержание сахара в крови. Смелите их в кофемолке, залейте 1 ст. ложку муки 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте 1 час. Пейте по 1 стакану перед едой 3 раза в день.

АРБУЗ

Эффективное жаропонижающее средство. Смешайте 1 ст. ложку очищенных и измельченных арбузных семян с 2-4 ст. ложками прохладной воды и, взболтав, давайте больному по 3 ст. ложки каждые 2-3 часа.

ЯБЛОКИ

С пользой для здоровья съедайте 4-5 яблочных семечка в день.

Сергей НИКИФОРОВ,
фитотерапевт.

Рецепт из конверта

ОТ ПРОСТУДЫ

Дорогая редакция газеты «Сударыня», хочу рассказать о своих рецептах.

Рецепт первый кроме эффективной помощи при простуде, чистит организм от холестерина, выводит токсины, паразитов и обладает омолаживающим действием. Он совсем простой: берем 200 г имбиря, три лимона, 200 г мёда.

Корень имбиря чистим, тоненько соскабливая шкурку. Лимоны не чистим, режем на кусочки и удаляем косточки. Пропускаем имбирь и лимон через мясорубку или измельчаем их блендером. Добавляем мёд, хорошо перемешиваем.

Для профилактики принимать одну чайную ложку смеси в день. Она очень густая на вкус. Можно добавлять в утренний сканан чая или разбавлять кипячённой водой - получается витаминный лимонад.

Второй рецепт такой: покупаете в любом продуктовом магазине 150 г (на курс) обычного желатина, сыпаете в баночку и вечером в четверть стакана ледяной воды насыпаете две чайные ложки без верха (примерно 5 г), размешиваете и оставляете для разбухания до утра.

Утром выпиваете натощак, добавив соку либо воды.

Уже через неделю проходят боли в ногах, спине, шее!

Курс — месяц, через год повторить. Это прекрасный способ восстановить «смазку» в суставах, а от нормальных суставов зависит и нормальная работа многих органов.

Наталья ТОНКИХ,
менеджер.

СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ

Все знают, что предупредить болезнь гораздо легче, чем вылечить. Поэтому так важно с ранних лет заботиться о своем здоровье. Причем есть совсем простые, но довольно эффективные народные рецепты, проверенные временем.

Для эластичности сосудов смешайте по 1 чайной ложке лимонного сока, меда и подсолнечного масла и пейте натощак. Курс лечения - 10 дней. Или размешайте 1 чайную ложку меда и сок половины лимона в 3/4 стакана теплой кипяченой воды. Пейте перед сном 10 дней.

Чесночное масло снимет спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, снимет одышку, это отличная профилактика склероза и замечательное сосудорасширяющее. Приготовить его совсем не сложно. Растолкете в кашицу 1 головку чеснока среднего размера. Перекладываем кашицу в стеклянную банку и заливаем 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставим в нижнее отделение холодильника. На следующий день берем по одной чайной ложке лимонного сока и чесночного масла, перемешиваем, выпиваем за 30 минут до еды.

Курс оздоровления - от 1 до 3 месяцев.

Ирина МЕЗЕНЦЕВА, врач-кардиолог.

МОЖНО ЛИ УЧИТЬСЯ ВО СНЕ?

За минувшие полвека человечество узнало о сне примерно столько же, сколько за предыдущие тысячи лет своего существования. Лишь в последние десятилетия ученые сделали большинство открытий об этом явлении. Главное из них заключалось в том, что ночью мозг не отдыхает, а активно работает, восстанавливая физические ресурсы, управляя выделением биологически активных веществ, обеспечивая консолидацию памяти.

Связь между сном и памятью впервые была установлена еще в 60-е годы. На основании этого ученые предположили, что во время сна мозг человека может быть восприимчив к обучению, и что новый материал, начитанный спящему, может запомниться и быть им воспроизведен в состоянии бодрствования. Исследованиям грезилось будущее без школ и университетов, в котором каждый сможет лечь спать, включив магнитофонную запись учебника, а утром проснуться с головой, обогащенной свежими знаниями. Сколько времени можно было бы потратить на более интересные и полезные дела, нежели зубрежка!

Ученых поддержали историки. Они рассказали, что в Древней Индии буддийские монахи практиковали чтение сложных манускриптов своим ученикам, пока те спали. «Сонное» обучение начало интенсивно исследоваться...

В нашей стране его изучением независимо друг от друга занимались А.М. Свядош, А.М. Вейн, Л.А. Ближниченко и другие. Через некоторое время результаты их наблюдений стали противоречить друг другу. Одни ученые находили, что память во сне наиболее восприимчива после засыпания и перед пробуждением, другие отмечали, что испытуемые способны запоминать информацию только во время быстрого сна, третьи делали выводы, что обучение возможно лишь в медленных стадиях.

В конце концов все исследователи были вынуждены заключить, что усвоение новой информации во сне возможно только в том случае, если одновременно с этим обучение происходит и в состоянии бодрствования.

Иными словами, «сонная» учеба - лишь вспомогательный элемент запоминания, но не его основа.

Помните советскую комедию «Большая перемена»? Герой Леонова, намеренный практиковать «новую методику», попросил свою дочь почитать ему учебник по истории, пока он спит, а она вместо этого включила радио. На следующий день его вызвали отвечать. Его монолог выглядел примерно так: «В начале XIX века Германия была аграрной страной. Сэр Джонс, ваша карта бита... Товарищ майор, нарушитель скрылся... Температура воды в Прибалтике плюс восемь»... Занимательный пример. Хотя случись это все на самом деле, после первого предложения, которое он слышал еще в состоянии бодрствования, человек впал бы в ступор и не знал, что ему сказать дальше.

Реальную взаимосвязь между памятью и сном можно описать в следующих положениях.

Днем большая часть полученной информации сохраняется в кратковременной памяти, а во время сна (главным образом в быстром сне) она переходит в долговременную. Поэтому хорошо высыпавшийся человек, который «досыпает» до быстрого сна, легче запоминает новое и в целом лучше обучается. Те же, кто спит плохо, наоборот, часто находят поводы пожаловаться на память.

Кстати, при длительном недосыпании могут пострадать даже те воспоминания, забыть которые, казалось бы, невозможно. Например, если человек проведет несколько дней без сна, он может забыть, как его зовут, сколько ему лет и кто он вообще такой.

Чем лучше качество сна, тем лучше способность к обучению. У людей, сон которых имеет достаточную продолжительность и которые спят по постоянному режиму, усвоение материала происходит гораздо лучше.

Недавно это было в очередной раз подтверждено исследователями из Университета Брауна (США), которые просили хорошо и плохо высыпавшихся участников совершать определенные манипуляции доминантной и недоминантной рукой. Это заставило руководителя эксперимента доктора Масакото Тамаки справедливо заключить: «Сон - это не пустая трата времени».

В очень небольшой степени мозг во сне способен к активному запоминанию, так как спящий (особенно в поверхностные стадии сна на границе циклов) частично способен получать сигналы из окружающей среды, а мозг - обрабатывать информацию без участия сознания.

Зарубежные ученые провели эксперимент. Спящим участникам подносили к носу источники запахов, приятных и неприятных. Люди на это соответствующим образом реагировали: в первом случае «пригнувались», во втором задерживали дыхание. Это повторялось несколько ночей подряд, притом во время воздействия тем или иным запахом подавался звуковой сигнал, для каждого запаха свой. В дальнейшем на участников действовали только звуковым сигналом, и при этом они проявляли такую же реакцию, как и при вдыхании запаха.

При помощи некоторых воздействий можно добиться улучшения активного запоминания во сне.

Подтвердить это смогли немецкие сомнологи. Днем испытуемым читывали новый материал, одновременно с этим ароматизируя помещение определенным запахом. Ночью половине участников просто повторяли этот материал, а на другую половину спящих параллельно

с чтением воздействовали тем же запахом, что те ощущали во время дневного «урока». Вторые запомнили все на порядок лучше. Есть предположение, что это можно объяснить активацией гиппокампа. Он не только реагирует на запахи, но и отвечает за память...

Все это подводит нас к очевидному выводу. Во сне главным образом происходит запоминание старых, а не усвоение новых знаний. Так что если спящему человеку начитывать, нашептывать и даже напевать на ухо абсолютно незнакомую ему информацию, то проснувшись, он не начнет разговаривать на китайском, профессионально разбираться в сборке мотоциклов или цитировать Горация в подлиннике.

Учимся ли мы во время сна? Несомненно. Можно даже сказать, что сон - одна из главных причин, почему мы вообще способны учиться. Он не улучшает, он формирует память!

Однако переносить обучение только на период сна - задача с такой же перспективой, как укладывание книги под подушку в расчете, что за ночь все знания перейдут из нее в голову спящего.

Так что продолжайте учиться так, как вы делали это всегда - в состоянии бодрствования. Но при этом не забывайте полноценно спать каждую ночь - это сделает ваши успехи в обучении гораздо более заметными.

Роман БУЗУНОВ,
президент
Межрегиональной
общественной организации
«Ассоциация сомнологов»,
Заслуженный врач РФ,
профессор,
доктор медицинских наук,

О проблемах сна вы можете прочитать на сайте доктора Бузунова <http://buzunov.ru>