



Чтобы не бегать к врачам по любому поводу, используйте наши несложные рецепты. Они помогают решить некоторые проблемы со здоровьем в домашних условиях – быстро и эффективно.

Несварение желудка

Провоцируют несварение желудка чаще всего чересчур поздние ужины – у человека, который ложится в постель и принимает горизонтальное положение, остатки не переваренной пищи с желудочным соком попадают в пищевод.

Что делать? Повернитесь на левый бок. Тогда под воздействием силы тяжести все вернется в желудок, который располагается именно слева.

Похмелье

Быстро снять похмелье помогают продукты, содержащие большое количество фруктозы - под воздействием этого природного сахара из организма интенсивнее выводится алкоголь. Чтобы обрести ясность сознания, обильно намажьте медом кусок хлеба и съешьте. Кроме того быстро снять похмелье помогают яблоки, вишня, виноград и помидоры.

Усталость и боли в ногах

Обувь на каблуках делает женщину стройнее, но если вы постоянно ходите в туфлях на каблуках, мышцы и сухожилия ног укорачиваются и становятся менее подвижными – это и вызывает боли в ногах.

Чтобы помочь ногам, пройдите в конце дня по лестнице вверх. Такая ходьба поможет растянуть мышцы и сухожилия ног, при этом следует наступать на ступеньки только кончиком туфли, чтобы пятка максимально повисала.

Мигрень

Люди, страдающие хроническими мигренями, обычно предугадывают наступление приступа за несколько часов. Если вы чувствуете, что мигрень подступает, выпейте чашку крепкого кофе, а после этого устройте 20-минутную прогулку или займитесь любой физической активностью. Этот способ оказывает такой же эффект, как и прием бета-блокаторов против мигрени.

Отрыжка

Отрыжка образуется, когда в желудок попадает воздух – например, во время курения, жевания жвачки или из-за того, что человек широко открывает рот во время еды.

Старайтесь есть медленно и тщательно пережёвывайте пищу, чтобы не страдать отрыжкой. Также можно просто подержать рот слегка открытым после еды, чтобы воздух вышел из пищевода, не успев попасть в желудок.

Укусы насекомых

Если нет под рукой йода или зелёнки места укусов можно обработать обычным уксусом. Он обладает антибактериальными и антисептическими свойствами и работает как анальгетик. Уксус можно использовать и при порезах и ранках, которые предварительно нужно промыть холодной водой.

Потливость

Если вы потеете в спортзале, то и после занятий пот продолжает выделяться еще в течение 20-30 минут – чтобы остановить процесс выделения пота обязательно должно пройти некоторое время.

Чтобы сократить его, окуните ладони и запястья в ледяную воду и подержите несколько секунд. Таким образом мозг получит сигнал о том, что телу уже не жарко.

Неприятный запах изо рта

Неприятный запах изо рта появляется в результате жизнедеятельности бактерий, в большом количестве обитающих в ротовой полости. Ученые выяснили, что эффективнее всего с ними борется обычный зелёный чай. А вот жвачка или мятные конфеты, провоцирующие выделение слюны, — наоборот, способствуют размножению

микроорганизмов.

Упадок сил

Наш организм обладает способностью подстраиваться под окружающую обстановку, изменяя ритм дыхания и сердцебиения. При быстром ритме мы ощущаем прилив сил и радость, поэтому в случае нахлынувшей апатии очень полезно включать энергичную зажигательную музыку.

Также очень полезно в течение нескольких минут созерцать ярко-желтый или оранжевый лист бумаги, или приготовить себе чай или молоко со специями. Добавьте в напиток по выбору имбирь, корицу, шафран, острый перец, гвоздику или кориандр и дайте настояться две-три минуты – эти специи восстанавливают здоровье и жизненный тонус.

Пропавший голос

Растворите куриный желток в 100 г теплого молока и выпейте маленькими глотками или прополощите горло – этот способ должен помочь. Кроме того, полоскать горло можно и яичным белком, подогрев его на водяной бане. Есть и другой рецепт. Взбейте 2 яичных белка с 2-мя чайными ложками сахара. Добавьте 50 г коньяка. Налейте в отдельный стакан тёплой воды. Каждый глоток яичного коктейля запивайте глотком воды. После этого сразу нужно лечь спать. Наутро пропавший голос должен полностью восстановиться.

Стресс

Помогут расслабляющие ванны, легкий самомассаж. Можно добавить в массажный крем несколько капель любимого аромомасла. А можно воспользоваться готовой композицией – например, оливковым маслом с эфирной композицией масел лаванды и ванили от компании «НикоСол», специализирующейся на продаже греческих косметических продуктов. Легкий массаж с этим маслом после ванны успокаивает, расслабляет и дарит крепкий сон.

Тэги: [они](#) , [домашних](#) , [со](#) , [наши](#) , [условиях](#) , [некоторые](#) , [быстро](#) , [рецепты](#) , [проблемы](#) , [помогают](#) , [несложные](#) , [решить](#) , [здоровьем](#) , [эффективно](#)