

2 недели. Готовый отвар хранить в холодильнике не более 3 дней.

Такой отвар применяют при заболеваниях почек и печени, для нормализации диуреза, при ночном недержании мочи, расстройствах желудочно-кишечного тракта, диабете, простуде, в качестве общеукрепляющего средства, а также при воспалении ротовой полости.

Сок для наружного применения. Сок из листьев и корней (можно заменить на отвар или настой) смешивают с питательным кремом или лосьоном для кожи лица. Нанесение такого средства улучшает питание, тонус и внешний вид кожи, а также уменьшает появление мимических морщин.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Запрещено применять препараты из аралии континентальной и аралии сердцевидной при эпилепсии, гипертонии, нарушении сна, повышенной нервной возбудимости, психических расстройствах. Также противопоказаниями являются: беременность, лактация и детский возраст. При длительном приеме могут появиться симптомы интоксикации, а также раздражительность, перевозбудимость, бессонница. При ухудшении самочувствия прекратите прием препаратов и обратитесь к лечащему врачу.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
Ботанического сада
МГУ
«Аптекарьский
огород»,
кандидат
биологических наук.

Фото © GWI/Oscar D'arcy /
age Fotostock / Фотобанк Лори

**ПЕСНИ
ДОМАШНЕГО
ТРИО**

В свой день рождения, несмотря на повышенное давление, я пригласила на завтрак девочек-бабушек, которые моложе меня почти на 20 лет. Это Татьяна Михайловна Федина и Ольга Александровна Мелентьева. Живем мы на одной улице – Восточной очень давно, считаемся старожилами.

Посидели, поговорили, кстати, убедил соседку выписать «ЗОЖ». А потом наше «домашнее трио», так мы его называем, запело. Пели до полудня, и этих двух часов мне хватило для нормализации давления. Еще раз убедилась – приятное общение и песни благоприятно действуют на здоровье.

Чаще встречайтесь, больше пойте и будете здоровы! Жизнь продолжается.

Адрес: Луценко Валентине Андреевне, 652685 Кемеровская обл., Беловский р-н, пос. Щербазавод, ул. Восточная, д. 34.

ЗНАЙ НАШИХ!

В «ЗОЖ» № 15 за 2020 год прочитала письмо Зинаиды Алексеевны Андриушкевич из Краснодарского края «Добрая слава», в котором она рассказала о своей переписке с Людмилой Павловной Трифионовой из Челябинской области.

Я тоже с ней переписываюсь, всегда радуюсь, получив новое интересное письмо. Присылает Людмила Павловна и свои стихи. Тематика – самая разнообразная, они посвящены Дню Победы, полету в космос Ю.А. Гагарина, Дню учителя, 245-летию ее родного города Миасс, первому уральскому автомобилю «ЗИС-5В», сошедшему с конвейера 8 июля 1944 года...

А сколько добра, хорошего настроения и оптимизма приносят письма этой замечательной женщины! Вот такие у нас зожевцы!

Адрес: Чичиленко Светлане Петровне, 357022 Ставропольский край, Кочубеевский р-н, с. Новая Деревня, ул. Мира, д. 75, кв. 2.

ПОЛЕЗНЫЙ СОРНЯК

В зеленом царстве есть растения, на которые мы редко обращаем внимание – настолько привыкли к ним.

Вот иду по тропинке и вижу, как растет лопух-великан. Первая мысль: сорняк он

и есть сорняк! А между тем, лопух – растение, заслуживающее особого, уважительного к нему отношения. Японцы, например, готовят из лопуха лепешки и котлеты. А мы, россияне, делаем весной из его молодых листочков салат, добавляем их в суп или окрошку, борясь таким образом с авитаминозом.

Еще лопух – лекарь от головной боли. Просто приложите к голове сорванный лист лопуха, и головная боль постепенно пройдет. А чтобы уменьшить боль в суставах, используйте такой рецепт: измельчив небольшой лист лопуха, залейте стаканом воды, поставьте на огонь, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час. Смочив в теплом отваре сложенную вчетверо марлю, прикладывайте к больным суставам. Закрепив бинтом, держите до уменьшения боли.

Отвар лопуха используют также для укрепления волос, а соседка готовит из его компонентов мазь, используя при ожогах и обморожениях. Вот вам и лопух!

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

**«ДРЕМУЧЕЕ
БЕСКУЛЬТУРЬЕ»**

В конце лета из Беларуси ко мне в гости приехали младший сын Алеша и его жена Марина. Через пару дней мы поехали с ними к моему старшему сыну Сергею и его жене Наде. Все лето они живут на даче.

И вот сели ужинать: два сына, две невестки и я. На следующий день, вернувшись домой, я услышала от Алексея такую речь: «Мама, мне вчера было за тебя стыдно». Спрашиваю: «Сынок, что же я такое натворила?!» Оказывается, показала свое «дремучее бескультурье». Обратившись к сыну, сказала: «Алеша, подай мне хлеба». И при этом не добавила ни «пожалуйста», ни «спасибо». Так же, без слов вежливости, обратилась и к невестке: «Надюша, налей мне чайку!» Сын отметил, что их с братом жены даже переглядывались от недоумения...

Я стала оправдываться. Мол, была не в ресторане, а дома, в кругу родных. И с какой стати в свои 85 лет должна просить у детей разрешения подать мне кусок хлеба?!

Интересно, а что по этому поводу думают зожевцы?

Адрес: Бабковой Таисии Степановне, 180004 г. Псков, ул. Ротная, д. 31, кв. 29.