

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. -

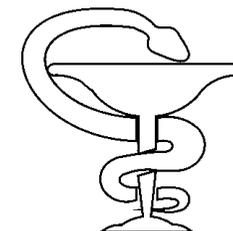
председатель

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
 Куркумин18
 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.

