

10. Базилик для кожи

Пряно-ароматическое растение базилик получило широкую популярность не только в кулинарии, но также в медицине, где оно все чаще используется для улучшения свойств кожи. Оказывается, кроме известных антибактериальных и противовоспалительных свойств этого растения, базилик великолепно освежает и тонизирует кожу, а главное, способен защищать ее от разрушений на клеточном уровне. Именно поэтому примочки на основе отвара базилика отлично помогают бороться с заболеваниями кожи и быстро восстанавливают повреждения кожного покрова. А нанесение пасты из базилика на кожу помогает обезжирить ее.



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА ОХРАНЫ ПРИРОДЫ
«ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАВДА»

Библиотека НЭО

Журнал непрерывного экологического образования

Дипломант первой общенациональной выставки общественных
организаций России: Гражданское общество, здоровый образ
жизни, охрана здоровья населения и окружающей среды

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

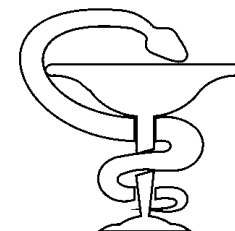
Бакиров И.Ф. -
председатель

Ганиев Р.М

Гайсин И.Т.,

Самойлов В.И

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



№ 1 (71)

Альметьевск, 2014

Издается с апреля 2007 г.

Содержание	
Сила разума.....	5
Как предотвратить развитие рака в домашних условиях.....	10
Куркумин	18
Брокколи.....	25
11 способов как не падать духом.....	30
Гриб Рейши.....	34
Фунготерапия.....	37
Польза мидия для мужчин.....	43
33 полезных свойств чеснока.....	47
Польза перги.....	49
10 целебных трав и специи для молодости и здоровья.....	52

Главный редактор И.Ф.БАКИРОВ
Верстка Р.А. ХАБИБУЛЛИНА

Адрес редакции: 423452, г. Альметьевск, а/я 424.
Телефон 919-628-08-09

© АРО ТРО ОО «ВООП», 2014

организма, то есть иммунитет, а антигистаминные свойства чабреца защищают организм от аллергических реакций. Благодаря флавоновым веществам в составе тимьяна организм становится более защищенным от облучений.

9. Майоран для сна

В наших широтах такую пряность как майоран встретишь нечасто. А между тем полезные свойства этого растения заставляют обратить на него пристальное внимание. Особенно славится майоран своим сильным седативным действием, что позволяет с успехом использовать это растение рода душица для успокоения нервной системы, особенно при

имеющихся эмоциональных и психических расстройствах, при бессоннице или неврастении, в стрессовых ситуациях, а также после изнурительного физического труда. Мази, компрессы, ингаляции и ванны с майораном отлично подходят для снятия усталости, расслабления, успокоения и поднятия жизненного тонуса. Особенно будет полезен майоран людям перенесшим инфаркт.

