

# Морковь в роли зубной щетки

Вы никогда не задумывались над вопросом, чем чистили зубы наши прабабушки и прадедушки? Хотя современных средств для чистки зубов тогда не было, зубы у наших предков были в основном очень здоровые. Некоторые из наших прародителей доживали до 100 лет со своими белыми, здоровыми, прекрасными зубами. Помогали им в этом знакомые нам овощи и, прежде всего, морковь. Она обладает чудесным свойством: и зубы чистит, и питает десны.

Если перед сном вы и ваш ребенок съели по морковке - считайте, что одновременно вы почистили зубы, зубная щетка в этот вечер вам уже не нужна. Точно таким же свойством обладают кислые яблоки.

Итак, **совет:** хотя бы раз в неделю чистите зубы морковкой или яблоком.

И удовольствие получите, и зубы укрепите.

# Жвачка: плюсы и минусы.

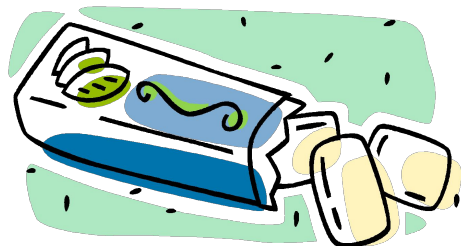
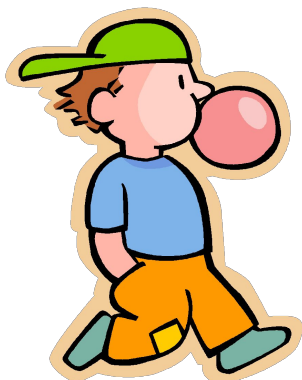
Стоматологи, гастроэнтерологи, педиатры и другие специалисты сходятся во мнении, что **нельзя**:

- Покупать детям низкокачественную жевательную резинку дешевых сортов, содержащую сахар, яркие красители;
- давать ее - любую! - детям младше трех лет;
- жевать ребенку, страдающему хроническим гастритом, гастродуоденитом, язвенной болезнью, а также с пломбами в зубах. При длительном жевании приклеивающаяся к пломбе на зубе резинка может расшатать ее, а потом потянуть за собой, и пломба выпадет.

Детям старше трех лет можно «лакомиться» качественной (белой) жевательной резинкой с сахарозаменителями, типа «Орбит» или «Дирол», не чаще 3-4 раза в день по 10-15 минут после еды, а во время ОРВИ или ангины по назначению врача жевать лечебную резинку с прополисом.

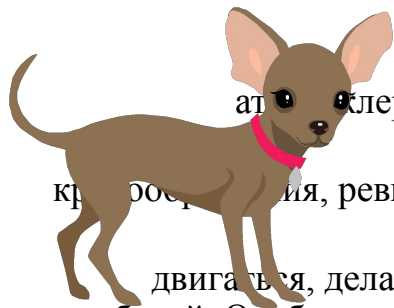
Против чрезмерного увлечения жевательной резинкой выступают психологи. По мнению невропатологов, от постоянного употребления жвачка повышает тонус жевательных мышц, а это одна из причин, из-за которой дети скрипят во сне зубами и плохо высыпаются.

Согласитесь, если рот ребенка забит жевательной резинкой, а губы заняты выдуванием пузырей, вид у него не самый эстетичный, а речь наверняка маловразумительная



# *Мяукающее, лающее и далее летающее лекарство*

**По данным западных медиков, каждое животное влияет на здоровье человека по-своему, и питомца нужно подбирать в соответствии с тем, какие проблемы со здоровьем имеет потенциальный хозяин.**



**Собака** - идеальный партнер при  
атеросклерозе, избыточном весе,  
стрессах, болезнях сердца и  
кровообращения, ревматизме.

Это животное заставляет хозяина  
двигаться, делает его жизнь размеренной, наполняет ее новым смыслом  
и заботой. Особенно «собакотерапия» показана пожилым людям.

**Кошка** полезна для тех, кому трудно передвигаться, а также для маленьких детей и тех, кто одинок. Поглаживание кошки успокаивает нервы и снижает кровяное давление.

**Попугай** или **канарейка** подходят всем, но особенно людям, вынужденным подолгу лежать в постели или страдающим депрессией. Пение птиц повышает настроение, вызывает душевную радость.

Заводить **рыбок** рекомендуется нервным, поврежденным стрессом людям, а также тем, кто болезнью прикован к постели. Плавные движения обитателей подводных глубин успокаивают, снимают напряжение, отвлекают от мучительных мыслей.

**Хомяк, морская свинка** или **кролик** - прекрасные друзья для болезненных и пугливых детей. Они помогают победить страх перед контактом с незнакомыми предметами и людьми, придают уверенность в себе.

Так что будем дружить с братьями нашими меньшими, будем любить их, заботиться о них. И никогда не будем забывать слова, сказанные более полувека назад большим и добрым человеком с лучистыми, печальными глазами — Антуаном де Сент-Экзюпери: «Мы ответственны за тех, кого приручили».