

специальный выпуск журнала

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ

Рецепты ЗДОРОВЬЯ



**Гипертония
и другие сосудистые заболевания**
Очищение организма
Целебное питание



Рецепты здоровья

**Специальный выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья»**

№6

Содержание

Глава I

Сосудистые заболевания

Гипертония	3
Инсульт	47
Атеросклероз	64
Варикоз и тромбофлебит	87
Некоторые другие сосудистые заболевания	105

Глава II

Очищение организма

И организму нужна генеральная чистка	112
Очищение кишечника	152
Очищение печени и желчных путей	166
Очищение крови и сосудов	175
Очищение почек	183
Избавляемся от паразитов	186
Когда чистит пища	195
Что бы почистить еще?	201
По страницам наших заблуждений	208

Глава III

Целебное питание

Грамота питания	215
Кушать подано!	241
Не дай себе засохнуть!	296
Системы питания	309

Фото на обложке Boguslavovna | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

Специальный выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья» -

«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

№6, апрель, 2010

Главный редактор В. В. ШАБАНОВА

Редактор Н. В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 434-98-16

E-mail [zdorovye @ gmi.ru](mailto:zdorovye@gmi.ru)

Учредитель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции: 603126, Нижний

Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1.

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефоны: (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53,

275-97-54 e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 e-mail dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь -

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства
массовой информации
ЛП № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 12 марта 2010 г.

в 10 часов (по графику - в 10 часов).

Дата выхода в свет 29 апреля 2010 г.

Тираж 96598. Заказ № 4090047

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н.Новгород, ул. Варварская, 32.

ISBN 978-5-904326-38-8

Глава I

Сосудистые заболевания

Гипертония

Высокое артериальное давление увеличивает риск инсульта

Высокое кровяное давление (гипертония) вначале почти ничем не дает о себе знать. Его выявляют скорее случайно при посещении врача. В этом кроется опасность, так как высокое давление увеличивает риск возникновения инсульта и инфаркта миокарда, может дать осложнения на почки и глаза.

ПРИЧИНЫ

Лишь у немногих пациентов врач способен однозначно установить причину высокого давления: например, заболевания почек и желез внутренней секреции или же принимаемые медикаменты (гормональные противозачаточные средства и препараты против недомоганий, связанных с климактерическим периодом, таблетки, содержащие кортизон, всевозможные лекарства от кашля, мигрени, ревматизма, насморка и обезболивающие препараты).

У большинства гипертоников врачу так и не удается выявить причину заболевания (так называемая первичная гипертония). Если повышенным давлением страдают многие члены семьи, то можно сделать предположение о наследственном характере недуга.

Точно установлено, что, например, к повышению давления могут привести определенные образ и условия жизни. К таковым относятся:

- избыточный вес,
- злоупотребление алкоголем,
- курение,
- длительный стресс на работе и дома (когда на вас постоянно «что-то давит»),
- пища с большим содержанием соли,
- шум.

Чтобы предотвратить нежелательные последствия, следует как можно раньше заняться лечением гипертонической болезни.

СИСТОЛИЧЕСКОЕ И ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Верхней границей нормального кровяного давления у людей старше пятидесяти считается 140/90 мм рт.ст. Все показатели ниже этого уровня не должны вас беспокоить. Проблемы начинаются тогда, когда диастолическое давление (второй показатель) превышает 90 мм рт. ст. - причем независимо от возраста.

При диастолическом давлении, не превышающем 104 мм рт. ст., медики говорят о «мягкой» форме гипертонии. В этом случае надо постоянно следить за своим давлением и постараться исключить такие факторы риска, как курение, избыточный вес и стресс. У многих людей через несколько месяцев давление нормализуется само собой. Лекарственные средства в большинстве случаев излишни.

Но если на протяжении недель или даже месяцев верхнее значение давления остается выше 160 мм рт. ст., а нижнее - выше 105 мм рт. ст., необходимо медикаментозное лечение, чтобы предотвратить возможные заболевания. При диастолическом давлении выше 115 мм рт. ст. возрастает риск инфаркта миокарда и инсульта. В этом случае показано незамедлительное снижение давления лекарственными средствами.

Высокое кровяное давление при суженных коронарных сосудах сердца может легко привести к приступу стенокардии и тем самым значительно увеличить риск инфаркта миокарда.

При давлении выше 160/95 мм рт. ст. риск инсульта возрастает в 7 раз, сердечной недостаточности - в 4-7 раз, нарушения кровообращения в нижних конечностях - в 2-3 раза.

ВОЗМОЖНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика высокого давления: **побольше двигаться, правильно питаться, избегать стрессовых ситуаций, не курить, не злоупотреблять спиртными напитками.**

До тех пор, пока нижнее давление не перескакивает порог 100 мм рт. ст., попробуйте обойтись без лекарственных средств. Важнейшие правила при этом таковы:

Избавьтесь от избыточного веса. Уже благодаря только одному этому давление может опуститься до нормального уровня. У людей с избыточным весом высокое давление встречается в среднем в два раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

Сократите потребление соли.

Используйте как можно меньше соли при приготовлении пищи, забудьте о существовании солонки на вашем обеденном столе, избегайте богатых солью продуктов питания. Дело в том, что у некоторых людей (но не у всех) употребление в пищу поваренной соли повышает давление.

Сократите потребление спиртных напитков.

Алкоголь в больших количествах повышает давление. Кроме того, в пиве, вине, водке содержится много калорий, от них полнеют.

Если же ничто не помогает, и несмотря на все ваши отчаянные усилия вести здоровый образ жизни давление не снижается, можно прибегнуть к лекарственным средствам. Прежде всего в том случае, когда диастолическое давление выше 105 мм рт. ст.

Вот это зашкалило!

Внезапное и частое повышение артериального давления (АД), к сожалению, знакомо многим. Особенно этому недугу подвержены люди среднего и пожилого возраста. Что же такое гипертония и каковы методы ее лечения сегодня? Рассказывает врач высшей категории, терапевт Нина Александровна МЕДВЕДЕВА.

- Применение термина «гипертония» при повышении артериального давления не совсем верно. Правильнее было бы сказать «гипертензия». Гипертония же обозначает повышенное напряжение (тонус) мышц. Однако именно этот термин по традиции применяют, когда говорят о подскочившем давлении крови.

Различают первичную и вторичную артериальную гипертензию. Первичной называют повышение кровяного давления при собственно гипертонической болезни, вторичной - повышение АД, которое является симптомом какого-либо другого заболевания. К примеру, воспаление почек, поражение почечных сосудов, атеросклероз. Распознать первичный или вторичный характер артериальной гипертензии может только врач с помощью специальных методов обследования.

- Нина Александровна, к нам в редакцию пришло письмо. Пишет пенсионерка из Нижегородской области: «Я более сорока лет работала учительницей в школе. Теперь мучаюсь гипертонией. В основном давление повышается ночью. Могу проснуться и в час, и в два, и в три. Спасаясь клофелином. Днем же принимаю препарат «Энап-10».

Можете ли вы сказать, о каком виде гипертонии в данном случае идет речь?

- По письму, конечно, сложно что-либо определить. Скорее всего, у этой женщины гипертония симптоматическая, то есть вторичная. Возможно, она обусловлена атеросклерозом. Насто-
раживает, что приступы повышения АД у нее бывают ночью. Это самое опасное время для возникновения различных сердечно-сосудистых катастроф. Именно ночью чаще всего случаются инфаркты и инсульты.

Лечение же у обратившейся в газету пенсионерки явно неадекватное. «Энап-10» действительно один из базовых препаратов, помогающий при гипертонии, и симптоматической в том числе. Однако принимать его нужно очень осторожно. Это лекарство рассчитано на длительный срок. Необходимая доза может варьироваться от 5 до 20 мг. Кратность приема также может быть разной.

Что же касается клофелина, то его длительно принимать не рекомендуется. У этого препарата много побочных действий. К тому же пациенты после его приема жалуются на повышенную сухость во рту.

Современные методы лечения основаны на подборе медикаментозных средств в комплексе. Иногда от гипертонии терапевт может назначить сразу пять препаратов. Особенно комплексное лечение важно для людей пенсионного возраста.

- В какое время суток лучше всего принимать гипотензивные препараты?

- Это зависит от того, в какое время у пациентов повышается давление. Если утром человек чувствует себя хорошо, а давление начинает подниматься примерно после обеда, то и лекарство принимать ему нужно во второй половине дня. Вообще больным гипертонией рекомендуется проводить мониторинг артериального давления. Эта процедура позволит точно зафик-

сировать время повышения АД. Если же сделать мониторинг по каким-либо причинам не получается, то можно воспользоваться обычным тонометром. Измерять давление в домашних условиях нужно примерно пять раз в день. Результаты обязательно записывать. Впоследствии это поможет терапевту правильно назначать лекарственные препараты и время их приема.

- Среди гипертоников бытует мнение, что мед снижает артериальное давление. Так ли это?

- Нет. Мед никакого положительного воздействия на снижение АД не оказывает. Конечно, употреблять его при гипертонии не противопоказано. Причем лучше всего пчелиный продукт съедать на ночь (по чайной ложке). Мед помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта и обладает успокаивающим эффектом. В небольших дозах может действовать как желчегонное средство.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

Давление – величина переменная

Вы приходите к врачу и жалуетесь на головные боли, тяжесть в голове, головокружение, ощущение приливов крови к голове, бессонницу, сердцебиение... Все эти симптомы появляются в связи с волнением, переутомлением и даже просто с изменением погоды.

После измерений артериального давления врач начинает задавать вопросы, казалось бы, не имеющие отношения к жалобам больного. Сильно ли изменился ваш вес с годами? Каков режим труда и отдыха? Много ли приходится волноваться? Какая пища преобладает в диете? Много ли употребляете соли? Затем идут вопросы более понятные. Курите? Употребляете ли алкогольные напитки, в каком количестве и как часто? Нет ли у вас диабета? Обязательно будет задан и такой вопрос: нет ли в семье больных гипертонической болезнью? Эти вопросы имеют прямое отношение к повышенному артериальному давлению.

ИЗМЕРЯЕМ ТРИЖДЫ

В течение суток наше давление постоянно меняется в зависимости от погоды или времени года. Оно связано и с тем, чем человек занимается, в каком он состоянии: покоя или возбуждения, отдохнувший или уставший. Поэтому разовое изме-

рение давления ровным счетом ничего не проясняет. Сегодня врачи рекомендуют проводить измерения трижды и итогом считать результат последнего. Интервал между измерениями составляет 2-3 минуты. Здоровому человеку рекомендуется проверять свое давление не реже 1 раза в три месяца. А вот людям, страдающим гипертонией, следует измерять артериальное давление не реже, чем раз в день. Причем будет очень хорошо, если вы начнете вести ежедневные записи, фиксируя результаты, это поможет вам и вашему врачу проследить динамику заболевания.

ЧТО ТАКОЕ «НОРМА»?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует считать нормальным для людей среднего возраста артериальное давление, не превышающее показатель 140/90 мм. рт. столба. Различают три стадии гипертонической болезни:

I стадия - при давлении 140-159/90-99 мм. рт. столба.

II стадия - при давлении 160-179/100-109 мм. рт. столба.

III стадия - при давлении в 180 и выше/110 и выше мм. рт. столба.

Самая же серьезная форма болезни - это злокачественная гипертония, когда диастолическое (нижнее) давление превышает 130 мм. рт. столба. В этих случаях существует большой риск инсульта. Кроме того, может возникнуть ситуация, когда «верхнее» давление высокое, а «нижнее» в норме. Это так называемая изолированная систолическая гипертония. Она вызывает сужение сонной артерии, в результате чего происходят приливы крови к мозгу, и человека подстерегает инсульт.

Внимание! При резком повышении АД выше 220/120 мм. рт. столба, появлении тошноты, головной боли в затылочной области возникает угроза гипертонического криза. В этих случаях необходима срочная медицинская помощь.

Итак, диагноз поставлен - гипертоническая болезнь. Если гипертония в I стадии, то можно обойтись и без лекарств, а вот во II и III стадиях нужно принимать срочные меры. И в этом вам уже поможет врач.

Но есть то, **что необходимо соблюдать на любой стадии болезни:**

- физическая активность,
- здоровая пища,
- контроль веса,
- умение справляться со стрессами,
- нормализация сна,
- свежий воздух.

Как правило, люди, страдающие гипертонией, которые придерживаются здорового образа жизни, не доводят болезнь до

третьей стадии. А следовательно, имеют больше шансов на излечение.

ФИЗКУЛЬТУРА ВСЕГДА И ВЕЗДЕ!

Физическая активность и правильное питание - вот два самых простых способа снизить давление.

Умеренные физические нагрузки не только улучшают самочувствие, укрепляют опорно-двигательный аппарат, но также способствуют снижению веса и давления, улучшают кровоснабжение сердечной мышцы. У людей, которые систематически занимаются физкультурой, уменьшается содержание сахара и холестерина в крови. Люди молодого и среднего возраста должны уделять физическим тренировкам (ходьба, бег, велосипед, плавание, лечебная физкультура и т.д.) полчаса-час 3-5 раз в неделю.

Наиболее эффективным и простым видом физической нагрузки считается ходьба, причем не медленная, а со скоростью 110-130 шагов в минуту. Именно при ходьбе (особенно по лесу) наиболее оптимально работает вся сердечно-сосудистая система.

Помните! Полезным будет только умеренное и постепенное увеличение физических нагрузок. Приятная усталость - вот правильный результат.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Говоря о диете для людей с высоким артериальным давлением, нужно помнить о продуктах, содержащих холестерин. Его производит наша печень, а кроме того, мы получаем его с продуктами питания. Жиры и холестерин - опасная комбинация для организма, угроза возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. А у людей с высоким давлением и без того имеется опасность поражения сердца. Как же бороться с этой угрозой? Во-первых, отказаться от жиров. Не совсем, конечно, - 60 г в день организму все же необходимо. Тогда печень будет вырабатывать меньше холестерина. Борьбу с холестерином можно вести и при помощи продуктов, содержащих клетчатку: бобовые, овес, капуста, морковь, яблоки, чернослив способны понижать уровень холестерина в крови.

Исключите потребление консервированных овощей, рыбы, мяса. Они содержат вредный для больного организма натрий и другие консерванты.

Кроме того, только одним снижением употребления соли до 5 г в сутки можно вернуть нормальное давление на I стадии гипертонии и значительно снизить его в других случаях.

Не злоупотребляйте чаем, кофе, алкоголем - они поднимают артериальное давление.

Хороший рецепт от гипертонии

Взять 10 лимонов средних размеров, помыть их не сильно горячей водой, дать ей стечь, порезать, как в чай, и все сложить в трехлитровую банку. Затем положить туда 0,5 л меда (0,5 л, а не 0,5 кг), 0,5 л сока алоэ, 0,5 л спирта (коньяка или водки).

Банку закрыть капроновой крышкой и поместить в темное место на 40 дней. На 41-й день начинать пить по 1 ст.л. за полчаса до еды 3 раза в день.

У меня давление нормализовалось через 2 недели приема.

О.ОВСЯННИКОВА.

Давление замучило...

Мне 48 лет, болею гипертонией уже 25 лет. В последние 10 лет постоянно принимаю клофелин. Состояние с каждым днем ухудшается, снижается память, падает зрение. Не от клофелина ли это? Попробовала другие препараты - не помогают. Давление постоянно 180-200/130-120, а невропатолог, окулист и уролог отклонений не находят.

Н.ВОЛОБЦЕВА.

Клофелин и его импортный аналог гемитон нельзя отнести к современным препаратам для снижения артериального давления. Он почти не упоминается в научной литературе. Но благодаря относительно низкой цене и практически бесперебойному наличию в аптеках, он применяется весьма широко. У этого лекарства много недостатков, которые, если их не учитывать, создают серьезные проблемы.

Опыт показывает, что принятая таблетка клофелина быстро снижает высокое давление, которое столь же быстро опять повышается. Поэтому и говорят пациенты: «Клофелин пью, а давление не снижается...» Чтобы стабилизировать давление, нужно принимать клофелин постоянно и регулярно. Даже кратковременный перерыв может спровоцировать развитие гипертонического криза. Если человек хорошо переносит клофелин, то есть его не очень беспокоят сонливость, сухость во рту и другие побочные действия этого лекарства, то он может

поддерживать приемлемый уровень давления и снимать гипертонические кризы. Но пациент, принимая клофелин, должен несколько раз в день измерять себе артериальное давление и варьировать дозу препарата с учетом его показателей. И даже если уровень давления нормальный, не допускать перерыва в приеме лекарства более 12 часов.

Что касается других препаратов, «которые не помогают», то об этом часто говорят больные, которым врачи не объяснили как следует особенности действия этих лекарств. В отличие от применявшихся ранее гипотензивных лекарств (клофелин, адельфан, кристепин, трирезид и др.), требовавших 2-3-кратного ежедневного приема, быстро снижавших давление и поэтому многими принимавшихся непостоянно, а только при ухудшениях состояния (что в корне неверно), современные лекарства рассчитаны на практически пожизненный ежедневный однократный прием (так удобнее пациентам). Их задача не снижать подскочившее давление «в пожарном порядке», а поддерживать его на необходимом уровне постоянно, предупреждая кризы, инсульты и инфаркты.

Но начинают они свое действие не через несколько часов, как ожидают привычные к старым лекарствам пациенты, а через несколько дней или недель. Так, например, действие арифона начинается через неделю, а его максимум отмечается после трех месяцев систематического приема. Чтобы определить, достаточна ли назначенная доза и не требуется ли ее увеличить, нужно как минимум две недели. Так что если вы хотите лечиться на современном уровне, наберитесь терпения.

А.СУЧКОВ, врач-терапевт.

Прогони свой стресс

Инфаркт - это не просто нарушение кровоснабжения. Это еще и некоторое психологическое состояние, способствующее спазму сосудов. Холестериновые бляшки, поражающие сосудистые стенки и в конечном счете закрывающие просвет, действительно растут, но растут медленно. Инфаркт же быстр. Что же ему предшествует? Да тот же тупик, только психологический.

Чаще всего сердечная катастрофа возникает у людей в тупиковых жизненных ситуациях. Еще ничего не случилось, но подсознательно человек ощущает некую угрозу работе

или любви, семейному благополучию. Возможно, что и более мелкие проблемы провоцируют спазм сосудов, что, в свою очередь, может закончиться инфарктом. Физическая нагрузка, колебания атмосферного давления, неприятный разговор, просто неудачное стечение обстоятельств или, наоборот, сильная неожиданная радость, яркое впечатление могут оказаться последними в жизни.

Предвестниками сердечного приступа бывают повторяющиеся боли в области грудной клетки, шее, локтевой области. Боль может возникнуть в запястье и в спине при физическом усилии и даже в состоянии покоя. По своему характеру она напоминает неострую зубную боль. Иногда у больного просто возникает ощущение тяжести в груди. Чтобы помочь сердцу на этом этапе, достаточно выпить сердечный препарат, а иногда и просто остановиться, если идешь.

Но если боль не утихает более 30 минут, возрастает по силе, охватывает все большую область, появляется слабость - это уже предынфарктное состояние. На электрокардиограмме в этот момент возникают изменения, которые ранее отечественными врачами расценивались как мелкоочаговый инфаркт. Теперь такого понятия не существует. Однако если не помочь сердцу на этом этапе, болезнь будет беспрепятственно прогрессировать и рано или поздно проявится в крайнем выражении - крупноочаговом инфаркте миокарда.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

Лечение острых ситуаций оставим кардиореаниматологам. Скажем только, что чем раньше больной обратился к врачу и чем раньше начато лечение, тем лучше прогноз болезни, больше выживаемость, меньше осложнений.

Займемся лучше предупреждением инфаркта, ибо во многом это дело рук самого больного. Пути возникновения атеросклеротических бляшек подсказывают и главные способы профилактики. Конечно, это прежде всего диета и здоровый образ жизни. Но необходимо и знание базисных лекарственных препаратов, способных снять стенокардический приступ без отдаленных последствий. Это - нитроглицерин, который рекомендуется класть под язык до полного растворения. Если боль купируется (снижается), а затем вновь появляется, рекомендуется принять еще одну-две таблетки. Такой массируемый прием может снизить артериальное давление, и, как следствие, появится слабость, головокружение. Поэтому, приняв лекарство, лучше прилечь.

Препарат следует принимать сразу, как только появится сердечная боль, не медля. Рекомендуется принимать нитроглицерин в профилактических целях за 2-3 минуты до выполнения тяжелой физической работы или в преддверии стрессовой

ситуации (прежде чем войти в кабинет начальника, например). К значимым физическим условиям можно отнести плотный обед, чаще холодный, выход на улицу, где слишком жарко или слишком холодно.

Таблетка нитроглицерина, принимаемая больными до этого, способна предотвратить приступ стенокардии, снять неприятные ощущения, устранить сердечный дискомфорт.

Большое профилактическое значение придается лекарственным препаратам. И среди них нитраты длительного, 6-12-часового, действия: Моно Мак, нитросорбит, кардикет. А также лекарства, способствующие разжижению крови, препятствующие образованию сгустков крови - тромбов: аспирин, тиклид. **Гипертоникам обязателен прием средств, понижающих артериальное давление, - норваск, атенолол, эднит.** При повышенных цифрах холестерина нельзя забывать о холестерин-понижающих таблетках: лиостабил, мевакор, зокор, и, как уже отмечалось, большое значение имеет правильное питание.

Для восстановления, сердечной деятельности, образования полноценного рубца после инфаркта требуется не менее 6 недель. Возвращение к прежней жизни происходит постепенно, и программа реабилитации у каждого своя. 2/3 пациентов, перенесших инфаркт, возвращаются к нормальной, в том числе профессиональной, деятельности. Хотя и здесь присутствуют различные ограничения: лучше отказаться от работ, связанных с подъемом тяжестей, имеющих продолжительный график работы, с работой в ночное время или на высоте. Рабочая неделя должна ограничиваться 40 часами. Треть оставшихся пациентов, у которых возникают различные осложнения или прогрессирует сердечная недостаточность, должны дозировать свою физическую и эмоциональную нагрузку, выполнять спокойную домашнюю работу, ограничить свои покупки в магазине 2-3 килограммами веса, больше находиться на свежем воздухе, на даче. Но активный физический труд им не показан.

Наталья БУШЕВА, врач-терапевт.

Аспирин: две стороны одной медали

Британские ученые установили, что аспирин даже в минимальных дозах, рекомендованных при заболеваниях сердца, существенно повышает риск кровотечений. Специалисты Лондонского института профилактической медицины обследовали 5500 мужчин в возрасте от 45 до 69 лет, принимавших аспирин

для профилактики ишемической болезни сердца и инсульта. Оказалось, что у гипертоников серьезные кровотечения возникали намного чаще.

Поэтому не рекомендуется использовать препарат с профилактической целью людям с повышенным давлением. В то же время пациентам, уже перенесшим инфаркт миокарда, необходимо принимать лекарство в дозах 75 миллиграммов в день (примерно одна четвертая часть таблетки), поскольку положительное влияние на течение болезни сердца значительно важнее, чем опасность побочного действия.

Народные рецепты от гипертонии

При приступах гипертонии в уксусной эссенции, разбавленной 1:1 водой, намочить носки и надеть их на ночь, хорошо укутав ноги.

Измельчить в порошок семена моркови. 100 г порошка варить 10-15 минут в 0,5 л молока. Пить по стакану один раз в день при гипертонии до нормализации давления.

Что касается гипертонии...

На наиболее частые вопросы читателей, как держать под контролем артериальное давление, отвечает врач-кардиолог Московской медицинской академии им.И.М.Сеченова, руководитель Индивидуальной школы больных артериальной гипертонией Алексей Викторович СВЕТ.

Купила тонометр и никак не могу определить, какое у меня давление. Сколько его ни измеряю, результаты получаются разные. А когда измерил врач в поликлинике, мое давление оказалось выше, чем показывал дома купленный прибор. Может быть, он у меня бракованный?

Н.КОМАРОВА.

- Ваш прибор и не может все время показывать одни и те же цифры. Даже у самых здоровых людей величина артериального давления постоянно меняется. Ночью оно бывает, как правило,

самое низкое, на рассвете повышается, после 8 часов утра несколько снижается, а ближе к вечеру снова незначительно возрастает. Кроме того, давление может повышаться при эмоциональном напряжении, физических нагрузках, изменении погоды. Если цифры на тонометре регулярно не поднимаются выше 140/90 мм рт. ст. то беспокоиться вам не о чем. Правда, есть люди - их называют гипотониками, - для которых планка нормального давления гораздо ниже, например, 110/70 мм рт. ст.

Что же касается более высокого уровня на тонометре у врача, то здесь, может быть, сыграл свою роль «синдром белого халата»: давно известно, что, когда люди приходят к врачу, артериальное давление у них несколько повышается.

Болею гипертонией уже не первый год. Лечащий врач в поликлинике прописывает то одно, то другое лекарство: «Обзидан не помогает? Попробуйте-ка теперь капотен». Напишите, может быть, уже придумали средство, которое помогает всем и наверняка?

А.КОЛЕСНИКОВА.

Такое средство едва ли когда-нибудь придумают. Доктор Боткин говорил: «У Иванова иванит, а у Петрова петрит...» Каждого человека нужно лечить с учетом конкретных особенностей его организма. Особенности артериальной гипертонии еще и в том, что лишь в 10 случаях из 100 выявляется причина повышения давления. Это могут быть патологии почек, сосудов, эндокринной системы - их-то лечением и следует тогда заниматься в первую очередь.

Но ведь есть еще 90 случаев из 100, когда артериальное давление систематически повышается при абсолютно нормальной работе всех органов и систем, и причина этого никому не известна. Лечить таких пациентов гораздо труднее. Если приходит такой больной, врач обязан провести его медицинское обследование, уделить больше времени для беседы с ним, чтобы выявить все возможные факторы риска, все изъяны в его здоровье.

Больному необходимо приобрести тонометр и в течение двух-трех недель, а еще лучше - месяца, ежедневно измерять свое давление - утром, днем и вечером. Только после этого можно говорить о заболевании не голословно, назначать те лекарства и в таких дозах, которые больному необходимы.

В аптеке мне предложили измерить давление. Оказалось, что оно у меня повышенное. Мне сказали, что, по-видимому, у меня гипертония и мне нужно поспешить к врачу. Между тем чувствую я себя прекрасно и признаков этой болезни никогда не ощущала. К врачу так и не пошла. А может быть, напрасно?

О.ГОЛУБЕВА.

●
- Безусловно, показаться доктору вам необходимо. В том-то и беда, что многие люди уверены, будто бы при повышенном давлении болит голова, появляются головокружения, тошнота. Эти симптомы могут появляться, однако не от гипертонии, а от сопутствующих заболеваний. Не измерив давление, нельзя сказать, что оно нормальное. Потому-то и называют гипертонию «немым убийцей», что большинство людей не чувствуют, когда у них повышается давление. Есть знаменитое «правило половины»: половина больных не знает, что у них гипертония; из тех, кто знает, половина не лечится; а из тех, кто лечится, половина делает это неправильно. Таким образом, из 8 больных правильно лечится всего лишь один. Большинство больных гипертонией, если они не лечатся, погибают раньше своих сверстников - от инфарктов, инсультов или других осложнений этой коварной болезни. Так стоит ли вам рисковать?

Давление можно нормализовать

Рецепт на лечение гипертонии для тех, у кого давление около 170/100. Давление это можно нормализовать. Следует регулярно принимать напиток, который готовится так.

На 400 г теплой воды взять 15 средней величины зубчиков чеснока (измельчить), 2 ст.ложки столового 9%-ного уксуса, 2 ст.ложки меда. Смешать, поставить на слабый огонь, закрыв плотно крышкой, на 30 минут. Остудить. Принимать по 2 ст.ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Я этим напитком пользуюсь постоянно и теперь у меня давление поднимается нечасто.

А.БАТАШОВА.

Как нормализовать высокое артериальное давление

1 Положить средний палец на козелок любого уха и сильно нажимать, считая до пяти или семи раз.

2. Массировать 5 минут точки на ногтевых валиках среднего пальца или мизинца, нажимать с усилием несколько раз в день.

3. Для того чтобы быстро снизить высокое артериальное давление, нужно смочить пару тряпочек яблочным или обычным 5-6%-ным уксусом и обернуть ими, как портянками, стопы ног больного. И пусть он полежит 5-10 минут, но не больше.

4. Полезно есть печенный в мундире картофель вместе с кожурой, свежий лук, а также несколько зубчиков чеснока в течение дня.

5. Полезно выпивать по 2 чайные ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды 3 раза в день в течение длительного времени.

6. В чашку насыпать столовую ложку кукурузной муки и залить горячей водой доверху, оставить на ночь. Утром выпить воду, стараясь не всколыхнуть со дна осадок,

7 Сок картофеля снижает кровяное давление, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

8. Носить медный браслет на запястье левой руки.

9. Свежий сок красной свеклы смешать с медом в равной пропорции и принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.

Каждому гипертонику нужно быть начеку

При нелеченой гипертонии быстрее и раньше развивается атеросклероз сосудов, в связи с чем возникают инфаркт миокарда и мозговой инсульт.

Половина людей не знает, что у них повышенное давление. Те больные, у которых повышенное артериальное давление, часто не придают этому значения, так как оно их не беспокоит, и поэтому не лечатся.

Еще одна группа людей - гипертоники, которые лечатся, но не систематически, от случая к случаю. А между тем каждому гипертонику нужно быть начеку, т.к. нелеченая гипертония грозит развитием тяжелых осложнений. Как же их предотвратить?

Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием калия способствует надежной профилактике не только инфаркта, но и инсульта, особенно у людей, страдающих гипертонией. Высокое содержание калия в организме усиливает выведение почками натрия, увеличивает образование сосудорасширяющих веществ, улучшает тонус мускулатуры сосудов.

Много калия в бобовых, орехах, овощах, фруктах.

При кулинарной обработке калий частично теряется. При

варке очищенных овощей потери калия составляют 25-30%, при варке в кожуре - 5-10%, а при запекании овощей в кожуре потерь калия почти нет.

Калий выводится из организма в основном с мочой и частично с потом. Поэтому при приеме мочегонных средств и при повышенной потливости требуется его срочное восполнение. Ешьте больше продуктов, содержащих калий.

Чтобы поддержать в хорошем состоянии сердечную мышцу, необходимо утром натощак выпить стакан настоя кураги и изюма. Фрукты надо замочить с вечера. Курагу и изюм съешьте попозже - с завтраком. И один совет: прежде чем приступить к приготовлению блюд из бобовых, мы рекомендуем их прорастить, тогда сложные углеводы внутри проростка превращаются в простые сахара, белки - в аминокислоты, а жиры - в жирные кислоты. В результате все эти компоненты лучше усваиваются в организме.

Дефицит калия часто развивается одновременно с дефицитом другого микроэлемента - магния. Уровень магния в сыворотке крови больных гипертонией, как правило, ниже, чем у здоровых людей. Магний, так же, как и калий, расслабляет гладкую мускулатуру сосудов. Он предотвращает нарушение сердечного ритма и повышает устойчивость сердечной мышцы к кислородному голоданию.

Оказалось также, что в районах с жесткой водой, содержащей много кальция, люди реже страдают гипертонией и сердечно-сосудистыми болезнями. Поэтому больным гипертонией надо употреблять достаточно продуктов, содержащих кальций. В связи с этим не советуем увлекаться модными рекомендациями пить дистиллированную воду.

Необходимо поговорить и о хлебе, так как он необходим человеку.

Уже не стоит доказывать, что наиболее полезен хлеб, испеченный из цельного пророщенного зерна. При гипертонии надо есть бессолевой хлеб или хлеб с низким содержанием соли.

Хвоя для сосудов

Надо заранее обезопасить себя от инфаркта и инсульта, и средство такое есть. Это всем известная хвоя - ели, сосны, пихты. Хвоя помогает при всех заболеваниях, связанных с сосудами.

Рецепт

Надо взять 5 столовых ложек мелкоизмельченных иголок (брать молодые иголочки - текущего года), 2-3 столовые ложки

измельченных плодов шиповника и 2 столовые ложки луковой шелухи. Залить все это 0,7 л воды, довести до кипения, варить на малом огне 10 минут, завернуть в теплое, настоять ночь и пить на следующий день по 0,5-0,7 литра. Курс лечения - 4 месяца.

При инсультах больному надо принимать лимон (до двух в день, по пол-лимона на прием). Очистить его от кожуры, мелко измельчить, залить отваром хвои и залпом выпить. Желательно принимать лимон за 1 час до или после еды. Курс - 2 недели. При тяжелых поражениях можно увеличить срок до 3 недель.

М. СТАНКЕВИЧ.

Как «смягчить» удар?

Если вы оказались рядом с человеком, у которого произошел инсульт, то нередко от ваших действий зависит его жизнь. Поэтому постарайтесь грамотно оказать первую помощь до прихода врачей.

Положите больного на кровать, подложив ему под голову, плечи и лопатки подушку, чтобы верхняя часть туловища была приподнята примерно на 30 градусов. Извлеките зубные протезы, расстегните воротник рубашки, брючный ремень.

При рвоте очистите рот марлей, поверните голову набок, чтобы больной не захлебнулся рвотными массами. На голову пострадавшего положите холодный компресс. Измерьте артериальное давление. При высоких цифрах необходимо сделать внутримышечный укол гипотензивных средств для снижения давления.

Лишний вес

Не совсем понятно, как между собой связаны гипертония и рекомендации врачей сбросить лишний вес и ограничить количество соли. Гипертония бывает и у худых, а толстые ее часто не имеют.

М.МЕЛЕНТЬЕВА.

В целом механизм понятен. Давление - это давление крови на стенки сосудов. В полном человеке крови больше, чем в худом (по объему), а сердце - такое же. Сердцу полного человека

приходится работать с перегрузкой, чтобы прогнать большое количество крови через более длинные сосудистые пути, а, следовательно, увеличивается давление при сердечном выбросе. Кроме того, сосуды полного человека часто сжаты жировыми отложениями снаружи, а не только холестериновыми бляшками изнутри.

Какую силу надо иметь сердцу (не зря оно и изнашивается), чтобы протолкнуть кровь сквозь узкое русло! А солью мы еще усугубляем дело, так как соль (ее избыток) повышает тонус сосудистой стенки, способствуя сужению мелких артерий (равно как и алкоголь, и курение).

10 заповедей гипертоника

1. Не хватайся за много дел, не спеши.

2. Не злись, не кричи, не нервничай!

3. Не ешь продукты питания с холестерином, который приводит к склерозу кровеносных сосудов. Это так называемые плохие продукты: алкоголь, мед, сахар, животный жир, маргарин, жирные молочные продукты, темное мясо, печень и мясные бульоны, копчености, за исключением постных сортов, выпечка, печенье, пряники, зрелые бананы, сухофрукты, чипсы, кукуруза, консервы, разваренные продукты. «Плохие» продукты откладываются в жир. Откажись от моченых яблок и помидоров.

Основной пищей должны быть овощи и фрукты и блюда из них, неочищенные и нерафинированные (так называемые живые продукты).

Ешь продукты, которые не откладываются в запас и не приводят к атеросклерозу: хлеб ржаной из муки грубого помола, овсянку, фасоль, горох, сою, пшеничные отруби, масло растительное, семечки подсолнуха, орехи грецкие, макароны, кашу из продолговатого риса, белое постное мясо (курица без кожи), обезжиренные молочные продукты, фрукты, за исключением сушеных, овощи, кроме картофеля и моркови, напитки, не содержащие кофеина, свежие соки без сахара и др. Эти продукты расходуются организмом.

Откажись от соли, конфет, вафель и других сладостей. Не ешь свежего хлеба.

Не пей пиво, квас, вино (особенно опасны домашние наливки!), водку, коньяк! Откажись от кофе и крепкого черного чая.

4. Питайся регулярно. Принимай пищу небольшими порциями (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Ешь за 2-3 часа до отхода ко сну. Эта пища должна быть легкоусвояемой (кефир, овощи, фрукты и блюда из них).

5. Много не читай, особенно допоздна и в транспорте. Не смотри остросюжетные кинофильмы, боевики, волнующие телепередачи.

6. Ложись спать не позже 21.00.

Перед сном сделай прогулку на свежем воздухе. Проветри спальню. Спи в прохладной, проветриваемой комнате - головой на север или северо-восток.

Крепкому сну способствует теплая успокаивающая ванна из трав (чабрец, мята, хвоя и др.). Рядом положи мешочек из натуральной ткани с такими травами: полынь горькая, мята, чабрец, душица, шишки хмеля.

7 В 5 часов утра для промывания почек выпей стакан воды (желательно родниковой).

8. После сна выполни утреннюю физическую зарядку и одну из закаливающих водных процедур. Полезным будет контрастный душ или умывание до пояса холодной водой.

9. Много двигайся, работай физически. Ежедневно ходи пешком по 10-15 км. Ходить надо быстро, до появления легкой испарины на спине.

10. Будь добрым, терпеливым. Радуйся своим успехам и успехам других. Не будь завистливым, не посягай на чужое. Довольствуйся тем, что имеешь.

В.ШАХНЕНКО.

В чем заблуждаются гипертоники

Повышенное давление - самая частая жалоба, с которой мы обращаемся к врачу. Но именно с ним и связано большинство наших заблуждений.

ГИПЕРТОНΙΑ ПЕРЕДАЕТСЯ ТОЛЬКО ПО НАСЛЕДСТВУ

Действительно, она чаще возникает у людей с генетической предрасположенностью к этому заболеванию. Если ваши прямые родственники страдали от повышенного давления в возрасте до 50 лет, то и вы рискуете заполучить этот диагноз. Однако у 90 процентов пациентов врачи не могут установить точную причину гипертонической болезни и называют ее первичной. Шансы приобрести гипертонию повышаются с возрастом, у людей с избыточной массой тела, злоупотребляющих алкоголем, у курильщиков. Грозит она также любителям соленой пищи и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Согласитесь, это типичный портрет современного человека, испорченного «радостями цивилизации».

Повышенное АД может быть также симптомом других заболеваний. В этом случае гипертонию называют вторичной. Чаще всего к ней приводят болезни почек.

Нередки и так называемые эндокринные гипертонии, когда нарушение гормонального баланса в организме дает толчок к развитию болезни. Особенно опасны повышенное содержание некоторых гормонов щитовидной железы, надпочечников, избыточная активность гипофиза.

Причинами повышения АД могут быть травмы головы и опухоли мозга, некоторые врожденные и приобретенные пороки сердца.

К повышению давления может привести и употребление некоторых лекарственных препаратов: гормональных контрацептивов, стероидных гормонов, нестероидных противовоспалительных средств (аспирин, индометацин и др.), лекарств, угнетающих аппетит, некоторых антидепрессантов.

ЛЮДИ ГОДАМИ ЖИВУТ С ГИПЕРТОНИЕЙ, И НИЧЕГО

Это мнение, к сожалению, у многих подкреплено личным опытом (который, как известно, «сын ошибок»). И тем не менее периодическое или постоянное повышение давления крови повреждает мелкие артерии, становясь причиной нарушения работы практически всех органов. «Обстрел», которому подвергает гипертония головной мозг, сердце, глаза, почки, рано или поздно приводит к мозговому инсульту, инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, отслойке сетчатки и слепоте. Если ничего не предпринимать, то осложнения неотвратимы.

Кратковременный «скачок» АД вызывает те же нарушения, что и длительное его повышение. Резкие колебания даже опаснее: ведь при этом клетки не успевают перестроиться, чтобы «погасить» внезапную нагрузку.

ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА

Повышение АД может сопровождаться головными болями, слабостью, тошнотой, мельканием «мушек» перед глазами, ноющими болями в груди. Но эти симптомы проявляются далеко не всегда. Часто человек не замечает, что у него повысилось давление. Только случайные измерения или диспансерные осмотры могут выявить гипертонию. И это можно считать большой удачей - ведь нередко первым проявлением болезни становятся ее осложнения. Тем, кто старше 40, необходимо измерять АД не реже раза в месяц.

Измеряем давление

Перед измерением давления около 15 мин. не меняйте положения тела.

Постарайтесь полностью расслабиться.

Манжета должна находиться примерно на уровне сердца. Спускать воздух из нее старайтесь медленно.

Колебания стрелки и звуковые тоны, по которым следует ориентироваться, часто не совпадают. Иногда до появления первого четкого тона (он указывает на уровень систолического АД) слышны посторонние шумы. Если вы не успели «поймать» первый тон, прежде чем снова накачивать манжету, выпустите из нее весь воздух.

Чтобы результат был более точным, повторите процедуру через минуту. За истинное АД принимается наименьшее из двух значений.

Из всех приборов для измерения АД самыми точными являются ртутные. Давление нужно мерить на обеих руках. Если разница больше чем на 15 мм рт.ст., поспешите обратиться к врачу — это может быть симптомом какого-либо заболевания.

Повышенное внутричерепное давление

У моего сына повышенное внутричерепное давление. Не могли бы вы напечатать народные средства от него?

О.ЖАЛНИНА.

С этими неприятностями можно справиться. Даем два рецепта: первый - для взрослых, второй - для детей.

1. Соберите цветущие головки лугового клевера, высушите в тени. Засыпьте ими половину литровой банки, слегка прижмите и залейте 0,5 л водки, поставьте на 2 недели в темное место. Периодически встряхивайте. Пить настой следует по 1 ч.ложке перед обедом и на ночь. Через 3 месяца сделать перерыв на 15-20 дней и повторить курс.

2. 1 ч.ложку травы или цветков лаванды залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1-2 минуты. Настоять 30-40 минут. Пить по 1-2 ст.ложки после обеда и на ночь. Курс лечения 1-2 месяца. Повторить через 15 дней. На ночь втирать в голову отвар лаванды.

Тонометр должен быть в каждом доме

СТАНДАРТЫ

Современные стандарты высокого и низкого давления определены Всемирной лигой гипертонии для людей в возрасте от 18 лет и старше. Оптимальное систолическое - меньше или равно 120 мм рт.ст., диастолическое - ниже 80 мм рт.ст. Нормальное АД - меньше или равно 130/85 мм рт.ст., предельно допустимое АД - 140/90 мм рт.ст.

Гипертония первой стадии диагностируется при давлении 160/100 мм рт.ст. гипертония второй стадии при давлении 180/110 мм рт.ст., гипертония третьей стадии при давлении выше 180/110 мм рт.ст.

ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ

Чтобы избежать погрешности при измерении и повышении АД, измеряющий давление должен расслабиться, воздержаться от разговоров, сесть удобно, не напрягать и не сгибать нижние конечности. Затем надо освободить руку от одежды и расположить ее на одном уровне с сердцем. Невыполнение только этих рекомендаций может привести к завышению АД на 10-15 мм рт.ст.

Пациенту за 30 минут до измерения давления следует воздержаться от курения, приема пищи, кофе, крепкого чая. Непосредственно перед измерением необходимо отдохнуть не менее пяти минут, а после быстрой ходьбы или бега - отдышаться не менее 10-15 минут, иначе вы измерите АД с нагрузкой, которое обычно выше истинного АД на 20 мм рт.ст.

ТОНОМЕТР

Для получения точных результатов надо пользоваться манжеткой, соответствующей охвату вашей руки. Длина внутренней камеры манжеты должна перекрывать окружность руки на 80%. Если камера манжеты мала, результат будет завышенным.

Нижний край манжеты с прикрепленной трубкой должен быть обращен книзу, и середина манжеты должна располагаться на 2-3 см выше локтевого сустава на внутренней стороне руки - как раз над плечевой артерией.

Накладывается манжета плотно, чтобы между ней и кожей проходил всего один палец. Руку укладывают ладонью вверх. В локтевом сгибе находят по пульсации плечевую артерию и прикладывают к ней фонендоскоп.

Затем закрывают вентиль и накачивают воздух в манжету и

манометр до тех пор, пока АД на 30 мм не превысит уровень, когда перестает определяться пульсация плечевой или лучевой артерий. После этого вентиль приоткрывают и медленно выпускают воздух из манжеты, при этом одновременно выслушивают плечевую артерию и следят за показанием шкалы манометра.

Когда АД в манжете станет чуть ниже систолического, над плечевой артерией начинают выслушиваться тоны, синхронные деятельности сердца. Величину показаний манометра в момент первого появления тонов отмечают как величину систолического давления, а момент выраженного ослабления или исчезновения тонов - как величину диастолического давления. Разница между ними называется пульсовым давлением и в норме составляет 40-50 мм рт.ст.

ЗНАЧЕНИЕ

Самостоятельное измерение артериального давления имеет огромное значение: оно позволяет отличить случайное повышение давления от устойчивой гипертонии, оценить эффективность лечения, дозировать нагрузки с учетом состояния пациента и т.д. Не следует паниковать, если при каком-то измерении вы обнаружили однократное повышение АД, тем более если нет жалоб. Не стоит тут же принимать меры к снижению давления, особенно пациентам старше 60 лет. Кратковременное повышение давления может давать, к примеру, сильный болевой синдром.

Поможем сосудам при гипертонии

Растения, обладающие способностью понижать артериальное давление, такие как пустырник, омела, сушеница, буквица, при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением включают в сборы в небольших дозах; при атеросклерозе, сопровождающемся гипотонией, эти травы в сборы не включают.

Больным с избыточной массой тела в сборы для похудения полезно добавлять кукурузные рыльца (4-5 частей), способствующие уменьшению аппетита, а также в два раза увеличить содержание таких трав, как тысячелистник, одуванчик, солодка, чебрец, череда, цикорий, шалфей. Для лечения и профилактики атеросклероза отдельно рекомендуют употреблять арбуз, ламинарию, лук, чеснок и настойку цветков клевера. Арбузы, наряду с мочегонным действием, способствуют регулярной работе кишечника и выведению из организма избыточного холе-

стерина. Ламинария сахаристая (морская капуста) назначается при атеросклерозе в основном из-за значительного содержания в ней йода. Рекомендуют постоянно принимать ламинарию по 1/2-1/3 чайной ложки в день, посыпая порошком капусты вместо соли салаты, овощные блюда и супы.

Морская капуста показана не всем. Не рекомендуется она при беременности, нефритах, геморрагическом диатезе, крапивнице, хронических заболеваниях кожи, хронических ринитах.

Регулярно употребляют в пищу сырой лук (репчатый и зеленый) и чеснок (по 2-3 зубчика в день) в целом или тертом виде, а также в виде сока или настойки.

Свежий сок лука можно смешивать с медом (на 1 часть сока - 2 части меда), принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

При атеросклерозе с нормальным давлением, сопровождаемым шумом в ушах, рекомендуют принимать настойку клевера лугового. Курс лечения - 3 месяца, с перерывом после каждого месяца в 7-10 дней. Через полгода курс лечения повторяют.

Лечение атеросклероза длительное, в течение многих лет. Обычно через несколько месяцев фитотерапии самочувствие больных значительно улучшается: появляется чувство бодрости, улучшается сон, уменьшаются головные боли и шум в ушах. Однако, несмотря на наступившее улучшение, фитотерапию необходимо продолжать еще не менее 1,5-2 лет. В дальнейшем с профилактической целью желательно возобновлять прием трав в весенне-осенний период (по 2 месяца).

И не забывайте, пожалуйста, о том, что траволечение совершенно несовместимо с курением и пристрастием к алкоголю.

Халва для тех, у кого скачет давление

Этот совет хочу дать тем, у кого скачет давление. В течение месяца надо есть подсолнечную халву по 100 г в день. Если осилите, можете зараз, но лучше разделить на 3 части и есть вместо сахара в конце завтрака, обеда и ужина с чаем или молоком.

В месяц придется съесть 3 кг, но подойдет только именно подсолнечная халва, и без добавок (орешков, изюма и т.д.). Другая не даст лечебного эффекта. Если результат вас не очень устраивает, то сделайте месяц перерыв и потом опять повторите этот курс.

Предупреждаю, что диабетикам такое лечение противопоказано.

И еще один целебный рецепт, которым я часто пользуюсь, - от гипертонии.

1 стакан нежареных семечек подсолнуха хорошо промыть, залить 3 л воды и прокипятить на слабом огне минут 10. Тепло укутать до полного остывания. Потом процедить и пить в течение дня вместо воды. Состава хватит на 2 дня. Хранить его надо в холодильнике.

Если в течение месяца этот состав пить ежедневно, то давление нормализуется. Но все же время от времени его измеряйте - как бы оно совсем низким ни стало.

М.ТЕРЕШКИНА.

Психокоррекция снимет спазмы сосудов

Наверное, мало кто из взрослых людей не ощущал проявлений сосудистого невроза, вызванного нарушением кровообращения. Врачи называют такие состояния ангиоспазмами (от греч. ангио - сосуд).

Если спазмам подвергаются мозговые артерии, это приводит к учащающимся приступам головных болей, если же страдают артерии сердца (коронарные артерии), то возникают приступы стенокардии (грудная жаба). Такие боли - как бы жалобы сердца на нехватку кислорода. Сами же спазмы коронарных артерий провоцируются стрессами, переменой погоды, утомлением, бессонницей...

Наиболее характерным признаком ангиоспазмов является уменьшение разрыва между показателями верхнего (систолического) и нижнего (диастолического) артериального давления. Этот разрыв называют пульсовым давлением. В норме пульсовое давление составляет 30-50 мм рт.ст., однако при ангиоспазмах оно падает до 15-20 мм рт.ст. за счет повышения нижнего давления.

Что же делать, чтобы избавиться от ангиоспазмов, пока болезнь еще не запущена, когда ЭКГ и показатели липидного обмена крови соответствуют норме?

Пожалуй, главная и самая неотложная из рекомендуемых мер - это психокоррекция. Иными словами, открытие в себе доброжелательности, жизнелюбия, оптимизма, терпимости, отходчивости, любви к природе.

Необходимой психокоррекции способствуют и рукоделие, рисование, музицирование. Ручная работа «гасит» застойное возбуждение в сосудодвигательном центре мозга.

Стрессы, по мнению известного ученого-физиолога Г.Селье, страшны для человека не сами по себе, а тем, как он на них реагирует. Заставьте себя улыбнуться - и на душе полегчает!

Лечебный эффект оказывают и комнатные цветы. Очень полезно иметь дома герань, лимон, розы. Полезны даже их изображения на стенах. Целебным действием обладает чай с цветками розы, душицы, жасмина, донника, боярышника, листьев пустырника, мелиссы.

Пустырник, валериану, боярышник можно использовать и в виде аптечных настоек, это самые надежные растительные спазмолитики. А если повышено не только нижнее, но и верхнее давление, можно добавлять в чай сушеницу.

Магнитные бури плохо влияют на капилляры

Жалобы стариков на «магнитные бури» молодым кажутся несерьезными. Дескать, читалась бабушка газет с прогнозом - вот и находит у себя несуществующие болезни.

На самом деле в дни геомагнитных возмущений - так правильно называется это космическое явление - возникает значительно больше сердечных приступов, инфарктов и инсультов. Несложные компьютерные тесты позволяют выявить людей, которые особенно остро реагируют на последствия солнечных вспышек.

Именно эти происшествия на поверхности Солнца вызывают потоки элементарных частиц. Долетая до Земли, облака частиц заставляют колебаться не только магнитные поля вокруг планеты, но и собственные магнитные поля человека. Кровь, составной частью которой являются молекулы железа, под этим воздействием ведет себя иначе. В мелких сосудах-капиллярах, которые разносят кислород по всему организму, частицы крови как бы застаиваются, а иногда даже приобретают большую вязкость. Отсюда - опасность возникновения тромба.

Само по себе нарушение микроциркуляции крови у тех, кто страдает различными болезнями сердца и сосудов, может привести к «авариям» - инфаркту или инсульту.

Долгие исследования привели врачей к выводу: неблаго-

приятные последствия геомагнитных возмущений можно смягчить.

В профилактических целях мы рекомендуем маленькие дозы аспирина - не более четверти таблетки накануне «плохого дня», - говорит Юрий Гурфинкель, руководитель лаборатории магнитобиологии, кандидат мед.наук. - Но, разумеется, только тем, кому этот препарат не противопоказан. Если вы страдаете язвенной болезнью, гастритом, колитом и прочими желудочно-кишечными болезнями, то лекарства, подобные по действию, вам поможет подобрать врач.

- В эти дни можно также принимать известные успокоительные препараты: настойку валерианы, боярышника, пустырника, - дополняет врач Дмитрий Пикин. - Придерживайтесь вегетарианской диеты, исключите мясо, жиры, тяжелую пищу в эти дни. Не повредят рыба и морепродукты. И старайтесь избегать лишних нагрузок, хотя это не значит, что нужно весь день провести в постели.

Стандартов в лечении гипертонии нет

Мне за 60, бывает очень высокое давление - 220/140. Врач выписывает лекарства рублей на 500 на 15 дней. Может, есть какие-нибудь более дешевые лекарства от давления? Посоветуйте, пожалуйста, их.

М.МУЧНИКОВА.

Современный рынок лекарств настолько дорог, что дешевых практически не найти. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы имеющиеся болезни причиняли вам как можно меньше вреда и беспокойства.

Попробуйте разобраться в своей болезни и учитеесь предупреждать ее обострения. Может быть, вы принимаете малые дозы лекарств, поэтому приходится прибегать к нескольким препаратам и более частым приемам. Стандартной схемы лечения не существует. Для каждого больного должны быть подобраны свои и лекарства, и методика приема. Вот почему для пациента просто необходимо часто встречаться со своим врачом, чтобы корректировать лечение.

При такой гипертонии больные обычно имеют инвалидность, а стало быть, и льготы на бесплатное приобретение лекарств. Воспользуйтесь вашими правами.

Что рекомендуют от давления

Усвоить современные схемы диагностики и лечения гипертонии в принципе несложно. Но редкий гипертоник соблюдает назначения доктора. «Сбив» давление, он забывает о лечении до следующего гипертонического криза. Это неправильно, гипертония - болезнь хроническая, и лечить ее нужно тоже хронически.

Это относится даже к так называемой «мягкой гипертонии», когда давление колеблется от 140/90 до 180/105. Несмотря на «мягкость», 60 процентов инсультов приходится именно на этот уровень давления. На первом этапе лечения «мягким» гипертоникам рекомендуют отказаться от курения, похудеть, ограничить потребление алкоголя, животных жиров, соли, заняться физкультурой. Если это не снижает давление ниже 140/90, то таблеток не миновать.

В качестве средств «первого ряда» Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и многие медицинские ассоциации рекомендуют препараты следующих пяти групп:

- ингибиторы АПФ;
- бета-адреноблокаторы;
- антагонисты кальция;
- альфа-адреноблокаторы;
- мочегонные.

Сегодня мы поговорим об ингибиторах АПФ. К ним относятся каптоприл, эналаприл, рамиприл и некоторые другие препараты. Ингибиторов АПФ много, а различия между ними минимальные. Возглавляет список капотен, содержащий каптоприл.

Капотен и другие ингибиторы АПФ блокируют фермент, запускающий сразу несколько механизмов, способствующих повышению давления. Это качество пригодилось не только гипертоникам, но и больным инфарктом миокарда и сердечной недостаточностью.

Сердце гипертоника часто гипертрофировано, как бицепс культуриста, но радоваться этому не стоит. Любая гипертрофия заканчивается дистрофией. Такое сердце останавливается навсегда в пять раз чаще, чем здоровое. Поэтому препараты, которые обращают гипертрофию сердца вспять, пользуются особым авторитетом медиков. Капотен также из их числа.

Расхожая истина, утверждающая, что все болезни от нервов, для гипертонии справедлива только отчасти. Лекарства, действующие на центральную нервную систему - резерпин, клофелин, метилдопа, - снижают не только давление, но и ка-

чество жизни. Сонливость, заторможенность, иногда депрессия - типичные осложнения таких лекарств. Вообще препараты, не стоящие в «первых рядах», чаще вызывают осложнения. Для многих типичны «синдром рикошета» - скачок давления после отмены лекарства, ортостаз - обморок при вставании с кровати, задержка натрия и воды, требующая дополнительного приема мочегонных. Не случайно по поводу препаратов «второго ряда» ВОЗ категоричен: они должны применяться лишь в особых случаях.

Капотен нервную систему не угнетает, «синдрома рикошета» не имеет, дополнительного приема мочегонных не требует, но при необходимости хорошо с ними сочетается. Есть даже комплексный препарат капозид, сочетающий каптоприл с мочегонным. Среди редких побочных действий каптогена, как и всех ингибиторов, - кашель, изменение вкуса и аллергия.

Александр МЕЛЬНИКОВ, кандидат медицинских наук.

Боюсь упасть на улице

У меня давление 90/60 или 100/70. В обычные дни чувствую себя хорошо, только во время смены погоды и дождей начинаю ощущать головную боль. Сейчас у меня 23 недели беременности, и уже 2 раза темнело в глазах, немного тошнило. Я довольно быстро приходила в себя, скорее всего, в эти моменты понижалось давление.

Подскажите, пожалуйста, какие профилактические меры надо предпринять, а то упасть на улице или потерять сознание во время родов мне совсем не хочется.

С.СМИРНОВА.

Наши советы: больше отдыхать, почаще перекусывать, заниматься лечебной гимнастикой. Гипотония неприятна, но неопасна. Кровообращение в головном мозге контролируется саморегулирующимися механизмами, которые поддерживают относительное постоянство поступающих объемов крови, несмотря на изменения кровяного давления. Иными словами, кровообращение в мозгу сохраняется в совершенно нормальных пределах даже в том случае, если систолическое (верхнее) артериальное давление падает до 50 мм рт.ст.

Для профилактики повышенного давления

Необходимо принимать порошок из бутонов софоры японской - по 0,5 грамма (на кончике ножа) три-четыре раза в день, запивая настоем из плодов шиповника. Достаточно 2-3 дней в месяц. Это средство уменьшит проницаемость и хрупкость сосудов и понизит давление.

Гипертония

Предлагаем читателям рекомендации немецкого врача Герхарда Ляйбольда по профилактике гипертонии из книги «Гипертония. Успешное лечение» и рецепты травяных сборов, понижающих давление.

При повышенном кровяном давлении в первую очередь рекомендуется есть **чеснок и лук**, поскольку они защищают артерии от обызвествления и в щадящем режиме нормализуют кровяное давление.

Избыточное **количество белка**, содержащегося в привычной для современного человека пище, способствует развитию атеросклероза и тем самым косвенно ведет к повышению кровяного давления. Как правило, полноценное питание предусматривает получение организмом 0,6-0,7 г белка на килограмм веса, то есть для 65 кг веса - 40-45 г. Это позволяет полностью удовлетворить потребность организма в белке и, кроме того, создать дополнительный резерв на случай особых нагрузок.

При гипертонии можно употреблять **нежирные кисломолочные продукты**, например, йогурты, творог, кефир, пахту, кислое молоко, которые, как правило, лучше усваиваются и содержат значительно меньшее количество калорий, чем цельное молоко.

Рекомендуется чаще есть **рыбу**, употребляя ее вместо других продуктов животного происхождения, поскольку в ней содержатся кислоты жирного ряда, которые препятствуют развитию атеросклероза.

При здоровом полноценном питании ежедневная норма получаемых организмом **жиров** должна ограничиться 60 г. Из этого количества следует отнять 10-15 г жиров, «спрятанных» в про-

дуктах питания. Таким образом, на кулинарные и бутербродные жиры должно приходиться не более 40–45 г в день.

Не менее 30%, а лучше до 50% **фруктов и овощей** надо употреблять в сыром виде.

Калий, содержащийся главным образом во фруктах и овощах, способствует профилактике и лечению повышенного кровяного давления. Он защищает сердце, подвергающееся опасности из-за высокого кровяного давления. Калием богаты такие продукты, как курага, изюм, тыква, кабачки, арбузы, яблоки, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, капуста, рис, печеный картофель.

Рекомендуется употреблять настои и **чай из валерианы, хмеля, мелиссы**, оказывающие на человека мягкое успокаивающее воздействие и тем самым способствующие снижению уровня кровяного давления.

Сок рябины черноплодной понижает артериальное давление и обладает сосудорасширяющими свойствами. Он содержит витамины Р и С. Его применяют в начальной стадии гипертонической болезни. Пьют по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 10–30 дней. Сок можно заменить плодами черноплодной рябины. Их съедают по 100 г 3 раза в день тоже за полчаса до еды.

При гипертонической болезни I и II стадии рекомендуются следующие сборы.

Взять в равных частях траву пустырника и сушеницы топяной, цветки боярышника и траву омелы. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2–3/4 стакана 3 раза в день после еды.

Взять в равных частях плоды боярышника, траву хвоща, омелы, тысячелистника, цветки арники и василька, плоды рябины черноплодной, корень валерианы. Настоять, как описано выше. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Боярышник укрепляет сердечную мышцу, которая постоянно подвергается слишком высоким нагрузкам при повышенном кровяном давлении. Кроме того, он успокаивающе действует на вегетативную нервную систему и расслабляет кровеносные сосуды, что способствует нормализации повышенного кровяного давления, улучшает кровоснабжение и служит профилактическим средством против атеросклероза.

При повышенном кровяном давлении полезно **опускать руки до подмышек в теплую воду (39°C)** на 15–20 минут. При этом руки расслабляются, а кровеносные сосуды расширяются. Это касается не только сосудов рук, но и всей сосудистой системы, что способствует мягкому понижению кровяного давления. По окончании процедуры энергично насухо вытрите руки.

Хорошей профилактикой повышенного кровяного давления

и других заболеваний сердечно-сосудистой системы являются **контрастные ванны для ног (1-2 раза в день)**.

Для проведения процедуры необходимы два достаточно больших ведра. Одно заполняют теплой водой (38-39°C), а другое - холодной. Сначала опустите обе ноги на 3 минуты в теплую воду, затем очень быстро в холодную воду примерно на 10 секунд, вновь - на 3 минуты в теплую воду. Повторите эту процедуру 2-3 раза. Процедура должна завершаться опусканием ног в холодную воду.

Быстрое изменение температуры благотворно сказывается на кровоснабжении и улучшает регуляцию сосудов.

Абана? Нет, боярышник!

Я страдаю гипертонической болезнью, давление поднимается до 200 и выше. Столкнулась с трудностями в подборе лекарственного препарата. Применяется ли при лечении гипертонии индийский растительный препарат Абана?

С.СТУЛОВА.

При таком высоком артериальном давлении необходима медикаментозная терапия. Травяные препараты используются только в качестве вспомогательных средств! А травы лучше использовать российские, родные. При гипертонии полезны следующие сборы:

1. Боярышник кроваво-красный - 1 часть

Береза повислая, почки - 1 часть

Пустырник сердечный - 2 части

Сушеница топяная - 2 части

Хвощ полевой - 1 часть

Все перемешать, 1 ст.ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в теплом месте 5-6 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

2. Боярышник кроваво-красный, цветы - 3 части

Пустырник сердечный - 3 части

Сушеница топяная - 3 части

Ромашка лекарственная, цвет - 1 часть

1 ст.ложку смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин., настаивать 30 мин. процедить. Принимать по 2 ст.ложки 3 раза в день после еды.

При гипертонической болезни полезен чай каркаде.

Если давит давление

Есть, оказывается, очень простой, но тем не менее эффективный способ борьбы с гипертонией.

Возьмитесь за мочки ушей и энергично 20 раз потяните их вниз. Прodelайте то же самое с верхней частью ушной раковины, но уже делая движение вверх. Затем 20 раз потяните себя за среднюю часть уха назад. И наконец, разотрите уши костяшками пальцев 20 раз по часовой стрелке и против нее.

Хотя этот рецепт и воспринимается с иронией, смею уверять, он действует. А вот еще два метода, применяемые биоэнерготерапевтами. Попросите кого-нибудь из ваших близких сделать следующее. Держа руки горизонтально над вашей головой, они должны думать: «Снижаю давление». И с этой мыслью медленно опускать руки вниз, говоря про себя: «Перевожу лишний кровоток в области малого таза». Затем, развернув ладони ребром, надо поднять их над вашей головой и повторить процедуру, пока боль в голове не прекратится.

Второе упражнение. Страдающий от высокого давления человек обнажает ступни. Вы говорите мысленно: «Открываю пальцы ног». И делаете при этом рукой круговые движения над пальцами его ног по сужающейся спирали (по часовой стрелке на расстоянии примерно пяти сантиметров от ноги). закончив движение руки в воображаемом центре, собираете пальцы в щепоть и стряхиваете отрицательную энергию. Такие движения надо повторять до тех пор, пока по рукам и ногам вашего родственника или приятеля не забегают мурашки. Это означает, что результат уже достигнут либо скоро будет достигнут.

Б.ЕЛИЗАРОВ.

Заземлите свое давление

Мое предложение - как нормализовать артериальное давление без помощи лекарственных средств - я испытывал на себе.

Если артериальное давление повысилось, сразу же ослабьте всю давящую одежду, снимите обувь и носки. Босиком станьте на неокрашенный металлический лист, который должен быть заземлен.

Такой заземленный лист лучше закрепить на спинке кровати со стороны ног, тогда можно лечь и прислонить к нему ступни ног. В результате снимается внутреннее напряжение, а также и усталость.

Лист можно использовать из любого металла с небольшим электрическим сопротивлением (алюминий, оцинкованное железо, медь).

Заземление можно сделать, забив металлический штырь или трубку длиной 1,2-1,5 м в немерзлую влажную землю в подполье, подвале, в гараже или снаружи у стены дома. А если вы живете на высоком этаже, то можно для заземления использовать водопроводную трубу, предварительно зачистив на ней краску.

Металлический лист соединяется с заземлением изолированным медным проводом, контакты закрепляются болтами.

В.ЯКИМЧЕНКО.

Дистония? Гипертония?

На вопросы наших читателей отвечает врач-кардиолог Елена Олеговна ОБУХОВА.

- В областной больнице мне поставили диагноз «дисрегуляторная кардиопатия». Лечение не назначили. А поскольку это болезнь сердца, то, наверное, она может повлиять на состояние всего организма? И что понимать под термином «дисрегуляторная»?

А.КУЗНЕЦОВА.

- Диагноз «дисрегуляторная кардиопатия» - довольно распространенное обозначение определенных симптомов. Нарушение ритма сердца, внеочередные сокращения сердца, снижение физической работоспособности, боли в области сердца, одышка и другие. Этим термином достаточно широко пользовались еще 2-3 года назад. При этом подразумевалось, что все эти симптомы не приводят к нарушению работоспособности человека. По этой причине, видимо, вам и не назначили медикаментозного лечения. При таком заболевании бывает достаточно физических средств, а именно - физиолечения и лечебной физкультуры.

Аналогом «дисрегуляторной кардиопатии» является нейроциркуляторная дистония. Этот термин сейчас употребляется чаще.

- Что за болезнь «обезглавленная гипертония»? Как лечить пульсовое давление? (У меня АД 110/90.) Мне 60 лет.

В.НИКОЛАЕВ.

- Термин «обезглавленная гипертония» у нас не принят, это термин иностранных авторов, и если употребляется у нас - то только в научной литературе, которой пользуются люди медицинских профессий. Говоря обычным языком, термин «обезглавленная гипертония» обозначает отсутствие повышения

систолического («верхнего») АД. Повышено только «нижнее», т.е. периферическое сопротивление сосудов. Давление 110/90 - это не страшное давление. Оно не приводит к необратимым изменениям в органах, а тем более не увеличивает вероятность развития внезапной смерти.

Считается, что если уровень диастолического («нижнего») давления выше 80, то это признак гипертонической болезни первой стадии. Учитывая, что автору письма 60 лет, можно предположить, что у него есть возрастные изменения в сосудах. В этом случае надо обратиться к доктору, чтобы ему назначили лечение. Причем самое простое. Допустим, ежедневный прием аспирина (от 50 до 75 мг в день, утром или вечером), регулярная физическая нагрузка, полноценный сон. Необходим каждые полгода визит к врачу и контроль АД.

Советую также резко ограничить прием соленого (соль до 5,5 г в сутки), полностью исключить алкоголь. Если есть избыточная масса тела, рекомендуется ее снижать. Как минимум надо ходить пешком 60 минут в день.

Все это называется немедикаментозной коррекцией. Словом, «обезглавленная гипертония» не повод для большой тревоги.

- Очень хотелось бы через вашу газету получить квалифицированные ответы на вопросы, связанные с кровяным давлением. Это важно, по-видимому, для многих людей, ведущих самоконтроль давления крови в домашних условиях.

1. На какой руке необходимо измерять давление? 2. Почему разные значения давления на левой и правой руке? 3. Какие отклонения давления на правой и левой руке допустимы? 4. О чем свидетельствуют эти отклонения давления? Например, у меня (60 лет) бывает давление на левой руке 115/65, а в то же время на правой - 155/85. У моей супруги, как правило, наоборот - большее давление на левой, чем на правой, примерно на 20 единиц.

В.СМИРНОВ.

- Согласно рекомендациям экспертов ВОЗ измерять давление надо на правой руке, в положении сидя, локоть должен лежать на столе, рука - в полусогнутом состоянии. Манжетка накладывается на среднюю треть плеча, манометр должен находиться на одном уровне с манжеткой.

Считается, что значение давления на правой руке более достоверно, т.к. ближе к левой руке расположен самый крупный сосуд аорта. В принципе допустимы различия давления на правой и левой руке в пределах 10 мм рт.ст. Если эти отклонения больше, то можно предположить, что:

- давление измерено неправильно;

изменен тонус сосудов. Плечевые артерии могут быть склерозированы, ее стенки вследствие развития атеросклероза очень жесткие. Поэтому давление может быть завышено.

Выраженная асимметрия давления на правой и на левой руке может быть проявлением такого заболевания, как коарктация аорты (или болезнь Такаюсу).

Иногда такая асимметрия бывает при нарушении тонуса сосудов головного мозга.

- На какое значение давления следует ориентироваться, если врач прописал лекарство атенолол? Что такое дистония? Насколько она опасна?

Н.ПОПОВ.

- На давление 120/80. Согласно последним рекомендациям экспертов ВОЗ, критерием нормального АД для пациента любого возраста является значение 120/80.

Дистония - это нарушение тонуса сосудов. В молодом возрасте это не опасно, и, как правило, этим термином пользуются, когда пациенту нет 30 лет. После 30 лет, если имеются отклонения в уровне АД, это уже не дистония, а симптом какого-либо заболевания.

Гипертрофия желудочка сердца

Как хорошо, что появилась такая возможность: задавать вопросы и получать исчерпывающие ответы от медиков. А вот вопрос у меня такой. При обследовании поставили диагноз «умеренная гипертрофия левого желудочка сердца». Отчего это и как с этим жить?

А.ГРЯЗНОВА.

Постараемся ответить на ваш вопрос. Изменения желудочков сердца связано обычно с повышением давления. Так что особенно строго следите за этим показателем своего здоровья.

Первое условие - слушайтесь кардиологов.

Вы должны вести здоровый образ жизни. Хорошо бы сбросить лишний вес. Исключаются алкоголь и курение. В диете запрещаются животные жиры, излишек соли. Старайтесь побольше есть зелени, овощей.

Занимайтесь физическими упражнениями по полчаса, не-

сколько раз в неделю. Только следите, чтобы физический труд вас не слишком утомлял.

Избегайте стрессовых ситуаций. Важен спокойный сон.

Теперь о народных средствах. На сердечно-сосудистую систему благоприятно влияет морковный сок. Его легко отжать самим из тертой моркови.

Очень эффективным считается боярышник. 1 столовую ложку цветков и 15 г плодов боярышника залейте стаканом кипятка и грейте на водяной бане 10 минут. Остудите, процедите и принимайте по четверти стакана в день.

Отнеситесь к своему здоровью серьезно, поскольку гипертрофия желудочков сердца создает риск развития инфаркта миокарда.

Без таблеток

При гипертонии и стенокардии рекомендуется такая смесь. 200 г морковного сока, 200 г свекольного сока, 100 г тертой клюквы, 100 г спирта, 200 г меда - все смешать, настоять 3 дня в темном месте и принимать 2-3 раза в день по 1 ст.ложке в перерывах между едой.

В голове шумит, затылок болит

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Обращается к вам пенсионерка. У меня очень часто шумит в голове, особенно в левой верхней ее части. А если нахожусь долго в бане, где жарко, или в храме, где много народа, то начинает сильно ломить затылок. Нужно сразу выходить на свежий воздух, иначе потеряю сознание. Объясните, пожалуйста, не связан ли между собой шум в левой части головы и ломота в затылке? Посоветуйте, чем можно полегчить.

Е.ДУБНЕВСКАЯ.

**Консультирует невролог, врач высшей категории
В.М.КАТКОВА.**

Шум в голове может возникать по двум основным причинам:

гипертоническая болезнь и недостаточность кровоснабжения мозга. Ломота в затылке тоже является проявлением этих заболеваний. Какое именно из них имеет место в вашем случае, сможет сказать лечащий врач только при личном осмотре. Поэтому вам нужно как можно быстрее обратиться в поликлинику к терапевту или неврологу. От шума в голове, и от ломоты в затылке помогают очень многие лекарства. Вам нужно принимать препараты, способствующие снижению артериального давления, вазоактивные препараты (актовегин, ковинтон, трентал) и ноотропы (фезам, глиатилин).

Однако заочно ни один из них порекомендовать нельзя. Это можно сделать только после оценки общего состояния здоровья больного. Кстати, под наблюдением врача вам нужно будет находиться на протяжении всего лечения. Это поможет наиболее эффективно улучшить ваше самочувствие и подобрать наиболее подходящие для вас препараты.

Записала Наталья ЛАРИОНОВА.

При сосудистых заболеваниях

Цвет ландыша плотно натолочь доверху в темную бутылку. Залить спиртом и закопать на 10 дней в землю. Принимать от 5 до 15 капель, ежедневно добавляя по капле.

Утром поспешишь – сердцу навредишь

Не торопитесь вскочить с постели. Доказано, что в утренние часы частота развития инфаркта миокарда, инсульта ивнезапной смерти выше, чем в другое время суток. Это связано с двумя факторами:

резкий утренний подъем артериального давления у гипертоников;

в утренние часы повышается вязкость крови, что ведет к повышенному склеиванию тромбоцитов и образованию тромбов.

В официальной медицине для профилактики рекомендуется ранний прием (сразу после пробуждения, внутрь или под язык) быстродействующих препаратов, способных предотвратить утренний подъем артериального давления, - капотен, коринфар, клофелин.

Кроме того, для борьбы с утренним увеличением вязкости

крови и риском образования тромбов в течение дня больным с гипертонической болезнью и атеросклерозом назначают малые дозы аспирина (ацетилсалициловая кислота). Аспирин во всем мире широко используется для профилактики инфаркта миокарда и ишемического инсульта. Но аспирин может вызывать осложнения: желудочно-кишечные кровотечения и, что более опасно, геморрагические инсульты, когда склерозированные сосуды головного мозга разрываются и кровь из них устремляется в ткань головного мозга. Поэтому назначение аспирина должно быть под контролем лечащего врача, с учетом всех факторов риска.

Тревожные сигналы

Ишемические приступы часто случаются ночью, и больной не всегда осознает всю серьезность момента.

Вас должны насторожить сильные головные боли, рвота, головокружение. Тревожный сигнал - если что-то не в порядке со зрением или как будто «онемела» какая-то часть тела, кожа перестала чувствовать прикосновение. Могут быть расстройства речи, затруднение движений или мышечная слабость рук или ног. Инсульт может сигнализировать о себе самыми незначительными симптомами - например, возникло нарушение глотания или слегка перекосило лицо.

Если вы заметили какие-то настораживающие признаки, в первые часы обратитесь к врачу, даже если есть сомнения по поводу инсульта.

Ать-два, годы не беда

Быстрая ходьба помогает избежать инфаркта и кровоизлияния в мозг, снижая их вероятность на 40 процентов.

Таков вывод проведенного в Америке исследования, охватившего около 85 тысяч представительниц слабого пола. Сотрудник женской клиники Бостона доктор Дж.Мэнсон на протяжении 8 лет наблюдал за медицинскими сестрами в возрасте 40-65 лет и выяснил: почти половина из них сохранила хорошую форму благодаря «резвости» в передвижении. Его выводы: у женщин, которые всего лишь три часа в неделю совершали прогулки быстрым шагом, **риск инсульта или того же инфаркта снижается почти вдвое. В общем-то, все**

просто: регулярное движение держит в норме кровяное давление, улучшает уровень холестерина, способствует сохранению соответствующего веса и снижает вероятность заболевания диабетом.

Степень риска при гипертонии

У меня гипертоническая болезнь II степени, ИБС, атеросклеротический кардиосклероз. В заключении врача написано: осложнения - дисциркуляторная энцефалопатия 1-2 ст., астено-невротический синдром (опасная степень риска: гипертония 1-2 ст., поражение сердца, головного мозга, сетчатки). Что это за заболевания? Как помочь организму поддержать его, чтобы не было осложнений?

М.КАЛЕНТЬЕВА.

Не совсем понятно, о какой «степени риска» вы говорите. При гипертонической болезни они следующие: 1 - малый; 2 - средний; 3-4 - высокий и очень высокий риск осложнений болезни (инфарктов, инсультов, внезапной смерти и т.д.).

2-я степень риска определяется возрастом, полом (хуже у мужчин), наличием вредных привычек и ожирения, 3-я - изменениями на электрокардиограмме и глазном дне, 4-я - очень высоким уровнем давления или наличием сахарного диабета. Чтобы снизить риск, нужно регулярно контролировать АД, уровень сахара, вес, холестерин крови.

Асимметрия давления

У меня разные показатели АД на правой и левой руке: различаются они на 10-20 мм рт.ст. Компьютерная диагностика показала справа пониженный кровоток. На правой ноге, кроме того, варикоз. Нужно ли это все лечить?

С.МУРОМЦЕВА.

- Асимметрия артериального давления не всегда признак болезни. Любой человек несимметричен анатомически и функционально. Если артерии ног отходят от аорты одинаково, то

размеры мускулатуры, и тем более сила ног, различны у всех людей. Артерии рук отходят от аорты по-разному: для правой руки от плечемозгового ствола, для левой - от аорты. И развитие мышц различно: правая рука обычно бывает более сильной и функционально развитой. Поэтому давление как в руках, так и в ногах бывает разным.

И разница может быть значительной.

При подозрении на патологический характер асимметрии давления нужно проверить пульс (его характер будет различным по форме), кровоток и состояние сосудов. Обычно проводят рео-вазографию и доплерографию, иногда - рентгеноконтрастное исследование.

При физиологической асимметрии, протекающей без каких-либо признаков нарушения кровотока в конечности, едва ли стоит тревожиться. Надо просто периодически наблюдаться у врача и выполнять его рекомендации.

Умное лекарство

Вот уже два года принимаю подобранные в скрининговом центре при поликлинике лекарства (арифон и атенолол). Могу сказать, что все это время чувствую себя хорошо, высоких подъемов давления практически не бывает, а ведь из-за гипертонической болезни я признана инвалидом второй группы. И вдруг узнаю, что арифон, как мочегонное средство, долго принимать нельзя. Правда ли это?

Л.МАРЫЧЕВА.

По своим фармацевтическим свойствам арифон относится не к мочегонным препаратам (научный термин - диуретики), а веществам, влияющим на повышенное артериальное давление за счет противодействия ионам кальция.

Благодаря этому происходит расслабление стенок артерий. Действует он медленно. Первые признаки в виде снижения давления начинают проявляться к концу недели приема лекарства. Полностью же его действие проявляется после трех месяцев систематического приема.

Действует он и на почки, уменьшая обратное всасывание ионов натрия и воды. При этом не препятствует всасыванию ионов калия.

Давно известно, что уменьшение содержания натрия и воды

ведет к снижению давления. Не зря гипертоникам рекомендуется недосаливать пищу. Применяют и лекарства, выводящие соли и воду из организма - мочегонные (диуретики). К сожалению, они выводят не только вредный натрий, но и полезный калий. Вот их-то долго и много применять опасно.

Арифон, выводя натрий, сохраняет калий.

Продолжать ли вам дальше прием арифона или заменить его другими препаратами, может определить только наблюдающий за вашим здоровьем врач.

Ударим по кризу сухой горчицей

Хочу предложить читателям совет по снятию гипертонического криза.

У жены - больной гипертонией более 20 лет стали появляться гипертонические кризы: тошнота, рвота, слабость, головокружение. Вызывали «скорую». Делали укол. Постепенно криз спадал. Ожидание «скорой», беспокойство за состояние больной отражалось и на мне.

Как-то в командировке московские коллеги посоветовали мне при кризе воспользоваться сухой горчицей. По ложке сухой горчицы положить в носки и на носовой платок на подушку. Надеть носки и уложить больную на постель так, чтобы начало позвоночника (шейный отдел) находилось на платке с горчицей. Так я и сделал при очередном кризе у жены. По истечении нескольких минут жена встала, заявив, что у нее все прошло. С тех пор, когда у нее начинался криз, я пользовался этим способом.

С кем бывают гипертонические кризы, попробуйте. Может, и вам сухая горчица поможет быстрее, чем «скорая».

Н.КОМЛЕВ.

Ниточка, иголочка, линеечка

ПРОСТОЙ СПОСОБ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ

Очень полезны ваши советы. Вот прочитала я заметку, что мерить давление надо почаще. Я с этим совершенно согласна. Я это и делаю несколько раз в день.

Иногда проснешься голова раскалывается. Ну, думаешь,

опять давление подскочило. А измеришь оказывается оно, наоборот, понизилось. А если б я таблетку, понижающую давление, выпила?

Как-то по радио я услышала простой способ измерения дома давления без всяких аппаратов. Попробовала получилось. Я соседей научила. Сначала они приходили ко мне измерять давление, а теперь и сами научились и других научили.

Надо обычную линейку в 20 см положить на внутреннюю сторону руки от запястья к локтю. Взять иголку с ниткой сантиметров 10 (или маленькую гайку привязать к нитке) и вести иголку вдоль линейки от 0 к цифре 20, не дотрагиваясь иголкой до линейки. Там, где иголка будет качаться или вращаться по часовой стрелке или в обратную сторону, это и есть ваше давление.

Желаю всем быть здоровыми.

Жизнь после кризиса

Моей маме 66 лет. Иногда с переменой погоды или если понервничает, у нее повышается давление, но, кроме раунатина, она ничего не принимала. 10 дней тому назад она потеряла сознание. «Скорая» поставила диагноз: гипертонический криз. Отнялась речь. Кололи дибазол, димедрол, папаверин и мочегонное от отеков. Врач прописал уколы пирацетама и АТФ, таблетки знафрил, эуфиллин, циннаризин. Курс лечения пройден, речь почти восстановилась. Как лечиться дальше? Вес у нее 90 кг, рост 165.

И.БАБКИН.

Это обычная история в тех случаях, когда гипертонию лечат от случая к случаю. Это неправильно. Гипертония требует постоянного внимания и лечения. Сейчас участковый доктор назначит соответствующее гипотензивное лекарство, которое нужно будет принимать постоянно.

Ваши задачи - приобрести обычный аппарат для измерения кровяного давления, научиться им пользоваться и измерять (и записывать) АД дважды в день. Следите за тем, чтобы лекарство принималось регулярно и в одни и те же часы. Если давление будет сохраняться на уровне выше 140/90 мм рт.ст., обратитесь к врачу, и он изменит дозу медикамента или само лекарство. Естественно, нужно сбрасывать избыточный вес.

Массаж поможет

Не могу заставить мужа, у которого постоянно подскакивает давление, лечиться регулярно и систематически. Нет ли быстрой помощи при приступе?

М.СИМОНЯН.

Если резко поднялось давление, а таблетки под рукой нет, сделайте самомассаж шейного отдела позвоночника - разотрите его вдоль позвоночного столба сверху вниз.

Сильно надавите на центры ладоней обеих рук. Например, можно взяться за ручки (дверные, коляски и т.д.) и упереться в них ладонями.

Промассируйте точки возле мочек ушей.

Можно поступить и так: выдохните воздух, задержите дыхание на 10-20 секунд. Повторите после непродолжительной паузы.

Кровяное давление снизится, если приложить к области пупка холодную грелку.

Пиво для сердечников

Ирландские ученые установили, что пиво способствует усвоению организмом меди, которая необходима для нервных клеток и работы сердца. Поэтому его нужно включать в свой рацион людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов, а также тем, кто легко раздражается, быстро устает и постоянно подвергается стрессам. Благотворное действие оказывают и напитки, приготовленные с использованием пивных дрожжей. Однако при этом следует отказаться от водки, крепленого вина и настоек.

Как противостоять старости

Нужно принимать апилак (аптечный препарат маточное молочко) по 1 таблетке (10 мл) под язык. Таблетки принимать 3 раза в день. Курс лечения необходимо повторить через полгода. Апилак - геронтологическое средство, способствующее профилактике возрастных изменений. Это лекарство предупреждает ослабление памяти, слуха, зрения, повышает работоспособность, нормализует артериальное давление, улучшает аппетит и общее самочувствие.

Инсульт

Гром среди ясного неба

МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА?

Каждые полторы минуты в нашей стране кто-то впервые сталкивается с инсультом. Переносят без тяжелых последствий это столкновение, увы, немногие. Далеко не ко всем людям, пережившим инсульт, возвращается былая сила, способности и активность. Болезнь кардинально меняет жизнь пострадавшего.

Почему возникает инсульт, можно ли снизить риск развития столь грозного заболевания?

На эти и другие вопросы мы попросили ответить кандидата медицинских наук, врача-невролога высшей категории Евгения Валерьевича ПУДОВА.

- Может ли инсульт возникать внезапно при хорошем самочувствии?

- Инсульт может возникать остро, и это чаще всего случается при разрывах стенок сосудов (геморрагический инсульт) или при закупорке артерий, питающих кровью головной мозг, атеросклеротической бляшкой или тромбом (ишемический инсульт).

Но гораздо чаще бывает так, что в начале инсульта появляются его предвестники - сильная головная боль, головокружение, тошнота, пелена или туман перед глазами.

- Значит, на этой стадии предотвратить инсульт возможно?

- К сожалению, нет. Если патологический процесс начался, то, чтобы успеть остановить развитие инсульта, больного надо доставить в стационар в течение 3-6 часов после появления первых признаков заболевания.

Инсульт - это следствие различных болезней, и на его возникновение влияет целый ряд причин. Так, например, если человек переживает часто гипертонические кризы, то это прямой путь

к инсульту. Поэтому необходимо постоянно следить за своим давлением, принимать подобранные терапевтом лекарства и вовремя обращаться к врачу при плохом самочувствии. Но обычно инсульт возникает при сочетании нескольких факторов риска: гипертонии, атеросклероза, курения, избыточного веса и т.д.

- Во время инсульта поражаются нервные клетки мозга. Могут ли они со временем восстановиться?

- При ишемическом инсульте из-за недостатка кровоснабжения начинается некроз или отмирание (инфаркт) нервных клеток мозга. Так вот в центре инфаркта возникает участок необратимого повреждения этих клеток, а вокруг образуется зона, где клетки еще могут восстановиться. И задача врачей - сохранить эту жизнеспособную зону. А для этого нужно в течение 3-6 часов от начала инсульта провести определенные лечебные мероприятия. Только в этом случае клетки мозга можно спасти.

Восстановление после инсульта зависит и от объема поражения нервных клеток. Чем больше зона инфаркта, тем хуже прогноз.

А также большое значение имеет локализация инсульта. Ведь в головном мозге находятся определенные зоны, которые отвечают за речевые, двигательные, зрительные и т.д. функции организма.

- А может ли человек после инсульта восстановиться полностью?

- Конечно. Полное восстановление происходит при «малом» инсульте в течение трех недель. Но если поражен обширный участок нервных клеток, то полностью человек восстановиться, увы, не сможет.

- Какие новые методы появились в последнее время в диагностике и лечении инсультов?

- Сейчас появились новые диагностические методики. Ценную информацию дают рентгеновская компьютерная томография и магниторезонансная томография головного мозга, которые позволяют поставить точный диагноз, увидеть опухоли мозга и врожденные изменения сосудов.

Появились и новые способы предупреждения инсульта. Например, хирургическое удаление атеросклеротических бляшек (операция называется эндартерэктомия) уменьшает риск возникновения инсульта, а также увеличивает продолжительность и качество жизни.

Успешно применяется современная методика лечения инсульта - тромболизис. Больному внутривенно вводят препараты, разжижающие кровь, с помощью которых происходит растворение тромба. Но эффективность тромболизиса зависит от многих факторов, поэтому такое лечение подходит не всем.

- Повторные инсульты неизбежны?

- К сожалению, инсульты повторяются, но если заниматься профилактикой, удара можно избежать. Во-первых, необходимо поддерживать давление на безопасном уровне (не выше 140/90); во-вторых, с помощью атеросклеротических препаратов снижать холестерин; в-третьих, ежедневно принимать лекарства, разжижающие кровь (аспирин, тромбо-АСС, кардиомагнил, курантил, плавикс и другие). И, конечно, бороться с нарушениями (если они есть) сердечного ритма, поскольку некоторые патологии сердца являются источником тромбообразования и приводят к развитию инсульта.

Отказ от курения, алкоголя, диета, здоровый образ жизни и прием определенных медикаментов снижают риск повторного инсульта.

Беседовала Евгения ПОЛЯКОВА.

Любовью и волей рожденное слово

КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Человек медленно возвращается к жизни после инсульта. Или, вернее, медленно возвращается к нему жизнь, с потерями и провалами. Помимо двигательных нарушений, у пережившего инсульт почти всегда страдают высшие психические функции, такие как внимание и память, а с ними умение говорить, слушать, читать и писать.

Помочь могут занятия со специалистами по речи - логопедами и, конечно, самостоятельные попытки вернуть утраченное. Чем раньше начнется этот процесс, тем, разумеется, лучше. С чего же он начинается?

После выписки из стационара нужно как можно быстрее получить консультацию у логопеда по месту жительства. Если в вашей районной поликлинике нет нужного специалиста (один логопед может обслуживать сразу несколько поликлиник), там обязательно подскажут, куда обращаться.

Универсальной методики речевой реабилитации нет и быть не может. Каждый пострадавший от инсульта - самоценная личность, и в силу этого работа с пациентами может быть только индивидуальной. Нужно помнить, что восстанавливать речь взрослого человека не то же самое, что помогать овладеть речью или исправить ее дефекты у ребенка. Родственникам

пострадавшего нужно сразу же ориентироваться на специализированную логопедическую помощь для взрослых.

Как правило, нарушения речи после инсульта проявляются в виде афазий. Афазия - это системное нарушение речевой функции, охватывающее все языковые уровни: фонетику, лексику, грамматику. Клиническая картина афазии неоднородна - она зависит от очага поражения мозга. Полное отсутствие речи или произношение отдельных звуков, но неумение связать их в единое целое. При этом, когда человек ест или пьет, язык делает те же самые движения - только произвольно, бессознательно. С речью же ничего не выходит, поскольку поражены отделы мозга, которые давали команду речевому аппарату. **Работу с такими больными часто начинают с музыки** - пациент идет голосом за мелодией и иногда, совершенно неожиданно, у него выговаривается то или иное слово, притом абсолютно чисто.

Речь льется рекой, больной постоянно пребывает в эйфории. Но эта речь начисто лишена смысла. Медики называют ее «словесной крошкой». В ней отсутствует все, что мало-мальски организует словесный поток, в частности, названия предметов. Такие больные указывают на нужный предмет междометием, жестом, но не в силах обозначить его словом. К тому же они плохо понимают обращенную к ним речь.

Несмотря на физическую сохранность, эти люди совершенно несамостоятельны, хотя ориентируются в пространстве и могут передвигаться по городу. Работа с ними обычно начинается с решения арифметических задач. Здесь сама задача ограничивает речевой поток, ставит произносимое в жесткие смысловые рамки. Постепенно, по ходу дела, эйфория уходит. Возвращается трезвый взгляд на вещи и осмысленная речь, а вместе с ними - адекватное восприятие собственного состояния, которое может повергнуть больного в ужас. Родственники пугаются этого, а надо бы радоваться: значит, работа идет в нужном направлении.

Теряется связь между словом и предметом. Пациент может указывать на предмет, манипулировать им, но не может его назвать, поскольку связь между предметом и его звуковой оболочкой разорвана. Отсюда проблемы с пониманием: человек слышит обращенную к нему речь, но не может удержать в памяти воспринятую информацию.

Работа с такими больными начинается с показа предметов (при этом медленно, по слогам произносится их название), заучивания коротеньких стихотворений и обсуждения азбучно простых текстов.

Речь сохранена, но больному чрезвычайно трудно понимать пространственные предлоги, наречия и глаголы движения. Понять разницу между «уходить» и «приходить» для него сверх-

сложная задача. Он плохо ориентируется в пространстве и может часами мучиться в поисках того или иного предмета.

Работа здесь начинается с неречевых занятий: простейшего конструирования, срисовывания, лепки из пластилина - все это помогает восстановить пространственные представления и тем самым подготовить к адекватному восприятию родной речи.

Нарушение общей и речевой активности. То есть у человека напрочь отсутствует желание говорить, тем более поддерживать разговор. Он может повторить сказанное, может ответить на заданный вопрос, но сам вопроса не задаст.

Из речи таких больных уходят организующие строй языка падежи и склонения. Некоторое время с этим ничего не поделаешь. Тут нужна доречевая подготовка - выкладывание мозаик, составление узоров из кубиков, элементы рисования. Все это включает человека в обычную житейскую деятельность и тем самым побуждает к речевому общению.

«Крепкие» выражения. Бывает, что у пострадавших от инсульта речь со всем ее лексическим богатством куда-то проваливается, оставляя на поверхности несколько вульгаризмов, а то и подзаборных выражений. До болезни эти люди могли говорить тургеневским языком, и тем ужаснее звучит в их устах ненормативная лексика. Но пугаться нечему. Больной, приходящий в себя, совершенно не осознает произносимого им. И тут надо спокойно и бесстрастно помогать ему - методично замещая «крепкую» лексику общепринятой, нормативной.

Советы семье. Первое, что нужно помнить близким: у пострадавшего от инсульта нарушена речь, но не нарушен интеллект. Общаться с утратившим дар речи человеком не только трудно, но и больно. Тем не менее делать это нужно постоянно: разговаривать, вовлекать в общий разговор, давать слушать музыку, подкладывать книги, журналы, вместе перелистывать семейные альбомы. Говорить с пострадавшим нужно азбучно простыми, но грамматически безупречными и продуманными фразами, независимо от того, в состоянии ли он ответить.

Возвращение к труду ВОЗМОЖНО

- Доктор, после того как у мужа произошел инсульт, он полтора месяца лечился в неврологическом отделении центральной районной больницы. И вот уже месяц находится дома. Муж стал лучше ходить, по квартире передвигается без палочки, но в правой ноге еще чувствуется слабость,

он подволакивает ее, а иногда и теряет равновесие. Правая рука стала двигаться лучше, но в пальцах движения ограничены, и она плохо разгибается в локте. Что вы посоветуете делать, чтобы у мужа улучшились движения руки и ноги?

- Регулярно, целенаправленно заниматься лечебной физкультурой. Это основной метод восстановительного лечения после инсульта. Разумеется, лучше, если занятия проходят под наблюдением методиста ЛФК. Такие специалисты есть в отделениях восстановительного лечения поликлиник. Но, если вы живете далеко, попросите методиста показать вам все упражнения и выполняйте их самостоятельно дома.

В восстановительном периоде главное - как можно больше двигаться! Вам надо действовать в соответствии с принципом: «движение лечится движением». Гуляйте до тех пор, пока не почувствуете усталость.

Ваш муж должен стараться выполнять любую посильную домашнюю работу: участвовать в уборке квартиры, ходить в магазин, в аптеку. «Покопаться» на огороде тоже очень полезно. Но лучше не работать внаклон, чтобы не возникли головная боль, головокружение. Надо пользоваться скамеечкой.

- Нас очень волнует, что у мужа движения правой руки восстанавливаются с трудом...

- Пусть попробует ежедневно собирать разбросанные по столу пуговицы или спички. Если он до болезни увлекался какой-либо ручной работой, например, выпиливанием, гравировкой или рисованием, постарайтесь к ней вернуться. Вначале, конечно, не все будет ладиться, но не отступайте! Пока важен не результат, а сам процесс работы, помогающий восстановить движения пальцев кисти.

- До болезни муж был прекрасным рассказчиком. А теперь он говорит короткими фразами, отдельными словами. Стесняется этого и больше молчит... Я стараюсь его разговорить, но муж упрямится. Скажите, доктор, ведь он не прав?

Конечно, не прав! Чтобы восстановилась речь, нужны постоянные тренировки. Если вы не были на консультации у логопеда, советую обязательно это сделать.

- Голова у него часто болит...

Повышено артериальное давление. Сегодня, когда я его ему измерил, оно было 170/95 миллиметров ртутного столба. Необходимо систематически принимать гипотензивные средства, ведь артериальная гипертензия - главная причина, вызывающая мозговой инсульт. Купите тонометр, надо научиться измерять артериальное давление, это совсем не сложно. Если оно будет ниже 120/80, дозу лекарства следует уменьшить, а если выше 150/85, дозу увеличьте. Но принимать лекарства надо ежедневно. Он курит?

- Раньше муж курил много: пачку, даже полторы в день, а сейчас всего 5-6 сигарет.

- Отказаться от курения следует совсем, и как можно скорее. Иначе не исключена вероятность повторного инсульта. Ведь курение стоит на втором месте после артериальной гипертензии среди факторов риска развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

- Меня интересует, доктор, такой вопрос. Мужу врачи в больнице поставили диагноз тромбоз сосуда мозга, а у нашей родственницы тоже был инсульт, но в ее выписке из истории болезни значится «спазм сосудов мозга». Через 7 месяцев у нее хорошо восстановились речь и движения. Значит, спазм сосудов легче, чем тромбоз?

- Причина инсульта не имеет особого значения для дальнейшего течения заболевания, принципов реабилитации больного и скорости восстановления утраченных движений и речи. Важна величина пораженного участка мозга. Важно его месторасположение по отношению к жизненно важным центрам мозга. Не имеет значения, что у вашей родственницы в основе инсульта был не тромбоз мозгового сосуда, как у вашего мужа, а спазм. То, что у женщины полностью восстановились все утраченные функции, свидетельствует о том, что очаг поражения мозга был невелик и не затронул жизненно важных центров.

- Скажите, пожалуйста, сможет ли муж когда-нибудь работать? До болезни он был бухгалтером. И очень, конечно, хочет вернуться в коллектив.

- Сейчас я не могу однозначно ответить на ваш вопрос. По данным статистики, 30 - 40% больных работоспособного возраста после перенесенного инсульта возвращаются к труду. Как скоро это происходит? У всех по-разному. У одних через несколько месяцев, у других - через 1-2 года. Если будете упорно тренировать речь, восстанавливать движения руки и ноги, ваши усилия увенчаются успехом.

А. КАДЫКОВ, кандидат медицинских наук.
©«Здоровье».

Дорогие первые минуты

Известно, что инсульт не всегда, но довольно часто не внезапный гость. «Предупреждения» от него иногда поступают, но многие люди, озабоченные своими повседневными делами, как правило, не обращают внимания на эти намеки.

Инсульту могут предшествовать внезапно появившаяся головная боль (чаще в одной половине черепа), шум и тяжесть в голове, головокружение, слабость и сонливость. Прежде всего следует обратить внимание на головную боль!

В момент инсульта человек ощущает режущую сильную боль в голове. Он нередко теряет сознание, у него могут возникнуть судороги одной половины тела и подняться температура до 38-39 градусов. Лицо больного становится сизым или красным, зрачки расширяются. Нарушается дыхание, иногда появляется многократная рвота.

До приезда «скорой» больного необходимо удобно уложить и расстегнуть затрудняющую дыхание одежду. Удалить из рта рвотные массы и все, что может помешать дыханию: зубные протезы, пищу, жевательную резинку и т.п. Голову и плечи больного уложите на подушку, выпрямив шею. На голову положите грелку со льдом.

Помните, что **при инсульте самыми дорогими являются первые минуты и часы!** Именно в это время медицинская помощь наиболее эффективна.

В первые дни после инсульта лечение возможно лишь в условиях стационара, так как требуется проведение сложных мероприятий по поддержанию у больного функций дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, профилактики пневмоний и задержки мочи.

В зависимости от формы инсульта и степени поражения мозга проводится оперативное хирургическое вмешательство или консервативное медикаментозное лечение.

ДВИГАЙТЕСЬ

Если нет противопоказаний, начинать садиться надо уже на третий - пятый день после ишемического инсульта и на пятый - десятый после геморрагического. Начав двигаться как можно раньше, человек, перенесший инсульт, не только помогает себе вернуться к активной жизни, но и предупреждает тромбоз глубоких вен.

В этом деле незаменима и помощь родственников. Не меньше трех раз в день (лучше пять - семь) они должны двигать руками и ногами больного, совершая «пассивные движения»: сгибать руку в локте, вращать ею, двигать кистью, сжимать пальцы в кулак, разжимать пальцы, сгибать ногу в колене, натягивать стопу (каждое упражнение повторяйте 10-12 раз). Каждый час-полтора надо менять положение тела, сажая, укладывая и переворачивая больного с боку на бок.

В противном случае начнутся вторичные суставные и мышечные изменения, которые ухудшают процесс восстановления, а также появятся пролежни и застой в легких.

Если же больной может двигаться самостоятельно, рекомендуется заниматься гимнастикой (соответствующей состоянию здоровья и этапу выздоровления) в течение дня по 10-30 минут, с перерывами на 30-50 минут. После еды необходимо устраивать перерыв на 1,5 часа. Время после ужина целиком следует посвятить отдыху.

В том случае, если рука или нога изменили положение и стали хуже двигаться из-за гипертонуса (чрезмерного напряжения мышц), можно перемещать их в противоположное положение.

Поможет избирательный массаж или самомассаж: мышцы с повышенным тонусом медленно и без нажима следует поглаживать, а мышцы, тонус которых не изменен, растирать и неглубоко разминать в более быстром темпе.

Внимание! Если в результате инсульта сведены мышцы, не рекомендуются упражнения, которые могут усилить скованность: сжатие резинового мяча или кольца, использование эспандера для развития сгибательных движений в локтевом суставе.

Ускорить выздоровление поможет следующее упражнение: лягте на живот на ровную поверхность, поставьте руки на ширине плеч, упритесь ладонями. На вдохе поднимайте голову и прогибайтесь грудью назад, одновременно выгибаясь в спине и втягивая анус. На выдохе расслабляйтесь. Упражнение повторяется пять-семь раз ежедневно.

Очень боюсь инсульта!

Сейчас много говорят и пишут о сердечных болезнях, в том числе инфарктах. А вот об инсульте почти ничего. Хотела бы узнать, что способствует этому заболеванию и как от него уберечься. Почему у одних бывает в меньшей степени, другие становятся инвалидами, а третьи сразу умирают?

МАРИНА Е.

Инсульт вызывается нарушением мозгового кровообращения и приводит к тяжелым последствиям для всего организма. Людей пугает главным образом внезапность появления заболевания. Однако эта внезапность во многом кажущаяся. Инсульту предшествует целый ряд признаков: повышенное давление, онемение ног и рук, нарушения речи, головокружения и др. Если не обратить на них внимания - быть беде!

О помощи больному инсультом рассказывает кандидат медицинских наук В.Н.СЕРГЕЕВ.

- Надо различать инсульты: ишемический с кровоизлиянием в мозг и тромбо-эмболический.

Первый тип инсульта развивается внезапно, бурно, чаще днем, с длительной комой, с покраснением лица, повышением давления крови, недержанием мочи, косоглазием.

Тромбо-эмболический инсульт менее опасен для жизни. Он развивается постепенно, в течение нескольких часов, начинаясь обычно ночью или под утро, характерен побледнением лица, падением давления крови и напряжения пульса, сужением зрачков. При этом типе инсульта сознание возвращается уже через один-два часа, анализ крови показывает увеличение ее вязкости и количества протромбина.

Конечно, разобраться в типе, особенностях и прогнозе инсульта - дело невропатолога, решающее слово тут за реоэнцефаллографией и электроэнцефалографией, анализами крови. Но каждый человек тоже должен ориентироваться в этом, чтобы помочь пострадавшему была более эффективной.

Итак, обязателен полный покой, крайняя осторожность при перемещении больного. При кровоизлиянии (первом типе инсульта) необходимы холод на голову, кровоостанавливающие препараты (викасол, хлористый кальций и т.п.). Прежде в этих случаях врачи практиковали кровопускание.

При тромбо-эмболическом же инсульте холод на голову противопоказан. Зато очень помогут **пиявки** на затылочную область. Их ставят по две штуки на сторону, противоположную разрезу руки или ноги (если инсульт в правом полушарии мозга, то мышечный парез, изменение зрачков и другие симптомы - в левой половине тела). Мне самому не раз удавалось спасать людей этим способом, возвращать их к жизни. Поэтому при первых же подозрениях на инсульт надо приобрести пиявки. Еще лучше постоянно держать их про запас, благо в еженедельно сменяемой воде они живут без питания более года. Достаточно четырех штук. При повышенном протромбине и вязкости крови, а также при церебросклерозе я назначаю своим пациентам пиявки для профилактики инсульта.

Дело в том, что пиявки не только отсасывают вредные вещества, но и вводят в кровь разжижающий ее гирудин. Столь же полезен для профилактики инсульта и систематический прием хорошего кровоочистительного средства - пырея ползучего (в отваре, по 10 г в день).

При инсульте необходим **тщательный уход**. Больному надо делать очистительные клизмы, а с 3-5-го дня часто поворачивать с боку на бок во избежание пролежней и застойной пневмонии. Спустя 3-4 дня надо проводить щадящий безудар-

ный **массаж** грудной клетки ладонями, что также помогает предотвратить пневмонию. В стационарах делать массаж некому, поэтому он и не предписывается. Через неделю-другую мы назначаем пассивную **лечебную гимнастику** (руки, больного разводят в стороны, затем соединяют на груди, на животе и т.п.).

Через месяц, а то и раньше, при благоприятном течении болезни гимнастику и массаж может выполнять сам выздоравливающий. Начав с двух минут (по 3-4 раза в день), надо постепенно увеличивать продолжительность тренировок. Но еще до этого (с 3-5-го дня) больному рекомендуется больше шевелиться в постели: насколько возможно, поворачиваться с боку на бок, сокращать разные группы мышц, поглаживать и разминать плечевые и лучезапястные суставы, а также надплечия (это помогает сбивать сосудистые спазмы и повышенное давление).

В рацион больных инсультом должны входить в основном продукты растительного происхождения (минимум 0,5 кг в сутки), богатые клетчаткой и пектинами, которые, как губка, впитывают из кишечника вредные вещества, способствуя самоочищению организма. Это, в первую очередь, сырые тертые овощи - морковь, свекла, капуста, редька, брюква, хрен и фрукты - яблоки, сливы, абрикосы, виноград, а также изюм, курага, грецкие орехи (можно размельчить их и перемешать с тертым яблоком). Чрезвычайно полезны лимоны (особенно с медом), грейпфруты, земляника, брусника, клюква, малина.

Неоценимы в данном случае и **лекарственные растения**. Прежде всего - адаптогены типа женьшеня, элеутерококка (если давление не слишком повышено), пиона, аралии. Настойки из этих растений пьют по 20-30 капель утром и днем. Кроме того, полезны корень солодки (помогающий организму вырабатывать гормоны), валерианы, пырея ползучего, девясила высокого. Хорошо помогают при инсульте боярышник и красная рябина, обладающие противоспазмическим действием.

В чай полезно добавлять пустырник, мяту перечную и лимонную, благодаря которым улучшается сон. В виде настойки можно готовить бальзам из листьев душицы, цветов жасмина и перегородок грецких орехов (этот рецепт, разработанный в нашем институте, называется «истринский бальзам»).

А для ускоренного рассасывания тромбов, эмболов и спаечно-рубцовых образований в месте инсульта и для регенерации клеток мозга мы используем **мумие**. Его лучше растворить в соке алоэ (5 г мумие на 150 г сока). Даем его по одной чайной ложке до завтрака и на ночь в течение 10 дней, затем повторяем курс через 10-15 дней. А в перерыве даем настойку прополиса по 20-30 капель 2-3 раза в день.

От паралича можно уйти или убежать

Наиболее распространенной причиной паралича является атеросклероз - засорение бляшками холестерина артерий, идущих в мозг. В других случаях паралич бывает вызван кровоизлиянием в мозг - разрывом кровеносного сосуда и попаданием крови в тонкие ткани мозга.

Ежегодно миллионы людей старше 65 лет, то есть принадлежащие к возрастной группе, в наибольшей степени подверженной параличу, пакуют чемоданы, легко выпархивают из дома и прыгают в машину, отправляясь в путешествие или переезжая на новое место. Они воплощают в жизнь свои мечты о красивой старости.

Почему же эти старики отличаются таким завидным здоровьем и могут позволить себе пускаться в полет и плавание? Просто они ведут здоровый образ жизни. Вы также можете разделить их судьбу, если произведете мудрые изменения в своем образе жизни, то есть сделаете выбор между здоровым, активным будущим и попаданием в число паралитиков.

А статистика паралича весьма печальна. Из трех человек, перенесших паралич, или удар, один умирает, второй лишается возможности вести активный образ жизни (частичная неподвижность, потеря памяти или нескольких чувств), и только для третьего это проходит без последствий.

Наиболее распространенной причиной паралича является атеросклероз - засорение бляшками холестерина артерий, идущих в мозг.

Очень часто в артериях образуются сгустки крови. Эти сгустки, перемещаясь по кровеносному сосуду, со временем могут перекрыть доступ крови и кислорода в мозг. В результате часть мозга задыхается и гибнет. В других случаях паралич бывает вызван кровоизлиянием в мозг - разрывом кровеносного сосуда и попаданием крови в тонкие ткани мозга.

ВОЗРАСТ МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБЫМ

Как правило, паралич связывается со старением, однако от него страдают многие молодые люди, в особенности молодые женщины, в жизни которых присутствуют многие факторы риска, ведущие к возникновению этого опасного для женщин заболевания. Те, кто переносит ранний паралич, ведут определенный образ жизни. Они:

- пьют противозачаточные таблетки;
- имеют повышенное кровяное давление;
- курят;
- злоупотребляют лекарствами и алкоголем;
- страдают нарушением деятельности двустворчатого сердечного клапана;
- страдают мигренями.

Одним из ранних предупреждающих сигналов удара является ишемический приступ, или мини-паралич, при котором лицо или конечности немеют на некоторое время, теряется речь или зрение (чаще в одном глазу) или возникает слабость и головокружение. Эти симптомы часто проходят в течение 24 часов, однако мини-паралич является признаком того, что в мозг поступает недостаточное количество кислорода, а это уже чревато настоящим параличом. Если вам показалось, что у вас был мини-паралич, немедленно обратитесь к врачу. «Большой» паралич настигает 30% тех, кто перенес мини-паралич, иногда через несколько дней или недель.

ОСТАНОВИТЕ УДАР, ПОКА ОН НЕ ОСТАНОВИТ ВАС

Многим людям для того, чтобы уменьшить вероятность удара, достаточно только изменить образ жизни, так что не теряйте времени. Не дожидайтесь сигналов об опасности, делайте то, что вы можете сделать, чтобы остановить врага.

Попробуйте снизить кровяное давление. Первое, что нужно сделать, чтобы уменьшить риск паралича, - это **понижить кровяное давление**.

Среди лучших способов снизить давление - потеря веса, регулярные занятия аэробикой и **уменьшение в рационе количества соли**, которая является причиной гипертонии примерно в половине случаев.

Избавьтесь от лишних килограммов и сигарет. Согласно исследованию курение само по себе является существенным фактором риска, а сигареты же в сочетании с излишним весом стремительно увеличивают вероятность паралича. Одно из исследований показало, что сочетание этих факторов является причиной 60% параличей у мужчин.

Поменьше липидов. Ученые обнаружили, что люди, перенесшие удар, как правило, потребляли меньше калия, кальция и витамина D. Например, в ходе одного из исследований выяснилось, что рацион здоровых людей содержал на 38% больше витамина D и на 17% больше кальция, чем рацион тех, кто перенес паралич.

Кроме того, исследования показывают, что витамин E препятствует прикреплению тромбоцитов к стенкам артерий и формированию бляшек холестерина - виновников паралича и других сердечно-сосудистых заболеваний.

По мнению медиков, ходьба в умеренном темпе - это одно из лучших средств, предотвращающих паралич, причем состояние сердца особой роли не играет.

Народные средства при параличе

Паралич после инсульта - явление не редкое. Восстановление парализованного больного - процесс длительный и требующий огромного терпения. Народная медицина здесь предлагает следующие средства:

Сделать мазь из порошка лаврового листа - 6 частей, игл можжевельника (пихты, сосны, ели) - 1 часть, сливочного масла - 12 частей. Втирать мазь в парализованные места два раза в день.

Смешать по 100 г ромашки, зверобоя, тмина и березовых почек. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, добавить еще 300 г воды, довести до кипения. Пить в теплом виде с одной чайной ложкой меда по одному стакану утром за 20 минут до еды и вечером, в 21 час. После этого не пить и не есть ничего. Пить ежедневно, пока смесь не кончится. Повторить лечение еще дважды - через 6 месяцев и через год.

Взять любой сердечный сбор (можно купить в аптеке). Добавить к нему 4 наименования злаковых: овес, соя, гречка, пшено. Затем добавить следующие травы: череда, чистотел, подорожник, корень лопуха, чага, бессмертник желтый (злаковых добавить по 100 г, трав - по две столовые ложки). Все это высушить, пропустить через мясорубку и поместить в общую емкость. Перемешать очень тщательно. Расфасовать в поллитровые бутылки так, чтобы заполнить на 1/3, долить подсолнечным маслом. Поставить в теплое и темное место на 2 месяца. Каждый день взбалтывать, не допуская появления осадка. Через два месяца все слить в одну емкость и нагреть до температуры 60° (не кипятить). После нагревания снова разлить по бутылкам и поставить в теплое место еще на месяц (взбалтывать). Через три месяца от начала приготовления лекарство готово. Втирать его в парализованные конечности через день. На ночь лекарство остается на теле. Через 20 дней - перерыв 10 дней, затем провести еще 10 втираний. Затем снова перерыв 10 дней. Точно так же провести второй и третий циклы лечения. Сделать перерыв на полгода и в таком же порядке провести еще два курса лечения.

Перед началом лечения инсульта обязательно провести очищение организма и проводить его один раз в месяц. Один раз в неделю - полное голодание (на воде).

Профилактика инсульта

После инсульта прошло 2 года. На протяжении этого времени давление нестабильное, наблюдаются скачки. Больной ежедневно принимает энап, атенолол. При высоком давлении приходится применять клофелин. Посоветуйте, пожалуйста, какие принимать меры для предотвращения повторного геморрагического инсульта? И нужно ли соблюдать какую-либо диету в питании?

В. ЗЕЛЕНОВА.

Основные правила вторичной профилактики геморрагического инсульта заключаются в следующем:

1. Контроль артериального давления 2 раза в сутки и, если необходимо, прием гипотензивных препаратов. Лучший препарат - это периндоприл, 4 мг на ночь, или энап, или нолипрел. Это препараты из одной группы - ингибиторы АПФ. Можно добавить к лечению гипотиазид, 25 мг утром, но не ежедневно, т.к. мочегонные выводят калий.

3. Прием седативных валериана, настойка пиона. Эти препараты помогают избежать скачков артериального давления.

3. Диета показана, если есть избыточный вес. Хорошо принимать сок свеклы время от времени. Дозу подбирайте самостоятельно. Иногда это одна чайная ложка натощак.

4. Клофелин нужно принимать только при выраженных кризах.

Как я боролась с последствиями инсульта

Расскажу о своем опыте лечения подобного состояния.

Мы с мужем уже 14 лет живем в деревне, недалеко от Москвы. Иногда ездим туда по очереди навестить родных. И

вот 2 года назад в очередной приезд в Москву у меня случился инсульт. Не только ходить - глаза от слабости открыть не могла.

Конечно, разные врачи навывписывали много разных лекарств, и дешевых, и дорогих. Месяца через 2 я с постели встала и с большим трудом, с сопровождающим, поехала в деревню. И уже здесь постоянно стала применять рецепт, который твердо поставил меня на ноги. Это средство хорошо чистит сосуды головного мозга.

Надо взять:

1. 10 головок (не зубков!) чеснока, превратить их в кашицу - на терке, на чеснокодавилке, в мясорубке - все равно.
2. 10 лимонов - хорошенько выжать сок.
3. 1 литр (не килограмм!) меда.

Все смешать, держать в прохладном месте. Принимать по 3-4 маленькие чайные ложечки, медленно рассасывая во рту, 3 раза в день перед едой.

Лечение длительное, но ведь и организм свой мы зашлаковали не за один день.

Мы с мужем (он лечился со мной за компанию) принимали состав месяцев 7-8. И ведь встала я на ноги! Начала все делать по хозяйству! А окончательно окрепла после очистки сосудов ферментом чеснока на воде и сыворотке. Кто хочет вылечиться, попробуйте, средство хорошее, проверенное.

Э. СОКОЛОВА.

Жизнь после инсульта

Я перенесла инсульт. Но духом не падаю. Хожу с палочкой, занимаюсь посильной работой. Расскажите, что нужно делать, чтобы поддержать себя?

В. СУЛИМОВА.

Помогут в лечении морепродукты. «Апилак», полученный из маточного молочка, - хороший биологический стимулятор. Он повышает аппетит, уменьшает вялость, улучшает тонус и упругость тканей, нормализует артериальное давление. Принимать его нужно по 1 таблетке 2 раза в день утром и днем, держа под языком до полного рассасывания. Курс лечения 20 дней. После

месячного перерыва курс повторить. Одновременно надо принимать цветочную пыльцу (ее вы купите в аптеке) по 1 ч. ложке 2-3 раза в день. Пыльца стимулирует рост и регенерацию поврежденных тканей, укрепляет капилляры, снижает содержание холестерина в крови.

Обязательно надо съедать в день 100-120 г меда за 3-4 приема. Исключение составляют люди, больные диабетом.

Народная медицина рекомендует:

- Наружно: отвар корней шиповника коричневого.

Ванны делать через день. Курс лечения 20-30 ванн. Температура воды должна быть 37-38°C.

- 1 ч. ложку сухих измельченных корней пиона уклоняющегося запить стаканом кипятка. Настоять в тепле 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

- 1 ст. ложку измельченных корней переступня белого (параличная трава) залить 300 мл водки. Настаивать в теплом месте 7 дней. Процедить. Принимать по 25 капель утром и вечером с водой после еды.

- Очистить от кожуры 1/2 лимона, измельчить, залить 1 стаканом хвои (1 ст. л. хвойных игл залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить) и принимать натощак за час до еды или через час после еды в течение 2-3 месяцев.

Нужен магний

По данным специалистов государственного университета Нью-Йорка, магний важнее кальция для сохранения целостности костной ткани. Если удвоить рекомендуемую ежедневную дозу, то, как показали клинические испытания, потери костной ткани значительно уменьшатся. Еще раньше была открыта благотворная роль магния в деле предотвращения инфарктов, инсультов и даже мигрени. Признаками дефицита магния в организме являются: дрожание век, особенно левого, выпадение волос, хрупкость ногтей, кариес, мурашки в ногах, судороги, онемение конечностей, усталость, трудности с концентрацией внимания, внезапные головокружения и потеря равновесия, чувствительность к изменению погоды, аритмия, бессонница, ночные кошмары. Добиться рекомендуемой врачами ежедневной дозы человеку помогут какао, мак, орехи, соя, бананы и бобовые, а также обыкновенная гречневая каша.

Атеросклероз

Нормальная болезнь старения

Мне 82 года. Врачи поставили диагноз: атеросклероз. Были сильные головные боли, принимал таблетки, делали мне уколы. Пил настойку девясила в течение года. Головные боли прошли, но осталось головокружение и потеря равновесия. Без клюшки не могу ходить, бывает, даже падаю. Как мне быть? Какими средствами вылечить эту болезнь?

Н.ГЕРАСИМОВ.

К сожалению, в вашем возрасте описываемые жалобы не редкость. Реже встречаются люди, у кого нет этих жалоб. А клюшка - это неплохой выход в данной ситуации. Может быть, к ней следовало бы привыкнуть в более раннем возрасте. А сейчас просто отнеситесь к ней как к неизбежности. Многим, к сожалению, не помогает и она.

Атеросклероз - это закономерный спутник старения. Иногда его называют «нормальной болезнью старения». Обратному развитию, как, например, воспаление легких, он не поддается. К настоящему времени медицина может только сдерживать его развитие при условии рано начатого лечения (с 40-50 лет) и лечить некоторые его осложнения. Согласно вашему описанию своих недугов у вас сосудисто-мозговая недостаточность, развивающаяся вследствие атеросклеротического сужения сосудов. Главная цель лечения - постараться улучшить кровоток в мозгу и избегать ситуаций, резко нарушающих его кровоснабжение. Относительно медикаментозных средств, улучшающих питание мозга, вам следует проконсультироваться у невролога. Заочно и через газету такие консультации не даются. Можно лишь сказать, что в настоящее время имеется достаточно много лекарств, которые могут облегчить ваши страдания

А теперь относительно тех ситуаций, которые могут ухудшить кровоснабжение мозга. Прежде всего избегайте резких движений, поворотов. Не следует много лежать, хотя в положении лежа

вы, видимо, чувствуете себя лучше. Отдохнули немного - и подъем! Но постепенно! Вначале присели, потом встали у кровати (дивана), придерживаясь за спинку стула, сделали несколько шагов и в путь... Особенно будьте осторожны ночью.

Осторожно с поворотами головы, даже в случаях, когда вас кто-то окликавает. Не спешите, не говорите быстро и много. Выработайте себе темп движений и жизни такой, чтобы чувствовать себя комфортно.

Если вы любите читать, смотреть телевизор, не засиживайтесь долго! Это большая нагрузка, и не только на глаза, прежде всего - на мозг. Переключайтесь, отвлекайтесь, разминайтесь - стоя, при ходьбе, даже сидя.

Одевайтесь легко, но тепло. Избегайте ветреной погоды - все эти факторы могут ухудшать кровоснабжение, и не только мозга, но и сердца, ног и способствовать нарушению координации. Полезно делать теплые ванны, если можно - общие, сидячие или хотя бы ножные.

Полезен самомассаж. Медленные поглаживания конечностей, начиная с пальцев и всех доступных участков тела. Помните главное правило: начинать надо всегда с периферии, направляя массажные движения к центру. Особое внимание обратите на болезненные точки, их следует растирать круговыми движениями кончиками пальцев. Вскоре вы почувствуете, как боль уходит, а движения становятся увереннее, свободнее.

Физические упражнения и нагрузки полезны только при умелом подборе упражнений и после осмотра у специалистов.

И последнее: никогда не следует унывать! И никогда не следует ждать здоровья только от лекарств.

Поход в аптеку

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Существуют три фактора развития атеросклероза и его осложнений - инфаркта, инсульта и многих других: гипертония, гиперхолестеринемия и курение.

Наконец-то у нас стали запрещать рекламу табака - низкий поклон! Россия и так уже чемпион - у нас курит 70% мужского населения.

Про гиперхолестеринемии мало кто слышал. Если давление еще меряют, то уровнем холестерина и триглицеридов интересуются чрезвычайно редко. Напрасно, ведь и холестерин, и триглицериды, как ржавчина, разъедают сосуды медленно,

тихо, без болей приводят их в негодность. Они так же опасны, как и повышенное давление!

Для снижения уровня холестерина (нормальным считается уровень 200 мг/дл, или 5,2 ммоль/л) применяют много препаратов, но наилучшим является зокор, поскольку он не только снижает холестерин, но, как показало большое многоцентровое исследование, проведенное в Скандинавии, способен уменьшить смертность на 30% и более.

При повышении триглицеридов мы сейчас используем липантил М200. Триглицериды часто бывают повышены при диабете, который также является фактом риска развития ишемической болезни. Поэтому также надо проверять уровень сахара в крови.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

Есть много хороших препаратов для лечения гипертонии, тут все зависит от того, кому что подходит. Лечение сейчас стало настолько сложным, что мы не говорим: «Это лекарство от давления, а это от сердца» - все базируется уже на знаниях молекулярной биологии.

Основные препараты - ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (ренитек, тритаце) и антагонисты кальция (норваск, изоптин). С успехом по-прежнему употребляют бета-адреноблокаторы (тенормин, локрен) и диуретики (гипотиазид, модуретик, аквафор).

Появились и совершенно новые препараты для лечения гипертонии, которых раньше у нас не было, так называемые агонисты имидазолиновых рецепторов - цинт. Еще один оригинальный препарат, который применяется при гипертонии, - это козаар (блокатор ангиотензин-II рецепторов).

Остается актуальным и лечение мочегонными средствами. Всем известны такие препараты, как гипотиазид, а также модуретик и аквафор. К сожалению, редко удастся справиться с серьезной гипертонией с помощью какого-то одного препарата - как правило, назначается их комбинация. Чаще всего лечение начинается с сосудорасширяющих - ренитек, тритаце, норваск, козаар. Затем добавляют так называемые антиадренергические препараты - тенормин, локрен, изоптин, а затем мочегонные.

Пятая ошибка - фиксация внимания на цифрах артериального давления, холестерина и т.д. Страх перед высокими цифрами иногда заставляет больных немедленно принимать таблетку за таблеткой - результат может оказаться весьма плачевным. Надо сказать, что если диастолическое (нижнее) давление не поднимается до 120 мм рт.ст. и выше, срочности никакой нет. Просто надо заменить тактику лечения, посоветовавшись с врачом. А когда подскакивает давление и начинает кружиться голова на фоне остеохондроза, резкое снижение артериального давления

вообще может привести к ишемическому инсульту. Поэтому прежде чем хвататься за таблетки, надо во всем разобраться. Сделать это может только грамотный врач.

Сейчас лечение проводится очень мощными средствами, они эффективны, но ими же можно и навредить, если применять не по назначению. С другой стороны, применение вроде бы «безвредных», но неэффективных средств ведет к тому, что болезнь побеждает больного.

Чеснок против холестерина

Болгарского профессора, кардиолога Асена ДОДЕВА коллеги в шутку называют «чесночным профессором». Со студенческих лет им собраны тысячи свидетельств об уникальных лечебных свойствах чеснока. Этот натуральный лекарственный препарат, чрезвычайно сильный и разносторонний, он успешно применяет в своей практике, работая с больными, страдающими различными сердечными заболеваниями.

В болгарской кухне очень много блюд, которые включают в себя чеснок. Причем болгары издревле предпочитают его не мелко резать, а давить. Так они максимально выжимают из него все полезные витамины.

- Сердечно-сосудистые заболевания - бич нашего времени. Ежедневно тысячи людей умирают от инфарктов и сердечных приступов. Лекарств много - толку мало. Что бы вы посоветовали больным?

- Поверить в чеснок. В натуральный лекарственный препарат, причем чрезвычайно сильный и разнообразный.

- Расскажите хотя бы коротко, что делает чеснок. Как он воздействует на наше сердце?

Съедайте ежедневно по 2-3 дольки чеснока. Уже через некоторое время, примерно через неделю, вы почувствуете облегчение. А через месяц даже такая малая доза чеснока понизит уровень холестерина в крови на 9-10%. Проверено практикой. Ешьте чесночный порошок, добавляйте в пищу чесночный экстракт, чесночное масло. Чеснок «работает» через почки человека. При этом вырабатывается холестерина в несколько раз меньше, и за счет этого снижается его общее количество в крови.

- А у вас есть свои фирменные рецепты?

Конечно. Для общей борьбы с атеросклерозом хорошо смешать растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока. Смесь принимайте по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день. При так называемом сердечном давлении помогает стакан сока свеклы или моркови с ложкой чесночного сока. Эту смесь лучше пить перед едой. А вот специальный чесночный коктейль для разжижения крови, профилактики атеросклероза и против холестерина. Для него вам потребуется 3 зубчика чеснока, по одной столовой ложке красного вина, уксуса и оливкового масла. Все компоненты смешайте в миксере, дайте настояться не менее трех часов. Третью смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции выпивайте по одной через каждые 6 часов в течение суток. Прекрасное приятное средство.

Александр КУРБАТОВ.

Снижаем вредный холестерин

С возрастом у нас увеличивается риск развития атеросклероза. О том, как перестроить обычный стиль питания, чтобы предотвратить недуг, рассказывает кандидат медицинских наук, руководитель отделения сердечно-сосудистой патологии московского Института питания РАМН Галина Ростиславовна ПОКРОВСКАЯ.

НИ ЖИРА, НИ САХАРА

Если уровень холестерина поднялся до 7-8 единиц, то не исключено, что виной тому не совсем правильное питание. Тогда можно попытаться снизить содержание холестерина без применения лекарств, внося небольшие изменения в рацион. Главное, необходимо сократить употребление жира и сладостей, не наедаться на ночь. Количество приемов пищи, наоборот, увеличить.

Обладателям лишних килограммов не стоит начинать день с каш. Однако, когда избыточный вес не превышает 15% от нормального, каши не возбраняются. Особенно полезны овсяная и гречневая. В овсянке к тому же содержатся вещества, которые способствуют нормализации жирового обмена.

ЧТО ЕДИМ НА ЗАВТРАК?

Хорош омлет из яичных белков, например, с зеленым го-

рошком. А вот яйца с желтками разрешается есть не чаще двух раз в неделю.

Тем, кто привык к утренней чашке кофе, стоит отдать предпочтение быстрорастворимому. В отличие от натурального, он включает в себя значительно меньше жировых компонентов. Вместо сливок в кофе лучше налить молоко. Сахар добавлять не следует. Его заменитель на аспартаме ничуть не хуже подсластит напиток.

Большинство из нас привыкли есть на завтрак бутерброды с белым хлебом. От них лучше отказаться. Другое дело - ломтик хлеба грубого помола, с дробленным зерном, с отрубями.

МАСЛО И СЫР

Поставив перед собой задачу снизить содержание холестерина, придется совсем забыть о натуральном сливочном масле. Однако изредка можно использовать в пищу мягкие, облегченные сорта. Они называются маслом, хотя, по сути, являются маргаринами.

Хорошие маргаины, обладающие настоящей пищевой ценностью, за рубежом стоят дороже сливочного масла. У нас же они практически не встречаются. Из тех, что имеются в продаже, «Рама» и «Долина Сканди» более других годятся для диетического питания.

Сыром побаловать себя можно. Правда, через день и понемногу. Причем надо выбирать сорта не более 30%-ной жирности. Среди них отечественные сыры - костромской, латвийский, пошехонский, российский, голландский в бруске - в круглом жира значительно больше. Наименее жирный - литовский. А вот плавленые, такие, как «Виола», наоборот, отличаются слишком большим содержанием жира.

Если вы предпочитаете творог, то на его упаковке должно быть написано «нежирный». К этой категории относится диетический мягкий творог нулевой и 1,5%-ной жирности.

Через пару часов после завтрака наступает время снова слегка перекусить. Полным людям для этой цели больше всего подойдет яблоки.

САЛАТЫ

Майонез диетологи не рекомендуют. Яичные желтки насыщают его холестерином. А растительные масла в натуральном виде отличаются желчегонными свойствами и помогают нам избавляться от лишнего холестерина. Но они не должны подвергаться нагреванию. Иначе их целебная сила пропадает.

Идеальным по своему составу считается соевое масло. Подсолнечное и кукурузное содержат один класс полезных веществ, рапсовое и льняное - другой. А оливковое - тре-

тий. Все они одинаково нужны организму, поэтому эти сорта масел лучше всего чередовать. Оптимальная дневная доза растительного масла не должна составлять больше 25-30 граммов.

Холестерин – главный враг сердца

Повышенное содержание в крови холестерина, конечно же, не болезнь. Но излишки этого вещества являются главными виновниками возникновения и развития атеросклероза. А атеросклероз, в свою очередь, серьезный враг для нашего сердца и один из факторов риска возникновения инсультов, инфарктов, ишемической болезни сердца и периферического артрита. У женщин заболевание атеросклероза часто сказывается на сосудах ног.

ИЗЛИШКИ НИ К ЧЕМУ

Как выяснили ученые, не весь холестерин вреден и не всегда опасен. Холестерин входит в состав всех клеток организма и имеет два источника происхождения. Есть холестерин, который синтезируется в печени, а есть тот, что попадает извне с пищей. Так получается, что нашему организму вполне достаточно того холестерина, который синтезируется в печени. И если с пищей поступает слишком большое количество холестерина, в крови образуются излишки этого вещества и холестерин превращается в опасного врага.

Избыток холестерина скапливается на стенках сосудов и образует атеросклеротические бляшки, которые, в свою очередь, превращаются в тромбы, закупоривающие сосуды, в результате чего и возникает атеросклероз.

Так что если вы знаете, что уровень холестерина у вас повышен, пора бить тревогу. Справиться с проблемой можно, придерживаясь особой диеты.

ПРОЩАЙ, КОПЧЕНАЯ КОЛБАСА!

В «черный список» продуктов, содержание которых в вашем рационе нужно свести к минимуму, входят жирные сорта мяса, особенно баранина и свинина, утка, гусь, жирные кремы, сли-

вочное масло, сметана. Сократите потребление жирных сыров, замените их на те, жирность которых примерно 30%.

Нежелательно есть много яиц, пусть их количество не превышает трех в неделю.

Попробуйте обходиться без жирной колбасы, сосисок и сарделек. Сократите количество майонеза в своем меню, салаты вполне можно заправить подсолнечным или оливковым маслом.

Не ешьте много кондитерских изделий, содержащих масляный крем. Не принесут пользы сладкие газированные напитки. Супы, макароны и картофельное пюре из пакетика, без сомнения, готовить удобно и быстро, но такие продукты содержат огромное количество холестерина.

ВЫБИРАЕМ СВЕЖУЮ ЗЕЛЕНЬ

А теперь поговорим о тех продуктах, из которых должно быть составлено меню человека, сражающегося с атеросклерозом.

Ешьте рыбу, лучше морскую и не слишком жирную, и морепродукты. Рыба содержит много йода и веществ, противостоящих тромбозу.

Из мясных продуктов лучше выбрать говядину и курицу. Но у курицы перед приготовлением блюда кожу лучше убирать, в ней много вредного жира. Молоко и молочные продукты, необходимые нашему организму, выбирайте обезжиренные либо с пониженным содержанием жира.

Не повредят картошка и макароны. В них много углеводов и крахмала, которые повышают уровень серотонина в организме, - особого вещества, успокаивающего нервную систему и улучшающего настроение.

Существуют продукты не только не вредящие при атеросклерозе, но и выводящие излишки холестерина из организма.

Среди них бобы, горох, свежая зелень, свежие овощи и фрукты. Очень полезны каши, особенно гречневая, овсяная, рисовая.

Если хотите расправиться с лишним холестерином, обязательно ешьте каждый день по яблоку, балуйте себя салатами из свежих овощей с любым растительным маслом: подсолнечным, кукурузным, оливковым, соевым, рапсовым.

ЛУЧШЕ ПАРИТЬ И ВАРИТЬ

И напоследок несколько слов о приемах приготовления пищи. Не жарьте на сливочном масле, ведь пища вбирает в себя до половины жира, на котором готовится. Отдайте предпочтение отварным и тушеным блюдам. Мясо можно запекать в фольге, предварительно срезая с него жир и пленки.

Как видите, с помощью специального питания можно под-

держивать в организме оптимальный уровень холестерина и уберечь себя от опасных заболеваний. Тем более что антихолестериновая диета - это не отказ от пищи, а лишь изменение некоторых привычек питания.

Снова об атеросклерозе

Специалисты Всемирной организации здравоохранения в недавнем прошлом отметили, что в промышленно развитых странах всего лишь четыре болезни: атеросклероз с его осложнениями (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт и др.), гипертоническая болезнь, рак и сахарный диабет преждевременно «уводят» в могилу 75 процентов людей среднего и старшего возраста. Они же указывают и главную причину этого - стресс, прежде всего психозомоциональный.

Стресс обезоруживает защитные силы организма, помогая выделению из жировых клеток жирных кислот, которые способствуют возникновению атеросклеротических бляшек.

Повреждение внутренней стенки сосуда может проявиться и как результат гниения не полностью переваренной пищи в толстом кишечнике, из-за чего в кровь поступают различного рода токсины. Поэтому очень вредно переедание. Всякий прием пищи необходимо начинать с сыроядения: различные салаты из капусты кочанной (особенно), огурцов, помидоров, лука и т.п.

Необходимо также строго следить за жировым обменом веществ: его нарушение понижает усвоение организмом холестерина, последний тогда выпадает в «осадок» на внутренние стенки сосудов. Практически это означает: не злоупотребляй жирной пищей и продуктами, содержащими много холестерина: печень животных, свиные ребрышки, гусиная и куриная кожа, жирные сорта сыров, яичный желток, студни из говяжьих и свиных ножек.

Поражение внутренней стенки артерий происходит и по причине глубокого дыхания. При таком дыхании содержание углекислого газа в крови понижено, а кислорода высокое. Окисленный кислородом гемоглобин губительно действует на стенки артерий. Не этот ли фактор является одним из основных в склерозировании сосудов у спортсменов? Их занятия спортом связаны с частым и глубоким дыханием, как и у людей с неотреагированными отрицательными эмоциями.

Нормальное дыхание здорового человека - это медленный неглубокий вдох (2-3 сек.), медленный выдох (3-4 сек.) и затем пауза (3-4 сек.), во время которой легкие отдыхают после выдоха. Сон на спине увеличивает глубокое дыхание, поэтому предпочтительнее спать на животе или на боку.

Наконец, следует отметить, что ученые-медики и врачи неохотно выступают в средствах массовой информации о разрушительном воздействии на сосудистую систему любого человека выхлопных газов. Выхлопные газы двигателей выбрасывают в атмосферу более 30 видов вредных для здоровья веществ. Легковой автомобиль отечественного производства, проходящий транзитом через город, загрязняет атмосферу так, как 10 тысяч одновременно выкуренных папирос и сигарет! Люди, находящиеся под постоянным воздействием этих ядов, не в состоянии вылечиться от разного рода болезней, принимающих в конечном итоге хронический характер.

Д.ВОРОНОВ.

По лабиринтам атеросклероза

Моему отцу недавно исполнилось 65 лет. За свою жизнь он редко чем болел, а уж если заболел, то быстро выздоравливал. Зрение у него хорошее, а сердце, по словам врачей, работает, как у молодого. Но вот недавно мы стали замечать за ним какую-то непонятную рассеянность. Отец стал иногда заговариваться, забывать, как кого зовут, где он живет. Казалось, что он находится в каком-то лабиринте, из которого никак не может найти выход. Спустя полгода мы уговорили его обратиться к врачу. «Атеросклероз», - сказал невропатолог. На вопрос, излечимо ли это заболевание, врач только развел руками. Пожалуйста, напишите подробнее об этой болезни. От чего она возникает и есть ли какие-нибудь средства для лечения?

А.ВЛАДИМИРОВА.

Консультирует врач-невролог высшей категории Евгений Александрович ОДИНЦОВ.

Атеросклерозом в пожилом возрасте болеют многие. Полностью болезнь не вылечивается. Однако на сегодняшний день существует очень много хороших препаратов, которые позволяют затормозить развитие недуга на очень длительное время.

Что же такое атеросклероз? Это хроническая болезнь артерий, приводящая постепенно к сужению просвета и нарушению их функции. Следовательно, кровоток по артерии, снабжающей кислородом и питательными веществами интенсивно работающий орган, с появлением в ней атеросклероза становится недостаточным.

Общее поражение атеросклерозом всех артерий встречается довольно редко. Обычно наблюдается преимущественное поражение сосудов головного мозга, сердца, почек, ног.

Патологический процесс при атеросклерозе имеет две тенденции. Одна из них - усугубление изменений сосудистой стенки и увеличение в ней отложений холестерина. Другая - выход холестерина из стенки артерии, рассасывание его отложений и заживление участков поврежденных в сосудистой стенке, а в ранних, начальных фазах - полное восстановление ее структуры. Иными словами, **особенностью атеросклероза следует считать не только склонность к медленному прогрессированию, но и его способность претерпевать в той или иной мере обратное развитие.**

Атеросклероз - болезнь очень коварная. Сужение сосудов до 50-70% в диаметре клинически себя никак не проявляет, так как компенсаторные возможности мозга очень велики. Поскольку атеросклероз развивается медленно, то организм успевает привыкнуть к подобным изменениям и приспособиться. И только когда сосуд перекрывается почти полностью, больной начинает испытывать некоторые симптомы болезни. Если, например, поражена среднемозговая артерия, то человек может чувствовать слабость, онемение в руке или ноге. Возможны параличи. Если же поражена затылочная область мозга, то больной, как правило, ощущает головокружение, частичную потерю зрения. Также может наблюдаться и синдром паркинсонизма.

Развитие атеросклероза продолжается иногда в течение десятков лет, поэтому профилактика болезни не может ограничиваться каким-либо курсом или сроком. Она должна начинаться в юношеском возрасте и продолжаться непрерывно на протяжении всей жизни человека.

Одной из основных причин возникновения атеросклероза являются нарушения в питании. Развитию болезни способствует острая и жирная пища.

Другим провоцирующим атеросклероз фактором является нервно-эмоциональное напряжение или травмирующие психику

ситуации в жизни человека. Поэтому сведение к минимуму таких в быту и на производстве - важный момент в профилактике заболевания.

Развитию атеросклероза способствует сахарный диабет. Такие больные должны находиться под постоянным наблюдением врача.

Возникновение атеросклероза у людей, родители которых страдают этой болезнью, не обязательно. Предрасположенность к атеросклерозу наследуется лишь некоторыми представителями последующих поколений. В любом случае людям с такой наследственностью нужно с особым вниманием относиться к профилактике заболевания.

Что же касается конкретного медикаментозного лечения, то его имеет право назначать только лечащий врач.

«Молодость» – рецепт, испытанный на себе

Всем читателям хочу дать очень хороший рецепт «молодости». Он помогает обмену веществ, очищает организм от жировых и известковых отложений, придает сосудам эластичность, отодвигает старость и болезни на многие годы. Помолодеешь на 10 лет, это я испытала на себе.

Взять по 100 граммов ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек, все хорошо перемешать и всыпать в баночку, закрыв ее крышечкой. Вечером возьмите 1 ст.л. этого сбора, залейте 0,5 л кипятка на 20 минут, процедите и отожмите. Налейте 1 стакан процеженного отвара, положив в него 1 ч.л. меда, выпейте перед сном и ложитесь спать. Утром чуть подогрейте оставшийся отвар, добавьте в него 1 ч.л. меда и выпейте за 20 минут до еды.

И так каждый день, пока не кончится вся смесь в баночке. И вы убедитесь в улучшении своего здоровья и внешнего вида.

Н.КОЛЕНКЕВИЧ.

Пиву – да?!

Как показывают серьезные научные исследования, вино, пиво и другие некрепкие спиртные напитки, потребляемые в умеренных количествах, оказывают благоприятный эффект на

работу сердечно-сосудистой системы. Специалисты обнаружили в винах естественные антиоксиданты - биофлавоноиды, которые способствуют сохранению структуры и тонуса стенки сосудов, кровоснабжающих сердце.

Некрепкие спиртные напитки вызывают увеличение синтеза хорошего холестерина. Высокий уровень этих веществ в крови как бы противостоит «плохому» холестерину, предупреждая развитие атеросклероза, который может привести к инсульту и инфаркту миокарда.

Вино, конечно, хорошо, но как быть тем, кто предпочитает ему янтарное пенистое пиво? Группа исследователей из Дании полагает, что пиво ничуть не менее полезно. В нем содержится витамин В₆, который снижает уровень особого белка в крови, который увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследователи вели наблюдение за добровольцами в течение 12 недель.

В период, когда добровольцы пили пиво, показатель белка гомоцистеина в их крови был самым лучшим: понижение доходило до 30 процентов. Ученые сделали вывод о том, что витамин В₆ неплохо влияет на сердечно-сосудистую систему, а пиво они, как истинные датчане, признали важнейшим источником этого витамина в организме.

Как дойти до нормы

Мне 40 лет, худощава, жирного не ем, сливочного масла тоже. Но у меня повышен холестерин. Много раз обращалась к врачу, выполняла все врачебные предписания, но ничего не помогает. Как-то прочитала, как избавляться от холестерина. Я все делала: и масло пила, кушала овощи, покупала морскую капусту, а также ела морскую рыбу. В общем, 3 месяца сидела на этой пище. Но сдала кровь на анализ - все равно холестерин 6,2. Как мне избавиться от холестерина?

Н.ОЛЕЙНИК.

Кроме диеты, уровень холестерина снижает физическая нагрузка, но важно заниматься физкультурой регулярно, а не от случая к случаю. Лучше всего уделять занятиям по 30-40 минут

в день, по 4-5 раз в неделю - это как минимум!

Вы - женщина моложе 50 лет, без хронических сердечных заболеваний, поэтому смело можете начинать с пешей прогулки в 3 километра, со временем увеличивая дистанцию до 4,5 километра. Но важно делать это постепенно. Слабость, сильное утомление, потливость, одышка, боли в сердце - сигнал того, что занятия нужно немедленно прекратить. Ориентируйтесь на пульс: оптимальным считается «220 минус число лет».

Кроме пеших прогулок, можете заняться плаванием (что хорошо не только для сердца, но и для фигуры), шейпингом, велосипедом, лыжами, медленным бегом. Диету продолжайте соблюдать по-прежнему.

И еще. Вы пишете, что у вас повышен общий холестерин. Но ведь есть две его части: липопротеиды низкой и высокой плотности. Если первых много, а последних мало, то это нежелательно. Если же наоборот, то ничего страшного в анализе нет: липопротеиды высокой плотности «чищают» сосуды от атеросклеротических бляшек.

Сказки о холестерине

Холестерин не нужен организму, т.к. он вредный.

Холестерин так же необходим организму, как вода, белки и углеводы, поскольку клетки используют его для строительства мембран и производят из него половые гормоны, желчные кислоты и витамин D₃. Особенно нуждаются в холестерине клетки головного мозга и нервной системы.

Высокий уровень холестерина в крови говорит о том, что инфаркт может случиться в любую минуту.

В крови холестерин связан с особыми белками - липопротеидами. Существует два вида таких белков: одни обладают высокой плотностью, другие - низкой. Липопротеиды высокой плотности связывают избыточный холестерин и переносят его в печень, где он перерабатывается. Поэтому холестерин, связанный с этими белками, «хороший» холестерин. А вот липопротеиды низкой плотности проникают в стенки артерий и накапливаются в особых клетках, которые формируют атеросклеротическую бляшку. Такой холестерин «плохой».

Исследования показывают, что связь между «плохим» холестерином и риском развития инфаркта миокарда существует, однако не прямая.

Чтобы нормализовать уровень холестерина, надо отказаться от богатых им продуктов.

Даже если перейти на одни овощи-фрукты, где холестерина практически нет, организм немедленно начнет производить его из собственных ресурсов. В норме только 20 процентов холестерина мы получаем с пищей, остальные 80 процентов синтезируются в организме из жирных кислот. Дело, стало быть, не в холестерине, а в жирных кислотах. С ними нужно бороться, а не с холестерином. Как? Увы, наука не знает ответа на этот вопрос.

Высокий уровень холестерина опасен только для тех, кто немолод.

Атеросклероз не развивается за несколько дней. Да, эта болезнь дает знать о себе, как правило, в зрелом возрасте, но сужение кровеносных сосудов, сдавливание их атеросклеротическими бляшками происходит годами. Первые признаки этого процесса обнаруживаются уже в 20-25 лет. Поэтому следить за уровнем холестерина нужно всегда, даже в том возрасте, когда проблем с сердцем и сосудами нет и, как нам кажется, быть не может.

Кроме того, нарушения обмена холестерина могут быть врожденными. Из-за какого-нибудь генетического дефекта у человека может вырабатываться слишком много липопротеидов низкой плотности («плохих»), и тогда инфаркт возможен еще до 30 лет.

Шум в голове не унимается

Мне 69 лет. Я страдаю от постоянного шума в голове: в затылке и левой части, и ничем не могу унять этот шум. Диагноз: дисциркуляторная энцефалопатия II степени, атеросклеротическая, преимущественно в вертебробазилярном бассейне на фоне шейного остеохондроза; астено-невротический синдром, диффузный остеопороз. Что могут посоветовать высокопрофессиональные врачи-консультанты от нескончаемого шума в голове?

Е.МАКСИМОВА.

Отвечает невролог Людмила Евгеньевна ВОРОНОВА.

- Ваш диагноз можно по-другому назвать так: склероз сосудов головного мозга. Эта болезнь проявляется при недостаточном кровоснабжении в вертебробазилярном бассейне. Большую

роль играет в вашем случае шейный остеохондроз и диффузный остеопороз (возрастные изменения позвонков).

Для того чтобы избавиться от шума в голове, нужно принимать препараты никотиновой кислоты, ноотропы (пирацетам, ноотропил и другие); препараты кальция (в связи с остеопорозом), успокоительные средства (валериана, пустырник, новопассит). Дополнительно проводить физиопроцедуры: легкий массаж шейно-воротниковой зоны. Ваша болезнь возрастная, лечение следует проводить постоянно.

Узда для холестерина

Не весь холестерин вреден. Организм производит холестерин, потому что он выполняет некоторые низменные функции: помогает строить новые клетки, регулирует гормоны, изолирует нервы. Проблема возникает только тогда, когда образуется его избыток.

К сожалению, это вещество окружает большая неразбериха. И вам будет нелегко отличить «хороший» от «плохого» и вредного.

Вот что надо знать, чтобы не путаться.

Пищевой холестерин - это тот, что содержится в пище (в основном животного происхождения): в одном яйце, например, 275 мг; в яблоке его нет. Рекомендуется ограничить дневной прием до 300 мг. «Хорошим» считается сывороточный холестерин из-за способности чистить артерии: чем выше его уровень, тем лучше.

Следите за массой тела. Чем вы полнее, тем больше холестерина производит ваш организм. Каждое увеличение массы тела на 0,5 кг повышает уровень холестерина на 2 уровня.

Придерживайтесь диеты, составленной на 1/3 из фруктов и овощей, каш и цельных зерен. Только 1/3 ваших калорий должна вырабатываться из мяса и молочных продуктов, которые часто богаты жирами и высококалорийны.

Разумно сократить употребление таких источников насыщенного жира, как мясо, масло, сыр и рафинированные масла. Когда только возможно, заменяйте эти продукты рыбой, птицей или нежирными молочными продуктами и полиненасыщенными маслами, например, кукурузным, подсолнечным или соевым.

Не ешьте много яиц. Но это не значит, что вы должны совсем исключить их из своего рациона. Хотя яйца и содержат огромное

количество холестерина (275 мг в каждом), организм приспосабливается к высокому уровню потребления, сокращая свое производство холестерина и выводя излишек. В одном из исследований 50 больных съедали до 3 яиц ежедневно в течение 6 недель. Менее трети из них имели после этого высокий уровень холестерина.

Налегайте на горох. Питательные и недорогие бобовые содержат растворимую в воде клетчатку под названием пектин, который окружает холестерин и выводит его из организма до того, как он натворит бед. В течение одного эксперимента у мужчин, которые съедали по 1 чашке горохового пюре в день, холестерин понизился на 20 % всего за 3 недели. Способностью понижать холестерин обладают все бобовые.

Подключите овес. Овсянка снижает уровень холестерина подобно богатым пектином фруктам. Это показали многочисленные исследования. Хотя в овсяных отрубях содержится больше растворимой клетчатки, толокно тоже может снижать холестерин.

Позовите на помощь морковь, ведь она также содержит пектин. Людям с высоким холестерином достаточно съедать 2 морковки в день, чтобы снизить его на 10-20%.

Ешьте говядину (в разумных пределах). Вот вам сюрприз! Красное мясо — скандально известный источник насыщенных жиров — может быть частью полезной для сердца диеты, если оно, конечно, постное и весь видимый жир срезан.

Ешьте сырой чеснок. Под влиянием горячей обработки чеснок теряет свою способность снижать холестерин.

Проблемы принес атеросклероз?

Атеросклерозом сосудов головного мозга заболевают в основном люди пожилого возраста. При этом заболевании у человека происходит нарушение зрения и речи, ослабление памяти, изменение и нарушение походки и т.д. И все это — следствие снижения эластичности сосудов.

КАК ЖЕ ЭТОМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ?

Важное значение имеет диета с преобладанием растительной пищи над пищей животного происхождения с заменой поваренной соли сушеной морской капустой, с употреблением в больших количествах таких овощей, как чеснок, капуста, мор-

ковь, лук, свекла, петрушка, сельдерей и т.п.

А в термосе запариваем размельченный предварительно шиповник и пьем вместо чая. Из трав принимайте корни пырея ползучего (1 ст.ложку корней заливаем стаканом воды и кипятим 10 минут, это дневная норма приема).

Еще полезен боярышник в сборе: 1,5 ст.ложки ягод или 1 ч.ложка цветов боярышника, 1 ст.ложка пустырника, 1 ч.ложка корней валерианы и 1 ч.ложка цветов жасмина, которые были собраны в мае.

Настаивать их можно на кагоре, хересе, мадере или на разведенной пополам с водой водке в пропорции 1:10, то есть 50 г указанного выше сбора заливаем половиной литра воды в посуде с хорошо закручивающейся пробкой и настаиваем в течение 20 минут в кипящей воде. Пьем настойку по 2 чайные ложки.

Если вам еще нет восьмидесяти лет, то поможет вибромассаж сосудов при помощи подскоков на месте, фигурного бега: бегаем взад-вперед, левым боком - правым боком, вокруг себя, с переклестом ног перед собой и так далее.

Отлично поможет самомассаж лба, лица («умывание»), плеч, надплечий, плечевых, лучезапястных и коленных суставов - по 30 раз каждый сеанс.

Проверено временем и людьми

Готовите смесь: трава хвоща, листья березы, корень одуванчика, корневище пырея, трава тысячелистника, рыльца кукурузы, черноплодная рябина (поровну). 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

Повышен уровень холестерина

У меня был инфаркт. Холестерин повышен - 7,9. Какие лучше употреблять лекарства для его снижения - зокор, липостабил, вазилип, эйпанол? Может, есть еще какие-либо?

В.ЛЕВИНА.

Холестерин у вас действительно повышен, и лекарства для его снижения вам надо принимать постоянно. Липостабил - хороший препарат, но его нечасто встретишь в аптеках. Оптимальные препараты из группы статинов: зокор, вазилип. (Последний стоит в два раза дешевле.) Можно принимать и относительно недорогой препарат эндурацин, но он менее эффективен.

Чай пей – и не болей!

По данным китайских врачей, зеленый и черный чай в больших дозах может значительно снизить уровень вредного холестерина в крови.

В исследовании приняли участие 240 пациентов, страдающих повышенным содержанием холестерина. На протяжении двенадцати недель одной половине пациентов ежедневно давали плацебо, то есть препарат - пустышку без биологически активных веществ, а другой половине - капсулы с чайным экстрактом.

По итогам исследования, оказалось, что у пациентов, принимавших экстракт, уровень так называемого вредного холестерина в крови, то есть липопротеина низкой плотности, снизился в среднем на 16 процентов. Ученые назвали полученные результаты «весьма удивительными», т.к. они ожидали значительно более слабого эффекта.

Теперь исследователи собираются изучить сочетаемость чайного экстракта с другими препаратами, определить оптимальные дозировки и возможные побочные действия такой терапии.

После инфаркта сделай прививку

Людам, уже пережившим сердечный приступ или инфаркт, необходимо ежегодно делать прививку от гриппа, так как такая прививка значительно снижает опасность вторичного приступа.

Медики уже давно рекомендуют ежегодно делать противогриппозные прививки пожилым и людям с хроническими респираторными заболеваниями. Пора распространить эту рекомендацию и на сердечников независимо от их возраста. Давно известно, что самые разные инфекции могут способствовать воспалению жировых отложений, закупоривающих артерии, и их разрушению, вызывающему сердечные приступы. Иссле-

дования показывают, что такие приступы чаще происходят в осенние месяцы.

Исследователи предполагают, что в холодную погоду артерии сужаются, уменьшая кровоснабжение сердца и увеличивая его нагрузку. Кроме того, в холод кровь более склонна к тромбообразованию.

Атеросклероз с шумом в ушах

Нужен клевер красный (цветущие облиственные верхушки, собранные в начале цветения).

Взять 40 г цветов, настоять в 500 мл водки в течение 2 недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить.

Применять при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Чеснок: пора внести ясность

Чеснок всегда занимал достойное место в народной медицине, особенно в странах Азии. Оттуда к нам пришел первый полуфантастический рецепт настоящего на водке чеснока для «продления молодости». В свое время этот рецепт перепечатывался и переписывался весьма активно. Последним «писком» стали так называемые царские таблетки. О них столько написано, что возникает естественный вопрос: насколько реально все то, что наобещано? Не вдаваясь в полемику, расскажем, что науке давно известно о пользе чеснока, разработаны рекомендации, как полезные свойства растения использовать для лечения и оздоровления.

Ученые установили, что при всем многообразии имеющихся в чесноке веществ его лечебное воздействие обусловлено наличием вещества, которое, попав в организм человека, превращается в аллицин, подавляющий избыточное образование холестерина. Но только избыточное.

Аллицин и некоторые другие компоненты чеснока действуют на кровь, говоря простым языком, разжижая ее и уменьшая свертываемость. Отсюда противосклеротический эффект чеснока. И хотя, как показали исследования, он ниже, чем у современных

лекарственных препаратов, его длительное применение более перспективно. У противосклеротических лекарств есть довольно заметные минусы. Они дают в некоторых случаях нежелательные побочные действия. Они дороги, по крайней мере, для россиян. Наши пациенты психологически не готовы годами принимать дорогое лекарство, эффект которого непосредственно невозможно ощутить (даже если точная статистика указывает на снижение на 40% числа инфарктов у лечащихся ими пациентов). Иное дело чеснок - он вроде и не лекарство, а пища, которую мы едим всю жизнь. А в каком виде, дольками или таблетками, это уже дело вкуса. Свежие дольки чеснока вкуснее, но много не съешь и от запаха потом трудно избавиться. Таблетки из высушенного и превращенного в порошок чеснока пахнут значительно слабее, а получить нужную дозу антисклеротических веществ позволяют легко.

Чесноком в таблетированной форме можно лечить атеросклероз, повышенное давление крови, осложнения диабета сосудистого характера, повышенную свертываемость крови, тромбозы вен и артерий. Какие препараты, приготовленные из чеснока, принимать, можно определить по собственному разумению или посоветовавшись с врачом. Принципиальной разницы между препаратами нет, потому что технология приготовления и количество активного вещества в таблетке в основном одинаковые. Если вам лень, что вы приобретаете более дорогие таблетки, - на здоровье; если денег хватает на дешевые - не думайте, что их действие слабее. Привыкли верить импортному - покупайте импортные. Знайте, что в сфере особо сложных технологий мы ни в чем не уступаем Западу, - покупайте наши ализат или алликор. При их приготовлении используется вакуумная сушка при сверхнизких температурах, лучше сохраняющая естественную силу чеснока.

А.КАРТАВИН, врач.

От склероза сосудов

Готовим чесночное масло. Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник вниз.

На следующий день взять лимон, помять, срезать шишку (от места, откуда он растет), выдавить чайной ложкой лимонный сок и слить в столовую ложку. Туда же добавить чайную ложку чесночного масла, размешать, проглотить.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв и курс повторить.

Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышки. Прекрасное сосудорасширяющее средство.

* * *

1/3 бутылки наполнить порезанным чесноком. Залить водкой или 50-60-градусным спиртом. Настоять 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая.

Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды на чайную ложку холодной воды.

Очищает кровеносную систему от всевозможных отложений, снимает повышенное давление, очищает желудок, благотворно действует при спазмах сосудов головного мозга.

* * *

Ежедневно утром натощак выпивать 200-300 г горячей воды, насколько терпимо.

Это очищает кровеносные сосуды и выводит из организма всевозможные отложения.

Повышенный холестерин

Есть у меня несколько размышлений о повышенном холестерине.

Холестерин может не снижаться даже при сбалансированной диете и правильном режиме питания. Просто так его вырабатывает ваш организм. Ведь холестерин не весь поступает с пищей - очень много (иногда излишне) его в нас образуется, т.е. вырабатывается человеком.

Кроме того, снижать количество поступающего извне холестерина надо не время от времени, а постоянно, составив меню таким образом, чтобы эта еда стала не испытанием, а нормой.

От поступления в организм большого количества жирных кислот может спасти пища, богатая балластными веществами. Балластные вещества обладают прямым, понижающим уровень холестерина действием. Балластные вещества - это пектин, содержащийся в яблоках и цитрусовых, а также бета-глюкан, содержащийся в отрубях (более всего - в овсяных). 4-5 яблок в день и 60-80 г овсяных отрубей значительно снижают содержание «плохого» холестерина.

Хорошим помощником в борьбе с избытком холестерина является соя и все продукты из нее.

Полезен и чеснок, который способствует улучшению течения крови, что предупреждает образование сгустков из слипшихся тромбоцитов.

Кроме того, необходима активная физическая нагрузка. Хотя бы два раза в неделю по одному часу - но с выкладкой, старательно, что называется, «на выносливость».

Ну а если ничего не помогает, значит, диета в вашем случае - не панацея. Значит, ваш удел - медикаментозная терапия.

О.САВЕЛЬЕВА.

Добрый доктор Витамин

По данным Американской ассоциации кардиологов, получены два независимых доказательства того, что витамин С благотворно влияет на артерии курильщиков. Немецкие медики впрыскивали витамин С прямо в артерии курильщиков, что вызывало расширение кровеносных сосудов. По мнению исследователей, витамин С способствует нормальному функционированию артериального эндотелия, очищая табачный дым от свободных радикалов. Свободные радикалы повреждают клетки эндотелия, что ведет к атеросклерозу.

Исследования американских ученых из университета в Пенсильвании показали, что витамин Е, обладающий такими же противоокислительными свойствами, как и витамин С, защищает стенки кровеносных сосудов от формирования на них липопротеинов низкой плотности - «плохого» холестерина.

Американские ученые заявили, что располагают убедительной молекулярной базой, демонстрирующей, что витамин Е замедляет процессы старения иммунного механизма и центральной нервной системы, прямым следствием которых является болезнь Альцгеймера. Было обнаружено, что витамин Е защищает особый протеин, служащий показателем старения иммунной и центральной нервной систем.

Народный рецепт от атеросклероза

Спелые высушенные плоды лимонника китайского настоять на 70%-ном спирте 1:5 в течение 10 дней. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день, утром и в обед перед едой. Курс 20-25 дней.

Варикоз и тромбофлебит

Варикоз мазью не вылечить

Мне 20 лет. У меня варикозное расширение вен. Начальная стадия. Решила попробовать препарат «Венза». Скажите, это лекарство действительно помогает полностью вылечить болезнь или его можно использовать только как профилактическое средство? Какие способы лечения варикозной болезни существуют?

О. МУСИНА.

Маловероятно, что в 20 лет вы действительно болеете варикозным расширением вен. Скорее всего, у вас телеангиоэктазия или, говоря проще, сосудистые звездочки. Их легко можно устранить практически в любой клинике пластической хирургии. Также возможно, что у вас очень тонкая кожа, и поэтому вены просвечивают.

Если же о варикозной болезни вам сказал лечащий врач, то в этом случае какие-либо мази использовать бесполезно. Применение «Вензы» может принести только частичное облегчение, но не излечение. Радикально избавиться от варикозного расширения вен можно только хирургическим путем. Здесь есть два варианта: либо сделать склерозирование вен, либо флебэктомию.

Склерозирование вен означает введение в просвет вены специального препарата, который вызывает ожог и последующее слипание стенок вены. Эту процедуру можно сделать в городских флебологических центрах. В результате вены исчезают. Склерозирование хорошо помогает именно при начальной стадии заболевания.

Что же касается флебэктомии, то это означает полное удаление варикозно измененных вен. Операция несложная и хорошо переносится пациентами.

Что такое тромбофлебит и в чем его опасность?

Еще в молодости после родов у меня обнаружили варикозное расширение вен. С каждым годом болезнь прогрессировала, хотя я активно лечилась. А сейчас у меня воспалились вены. Ходить становится все больнее и больнее. Врач назначил лечение от тромбофлебита. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробнее. Чем оно опасно? Можно ли от тромбофлебита избавиться совсем?

В.ЦАПЛИНА.

На вопросы отвечает врач-хирург-флеболог Михаил Михайлович ТЕСЛЯ.

Многие из нас к вечеру ощущают тяжесть в ногах, а иногда тупую распирающую боль. Так заявляют о себе натруженные вены. Особенно это знакомо тем, кто проводит почти весь рабочий день, сидя за письменным столом или стоя. Но если, кроме тянущих болей, отеков, повысилась температура, появился озноб, значит, вены воспалились и развивается тромбофлебит.

- Тромбофлебит - это самостоятельное заболевание или осложнение при варикозной болезни?

Тромбофлебит - это воспалительное заболевание стенки вены, при котором в пораженных местах образуются тромбы (сгустки крови). Это происходит в результате нарушения внутренней стенки сосуда, что повышает выработку тромбоцитов (кровяных пластинок, способствующих свертыванию крови). Достаточно часто тромбофлебит возникает в варикозно-расширенных венах ног. Но наиболее распространенные причины этой болезни - травмы вен, химическое воздействие на стенки сосудов лекарствами. При грибковых заболеваниях и других нарушениях кожного покрова проникая вглубь инфекция также может привести к тромбофлебиту.

- От тромбофлебита чаще всего страдают ноги. Почему?

- Действительно, в основном болезнь поражает поверхностные вены нижних конечностей. Глубокие вены затрагиваются реже и обычно закупориваются тромбическими массами из-за нарушения свертывающейся системы крови.

Кровообращение осуществляется в основном за счет работы сердца. И чем ближе сосуды расположены к сердцу, тем давление в них больше, при удалении давление уменьшается.

Соответственно, кровь начинает течь медленнее. Отток крови происходит вопреки закону земного тяготения. При ходьбе или беге мышцы голени и бедра сокращаются, и кровь подбрасывается вверх и задерживается веными клапанами (складками внутреннего слоя вены). Венозные клапаны устроены таким образом, что позволяют крови продвигаться только в направлении сердца. Больше всего клапанов имеют вены ног, а это помогает кровеносной системе сопротивляться силе тяжести. Чтобы не было застоя крови в ногах, нельзя подолгу сидеть или стоять на одном месте, желательно статичное положение прерывать ходьбой каждые 40-45 минут.

- Может ли тромбоз флебит появиться внезапно - болью или отеком?

Обычно тромбоз (образование тромбов в кровеносной системе) начинается остро, а тромбоз флебит развивается постепенно. В результате венозного воспаления часто возникают сильные боли в конечности, вена становится болезненной на ощупь, кожа над ней приобретает красноватый оттенок, появляется отечность, может повыситься температура тела. Кстати, тромб чаще всего находится сантиметров на 20 выше того места, где идут ощутимые проявления болезни.

- Чем опасен тромбоз флебит?

- Наибольшая опасность возникает при отрыве тромба (или его части), который может попасть в легочную артерию. В результате развивается тромбоэмболия (легкие лишаются притока крови), а это одна из причин внезапной смерти. Тромбоз флебит создает условия для образования тромбов и развития массивного тромбоза, который может распространяться на глубокие и вышерасположенные вены. При тромбозе флебите нарушается отток крови из поверхностных вен. Это приводит к их расширению и развитию вторичного варикозного расширения вен.

- Диагноз «тромбоз флебит» ставят по внешнему состоянию больного или нужны особые методы исследования?

- Диагноз обычно ставится на основании жалоб больного и внешних проявлений болезни. Также исследуются анализы крови, по которым врач определяет состояние кровеносной свертывающейся системы. С помощью ультразвукового исследования уточняется проходимость поверхностных вен и локализация (местонахождение) тромбов.

- Всегда ли тромбоз флебит требует оперативного лечения?

- Не всегда. Если поражена венозная система голени, то можно лечиться амбулаторно с помощью противовоспалительных средств и других лекарственных препаратов. Но если болезнь перешла на нижнюю треть бедра, то применяют оперативное вмешательство.

- При варикозной болезни врачи назначают препараты, разжижающие кровь. Такое лечение может предотвратить развитие тромбоза?

- Лекарства, влияющие на активность свертывающей системы, не всегда следует принимать при варикозной болезни. Такие препараты назначают при определенных показателях анализа крови. Хотя варикозный узел - это практически измененная стенка сосуда, где скорость кровотока равна нулю. При застое крови увеличивается ее вязкость и образуется тромб. Предотвратить опасный процесс помогают препараты с аспирином (например, тромбо АСС), флеботоники (например, флебодия 600) и другие препараты.

- Следует ли при тромбозе носить эластичные чулки или бинтовать ноги?

Компрессионный трикотаж и правильно наложенные эластичные бинты помогают создать дозированное внешнее давление на мышцы голени, что позволяет увеличить скорость кровотока. В области лодыжек создается самая высокая степень сдавливания, которая постепенно уменьшается. В результате возникает эффект выталкивания, и кровь продвигается вверх, даже если больная вена при этом не работает. При этом также уменьшается сечение вены, что увеличивает скорость кровотока. Компрессионный трикотаж помогает затормозить распространение тромбоза.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Стеноз сонных артерий

Недавно у меня обнаружили стеноз обеих сонных артерий, облитерирующий атеросклероз ног. Предложили операцию, но улучшения не гарантируют. Что ожидает меня в будущем? Как лечиться?

М. ЦАРЬКОВ.

Стеноз - это аномальное сужение какого-либо просвета или отверстия, в вашем случае сонной артерии. Тем самым затрудняется снабжение кровью головного мозга, в результате чего вероятно развитие инсульта.

Лечение стеноза, как правило, хирургическое. Суженный участок иссекают или создают дополнительные обходные пути для прохождения крови. Также хирургически лечится и атеросклероз ног. Все это считается радикальными методами.

Консервативно применяется комплексная терапия. Она включает антиагреганты (аспирин, плавинс), сосудорасширяющие препараты (вазопростан) и средства, снижающие уровень холестерина (ловастатин, правастатин или флювастатин). Но лекарства необходимо применять под контролем врача.

Узор, не радующий взор

КАК ЗАТОРМОЗИТЬ РАЗВИТИЕ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ?

Я страдаю избыточным весом, хотя многие уверяют, что эту проблему я выдумала.

Я покупала пищевые добавки для похудения, пробовала голодать, но что-то все осталось без результата.

Мне на работе подолгу приходится сидеть.

Наверное, поэтому ноги стали отекать и вены на них часто набухают, в некоторых местах проступают мелкие сосудики. Иногда я ощущаю в ногах жжение и покалывание.

Неужели это варикозная болезнь? В чем причина этой напасти, можно ли от нее избавиться?

Л.ФОКИНА.

К сожалению, многие из нас уверены, что варикозное расширение вен не приносит вреда. Беспокойство вызывает лишь внешний вид ног. Перекрученные и узловатые вены женщины прячут под длинными юбками или брюками.

На самом деле варикозное расширение вен - это именно заболевание (довольно распространенное), а не внешний недостаток. И как любое заболевание, требует своевременного лечения. Почему развивается варикоз? Как затормозить развитие болезни?

За консультацией мы обратились к врачу-ангихирургу (ангихирург - специалист в области сосудистой хирургии. - Ред.) Александру Алексеевичу СЕЛИВЕРСТОВУ.

- Почему варикозная болезнь поражает в основном суды ног?

- Дело в том, что варикозное расширение вен связано со слабостью стенок сосудов, которые со временем становятся менее эластичными. Этот дефект передается по наследству.

Причем он касается всей венозной системы. Патология в ряде случаев диагностируется не только на ногах, но и на других участках тела, а также во многих внутренних органах (желудок, пищевод, кишечник).

Но наиболее часто от варикозного расширения вен страдают нижние конечности. Когда человек стоит, то гидростатическое давление в венах ног повышается. Слабые стенки сосудов не могут противостоять этому давлению, поэтому вены начинают расширяться.

- Считается, что в варикозном расширении вен виноваты клапаны, которые не справляются с поступающим объемом крови. Это так?

Система кровоснабжения ног устроена таким образом, что отток крови происходит вопреки силе тяжести. А клапанная система при вертикальном положении тела обеспечивает движение крови вверх. При этом клапаны, смыкаясь своими краями, не дают ей течь обратно. Но когда вены расширяются, они увеличивают и клапанное кольцо, поэтому его створки не доходят друг до друга. В результате часть крови остается в кровеносных сосудах ног, нарушая тем самым кровообращение. При удалении варикозных вен решается и проблема клапанной недостаточности. Таким образом, в варикозной болезни сами клапаны редко бывают виноваты (за исключением их врожденного недоразвития).

- Можно ли устранить болезнь на первом этапе, когда только начинают «прорисовываться» варикозные звездочки?

При появлении звездочек в патологический процесс вовлекаются внутрикожные сосуды. Но дело в том, что звездочки могут появляться не только при варикозной склонности, но и при заболеваниях печени, при эндокринных нарушениях. Поэтому, прежде чем начать лечение, нужно выяснить причину их возникновения.

- Варикозная болезнь сопровождается болями. С чем это связано?

- Боли возникают при венозной недостаточности (перегрузке венозной системы). Перегрузка ухудшает кровообращение и приводит к застою крови, что провоцирует отеки. Нервные окончания при этом сдавливаются, поэтому возникают боли и тяжесть в ногах, особенно в вечернее время.

- Известно, что варикоз лечат хирурги. А можно ли обойтись без операции?

- При запущенной варикозной болезни необходимо удалить пораженную вену. Эндоскопическая техника позволяет минимально травмировать окружающие ткани.

В 10-20% случаев положительный эффект достигается

при помощи склеротерапии. В вену вводится специальное лекарственное вещество, которое вызывает воспаление ее внутренней оболочки. При помощи давящей компрессии (сжатия) вена склеивается и перестает работать, а кровь оттекает по глубоким венам. Но если существуют проблемы в глубоких венах (например, тромбы), то склеротерапию проводить нельзя.

Наилучшего результата можно добиться при комбинировании хирургического вмешательства и склеротерапии. В ходе этой операции удаляются магистральные вены, а через некоторое время склерозируются отходящие от нее сосуды.

- Останавливает ли операция процесс варикозного расширения вен?

После хирургического вмешательства в 8-10% случаев возникают рецидивы, даже если операция была проведена успешно. Во-первых, это связано с генетической предрасположенностью к варикозному расширению вен, а во-вторых, на развитие болезни продолжают влиять провоцирующие факторы, если они не устранены. Однако при своевременном лечении рецидивы возникают очень редко.

- Чем опасно варикозное расширение вен?

- Варикозное расширение вен в запущенных случаях может осложниться тромбофлебитом, а также появлением трофических язв. Трофические язвы очень трудно вылечить, в редких случаях они приводят к гангрене. Тромбофлебит опасен воспалением венозной стенки, в результате чего образуются тромбы, которые закупоривают просветы венозных сосудов. Иногда тромбы отрываются и мигрируют в легочные артерии. Если в этом случае помощь не оказывается своевременно, то может произойти самое худшее.

- Как предупредить тромбообразование?

- Чтобы предотвратить образование тромбов, нужно устранить его причину. Если возможно сделать операцию, то лучше не отказываться от помощи хирургов. Но бывают случаи, когда недопустимо операционное лечение. Тогда врач назначает комплекс лекарственных средств, физиотерапевтические процедуры и т.д.

При варикозной болезни рекомендуется носить лечебный трикотаж, который можно купить только в аптеке. Обычно компрессия приносит облегчение, а также уменьшает опасность развития тромбов.

На начальной стадии заболевания можно использовать специальные кремы и мази. Они содержат вещества, повышающие упругость вен.

Яблочки и мед от тромбофлебита

Посоветуйте простой рецепт от тромбофлебита. Только чтобы без компрессов и припарок, а то я очень загружена и на компрессы уже сил не хватает.

Г.МАРКИНА.

От тромбофлебита и варикозного расширения вен помогает настой антоновских яблок, очищающий кровь, улучшающий сон и аппетит. Три средних яблока промыть холодной водой и уложить в эмалированную кастрюлю. Залить крутым кипятком, закрыть крышкой, укутать кастрюлю одеялом и через 4 часа размять яблоки прямо в кастрюле. Настой процедить и пить с медом (ложку меда на 50 г настоя) утром натощак и перед сном.

То печёт, то замерзаю

Мне 70 лет, из них 18 страдаю болями в ногах: то их «печет», то замерзают, то их «иголками колют». Места себе не нахожу. Делала массаж, иглоукалывание, ноги мажу различными мазями, принимаю обезболивающие лекарства, ничего не помогает. В последнее время обмываю ноги разбавленным уксусом. Часа два не горят, а потом опять мучаюсь. Пожалуйста, посоветуйте, что мне делать.

М.МАРЫЧЕВА.

Неприятные ощущения в ногах, вероятно, связаны с нарушением кровоснабжения, что было обусловлено гормональной перестройкой или остеохондрозом. Наиболее мощные обезболивающие средства - курантил, троксевазин. Отвлекающими и противовоспалительным действием обладает раствор димексида (разбавить 1:3 и делать компрессы на 15-30 минут). 1-2 раза в день можно делать контрастные ванны для ног. Большое значение имеет коррекция повышенного артериального давления, так как трофические нарушения часто сопутствуют гипертонии. Может оказаться эффективной биоэнерготерапия и гомеопатия.

Заболевания артерий ног

Как известно, ни один орган не может нормально функционировать без достаточного притока к нему артериальной крови, которая несет с собой кислород и питательные вещества. Какие же патологические процессы чаще всего поражают артерии ног?

У пожилых обычно облитерирующий атеросклероз, а вот у молодых и людей среднего возраста заболевания аллергически-воспалительного происхождения. Причины и механизмы развития этих заболеваний различны.

ПРИЧИНЫ

Облитерирующий атеросклероз развивается вследствие нарушения липидного (жирового), в том числе холестерина, обмена. На внутренних стенках артерий образуются атеросклеротические бляшки. Из-за этого просвет артерии сужается или даже совсем закупоривается и в том месте, где «села» бляшка, снабжение тканей кровью и кислородом нарушается.

При аллергически-воспалительных поражениях артерий страдает все сосудистое русло, все артерии, снабжающие кровью ткани ног. В стенках сосудов развивается воспалительный процесс, равномерно их утолщающий, поэтому просвет их также сужается. У страдающих облитерирующим энтеритом это сужение наиболее выражено в артериях голеней и стоп. А у больных неспецифическим аорто-артериитом могут быть поражены и верхние отделы сосудистого русла ног, например, бедренные артерии.

СИМПТОМЫ

Но по какой бы причине ни нарушался кровоток в артериях ног, последствия всегда одинаковы. Из-за недостатка кислорода, поступающего в мышцы и другие ткани, возникает так называемая ишемическая боль в ноге.

Обычно она появляется во время ходьбы, поскольку при физической нагрузке ткани требуют дополнительного количества кислорода, а его не хватает. Боль проходит после короткой, на 2-5 минут, остановки и называется поэтому перемежающейся хромотой. Нога, на которой поражены артерии, становится бледнее здоровой, снижается температура ее кожи, что можно определить на ощупь.

При поражении артерий голени и стопы боль обычно бывает сжимающей и локализуется в икроножных мышцах. При сужении

и закупорке артерий таза и бедра более характерно чувство усталости, слабости во всей ноге.

Что касается боли и онемения в ногах в покое и по ночам, то это, как правило, следствие какого-либо неврологического заболевания, например, остеохондроза позвоночника, либо наблюдается при далеко зашедших тяжелых поражениях артерий ног.

ЛЕЧЕНИЕ

При появлении в ногах боли любого характера, не откладывая, следует обратиться к врачу. И не только потому, что, как и при каждом заболевании, чем раньше начато лечение, тем оно успешнее. Дело в том, что как атеросклероз, так и аллергически-воспалительные изменения поражают артерии не только ног, но и других органов. И чтобы не допустить нарушения их функций, важно своевременно поставить диагноз и начать лечение. Желательно, чтобы пациент обратил внимание на время, через которое периодически возникает боль в ноге при ходьбе. Врачу это очень важно знать. Ведь чем большее расстояние человек может пройти до возникновения боли, тем лучше состояние сосудов, тем меньше они сужены.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Не менее важно обратить внимание и на другое проявление заболевания, о котором также надо непременно сообщить врачу. Если больной замечает, что периодически боль и другие неприятные ощущения в ноге беспокоят то сильнее и чаще, то слабее и реже - это свидетельство чередования обострений и ремиссий болезни. А такое течение более характерно для облитерирующего атеросклероза. Наблюдательность пациента поможет врачу поставить точный диагноз, а в данном случае это весьма непросто.

К операции прибегают и в далеко зашедшей стадии болезни, если наступает декомпенсация кровообращения в пораженной конечности. Об этом свидетельствует появление так называемой боли покоя, когда нога находится в горизонтальном положении. В основном же лечение пораженных сосудов ног консервативное.

ПРОФИЛАКТИКА

Прежде всего надо знать, что есть ряд факторов, которые активно способствуют возникновению и прогрессированию этих заболеваний. Вот их и следует избегать. В первую очередь не переедайте. Резко ограничьте богатые холестерином животные жиры, в том числе сливочное масло. А вот 2 столовые ложки любого растительного масла в день - это обязательно! Расти-

тельное масло нормализует жировой, холестериновый обмен. Больше ешьте овощей, поскольку содержащаяся в них клетчатка усиливает перистальтику толстой кишки, что способствует удалению из организма излишков холестерина. Обязательно надо включать в рацион морскую капусту, другие продукты моря, обладающие антисклеротическим действием.

Чрезвычайно отрицательное воздействие на артериальные сосуды оказывают никотин и алкоголь! Те, кто не отказывает себе в сигарете и рюмочке, сделайте для себя серьезные выводы. Отказ от спиртного и от курения - для вас жизненно важный шаг.

Заставляйте себя больше ходить пешком, желательно 1-2 раза в день по 1-2 часа, в зависимости от того, каким временем вы располагаете. При появлении боли в ноге остановитесь и после ее исчезновения идите дальше. Дозированная ходьба способствует развитию дополнительных сосудов и тем самым улучшает кровоснабжение тканей больной ноги.

Врач назначит вам лекарства, в том числе противосклеротические, противовоспалительные, нормализующие систему свертывания крови, улучшающие обменные процессы.

Критическая ишемия ног

Когда заболела и отекала у меня левая нога, мне стало трудно ходить, я пошла в поликлинику к хирургу. Долго я сдавала анализы и обследовалась. Сказал, что плохие сосуды ног. Написал в бумажке: хозанк, 3-б. Это что значит?

Н.ВОРОНИНА.

Хозанк - это хроническое облитерирующее заболевание артерий нижних конечностей. При этом заболевании развивается артериальная недостаточность (плохое кровоснабжение) ног. У этой недостаточности и есть классификация.

1-я стадия: боли в ноге появляются только после длительной ходьбы (около 1 км).

2-я стадия: пациент проходит менее 200 м, далее вынужден из-за боли остановиться.

3-я (а) стадия: характерно проявление «боли покоя», то есть боли, возникающей в горизонтальном положении, что вынуждает больного периодически опускать ногу вниз (до 3-4 раз в ночь).

3-я (б) стадия: (критическая ишемия) - появляется ишемический отек голени и стопы. Пациент не может держать ногу горизонтально более 2-3 часов.

4-я (а) стадия: развиваются некротические изменения в

пальцах стопы, но есть перспектива сохранения в последующем опорной функции конечности.

4-я (б) стадия: гангрена стопы или голени, требующая ампутации.

В помощь лекарствам от тромбофлебита

В качестве вспомогательного лечения народная медицина рекомендует:

бандаж на пораженную поверхность. Больной должен лежать в постели с поднятой на 15-20 см ногой;

высыпать в ведро 200 г сухой травы сушеницы топяной, залить кипятком и настоять 1 час, тщательно укутав. Затем опустить в ведро (в теплый настой) ноги и держать с полчаса, подливая кипятком;

смешать горсть толченой свежей полыни с мацони или простоквашей. Смесь нанести на марлю и приложить к больным венам. Ноги положить на подушечку и прикрыть пленкой или целлофаном. Снять марлю с кашицей через 30 мин.;

50 г цветков или измельченных плодов каштана настаивать в 0,5 л водки в течение 14 дней. Пить, разбавив водой, по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 4 недель. Настой используют также для наружного применения в виде компрессов и растираний.

Букет для бабы Клавы

Каждый вечер, возвращаясь с работы, входя в подъезд, я слышу стук металлического ведра о плитку и чувствую запах свежесмытого каменного пола, смешанного с запахом мази и бинтов.

Это бабушка Клава убирает подъезд. Я не раз обращала внимание на то, как медленно и осторожно она передвигается от одной ступени к другой. Я видела ее больную ногу, которая независимо от времени года обмотана бинтами. Я понимала (да и соседи говорили), что это варикоз так обезобразил ногу и создает такие трудности.

Я как-то раз спросила ее, лечится ли она и какие результаты. Заметила я, что не хочет она говорить на эту тему, и потому больше не докучала ей расспросами.

А однажды в начале лета баба Клава сама остановила меня на площадке. Рассказала о том, что прочла в газете нашу с мужем статью о лечении глиной и попросила ей помочь.

«Уж что я только не пробовала, - говорила она, - вот кручусь-верчусь болезни на зло, да боюсь, что скоро отчаяние верх возьмет. Ты уж подыщи мне еще что-нибудь, дочка».

Обложились мы вечером с супругом газетами, да справочниками по народной медицине и нашли то, что, на наш взгляд, может помочь бабе Клаве.

А наутро отнесли ей букет из пышных и душистых цветов каштана конского и рецепт в придачу.

Удивилась баба Клава: «Сколько здесь живу, весь двор в каштанах этих. Весной глаз радует да душу, а осенью проходу нет от них - везде эти «ежики» валяются. А они, оказывается, такой силой обладают! Правду говорят, что тебе надо, под носом ищи».

Прошло уже полтора месяца, баба Клава один курс лечения прошла. «Легкость в ногах появилась, давление меньше беспокоит, радостней жить стало», - говорит она.

Предлагаю и вам, уважаемые читатели, рецепты, которые мы подобрали для бабы Клавы, быть может, они и вам помогут радость обрести да легче по жизни шагать.

Из цветов конского каштана отжимают сок и принимают по 25-30 капель на столовую ложку воды 2 раза в день. Курс 21 день, 10 дней перерыв.

Цветы конского каштана (сухие) настоять на водке (1:10) и пить по 1 чайной ложке 2 раза в день. Курс 21 день, 10 дней перерыв.

Сухой цвет каштана (или кожуру каштана) растереть в порошок, 1 столовую ложку порошка залить 1 стаканом кипятка. Когда снадобье немного остынет, замесить на нем глину до консистенции сметаны. Обмазать больную ногу, обмотать тканью. Полежать в тепле 2-3 часа, приподняв ноги. Затем глину выбросить (поблагодарив землю-матушку за помощь!), ноги обмыть и еще немного побыть в тепле. Так 5-6 примочек на курс.

Н.ИВАНОВА.

Пырей кровь разжижает

Знаете ли вы о свойствах корней пырея?
Оказывается, он очень полезен - этот сорняк в огороде. Жаль, что я узнала об этом слишком поздно для себя.

Незадолго до того я перенесла болезнь - заболела тромбофлебитом, потому что поела крапивы. Никто ведь не будет спорить, что крапива - лечебное растение, но только до наступления климакса у людей. А после его наступления крапиву внутрь применять нельзя! Она ведь способствует свертыванию крови, а у стариков и так кровь вязкая, да вдобавок их артерии, по которым проходит кровь, похожи на узкие кривые улочки. Я этого не знала и поела салат, в котором были и листья крапивы. И... сразу возник тромб на ноге выше колена. Целый месяц меня мучила эта болезнь - тромбофлебит, а когда она была на исходе, последовал странный приступ: без головной боли, без боли в сердце мое состояние стало таким, что я не могла поднять головы от подушки; перед глазами все плыло, верх и низ поменялись местами. Вызвали «скорую». Оказалось, что приступ был неизбежностью при тромбофлебите: кусочки тромба отрываются и разносятся током крови. Они могут быть занесены и в сердце, и в мозг, и куда угодно. Мой приступ продолжался несколько часов и сам собой прекратился, благодаря Богу. Видно, проскочил тромб.

Но теперь я знаю вот что: пока мы молоды, на наше здоровье работает гормональная защита, данная природой. Она регулирует количество тромбоцитов в нашей крови. А в старости гормональная защита исчезает. Вот когда может понадобиться пырей. Он разжижает кровь. Это же делает лук и аспирин. Насчет аспирина - это дело врачей. А лук старикам рекомендуется, чтобы не возник тромб, есть понемногу каждый день. А корни пырея, я проверила, помогают: дня 3 попила настойку на кипяченой воде и сдала кровь из пальца на анализ. Тромбоцитов было 135 (это слова моего врача). Через недели две - я не пила настойку пырея - опять сдала кровь на анализ. Оказалось, тромбоцитов - 300. Врач сказала, что до 320 - это норма. Всего вам хорошего.

А.ДЕМЕНТЬЕВА.

И у ваших вен не будет проблем!

Всемирная организация здравоохранения «удостоила чести» в черный список болезней цивилизации включить варикозное расширение вен. Болезнь действительно «молodeет», и если десяток-другой лет назад варикозом страдали люди зрелого возраста, то в последнее время пациентами кабинета сосудистой хирургии становятся женщины (30%)

и мужчины (20%) 35-40 лет. Практически каждый второй житель планеты в той или иной степени подвержен заболеванию сосудов.

Сегодня читателей консультирует главный врач медицинского центра «Помощь», академик российской Академии медико-технических наук Алла Николаевна СЕРОВА.

- Алла Николаевна, говорят, что начальную стадию варикозной болезни не так-то просто распознать...

- Действительно, на целый ряд симптомов, предшествующих этому заболеванию, мало кто обращает внимание на первых порах. Появилось чувство тяжести в ногах, ну и что, отдохну - все пройдет. Но если чуть позже голени и стопы начали отекать и обувь к концу рабочего дня вдруг стала тесновата, если не дают покоя жжение, зуд, а то и судороги в конечностях, - тут уже не отмахнешься. Мало приятного, конечно, обнаруживать у себя болезни, только всегда нужно помнить: раннее выявление и лечение любого недуга, в том числе хронической венозной недостаточности, - предупреждает развитие многих осложнений.

Мы часто сталкиваемся с довольно легкомысленным отношением пациентов к варикозу. Кто-то считает, что это вполне безобидное заболевание, которое, кроме косметического беспокойства, никаких других хлопот не доставляет. На самом деле такое мнение ошибочно, т.к. при варикозной болезни может развиваться острый тромбоз.

Особенно внимательно прислушиваться к своему организму должны люди так называемых стоячих профессий: продавцы, учителя, рабочие у станка, парикмахеры... Наиболее подвержены варикозу беременные женщины, люди с избыточным весом; прослеживается также наследственная предрасположенность. Специалисты констатируют связь варикозной болезни у женщин с приемом некоторых гормональных контрацептивов. Я вовсе не хочу вас пугать, просто как врач призываю внимательнее относиться к своему здоровью.

- Кроме чисто внешних неприятностей, варикозное расширение вен вызывает иногда очень болезненные ощущения. Какая медицинская помощь будет наиболее эффективной?

- Если к врачу обращается молодая женщина с небольшими участками расширенных вен (имеются в виду сохранные венозные клапаны), то в этом случае мы предлагаем склерозирование. В варикозно расширенные участки врач - сосудистый хирург вводит специальное вещество, которое склерозирует вену, затем накладывает эластичный бинт на семь дней. Постепенно улучшается микроциркуляция крови, ноги перестают болеть, восстанавливается кровоток, к тому же косметический эффект - налицо.

Здесь, правда, есть одна тонкость: нога целую неделю будет

забинтована и, дабы избежать осложнений, процедуру склерозирования проводят в строго определенный период - с конца сентября до начала мая. Летом, в жару, лучше воздержаться от этого метода лечения.

- Алла Николаевна, а если болезнь зашла далеко и склерозирование уже не поправит положения?

- В таком случае сосудистый хирург после тщательного обследования сосудов и венозных клапанов, скорее всего, назначит операцию. Другого выхода нет, и бояться операции не стоит, поскольку современная сосудистая хирургия творит чудеса. В области паха делается небольшой разрез, и вена целиком удаляется. Причем таких внешних косметических дефектов, от которых женщины страдают больше, чем мужчины, никогда уже не возникает.

- Молодой человек жалуется на судороги и просит рассказать о таком заболевании, как лимфостаз.

Болезнь очень сложная. Однако сейчас появился уникальный чешский прибор «Лимфовенозус», который убирает наиболее распространенные симптомы хронической венозной недостаточности. Процедура амбулаторная, легкая, проводится в течение часа, очень, кстати, результативная. После 10 сеансов - ни болей, ни отеков, ни судорог.

- Сейчас много хорошего говорят об озонотерапии. Каково ваше мнение на этот счет?

Наряду с классическими схемами лечения сосудистых больных (методом внутривенного введения растворов реополиглюкина, солкосерила, но-шпы) много лет мы занимаемся озоном совместно с кафедрой анестезиологии, реаниматологии и терапии Российского военно-медицинского института. В различных концентрациях сосудистый хирург вводит внутривенно, а в некоторых случаях даже внутриаартериально, озонированные физиологические растворы, которые врачи считают санитарами сосудов, «растворяющими» склеротические бляшки. По чистым сосудам кровь течет уже беспрепятственно, поэтому кровоснабжение конечностей заметно улучшается. У озонотерапии - большое будущее, и в том числе в лечении венозной недостаточности.

Дина ЯШИНА.

Домашний доктор – каланхоэ

Народная медицина накопила немало рецептов для страдающих варикозным расширением вен и тромбофлебитом. Например, рекомендуют 3-4 раза в день пить по четверти стакана настоя коры и листьев лесного ореха (1 ст.ложка на стакан кипятка).

Очень рекомендуют натирать ноги (от стопы и выше) настоек каланхоэ (половину поллитровой бутылки наполнить резаными листьями каланхоэ, доверху залить водкой или 70-градусным спиртом, держать в темном месте неделю, периодически встряхивая). Говорят, это настойка быстро снимает боль, а месяца через четыре постоянного применения даже убирает проступившую на коже сетку вен.

М.КОРШУНОВА.

Наследство по женской линии

Статистика свидетельствует: варикозной болезнью вен нижних конечностей страдает 10-17% людей, среди них женщин в пять раз больше, чем мужчин. Почему природа так несправедлива к слабому полу?

По разным причинам. Не последнюю роль играет неполноценность венозных клапанов, в большей степени передающаяся в наследство по женской линии. У многих женщин варикозные узлы «завязываются» после беременности и родов из-за того, что увеличившаяся матка на протяжении без малого девяти месяцев сдавливала крупные вены, затрудняя отток крови из нижних конечностей. Есть еще одно чисто женское обстоятельство, облегчающее путь болезни: утягивающие пояса, комбидрессы, чулки на резинках - от них лучше раз и навсегда отказаться. А заодно постараться расстаться с лишним весом: дополнительные килограммы тоже ложатся бременем на венозную систему.

Да и высокие каблуки венам не в радость, модницам приходится постоянно напрягать мышцы ног, сдавливающие глубокие вены: кровь устремляется в поверхностную венозную систему, запустывая механизм варикозной болезни.

У вас сидячая работа? Или, напротив, по долгу службы приходится часами простаивать на ногах? Занимаетесь силовыми видами спорта? Частенько таскаете неподъемные сумки с продуктами? Привыкли сами ворочать тридцатилитровый бак для кипячения белья? Страдаете запорами? Носите узкие джинсы, сжимающие паховую область? Утвердительно ответив хотя бы на один из этих вопросов, вы тем самым признали, что постоянно испытываете свои вены на прочность. А это более чем рискованное занятие!

Не помогает лекарство – попробуйте картошку

Мой муж долгое время болеет тромбозом. Вот уже 9 месяцев у него не заживает варикозная (трофическая) язва. Ходил несколько раз к доктору, прописали мазь «Троксевазин» и капсулы внутрь того же названия. Лучшего результата нет.

Посоветуйте, как залечить язву и есть ли какие еще методы по лечению этого заболевания. Мы знаем, что оперироваться надо однозначно, но сначала надо залечить язву, как сказали в больнице.

И. ПАШКОВА.

Для лечения трофических язв в хирургической практике применяются разные, в том числе фитотерапевтические, методы. Например, используют листья и стебли каланхоэ перистого. Наверняка это растение найдется в вашем доме или у друзей и родных. Приготовьте сок из каланхоэ, пропустив его через мясорубку и отжав. Пропитывайте соком повязки и накладывайте на больное место.

Полезен как противовоспалительное средство сок из свежего картофеля. Пропустите картофель через соковыжималку. Полученную массу наложите на сложенную в несколько слоев марлю толщиной 1-2 см и зафиксируйте на пораженном участке. Через полтора-два часа массу надо снять и заменить новой.

Как сделать кровь «жидкой»?

Советует болгарский кардиолог Арсен Додев.

Возьмите 3 зубчика чеснока, измельчите, добавьте по 1 ст.ложке яблочного уксуса, красного вина, растительного (предпочтительно оливковое или льняное) масло и все тщательно взбиваете и настаиваете в закрытой посуде ночь.

Принимайте по такой схеме: в 8 часов утра 1/3 часть смеси растворите в стакане горячей воды и выпейте. Вторую треть добавьте в стакан горячей воды и выпейте в 14 часов. Остатки допейте вечером, спустя 6 часов после второго (обеденного) приема, со стаканом воды.

Также можно попить травы: сушеницу топяную, листья орешника, клевер луговой, руту душистую.

Некоторые другие сосудистые болезни

Болезнь Рейно: загадка «со стажем»

Расскажите, пожалуйста, о болезни Рейно.

А.ГУЛЬКИНА.

Консультирует хирург С.ТИХОМИРОВ.

Об этой болезни пишут мало и редко. Наверное, потому, что, несмотря на более чем столетнюю историю ее изучения, о причинах возникновения и о лечении этого страдания известно немного.

В 1862 году французский невропатолог Рейно описал заболевание, при котором приступообразно бледнели и холодели пальцы рук, позже наступало их посинение и все могло закончиться омертвением кончиков пальцев. Он назвал эту болезнь «местная асфиксия и симметричная гангрена конечностей». Позже ученые-медики присвоили болезни имя описавшего ее - Рейно. Так она называется и по сей день, хотя теперь говорят и о болезни, и о синдроме Рейно, являющимся проявлением других заболеваний.

Что же мы знаем о причинах болезни Рейно? Не так много. Определенную роль играет наследственная предрасположен-

ность. Связывают начало болезни с психоэмоциональным напряжением; после войн и стихийных бедствий заболевает больше людей. Длительное и частое охлаждение конечностей, воздействие на них промышленной вибрации, отравления и инфекции тоже играют определенную роль в развитии болезни. Но все это нельзя считать причинами. Скорее, пусковым механизмом при изначальном дефекте нервной системы.

Словом, в силу неясных пока причин, факторов мелкие артерии и артериолы ногтевых фаланг пальцев рук, реже кончика носа, ушей, языка спазмируются. Кровь перестает поступать в ткани. Они бледнеют. Для болезни Рейно характерно одновременное побледнение пальцев на обеих руках. Такой приступ длится от нескольких минут до получаса и проходит самостоятельно. Во время приступа пальцы холодные на ощупь. Боли могут быть, а могут и отсутствовать.

Постепенно болезнь переходит во вторую стадию. После побледнения, вызванного спазмом, появляются синюшность и отечность из-за паралитического расширения сосудов. Это уже практически всегда сопровождается болями, потому что кровь по растянувшимся сосудам почти не течет и ткани уже на большой срок лишены кислорода. Такие приступы длятся несколько часов.

Частые и длительные обескровливания кончиков пальцев не могут пройти бесследно, и болезнь переходит в третью стадию. Пальцы истончаются, склерозируются. Могут образовываться мелкие язвочки и очаги омертвления. Наиболее тяжелым осложнением является сухая гангрена пальцев. Правда, такая последовательность необязательна. Болезнь может начаться со второй или третьей стадии, или третья может вообще не появиться. Болезнь Рейно, как правило, поражает женщин в возрасте до 30 лет. Некоторые ученые полагают, что если проявления болезни начинаются в более старшем возрасте, то это начало других болезней, относящихся к группе коллагеновых (склеродермия, системная красная волчанка и пр.). Поставить диагноз болезни Рейно в начале заболевания, когда еще нет атрофических изменений пальцев, можно только в момент приступа по характерной окраске кожи. В межприступном периоде проявления болезни отсутствуют.

При подозрении на болезнь Рейно мало ограничиться осмотром в момент приступа. Требуется полное и глубокое обследование больного, потому что похожие проявления (синдром Рейно) могут быть и при других заболеваниях. Их нужно обнаружить и лечить.

Лечение же самой болезни Рейно, хотя и представляет определенные трудности, все же в последнее время стало более успешным.

Ранее используемые сосудорасширяющие средства и никотиновая кислота заменены новыми группами лекарств. Из современных средств, применяемых для лечения болезни Рейно, можно назвать прозалин (дозу, курс лечения, профилактику возможных побочных проявлений должен определить врач!). Применяются лекарства из группы антагонистов кальция (конкретный препарат подбирает только врач) и нитраты (они менее эффективны).

Поскольку мы до сих пор не знаем истинной причины болезни, о профилактике говорить не приходится, но можно попытаться предотвратить развитие приступов. Для этого необходимо избегать охлаждения и отказаться от курения. Противопоказана работа, связанная с вибрацией и длительным напряжением кистей рук, обилием мелких и точных движений.

Гипотоник, веди себя правильно

Обычно о заболевании гипотонией говорят, когда верхнее давление не превышает 100, а нижнее - 60 мм ртутного столба. Различают физиологическую гипотонию и патологическую. Вторая форма требует серьезного врачебного вмешательства (встречается не так уж часто). А вот при физиологической гипотонии человек себя больным не чувствует, но и здоровым тоже.

1. Гипотоникам рекомендуют строго соблюдать режим, следить за тем, чтобы ночной сон был полноценным - гипотоники спят, как правило, на 2-3 часа больше, чем люди с нормальным давлением, - а также заниматься физическими упражнениями.
2. Гипотоникам необходим свежий воздух. Постарайтесь как можно чаще бывать на улице, особенно в прохладное время года.
3. Еда гипотоника должна содержать достаточное количество ценных минеральных веществ и витаминов (особенно В₁, С, Р). Ешьте свежесваренные каши (гречку, овсянку, рис), из овощей - морковь, свеклу, кабачки, баклажаны, из фруктов - цитрусовые. Жирной и мучной пищи старайтесь избегать.
4. Гипотоник плохо реагирует на резкие переходы из горизонтального положения в вертикальное, особенно натошак. Поэтому утром не торопитесь резко вставать с постели.

5. Гипотоникам полезен кофе. Но и тут должна быть мера: не больше двух чашечек в день.

6. Для гипотоника опасен лишний вес.

7. Из лекарств гипотоникам часто назначают стимулирующие и тонизирующие средства: китайский лимонник (0,5 г 2 раза в день), женьшень (по 15-20 капель настойки 3 раза в день перед едой), а также препараты, улучшающие мозговое кровообращение, - например ноотропил (2 раза в день).

8. Гипотоникам очень полезны всевозможные водные процедуры: контрастный душ по утрам, влажные обтирания, кислородные, жемчужные, хвойные ванны.

9. Тем, кто страдает ярко выраженной гипотонией, лучше избегать сильных эмоциональных и физических нагрузок, долгих поездок на машине, перелетов и всевозможных аттракционов с резкими вращательными движениями, раздражающими вестибулярный аппарат. Правда, эмоциональных перегрузок избегать удается не всегда.

Что вы хотели узнать о вегетососудистой дистонии?

1. Откуда она берется?

Вегетососудистая дистония - наследственное состояние. Такие сосуды и такое вегетативное управление органами передали вам родители.

2. Это болезнь?

Не болезнь, но может привести к болезни. Это пограничное состояние нервной системы, и если обстоятельства жизни неблагоприятны, может развиться гипертония, ишемия, язва желудка.

3. Почему человеку при вегетососудистой дистонии часто бывает плохо?

Потому что вегетативная нервная управляемость нарушена изначально, происходят сбои в обеспечении деятельности всех органов и систем. Вегетативная система находится в дисбалансе и бурно реагирует на вроде бы обычные раздражители: духоту, авитаминоз, жару, физическую усталость, эмоциональную перегрузку. Дистония часто ведет и к гипотонии, повышенной потливости, упорным головным болям. Нередко такие люди жалуются на сердце, хотя на самом деле это - страдание сосудов, ведущее к болям в области сердца и сердцебиениям.

4. Как облегчить это состояние у детей?

Вегетососудистая дистония часто прибавляет хлопот с детьми, которые быстрее устают, хуже учатся. Но все-таки чрезмерная опека таких детей нежелательна, ибо дети привыкают к ахам

и охам, количество жалоб растет, а с ними растут и проблемы.

Вы просто должны знать, что симптомы вегетососудистой дистонии у детей имеют пики: 7-8 лет, 12-13 лет и 16-18 лет. Помогают витаминные препараты, полноценный отдых и питание, правильный режим дня, физкультура, отсутствие стрессов и ваше доброжелательное отношение. Не отмахивайтесь от жалоб ребенка, но и не тряситесь над ним. Со временем все образуется.

5. Чем вегетососудистая дистония отличается от нейроциркуляторной дистонии?

Когда вегетососудистая дистония приводит к жалобам на сердечно-сосудистую систему, говорят о нейроциркуляторной дистонии. Это могут быть проявления гипертонии, гипотонии, бывает и смешанный тип недомогания.

6. Какие травы полезно пить?

При высоком артериальном давлении - валериану (корень) и пустырник. При низком - женьшень, заманиху, элеутерококк, левзею.

Почему ноги мерзнут?

У меня ноги мерзнут не только на улице, но даже дома. Приходится надевать несколько носков, закутываться в одеяло. Как согреть ноги?

3. НОГИНОВА.

Причиной того, что мерзнут ноги, может быть нарушенное капиллярное кровообращение. А это бывает обусловлено пониженным давлением или спазмом сосудов на фоне эмоциональной неустойчивости. Замерзнуть ноги могут и в слишком тесной обуви.

Переохлаждение не проходит для организма бесследно и может привести к развитию воспалительных заболеваний: бронхита, ангины, цистита, а также обострению хронических заболеваний женской половой системы.

Быстро согреть ноги можно с помощью спиртового компресса. Для этого смочите подошвенную часть тонких носков спиртом или водкой, наденьте их на разогретые в горячей воде ноги, а поверх натяните теплые шерстяные носки. После такой процедуры вы сразу почувствуете прилив тепла к ногам.

Ноги хорошо согреваются контрастным душем. Это хорошо активизирует кровообращение. Можно сочетать душ с массажем ног сухой щеткой.

Синдром Рейно: мерзнут пальцы

Кровеносные сосуды, идущие к пальцам, под воздействием холода резко сокращаются. (Иногда действию также подвергаются и пальцы ног.) Вначале развивается спазм. Ток крови к пораженной области замедляется, и от недостатка крови, богатой кислородом, она становится бледной, может даже приобретать голубоватый оттенок. Иногда от недостатка крови вы испытываете чувство онемения. Когда кровь возвращается, пальцы снова краснеют. В прогрессирующих стадиях болезни Рейно плохое снабжение кровью может ослабить пальцы и нарушить их чувствительность.

Размахивайте руками, чтобы стало тепло. Махните рукой вниз назад за спину, а затем вперед перед собой, и делайте это со скоростью 80 взмахов в минуту (это не так быстро, как кажется, попробуйте).

Эффект ветряной мельницы заставляет кровь приливать к пальцам по закону гравитационной и центробежной силы. Это согревание хорошо действует на замерзшие пальцы независимо от причины охлаждения.

Ешьте пищу, **богатую железом**. От недостатка железа может изменяться метаболизм щитовидной железы, которая регулирует теплоту тела. Они исследовали действие железа, содержащегося в диете, на здоровых женщинах, когда те входили в холодильную камеру. Когда женщины принимали лишь 1/3 рекомендованного количества железа в течение 80 дней, они теряли на 29% больше тепла из организма, чем тогда, когда находились на насыщенной железом диете в течение 114 дней.

Железо содержится в мясе, горохе, птице, рыбе, зеленых листьях овощей. Хорош апельсиновый сок, поскольку он увеличивает способность организма поглощать железо.

Выбирайте материю, которая впитывает пот. Причиной холодных рук и ног, даже в большей степени, чем низкая температура, является потливость. Особенно чувствительны руки и ноги, потому что на ладонях, ступнях имеется самое большое во всем теле количество потовых желез. Вот почему от толстых шерстяных носков и ботинок с внутренней подкладкой из чистой шерсти, которые вы купили, чтобы держать ноги в тепле, ноги могут вспотеть и замерзнуть.

Убедитесь, что **одежда свободная**. Ничто из надетого на вас не должно жать. Тесная одежда может нарушить кровообращение.

Носите шапку, чтобы согреть руки и ноги. Голова - место наибольшей потери тепла из организма. Кровеносные сосуды на голове контролируются сердечной деятельностью и не со-

кращаются, подобно сосудам на руках и ногах.

Не курите: никотин вызывает спазмы сосудов и сужает мелкие кровеносные сосуды.

Люди с болезнью Рейно чувствительны даже к курению других.

Сохранению тепла может помочь состояние невозмутимости и спокойствия. Почему? **Стресс** вызывает в организме точно такую же реакцию, что и холод. Кровь отливает от рук и ног к мозгу и внутренним органам.

Остерегайтесь кофе. Кофе и другие содержащие кофеин продукты сокращают кровеносные сосуды. Если у вас синдром Рейно, то, наверное, вряд ли вам захочется мешать кровообращению.

Избегайте алкоголя. От алкоголя увеличивается ток крови в коже, давая немедленное ощущение тепла, но это тепло скоро теряется в воздухе, снижая внутреннюю температуру тела. Другими словами, в действительности от алкоголя становится холоднее. Опасность заключается в том, что, выпив неумеренное количество и выйдя надолго на холод, можно получить тяжелые последствия, типа обморожения.

Когда «плохая» голова

Еще 10 лет назад мне поставили диагноз: вегетососудистая дистония. Были и черепно-мозговые травмы. Теперь у меня плохая память, постоянная слабость, головные боли. И нигде не могу найти нужного лечения.

Вам нужно постоянное наблюдение у невропатолога. За десять лет диагноз мог и измениться, соответственно, состояние сосудов тоже. Сейчас есть довольно много препаратов, улучшающих работу сосудов головного мозга и не имеющих побочного эффекта. Но пить их нужно продолжительное время, и назначить их должен только врач. У вас есть возможность значительно улучшить свое состояние. Обратитесь в областную больницу. Как правило, там работают врачи высшей квалификации.

А пока соберетесь к медикам, попробуйте полечиться чесноком. У вас должен улучшиться обмен веществ, сосуды станут эластичными. Возьмите 50 г чеснока, измельчите и залейте стаканом водки. Подержите настой 7 дней в темном и теплом месте. Затем принимайте по 10 капель в чайной ложке воды 3 раза в день до окончания смеси.

Глава II

Очищение организма

И организму нужна генеральная чистка

Чистота - залог здоровья

Чистим, моем, убираем...

Многие мои знакомые увлекаются очищением организма в целом и его отдельных органов, утверждая, что тем самым они избавляются от шлаков и токсинов. Действительно ли полезны такие действия? Зачем нужны такие чистки?

Т.СТАРОСТИНА.

Когда говорят об очищении организма от шлаков и токсинов, прежде всего имеют в виду толстый кишечник, печень и почки.

Состояние здоровья человека во многом определяется жизнедеятельностью кишечной микрофлоры. В толстом кишечнике обитает более 400-500 видов полезных бактерий, которые не только участвуют в конечной фазе пищеварительного процесса и защищают организм от патогенной микрофлоры, но и

производят целый ряд жизненно важных витаминов, аминокислот, энзимов, гормонов. Одна только кишечная палочка ответственна за синтез девяти витаминов В₁, В₂, В₆, В₁₂, К, биотина, пантотеновой, никотиновой и фолиевой кислот. Столь же многообразны и функции других видов кишечной микрофлоры.

Но осуществляться эти функции могут лишь в нормальных условиях жизнедеятельности: в слабокислой среде толстого кишечника и при поступлении с пищей достаточного количества клетчатки. К сожалению, у многих людей из-за разложения скапливающихся остатков пищи создается щелочная среда, которая способствует росту патогенной микрофлоры, разрушающей ценные вещества. Неблагополучие в кишечнике ведет к поражению суставов, закупорке сосудов, патологиям половых органов, образованию злокачественных опухолей. Перечень заболеваний, отправной точкой которых может стать загрязнение толстого кишечника, велик.

Не менее тяжелыми последствиями грозят и нарушения в главных дезинтоксикационных органах - печени и почках, составляющих основу системы естественного многоступенчатого очищения организма.

В настоящее время многие специалисты считают, что помогать организму освобождаться от шлаков, применяя очистительную терапию, необходимо. Те, кто ее практикует, убедились, что таким образом можно избавиться от многих серьезных хронических болезней без лекарств.

Каждый организм индивидуален, ведь даже одинаково классифицируемые болезни у всех протекают по-разному. Поэтому подобрать свой способ очищения (а их известно не менее пятнадцати) поможет только опытный врач-натуропат. Тем, кто помоложе и поздоровее, рекомендуются «ударные» чистки, включающие до 15 клизменных промываний в течение двух-трех дней. А если клизмы противопоказаны, можно ограничиться курсом соковой терапии, очищением с применением фитосборов. Полезно для очищения организма проводить лечебное голодание, но не все могут перенести многодневный отказ от пищи. Более мягкий метод - применение различных очистительных диет, основанных прежде всего на употреблении овощей, фруктов и других продуктов растительного происхождения.

Существует много способов очищения организма. Некоторые одобрены и разработаны врачами-диетологами, другие относятся к разряду «народных» и могут принести человеку не только пользу, но и вред. Главное, о чем нужно помнить, - очищение организма должно быть направлено не просто на удаление шлаков из кишечника, а на их выведение из клеток организма и

межклеточного пространства. И чтобы очистительные процедуры прошли без негативных последствий, соблюдайте последовательность чистки, а также проведите некоторую подготовку непосредственно перед процедурами.

Что дает правильно проведенное очищение? Из организма извлекается почти вся грязь, нормализуются все процессы, повышается иммунитет и пропадают многие болезни.

Лариса НИКИТИНА.

■ Важно

Любые очистительные процедуры могут нанести вред, если у вас к ним есть противопоказания. Поэтому, прежде чем приступать к очищению организма, нужно обязательно посоветоваться с врачом и при необходимости пройти обследование: сдать анализ мочи и крови (общий и биохимию), исследовать микрофлору кишечника, сделать УЗИ печени, желчного пузыря, почек и надпочечников. Такое профилактическое обследование людям старше 50 лет надо проходить регулярно.

Подготовка организма к очищению

Прежде чем приступать к очищению (это касается любого его вида), надо предварительно подготовить организм, чтобы смягчить процедуру. Это является главным делом, от эффективности которого зависит успех.

Суть смягчения заключается в следующем: нужно стронуть с места шлаки, токсины, где бы они ни залежали, и подвести их к органам выделения. Смягчение организма можно производить по-разному, кому что подходит. Главная задача - расслабить, прогреть и напитать влагой организм.

Этого можно достигнуть, посещая влажную парную, сухую сауну или принимая горячую ванну. Обезвоженным сушащим людям и старикам больше подойдет горячая ванна, тучным людям и молодежи - сухая сауна, а всем остальным - влажная парная. Длительность одной такой процедуры от 5 до 25 минут с обязательным окончанием ее - кратким (20 секунд, не более) прохладным или холодным обливанием. Главное, что вы должны почувствовать после смягчающей процедуры, - это

расслабленное прогретое тело. Таких процедур необходимо принять от 3 до 5, а в некоторых случаях и более. Все зависит от степени загрязнения организма и качества выводимых шлаков. Принимать их надо 1 раз в день или через день в зависимости от возможностей и индивидуальной переносимости тепла.

Хорошо помогут смягчению прием по утрам натощак 20-граммового кусочка топленого масла, а также небольшой масляный массаж всего тела утром, а затем ополаскивание теплой водой (душ). Людям тучным с жирной кожей и переизбытком слизи это не подходит. Им подойдет небольшой бег, прогревающий весь организм, усиливающий циркуляцию и отделение шлаков через кожу.

Принимая антибиотики, поститесь

Известно, что лекарственные препараты в подавляющем большинстве «одно лечат, другое калечат». Как уберечься от их вредного воздействия на организм?

Ю. СУШКОВ.

Практически все лекарства обладают токсическими свойствами. Они образуют множество вредных химических соединений в организме. Их оказывается иногда так много, что даже вполне здоровые печень, почки, кишечник не всегда могут своевременно удалить их из организма. В результате страдает иммунная система. Для нормальной работы ей необходимо, чтобы ее клетки постоянно обновлялись, причем как можно быстрее. А вредные вещества - токсины - этому препятствуют.

Особенно негативно действуют на иммунитет антибиотики и гормональные препараты. Если лечение ими длится больше недели, то есть смысл проверить наличие интоксикации в организме. Для этого бывает достаточно обычного клинического анализа крови. В ней под действием токсинов снижается уровень лейкоцитов.

Принимая лекарства, необходимо очищать организм, чтобы помочь иммунной системе справиться с ситуацией. Этому способствует кратковременное соблюдение поста. Из рациона надо исключить животный жир, мясные и молочные продукты, рыбу. Принесут пользу бобовые и грибы. Но основу питания должны

составлять крупы, фрукты, овощи как в сыром, так и в тушеном виде, побольше зелени. Если очищению мешают запоры, то на ночь следует принимать мягкие слабительные средства.

Почему бабушки ценили ботву

Эти рецепты достались мне от бабушек.

1 ст. ложку измельченной свежей ботвы редиски залить стаканом кипятка. Дать настояться 1 час, процедить. Настой принимать вместо чая через 20 минут после еды в течение 2-3 дней. При необходимости курс повторить. Надо каждое лето проводить такое лечение, и кишечник очистится, будет работать отлично. Обязательно заготовьте сухую ботву редиски на зиму.

Мы боеем потому, что в организме не хватает селена, а он на грядке растет: это - ботва моркови. Она - кладовая здоровья, поэтому рвите и настаивайте ботву, пейте ее настой без ограничений как чай. Заготавливайте морковную ботву на зиму, сушите, и вы витаминами будете обеспечены, никакие болячки к вам не пристанут.

М.ШАЙД.

Медово-чесночный состав с лимончиком

Если засорились почки, желчный пузырь и кишечник, то будут у вас гипертония, аритмия, склероз и все инфекционные болезни из-за пониженного иммунитета.

Попробуйте! Этот рецепт дешевый, а цены ему нет. Для приготовления состава нужно 5 лимонов, 3 головки чеснока среднего размера, 5 ст.ложек меда.

Лимоны с кожурой мелко порезать, чеснок почистить, тоже мелко порезать и все положить в 3-литровую банку. Залить теплой кипяченой водой и добавить 5 ст. ложек меда. Мед деревянной палочкой размешать до полного растворения. Когда сделанный в банке состав полностью остынет, его надо поставить в холодильник на 3 дня.

Пить вначале по четверти стакана один раз в день за 30-40 минут до еды. Если организм принимает состав без каких-либо

трудностей, дозу через 5 дней увеличить до половины стакана. Пить, пока не кончится состав. После питья оставшийся чеснок и лимоны выбросить и сделать другую банку. Одного месяца для лечения достаточно.

Во время питья сразу чувствуется, что идет чистка всего желудочно-кишечного тракта и сосудов. А у кого в почках и желчном пузыре есть песок, он весь выйдет. Прочистите печень, почки - и артериальное давление будет меньше. Пульс сердца будет четкий и без особых перепадов.

Этот состав нужно пить весной и осенью.

Я лично и мои друзья этот состав испытали на себе, результат превосходный.

В.ЗАВЬЯЛОВ.

Травы избавят от завалов

Наш организм - универсальная система самовосстановления, но из-за неправильного образа жизни мы заставляем его работать на износ, поэтому нужно себе помогать, избавляясь от накопившихся «завалов».

В каждом из нас в течение жизни накапливаются яды. Экологическое отравление отличается особым коварством: в результате взаимодействия различных ядов образуются новые химические вещества (токсины), которые способны вывести из строя иммунную и лимфатическую системы. В результате начинается самоотравление сначала отдельных органов, а потом возникает общая интоксикация.

Вначале экологическое отравление протекает бессимптомно: человек ощущает вялость, общую слабость, плохой аппетит, раздражительность. Но через некоторое время проявляются болезни - от атеросклероза до опухолей. Чтобы предотвратить нежелательные и опасные последствия, необходимо периодически проводить очищение организма.

Для этого предлагаю воспользоваться очищающими травяными настоями.

6 ст. ложек листьев черной смородины (лучше молодых) измельчить, залить 0,5 л кипящей воды, настоять. Принимать по полстакана настоя 3 раза в день.

2 ст. ложки измельченных плодов шиповника залить 0,5 л кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать сутки. Принимать по полстакана после еды 2 раза в день.

3 ст. ложки измельченных листьев подорожника залить ста-

каном кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1-2 ст.ложки 2-3 раза в день.

6 ст. ложек измельченных кукурузных рыльцев залить 0,5 л воды, довести до кипения на небольшом огне, кипятить 20 минут. Принимать по 40 мл 4 раза в день.

2 стакана овса залить 1 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 10 мл 2-3 раза в день подогретым.

Замечательным способом очищения организма является русская баня. Это прекрасное средство избавления от радионуклидов и восстановления пораженных органов.

Эффективен метод полоскания рта растительным маслом. Если человек в течение недели 2-3 раза в день по 10 минут будет полоскать рот маслом, то очистит кровь от всевозможных ядов и значительно облегчит работу печени. Будьте внимательны: ни в коем случае не проглатывайте «отработанное» масло.

И не забывайте о самом главном: поддерживайте чистоту в организме. Для этого необходимо правильно питаться. Лучше отдать предпочтение овощным блюдам, луку, кашам, хлебу, разного рода салатам, яблокам, кисломолочным продуктам.

Универсальное средство очищения - вода. Достаточно пить по 2-2,5 л воды в день небольшими глотками, дробно. При таком способе употребления вода очень быстро проходит через кишечник и питает весь организм, что исключает появление отеков.

Чтобы очистить клеточный состав нашего организма, нужно принимать витамин Е во всех его видах: есть побольше желтых и оранжевых плодов, содержащих бета-каротин - морковь, курагу, тыкву, абрикосы.

Т.КАРАВАЕВА.

Чудесная «болтушка»

Существует очень действенный и в то же время простой рецепт для поддержания организма в идеальном порядке. Рецепт проверен на себе.

Когда я служил в армии, целую группу офицеров, в том числе и меня, начальника медслужбы части, привлекали к ежедневному бегу и моржеванию. Однако, тренируясь, мы не соблюдали питьевой режим. В результате у меня, по выражению врача, к которому я пришел на прием, оказались «подсушены» мышцы ног и болела спина.

Какое-то время я пил приготовленный мною самим очищающий и омолаживающий состав, и во время следующего визита

к врачу узнал, что мышцы ног у меня в абсолютной норме. Вот тогда-то я поверил в этот, можно сказать без преувеличения, волшебный рецепт, который очищает кишечник, печень, почки, сосуды, кровь, лимфу, выводит из организма токсины и шлаки.

Для приготовления надо взять: 300 г меда, 1,5 л домашнего коровьего молока и 6 сырых домашних куриных яиц (главный критерий домашнего яйца - не курятник дома, а наличие петуха в курятнике).

В 3-литровую банку наливаем 300 г меда и укладываем на него куриные яйца в скорлупе (яйца предварительно нужно хорошо вымыть холодной водой и вытереть насухо), затем в банку выливаем молоко. Горлышко банки закрываем марлей в 2-3 слоя, сверху марлю покрываем газетой и помещаем банку в темный целлофановый пакет. Ставим ее в теплое место, можно даже на батарею (если она сильно горячая, то снизу подложите картон или газету, чтобы молоко не сварилось).

Критерием готовности состава будет появление специфического кисловатого запаха от банки и всплытие яиц. Как правило, это занимает от 9 до 12 дней (зависит от температуры помещения). За это время мед и скорлупа растворяются. Яйца остаются в тонкой внутренней пленке и увеличиваются в размере, причем белок будет жидким, а желтки – твердыми.

Затем столовой ложкой снимаем заплесневевшие сливки, они не нужны. В большую тарелку ложкой аккуратно достаем яйца. Осторожно прокалываем пленку: белок выливается в тарелку, как вода. Пленку и желтки выбрасываем. 6 белков из тарелки возвращаем в банку. На горлышко банки накладываем 3-4 слоя марли под резинку и отцеживаем жидкое содержимое банки, его будет примерно 1,5 литра.

Принимать утром по четверти стакана натощак, 1 раз в день, перед употреблением обязательно хорошо взбалтывать. Поэтому эту жидкость иногда называют «болтушкой». Храните ее в холодильнике. Одной «болтушки» хватает на 1 месяц - это один курс.

Детям можно проводить 2 курса в год. Взрослым: в 1-й год - 4 курса (1 раз в квартал), во 2-й год - 3 курса (1 раз в 4 месяца), а далее проводите по 2 курса в год.

Научил делать этот состав свою маму, ей 81 год. Она делает его сама для себя и многочисленных родственников. И еще она у меня периодически пропивает настойки диоскореи кавказской и алоказии. Ее энергии могут позавидовать и 60-летние бабушки.

Так что не ленитесь и будете значительно меньше болеть или вообще не будете.

В.ВИЖУНОВ.

Чесночная настойка

Настойка чеснока очищает организм от жиров, известковых отложений, улучшает общий обмен веществ, эластичность сосудов, предупреждает многие заболевания.

Чтобы приготовить настойку, нужно тщательно промыть и очистить 350 г (2-3 крупные головки) чеснока, мелко порезать и протереть его в сосуде деревянной ложкой. Затем взвесить 200 г этой массы (полный стакан, лучше взять снизу, где больше сока), положить в стеклянный (глиняный) сосуд, залить стаканом 96%-ного спирта и плотно закрыть. Сосуд выдержать в темном прохладном месте 10 суток, потом массу процедить через плотную ткань (многослойную марлю), отжать и отстаивать еще 2-3 дня.

Настойку нужно пить, капая ее в 50 г (это четверть стакана) холодного молока 3 раза в день за 20 минут до еды по схеме:

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня нужно принимать по 25 капель с молоком 3 раза в день до еды до тех пор, пока не будет выпита вся настойка. Повторный курс можно проводить не раньше, чем через 5 лет.

Г.НИКОЛАЕВ.

Фитоаптечка

Чтобы очистить сосуды от шлаков, стакан меда смешивают со стаканом протертой клюквы и 0,5 стакана чеснока, перемешивают. Принимают по 1 ч. ложке на ночь.

И.БЕРЕЗУЕВА.

Не оставляйте черемшу медведю!

Слышал, что очень хорошо очищает организм черемша. Насколько она полезна и как ее лучше всего использовать?

В.КИТАЙЦЕВ.

Черемша (ее народное название - медвежий лук) имеет широкие, плотные, глянцевые листья, которые обладают удивительно приятным луково-чесночным вкусом. В ней содержится богатый набор витаминов и микроэлементов, фитонцидов, растение насыщено эфирными маслами, органическими кислотами, каротином, витаминами. К примеру, в 100 г черемши содержится более 100 мг витамина С: в 3 раза больше, чем в редьке, и в 10 раз больше, чем в чесноке и свекле.

Свежий сок и листья черемши очищают **почки и мочевой пузырь**. Для усиления ее **противоглистного свойства** наиболее эффективна настойка черемши. Засыпьте бутылку доверху мелко измельченными листьями и луковичками черемши, залейте водкой и на 2 недели поставьте в теплое место. Принимать приготовленное лекарство надо 4 раза в день, накапав в рюмку кипяченой воды 10-15 капель настойки черемши.

Для очищения организма **от паразитов, мокроты в легких, при запорах** приготовьте настойку черемши на белом вине. Горсть измельченных листьев черемши 5 минут прокипятить в 2,5 стакана белого вина, добавив в него 1 ч. ложку меда. Пить в течение дня по 2-3 глотка.

Черемша хорошо растет на дачном участке. Выкопайте в лесу (в мае-июне) луковички, посадите в своем саду, и у вас под рукой всегда будет прекрасное средство от многих хворей.

Почистим организм свеклой

Свекольный сок растворяет неорганические соли, накопленные в организме. Очищение соком начинают с очень маленьких доз - не более четверти стакана с добавлением равного количества воды на один прием. Первую неделю его пьют по 2 раза в день, во вторую неделю - по 3 раза в день. Затем дозу можно увеличить, но не более чем до 1 стакана в день.

Свекольный сок лучше пить в сочетании с соком моркови и огурца. Очищающий эффект появляется уже через 7 дней

приема: улучшаются самочувствие, аппетит, нормализуется стул, меньше беспокоит геморрой.

В первые дни очищения свекольным соком моча приобретает красноватый оттенок, но постепенно цвет мочи восстанавливается, что свидетельствует о завершении процесса очищения кишечника, желчных протоков и печени.

Откуда берутся вредные токсины?

Я всегда считала себя здоровой, но молодость прошла, и болезни стали следовать одна за другой. Жизнь заставила обратиться к литературе по самооздоровлению, где пишу о зашлакованности организма и токсинах. Объясните, пожалуйста, что это такое?

Е. СУХОРУКОВА.

Токсины возникают в результате процесса разложения переработанных продуктов питания, которые оседают в кишечнике и не могут его покинуть. Происходит аутоксикация организма, то есть отравление собственными ядами. Дело в том, что даже если пища была хорошо пережевана, все содержащееся в ней питательные вещества усвоиться не могут. Разлагаясь, они вносят свой вклад в загрязнение организма. Наш кишечник за один прием пищи способен усвоить только 100 г мяса в течение 2-6 часов.

Самое неприятное то, что, пока образуются токсины, кишечник продолжает процесс усвоения, и вместо полезных веществ в кровь начинают активно всасываться ядовитые, причем в огромных количествах, потому что в отличие от полезных веществ для усвоения токсинов не нужны специальные ферменты. Токсины могут образоваться и в результате воспаления. Мы часто переносим болезни на ногах, идем на работу даже с высокой температурой. А в это время микроэлементы, которые находятся в клетках, вступают в химические реакции и образуют токсины. Именно поэтому **во время болезни рекомендуется покой (чтобы токсичные вещества не разносились по телу) и теплое питье (чтобы вымывать их).**

Токсины могут возникать в результате антибактериальной терапии. При приеме обычных противовоспалительных лекарств бактерии погибают, выбрасывая в кровь продукты своего распада, то есть яды.

От хвои берите все

Мне хочется поделиться рецептами, которые и организм укрепят, и болезни прогонят.

■ 2-3 ст. ложки (с верхом) промытых и измельченных иголок любого хвойного дерева (ели, сосны, пихты или можжевельника) залейте 1 л кипятка и настаивайте в эмалированной кастрюле 2-3 часа. Затем добавьте 0,5 л холодной кипяченой воды. Профильтруйте и отстаивайте 5-6 часов в холоде, осторожно слейте, оставляя осадок на дне.

Вкус напитка будет приятнее, да и витамин С сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (1 ч. ложка на 1 л воды). В готовый экстракт можно добавить сахар по вкусу. А пить его нужно по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

Хвоя выводит из организма радионуклиды, химические и другие вредные вещества, а также снабжает организм большим количеством витамина С.

■ К водным экстрактам хвои можно добавить морс, квас или капустный рассол, получится замечательный напиток.

■ Из хвойных настоев можно приготовить кисель, добавив на 1 л настоя 1 ст. ложку картофельной муки и столько же сахара. Пить такой кисель для очищения организма достаточно по стакану в день.

Н.КОЛЕСОВА.

Так очищаются в Дагестане

Хочу предложить читателям рецепт очищения организма, которым пользуюсь сам. За считанные часы он поможет вывести шлаки, даст сильнейший витаминный эффект и предупредит многие болезни.

В эмалированную кастрюлю насыпать 2,5 ст. ложки хвои с кончиков веток молодой сосны, 1 ст. ложку с верхом измельченной луковой шелухи, 2 ч. ложки порошка корня солодки. Все это залить 2 л воды и кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Отвар залить в термос на 12 часов, процедить, вновь довести до кипения и остудить.

В течение 48 часов нужно выпить от 1 до 5 л отвара (по самочувствию).

Хвою сосны хранят в картонных коробках 2 года. Луковую шелуху – в закрытых стеклянных банках в темном месте тоже 2 года. Корень солодки можно хранить 10 лет в закрытой стеклянной банке, а шиповник – 2 года. Шиповник заготавливают до заморозков, сушат в тени. Корень солодки поздней осенью очищают от коры, измельчают и сушат на солнце. Вместо порошка можно использовать измельченные корни солодки, тогда нужно взять не 1 ч.ложку, а две.

Гипертоникам увлекаться приемом корней солодки не рекомендуем: она повышает давление.

М.ЯХЪЯЕВ.

Сорбенты избегают «напарников»

Расскажите, что такое сорбенты и как правильно нужно их принимать?

Н.КОКИНА.

Сорбенты - препараты, выводящие токсины из организма. Это могут быть таблетки (например, активированный уголь), гранулы (полифепан) или растворимые порошки (энтеросгель, смекта).

Пить сорбенты во время приема пищи не рекомендуется, иначе из организма выведутся полезные вещества, входящие в состав продуктов, а не токсины. Поэтому сорбенты назначаются либо до, либо после еды (как минимум за 1,5 часа). Разрыв с приемом других лекарств также должен быть не менее 1,5 часа, чтобы лекарство не вышло из организма вместе с сорбентом.

Грибок очищает и излечивает

Расскажите, пожалуйста, какими очистительными свойствами обладает индийский грибок и насколько он полезен организму.

В.ГАРАЕВА.

Индийский грибок был выведен народностями Тибета, а в Европу из Индии его привез польский профессор. У него болели

желудок и печень, но с помощью этого грибка он полностью излечился в течение 5 лет.

Индийский грибок представляет собой тело белого цвета диаметром 5-6 мм в начальном развитии и 40-50 мм в конце периода перед делением. Грибок обладает следующими свойствами:

1. Тормозит рост раковых клеток;
2. Нормализует обмен веществ в организме;
3. Способствует избавлению от желудочно-кишечных заболеваний, в том числе и язвы желудка, т. к. нормализует жизнедеятельность кишечной микрофлоры;
 - аллергических заболеваний;
 - заболеваний легких, бронхита, пневмонии;
 - заболеваний печени, желчного пузыря (растворяет камни);
 - воспалительных процессов, т. к. выполняет роль антибиотика.
4. Очищает организм от шлаков (выводит ненужный холестерин, соли тяжелых металлов, радионуклиды и т. д.);
5. Полезен при диабете, нормализует углеводный обмен;
6. Повышает половую активность, омолаживает организм, приостанавливает старение;
7. Повышает тонус и внутренние резервы организма, улучшает память и внимание.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

2 ч. ложки грибка залить 250 г молока комнатной температуры и оставить на 24 часа. Так нужно делать 1 раз в сутки (лучше вечером). Хранить при комнатной температуре. Молоко полностью сквашивается через 18-20 часов, появляется густой слой, в котором находится грибок.

Сквашенное молоко процеживается в стеклянную банку. После этого грибок промывают под струей чистой холодной воды. Затем его кладут в банку и заливают новой порцией молока. Если ежедневно не промывать и не заливать индийский грибок свежим молоком, то он не будет размножаться и станет коричневым. Так он может погибнуть. Здоровый грибок имеет цвет молока.

Через 17 дней масса грибка увеличивается вдвое.

КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Сквашенное молоко употребляют 1 раз (реже 2 раза) в день по 200-250 г (1 стакан) за 30 минут до еды утром или на ночь за 30-60 минут до сна (употребление на ночь предпочтительнее). Сквашенное молоко нужно принимать 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения. После 1 года употребления молока признаки болезни уменьшаются, если не злоупотреблять алкоголем, жирными и острыми блюдами.

При вторичном курсе лечения запрещается употреблять крепкие спиртные напитки, вина, настои, лекарства.

Во время перерыва допускается в очень ограниченных количествах сухое шампанское.

В первые 10-14 дней употребления грибка резко усиливается активность желудка, что выражается в повышенном газообразовании (поэтому не рекомендуется принимать молоко перед работой), стул становится частым, моча немного темнеет. У больных желчно-каменной болезнью появляются неприятные ощущения в области печени, почек, в подреберье. Через 12-14 дней бурные реакции организма прекратятся, наступит улучшение общего состояния, повысится настроение и общий тонус.

Надо верить в целебную силу сквашенного молока, и через 20 дней вы поймете, насколько благоприятно оно действует. Вы почувствуете легкость в организме, не будет изжоги.

Процеженный кефир можно использовать для приготовления оладий, творога; им можно протирать руки, лицо; прикладывать на любую рану, порез, содранную кожу, ячмень, чирьи и так далее. Прикладывать нужно салфетку или бинт, смоченный кефиром, на 30 минут на больные места (угри, прыщи проходят за неделю).

С этим кефиром можно также делать маски на лицо: подержать 20-30 минут, потом смыть водой. После процедуры кожа становится мягкой, эластичной, проходят угри, пятна.

Перекисший кефир не спешите выливать, его можно использовать для приготовления ванн. Срок годности - 30 дней. Эти ванны избавят вас от отложения солей, снимут усталость, боли при полиартрите.

Нужно помнить, что гриб - живое существо, он должен дышать. Грибок нельзя промывать горячей водой, оставлять в холодильнике (он теряет лечебные свойства). Если вы отсутствуете 2-3 дня, то залейте 3-литровую банку молоком пополам с водой, положите туда гриб и поставьте в темное место.

А.АХЛОМОВА.

Голодайте, но с умом

Хотелось бы более подробно узнать, как проводят лечебное голодание, которое очищает организм от накопившихся шлаков и токсинов.

И.УТОЧКИНА.

Для очищения организма чаще всего практикуют однодневное или 3-дневное лечебное голодание.

Однодневное голодание проводят так.

- ◆ Поужинать и не есть до следующего ужина.
- ◆ На ночь сделать клизму и принять душ.
- ◆ Утром также принять душ.
- ◆ В течение дня пить только воду маленькими глотками.

Выход из голодания: выпить полстакана сока;

затем есть пищу из набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла. В течение следующего дня не употреблять мясо.

Трёхдневное голодание.

- ◆ Все 3 дня ставить клизмы.
- ◆ В течение каждого дня пить только воду (около 2 л).

Выход из голодания также займет 3 дня:

- ◆ первый день пить только соки;
- ◆ в течение последующих двух дней пища из набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла.

Перед тем как проводить процедуру лечебного голодания, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это необходимо сделать, чтобы исключить возможные негативные последствия. Ведь голодать тоже надо с умом!

Диета для очищения желудка

Хочу поделиться опытом проведения трёхдневной разгрузочной диеты, с помощью которой я регулярно очищаю организм.

1-й день: вход в процедуру голодания. Запрещается животный белок (мясо, птица, рыба, молочные и морепродукты и т.д.) и животный жир. Лучше отказаться от всевозможных круп и бобовых – так ваш организм легче приспособится к завтрашнему суточному голоданию и начнется очищение организма. День начинается с травяного чая или свежевыжатого сока. Чай лучше всего заварить из душицы, ромашки, чабреца, мяты, липовых или смородиновых листочков, крапивы. А из соков наиболее сильно действуют морковный, морковно-свекольный (4:1 или 5:1), морковно-яблочный (1:1), морковно-тыквенный (1:1), капустный.

До полудня организм очищается, поэтому ничего есть не надо. Потом - можно. Это - фрукты, сухофрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, используем растительные масла. Два-три приема пищи за день вполне достаточно. Часов с семи вечера снова начинаем пить травяной или зелёный чай, свежевыжатые соки, чистую воду.

На ночь примите теплую ванну – разогретое тело охотнее освобождается от грязи и шлаков.

И заготовьте на завтра литра три-четыре чистой воды – родниковой, можно водопроводной (профильтрованной) или просто кипяченой.

Во 2-й день нужно всю эту воду выпить. Для этого каждые 30-40 минут нужно выпивать по стакану.

В конце дня, скорее всего, начнет кружиться голова. Это признак того, что очищение организма проходит правильно. На ночь сделайте себе «лимонад». Добавьте в стакан теплой воды половинку чайной ложки меда и (или) ложку лимонного сока. В этот день можно принять теплую ванну или встать под контрастный душ несколько раз. Это только ускорит процесс очищения.

3-й день – выход из голодания, и он самый трудный. Желудок, получив небольшую передышку, уже сократился, поэтому есть нужно 2-3 раза понемногу. А рацион и основные правила соблюдаются, как в первый день. День начните с травяного чая. Через полчаса-час выпейте сок. Питаться начните с салата из овощей без масла и зелени: в морковь добавьте лимонно-медовую заправку или приготовьте морковно-капустный (1:1) салат, заправленный лимонным соком, плюс свежая зелень. После семи часов – снова пьем только чай, соки, воду.

С 4-го дня можете строить свой рацион так, как вам нравится.

В.СОЛИНА.

Вариации на тему подсолнуха

Его стебель используют для выведения шлаков из организма, очищения суставов от солей, для лечения мочеполовой системы, почек.

Срезают стебель, когда уже сняты шляпки. Измельчают, сушат. Хранят сырье в бумажном или матерчатом мешочке.

Настой из стеблей подсолнуха. 2 горсти сырья нужно залить в 3-литровой банке холодной водой, день дать настояться, потом прокипятить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв – 1 неделю. За зиму следует провести 3-4 курса.

О.КУРЬЯНОВА.

С годами в наших суставах накапливаются вредные вещества. Я такие отложения вывожу **корнями подсолнуха**.

Надо несколько корешков высушить и измельчить. Взять стакан сырья и залить 3 л воды. Довести до кипения и кипятить 3 минуты. Потом настаивать 1 час, процедить. Пить надо в течение 2 недель по стакану 4 раза в день, настой нужно подогревать. Во время курса очищения суставов нельзя есть ничего острого и соленого.

И.ТЕМНОВ.

Очищение организма рисом

Рисовая диета

Научите, пожалуйста, делать «рисовую чистку». Я слышала, что она помогает при болях в суставах, но как точно ее проводить, не знаю.

О.УПРЫЖКИНА.

Рис для этой цели годится любой, даже дробленый. На порцию берите 1-2 ст. ложки крупы, не более. Замочите рис в небольшом количестве воды из-под крана на 8-10 часов. Потом слейте эту воду, залейте свежей и поставьте на огонь. После того как рис закипит, поддержите его так несколько секунд и снимите с огня. Откиньте на дуршлаг, промойте, как обычно.

Вновь залейте водой и доведите до кипения, промойте. Так повторите еще дважды. За 4 кипячения рис полностью разварится, потеряет клейковину, которая не нужна. Теперь его можно есть. Это ваша ежедневная порция на завтрак.

Нельзя добавлять к этой трапезе ни чая, ни кофе, ни воды, ни фруктов. Есть и пить можно только через 4 часа после рисового завтрака. Такую диету надо проводить без перерыва 45 дней. Запаситесь терпением, помните, что наиболее интенсивный вынос солей, шлаков из организма начнется после 30-го дня от начала рисовой диеты и будет продолжаться еще 4 месяца после окончания курса (если, конечно, вы соблюдали все правила диеты).

Есть другой вариант приготовления лечебной рисовой каши: без 4-кратного кипячения. В этом случае понадобится 4 порции риса, которые замачиваются в разных банках на 3 дня и промываются с заменой воды каждое утро. На 4-й день варите без соли

1 порцию и съедаете ее, 3 другие промываете и замачиваете. Добавляете еще одну - новую – порцию риса.

Таким образом, каждое утро вы съедаете порцию, которая выдержала 4-дневное замачивание и одну варку.

Сушеный рис тоже поможет

Это очень эффективный и, пожалуй, один из самых дешевых и простых способов очищения всего организма.

Тщательно промойте 1 кг риса и замочите его на 5 дней. В течение этого времени часто промывайте рис и заливайте свежей водой. Затем высушите рис на бумаге и ссыпьте его в бумажный пакет.

Освободите кишечник.

1 ст. ложку высушенного риса опустите во вскипевшую воду и варите ровно 20 минут, помешивая. Съешьте этот рис теплым и после этого забудьте о пище на 4 часа. Если не удастся, то голод удовлетворите 1-2 яблоками. Так питаться нужно не более 2-3 месяцев. Курс очищения повторите не ранее, чем через полгода.

Г.ДОРОЖНОВА.

За рисом потянутся токсины и шлаки

«Генеральную уборку» в организме при помощи риса можно проводить и так.

Рис годится только 2-го сорта, потому что в нем встречаются неочищенные зерна. В первый день утром нужно 3 ст. ложки промытого риса залить холодной водой в стакане и прикрыть сверху блюдцем. В утро 2-го дня промыть рис и вновь залить его свежей водой. В другом стакане повторить вчерашнюю процедуру: залить 3 ст. ложки промытого риса водой. В третий день промыть содержимое 1-го и 2-го стаканов и вновь залить рис свежей водой. Приготовить еще 3-й стакан с новой порцией риса. То же самое проделайте в 4-е утро, и у вас теперь будет 4 стакана с промытым и замоченным рисом.

На 5-е утро начинается процедура очищения. Вылейте рис из 1-го стакана, промойте, сварите и съешьте. Каша должна вариться недолго и получиться жидкой. За полчаса до еды выпейте стакан воды.

А в опустевшем стакане замочите следующую порцию риса.

Такой завтрак придется съедать в течение 2 месяцев (курс рисовой чистки). На обед и ужин можно есть все, кроме острого и соленого.

Такие курсы следует проводить 1-2 раза в год. Очистительный эффект достигается за счет длительного питания вымоченным несоленым рисом. Такой рис выводит из организма шлаки, токсины, а также снимает отеки и нормализует работу почек и печени, улучшает обмен веществ.

Полезный совет

При очищении рисом посредством рисовой монодиеты нужно питаться только им в течение 3-4 дней. Иные продукты исключены. Во время рисового очищения и 2-3 недели после хотя бы раз в день выпивайте по чашке зеленого чая, к которому прибавлена щепотка морской соли и ложка яблочного уксуса.

Очищение водой

Затормозим старение

Многие хотели бы затормозить процесс старения. Я сама использовала для этого специальную систему омоложения и это мне здорово помогло.

Главное в жизнедеятельности организма - это способность к быстрому и эффективному самоочищению. С возрастом система очищения начинает работать медленнее и хуже. Поэтому организму нужно помочь. Самый простой способ - **это очищение водой**. Утром человек обязательно должен выпить воды, так как в это время интенсивно работают почки и кишечник, которые выводят из организма токсичные вещества. Теплое питье всасывается в кишечник, снижая ферментацию и блокируя процесс очищения. Никакие напитки в этом случае не заменят холодную воду, поэтому полезнее всего пить воду со льдом.

Все долгожители утром не едят, они пьют холодную родниковую воду, часто текущую с ледников. Если утром в желудке нет пищи, то идет процесс очищения организма. Вода, выпитая

с утра, выводится из организма, захватывая с собой яды. Жидкость, выпитая вечером, напротив, задерживается в организме, вызывая отеки.

Вода для очищения годится не всякая. Кипяченую воду организм усваивает значительно хуже, чем сырую. Но если вы не уверены в безопасности сырой воды, надо чистить ее с помощью хорошего фильтра. Если невозможно сырую воду очистить, то **употреблять нужно кипяченую воду с добавлением меда, яблочного уксуса или лимонного сока: не менее 2 стаканов в течение двух часов утром.** Завтрак желательно перенести на более позднее время, заменяя тяжелую пищу свежими фруктами и овощами. Обед можно заменить сырыми растительными салатами, а зимой - сухофруктами, предварительно замоченными в воде на 3-4 часа.

Клетки организма, очищенные водой, получают питание из натуральных продуктов, сохранивших свои биоэнергетические свойства. Так начинается процесс омоложения.

Вечером пищу нужно принимать не позднее 17-19 часов, причем хлеб желательно есть в конце трапезы. Не следует пить ни до еды, ни во время еды, ни после нее. Обязательно отдохните после основного (вечернего) приема пищи. Если хотите пожить подольше, необходимо исключить из рациона конфеты, шоколад, чай, кофе, алкоголь, специи, соль, консервы, копчености, а с возрастом лучше уменьшить количество пищи и ее калорийность. Используя эти советы, очень легко похудеть.

Буду очень рада, если метод омоложения организма поможет расстаться с болезнями.

Г.РУДЕНКО.

Водными займитесь процедурами

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ВАННЫ

Перед приемом ванны следует принять душ, очистить кожу. Самая распространенная ошибка: большинство из нас любят сначала понежиться в ванне, а уж затем под занавес помыться с пеной или мылом. Поступать нужно наоборот. **Сначала - очистить тело, а потом - оздоравливать его.**

Травяные или ароматические ванны следует принимать 2 раза в неделю.

Во время приема ванны следите за тем, чтобы голова и грудная клетка в области сердца оставались над поверхностью воды.

Ванны нельзя принимать при кожных воспалениях и гнойничковых ранах.

Любую добавку - траву или ароматическое масло - необходимо проверить на индивидуальную переносимость. Капните приготовленный настой или масло на тыльную сторону запястья.

Если в течение двух часов не появилась аллергическая реакция, можете принимать ванну с этим компонентом.

Не погружайтесь в воду сразу, особенно если температура воды в ванне значительно превышает комнатную.

Перед выходом из ванны ополоснитесь под теплым душем без мыльной пены, быстро вытрите насухо тело банной простыней промокающими движениями.

Наиболее эффективны ванны зимой - в период, когда тело, закрытое теплой одеждой, лишено полноценного кожного дыхания.

Как лечит вода

В детстве я часто болела, мама лечила меня только лекарствами, наверное, поэтому у меня сейчас проблемы с кишечником. Повзрослев, я стала сама следить за своим здоровьем: перешла на траволечение, применяю ароматерапию, а недавно записалась в бассейн. Хожу туда с удовольствием. Я даже не ожидала, что вода может так мощно воздействовать на организм. После занятий в бассейне я чувствую себя бодрой, настроение улучшается, боли в спине практически не беспокоят.

У меня проблемы с суставами, поэтому мне хотелось бы полечиться с помощью водных процедур дома. Расскажите, пожалуйста, подробнее о водолечении.

Е.ВАСИЛЬЕВА.

Мы ежедневно пользуемся водой, не раздумывая, какую важную роль играет она в нашей жизни. А между тем вода не только поддерживает все биохимические процессы, протекающие в организме человека, но и является мощным оздоровительным средством. О том, как правильно использовать воду в лечении различных заболеваний, а также в профилактических и очистительных

целях, рассказывает физиотерапевт Валентина Валентиновна ГРИШИНА.

Вода, используемая в виде наружных процедур, не влияет на кровообращение, но через кожные рецепторы оказывает рефлекторное воздействие на центральную нервную систему. И благодаря этой связи нормализуются определенные процессы в организме. К тому же вода сама по себе является лечебной за счет своего давления, состава, температуры. При погружении человек испытывает механическое воздействие воды, что сходно с легким массажем. Ванны с воздушными пузырьками (жемчужные, кислородные) усиливают этот эффект и поэтому полезны людям с проблемами сердечно-сосудистой системы.

Через кожу происходит и всасывание воды. Поэтому если в ней растворены лечебные растительные или химические добавки, то действие процедуры усиливается. Так, например, при поражении костно-хрящевой ткани, которая влияет на двигательную активность позвонков, очень полезны бишофитовые ванны. Скипидарные ванны используются при нарушениях опорно-двигательного аппарата и т.д.

В физиотерапии горячие ванны не используются. Оптимальная температура лечебной ванны должна соответствовать температуре тела, максимальная отметка - 38°C. Более высокая температура воды применяется в термальных ваннах в качестве профилактики различных заболеваний только в лечебных учреждениях и в санаторно-курортном лечении.

Теплые лекарственные ванны, кроме очистки кожных пор, расширяют кровеносные и лимфатические сосуды, снимая сосудистые спазмы и ускоряя обменные процессы в организме, при этом уничтожаются или подавляется активность многих возбудителей болезней.

Если вода прохладная, например, в бассейне или открытом водоеме, то также происходит стимуляция организма, повышается обмен веществ и тратится определенная энергия во время плавания. Поэтому совмещая массирующий эффект воды и активный образ жизни, можно добиться нормализации веса тела и восстановить здоровье.

В физиотерапии для этих целей применяют углекислые ванны (сухие и водные), которые ускоряют липидный (жировой) обмен и тем самым борются с избыточным весом, а также благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Но при этом лечении и в дальнейшем для сохранения полученного результата нужно соблюдать правильный режим труда, отдыха и питания.

Не следует принимать ванны ежедневно, лучше это делать раз в 2-3 дня. После ванны рекомендуется растереться сухим махровым полотенцем, обязательно воспользоваться каким-либо косметическим средством для тела и немного отдохнуть.

Устройте море дома

СОВЕТЫ ВРАЧА

Состав морской воды наиболее близок к плазме крови, ее воздействие на наш организм просто удивительно по своему оздоровительному эффекту. С помощью солевых ванн можно использовать целебную силу морской воды, не выходя из дома.

■ Для нормализации обменного процесса принимайте ванны: 150 г хвойного экстракта и 2 кг морской соли на одну ванну. Такая процедура полезна и при заболеваниях позвоночника, артритах, неврозах.

■ Если возникла необходимость очистить кожу или тонизировать мышцы, возьмите 1 кг морской соли на ванну.

■ При сосудистых заболеваниях используйте раствор из стакана морской соли на ванну.

■ Для лечения заболеваний суставов и позвоночника кладите 2 кг морской соли на ванну.

■ При ожирении необходимо большее количество - 5 кг морской соли на полную ванну воды.

Баннные правила

Расскажите, как нужно правильно мыться и париться в бане, чтобы достичь лечебного и очищающего эффекта.

В.КАНИН.

Русская парная баня и сауна - проверенное временем, отличное лечебное, профилактическое и очищающее средство. Полезное действие на все системы организма оказывает в первую очередь высокая температура воздуха. Расширяются сосуды, открываются дополнительные капиллярные сети, усиливается лимфоток, улучшается кровообращение и питание кислородом не только поверхности кожи, но и всех тканей и органов.

Баня оказывает отличное лечебное действие даже при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, после нее улучшается работа желчевыводящих путей, усиливается отток желчи. Баня стимулирует работу всех желез внутренней секреции, обновляет клетки организма.

Парная баня рекомендуется при целом ряде заболеваний сердечно-сосудистой системы, при гипертонии (но только I степени), органов дыхания - при бронхите, тонзиллите, фарингите,

трахеите, гайморите и насморке; при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: артритах, артрозах, остеохондрозах (вне фазы обострения); при сахарном диабете неотягощенных форм, при подагре и невралгии.

Сауна дает отличный результат еще и при восстановлении после травм, заживлении переломов, при заболеваниях центральной нервной системы.

Вместе с потом из организма в бане выходят токсины и шлаки. Улучшаются работа почек, водно-солевой обмен. В организме парящегося человека сгорает холестерин. А чередование высоких и низких температур отлично тренирует стенки сосудов.

Баня расслабляет мышцы и уменьшает содержание в них молочной кислоты. Она заряжает энергией, снимает нервное напряжение и стресс, улучшает сон, работоспособность, стимулирует иммунитет.

Но физические нагрузки в парной **противопоказаны** - сердце может не выдержать.

Что нужно знать? Перед парной баней лучше не мыться. Первый заход - совсем короткий, минут 5-7, причем сначала нужно побыть внизу 1-2 минуты, чтобы тело разогревалось постепенно, затем можно переместиться и повыше - до появления струек пота. Кстати, в бане лучше лежать - так тело прогревается равномерно, а мышцы лучше расслабляются.

Второй и третий раз можно полежать подольше. А в перерывах - отдых 15-20 минут. Хорошо бы нырнуть в холодный бассейн или принять прохладный душ, попить чаю или сока. После третьего захода пора помыться с мылом и мочалкой.

В сауне же, наоборот, перед первым заходом обязательно нужно помыться с мылом и вытереться досуха! Тогда поры будут освобождены от грязи и жира, эффект будет лучше. Начинать тоже стоит с нижней полки и лишь постепенно подниматься до самых жарких высот - до ощущения жжения на вдохе.

За 2-3 минуты до выхода можно вылить на камни ковшик воды с капелькой ароматических масел - эвкалипта, хвои, мяты или отвара трав. Еще лучше такой ароматный раствор распылить пульверизатором - мельчайшие капельки сразу попадут в дыхательные пути и в кровь, обеспечив лечебный эффект. Между заходами отдыхать нужно столько, чтобы успеть слегка замерзнуть. После последнего захода опять нужно помыться с мылом.

В бане нужно находиться не больше полутора-двух часов один-два раза в неделю.

Пить в бане можно квас, отвары трав или зеленый чай. Еще лучше - свежесжатые соки, которые восстанавливают не только выведенный объем жидкости, но и микроэлементы. Алкоголь противопоказан.

Кто-то берет с собой в баню морс и мед, кто-то чай и отвары

трав, но все без исключения - веник. Обычно березовый, но это далеко не все, чем пользуются заядлые банщики. У каждого веника свой потребитель.

Березовый - мягкий, хорошо очищает и дезинфицирует кожу, улучшает кровообращение. Если нужно снять напряжение в мышцах и унять ломоту, лучше выбрать березовый веник.

Дубовый веник - «мужской», дающий самый большой жар. Он подходит обладателям жирной кожи, не страдающей излишней чувствительностью. Помогает при кожных болезнях. Дубовый веник, в отличие от остальных, можно хранить больше года.

Если кожа нежная и не нужен интенсивный массаж, выберите **липовый** веник. Он традиционно считается «женским», косметическим. Но вместе с тем хорош для тех, кто страдает от ревматизма, радикулита, заболеваний верхних дыхательных путей, мигреней.

Веник **хвойный** (можжевельный или пихтовый) - для тех, кто жалуется на позвоночник и усталость в ногах.

Смородиновый веник - своего рода экзотика, но очень полезная и для кожи, и для органов дыхания, ведь в бане, кроме массажа, мы получаем еще и ингаляцию. Между прочим, лекарственные растения - душицу, полынь, мяту, лопух - можно добавлять в любой веник, кроме хвойного.

Для пожилых людей с дряблой кожей хорош веник **крапивный**. Но это летний вариант, так как крапива должна быть свежей. В запаренном виде она совершенно не жалит!

Кстати, не берите пример с тех, кто изо всех сил стегает себя веником. Они напрасно истязают тело: париться нужно, лишь обмахиваясь веником и осторожно похлопывая себя листьями (не прутьями!).

Алина САВЕЛЬЕВА.

Пей, пей, воды не жалея

При поносе и рвоте, часто сопровождающих болезни органов пищеварения, необходимо как можно больше пить: жидкость вымывает из организма различные токсины и препятствует обезвоживанию. Минимальная доза - стакан жидкости каждый час в течение дня. Пить лучше теплый чай без сахара или просто кипяченую воду, причем маленькими глотками, чтобы не вызвать рвоту. Можно приготовить лечебный напиток, растворив в стакане воды четверть чайной ложки пищевой соды. Или взять стакан фруктового сока и размешать в нем половину чайной ложки меда (или сахара) и добавить щепотку поваренной соли. Возможно, это не очень вкусно, но зато полезно.

Сауна на дому

Когда я живу летом в деревне, то с удовольствием хожу в баню. Баня у нас новая, просторная и от ее посещения я получаю истинное наслаждение, чувствую себя прекрасно, легко и радостно. Но в городе я в обычную баню ходить стесняюсь, поскольку страдаю лишним весом. Можно ли достичь подобного эффекта в сауне? Как следует правильно париться в сауне?

О. ПОНОМАРЕВА.

Сауна - эффективное средство очищения и оздоровления организма. В ней максимально открываются поры кожи, тело избавляется от жира, избытка холестерина, шлаков и токсинов. За счет контраста температур в сауне идет процесс закаливания организма, повышается иммунитет. Человек находится под воздействием очень сильного жара. В первую очередь нагревается кожа, а так как она связана с нервами, то моментально передает все раздражения важнейшим жизненным центрам. Все обменные процессы в организме ускоряются, усиленное потоотделение стимулирует кровообращение, в результате лучше усваиваются жиры, белки, углеводы, минеральные элементы, очищается организм.

Схожее воздействие на организм оказывает длинноволновое инфракрасное излучение. На основе этого источника энергии создана домашняя сауна. Инфракрасное излучение оздоравливает организм, поскольку является частью спектра излучения солнца. В сауне человек сильно потеет, освобождаясь таким образом от вредных веществ и токсинов. В инфракрасной кабине подобный эффект усиливается в 2-3 раза.

Благотворное действие инфракрасная кабина оказывает на почки и эндокринные железы, а также на нервную систему. Ее могут посещать даже люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, предварительно посоветовавшись с врачом. В такой сауне можно находиться 20-30 минут в день.

Различают **сухую и влажную сауну**. Сухая оказывает благоприятное воздействие на людей с повышенным холестерином. Влажная, в которой влажность создается за счет поливки горячих камней специальными настоями и отварами (как правило, эвкалипта, мяты, лаванды), помогает очистить легкие, вылечить простуду.

Сауну можно посещать в несколько заходов, каждый из них должен длиться не более 15 минут. Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В САУНЕ:

- долго сидеть на самой нижней скамье или на самой верхней полке, держа голову под потолком и свесив ноги вниз;
- обливаться сразу же после сауны теплой водой;
- курить и пить алкогольные напитки;
- париться, не сняв украшений;
- посещать сауну во время хронических обострений, при повышенной температуре.

Не следует забывать в сауне и о **правилах гигиены**: нужно взять с собой тапочки, полотенце, банный халат.

Полезный совет

Помочь жару и пару в деле улучшения обмена веществ и лучшего очищения можно, массируя тело такой смесью: 100 граммов меда, соль, по столовой ложке соды и спирта перемешиваются и втираются в кожу. Потом на 10-15 минут тело нужно обернуть полиэтиленовой пленкой.

Е.КАРАСЕВ.

Плащ для кожи

Слышала об интересном способе выведения шлаков при помощи влажной ткани. Не могли бы вы рассказать, как правильно делать эту процедуру?

В.ЦВЕТКОВА.

«Испанский плащ» - так называют эту процедуру. Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с яблочным или другим уксусом, и укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы. Поверх укрываются сухой простыней, а еще сверху - шерстяным одеялом. Лежат так 1,5-2 часа. В день проведения процедуры (до ее начала, во время ее проведения и после) пьют горячую воду с соком лимона (в стакан воды добавляют сок 1 лимона). Пьют через соломинку каждые полчаса. Выпить надо 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы.

«Испанский плащ» - простой и эффективный метод очищения всего организма. При его проведении через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Особенно полезно применять этот метод тем людям, у которых страдает мочевыводящая система, и почкам приходится нести многократно возрастающую нагрузку.

Полезный совет

Перед посещением сауны примите душ, но обязательно без геля или мыла, чтобы сохранить на коже естественную жировую пленку, предохраняющую от пересыхания. Не мойте голову, чтобы в сауне не перегреться!

Первый сеанс в сауне не должен длиться более 10 минут.

Советы из глубины веков

Пять действий от древних

Слышал об эффективной программе очищения организма, которую использовали на Востоке еще тысячелетия назад. Расскажите, пожалуйста, о ней подробнее.

о.подлипский.

Действительно, уже много тысячелетий назад на Востоке была разработана действенная программа детоксикации организма. Она является частью системы целительства Аюрведа и называется «Пять действий», потому что включает в себя пять шагов по очищению всего организма.

1-й шаг. В течение 5 дней соблюдать диету на основе овощей, круп и бобовых. Мясо, молочное, сладкое, жареное и консервы во время этой диеты полностью исключаются.

2-й шаг. 3 дня нужно смазывать пищеварительный тракт смесью кунжутного масла и изюма (0,5 ст. ложки масла и горсть изюма). Принимать смесь 3 раза в день через 2 часа после еды.

3-й шаг. Целый день пить имбирный чай. Заваривать его нужно так: 2 ч. ложки свеженатертого имбирного корня залить 1 л

кипятка. В течение этого дня следует выпить 1 л такого чая.

4-й шаг. Утром сделать масляный массаж тела и принять горячую ванну.

5-й шаг. Вечером принять слабительное (в наших условиях - 1 таблетку экстракта сенны и 1 ч. ложку «живого» йогурта).

К привычным блюдам возвращаются постепенно, в течение нескольких дней.

Приемы старины глубокой

Приступать к любой форме лечения: массаж, гомеопатия, иглоукалывание, лекарства и другое, не удалив вначале токсины из организма, являющиеся ответственными за болезнь, значит, загонять эти яды глубоко внутрь.

Вот еще несколько очистительных приемов, пришедших к нам из глубины веков, которые можно выполнять друг за другом или на выбор, с учетом показаний и противопоказаний.

1. Терапевтическая рвота для удаления слизи из желудка.

Эта процедура помогает при хроническом бронхите, астме, диабете, заболеваниях кожи, желудочно-кишечного тракта со сниженной секрецией (несварение), лимфатических закупорках, хроническом рините, гайморите, синусите, тонзиллите, отравлении, геморрое, в промежутках между приступами эпилепсии.

Нельзя ее проводить детям и пожилым, беременным, при менструации, истощении, ожирении, дебильности, заболеваниях сердца, при кавернах в легких и кровотечении верхних дыхательных путей.

Методика: 1-2 дня больной должен кушать жирные, маслянистые продукты, пока не почувствует тошноту.

В день проведения процедуры утром съесть рис и соленый йогурт, приложить к груди и спине тепло, затем, сидя, выпить смесь настоя корня солодки с медом или чай из корня аира. Количество выпитой жидкости лучше записать, чтобы затем сравнить с объемом рвоты (нужно 450-1000 мл). При появлении тошноты вызвать рвоту, нажав на корень языка. Затем рекомендуется покой и пост.

2. Далее следует удалить токсины. Если нет естественного стула, следует сделать это с помощью слабительного средства. Можно выпить стакан горячего молока с 2 ч. ложками топленого масла.

Показания: хронические заболевания желудочно-кишечного

тракта и почек, кожи, при глистах, подагре. **Нельзя** пить слабительное детям, при температуре, сниженном аппетите, несварении, истощении, геморрое, язвенном колите, кавернах в легких, инородном теле в желудке, слабости.

3. Клизма из отвара трав окопника, солодки или с кунжутным, аиловым маслом – хорошее очистительное средство. Продолжительность клизмы – не менее 30 минут, но лучше держать ее так долго, как это возможно.

Показания: запор, метеоризм, хронические воспалительные процессы органов малого таза, мочекаменная болезнь, ишиас, артрит, ревматизм, подагра, нервные нарушения, гастрит с повышенной секрецией.

Противопоказана клизма при жидком стуле, кровотечениях из прямой кишки, острых болях в животе, повышенной температуре, истощении, болях в сердце, икоте, беременности.

Масляную клизму **нельзя делать** при одышке, ожирении, диабете, поносе, тяжелой анемии.

4. Очищение носоглотки

При сухости горла и носа, потере обоняния пазухи носа смазываются соленым топленым маслом.

При звоне в ушах закапывается в нос сок алоэ, теплое молоко, сок корня аспарагуса.

Для удаления перевозбуждения, стресса, блокирующего дыхательный тракт, рекомендуется проводить массаж носа утром и вечером: погрузить мизинец в топленое масло и ввести его в одну и вторую ноздрю, медленно массируя по часовой стрелке, затем против нее. От этого будет меняться тип дыхания, человек успокоится.

Противопоказано лечение носа при беременности, после бани, ванны, принятия алкогольных напитков.

Нина БОНДАРЬ.

Хороша кваша!

Это рецепт из далекой древности. Напиток хорошо слабит, выводит из организма все гниlostное, ненужное, особенно хорошо чистит почки.

В 8-10-литровую емкость (стеклянную банку или эмалированное ведро, ни в коем случае не допускать контакта с металлом) налить 1 л кефира, добавить по стакану разной муки: пшеничной, ржаной, овсяной, ячменной, гречневой и стакан манной крупы. Перемешать все деревянной ложкой, залить водой (можно некипяченой) и накрыть салфеткой (не крышкой). Пусть все бродит 3 дня, непременно надо поме-

шивать. Получается своего рода бифидок - кислый напиток, который хранится в тепле. Пить перед едой, сколько хочется. Если 8-10 литров много, можно сделать в 3-литровой банке, уменьшив норму.

Т.ЯКИМЕНКО.

■ Интересно

Аюрведа (оздоровительная система Востока) для очищения организма рекомендует выполнять мудру «энергия». Нужно соединить вместе большой, безымянный пальцы и мизинец. Остальные пальцы выпрямить вверх.

О.КОВАЛЕВСКАЯ.

Опыт очищения: плюсы и минусы

Я прошла все этапы генеральной уборки организма

Первый этап очищение кишечника. Все специалисты советуют начинать именно с кишечника. Потому что сначала надо освободить путь для выхода вредных веществ, иначе токсины из кишечника будут по-прежнему поступать в кровь и тогда манипуляции по очищению других органов становятся бесполезными.

Как проводится очищение кишечника? В кружку Эсмарха надо налить 2 л теплой кипяченой воды и добавить 2 ст.ложки свежего лимонного сока. Затем конец трубки смазывается растительным маслом, и можно приступать к процедуре. После вливания хорошо бы лечь на спину, приподнять ноги и так полежать несколько минут, массируя живот по часовой стрелке. Лучшее время для клизмы - с 5 до 7 часов утра. А график такой: первая неделя - ежедневно, вторая неделя - через день, третья - через два дня, четвертая - через три дня, пятая - раз в неделю. На этом первый

этап программы заканчивается, но очищение кишечника следует повторять через каждые две-три недели.

Промывая таким образом кишечник, мы заставляем усерднее работать толстую кишку, мышцы которой стали вялыми. Приступая к курсу клизм, необходимо вводить в свой рацион каши на воде - любые, кроме манной. Я, например, поначалу ела на завтрак перловую кашу - с вечера замачивала, утром промывала и варила. Сейчас предпочитаю гречку и овсянку. И никогда не прибегайте к слабительным - это путь к иссушению слизистой кишки и трещинам.

Второй этап как раз и посвящен борьбе с болезнетворными микроорганизмами, которые усугубляют наши болезни, паразитируя в желудочно-кишечном тракте. Закончив процедуры с клизмами, в течение одной-двух недель полезно съедать за час до завтрака зубок чеснока и еще один - через два часа после ужина. Очищая желудочно-кишечный тракт от опасных «обитателей», стоит позаботиться об оптимальных условиях для переработки пищи. Через полчаса после еды надо накапать в столовую ложку воды три капли яблочного уксуса и выпить. А для улучшения всасывающей способности слизистой желудка хорошо использовать овсяный настой. Засыпать в термос 2 ст. ложки перемолотого овса, залить 0,5 л кипятка, настаивать 3-4 часа и пить в течение дня между приемами пищи.

Третий этап - очищение печени. Подготовка к этому шагу начинается за неделю, в течение которой следует придерживаться вегетарианского питания и следить за регулярным опорожнением кишечника. Затем можно приступать к процессу очистки, который длится трое суток.

Три дня подряд надо делать клизму утром натощак. Все дни питаться свежавыжатым яблочным соком в любом количестве. На третий день вечером провести процедуру очищения по следующей схеме.

Взять рюмку, по стакану лимонного сока и оливкового масла, грелку с кипятком (обмотать ее полотенцем так, чтобы не обжигала).

Налить в рюмку 3 ст. ложки воды, отметить уровень, затем налить туда же еще 3 ст. ложки воды и вновь отметить ее уровень. Теперь воду можно вылить - посуда готова к использованию.

В 19 часов, когда, согласно суточному биоритму, наступает самое благоприятное время для печени, надо лечь так, чтобы грелка была у правого подреберья. Затем налить в рюмку до нижней отметки лимонный сок и осторожно добавить до верхней отметки оливковое масло. Выпить (постепенно) этот коктейль. Все это время следить, чтобы грелка не остывала. Когда коктейль закончится, нужно полежать с грелкой часа 2-3 - не меняя положения, можно даже заснуть.

На следующее утро, когда сработает кишечник, пойдут зеленые «камни» (на самом деле это билирубиновые конкременты), холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Не пугайтесь: вы от них уже избавились. Теперь нужно сделать очистительную клизму и легко позавтракать: сок, каша, фрукты. Третий этап завершился.

В будущем такую очистку надо повторять сначала раз в две недели, потом раз в месяц, а затем раз в год. Это будет подерживать печень в оптимальном состоянии.

Четвертый этап - очищение суставов. Для этого понадобится отвар лаврового листа (5 г лаврового листа кипятить 5 минут в 1,5 стакана воды, 3-4 часа настаивать в термосе). Пить отвар надо маленькими глотками в течение 12 часов. Процедура проводится три дня подряд. В первый год курс надо повторить четырежды - раз в квартал. В последующие годы - раз в год. В дни лечения следует придерживаться вегетарианского питания.

Пятый этап - очистка почек. Процедуру лучше всего проводить в арбузный сезон, питаясь только арбузами и черным хлебом в течение недели. Причем необходимо одновременно принимать теплую ванну и есть арбуз. Через три недели «арбузную диету» стоит повторить.

Есть еще один способ очистки почек. Для него потребуются 20-25 г пихтового масла и сбор трав: по 2,5 ст. ложки (50 г) зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай, залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе.

Теперь действовать так. Неделю сидеть на вегетарианской диете и пить приготовленный настой с медом три раза в день за 30 минут до еды по 150 мл. А начиная с седьмого дня, пить в течение пяти дней этот же настой, но вместо меда добавлять в каждую порцию 5 капель пихтового масла. Тщательно размешав, пить настой через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Результаты определяются по значительно помутневшей моче.

Шестой этап - очищение лимфы. Этот этап длится три дня подряд, в течение которых нельзя ничего употреблять в пищу, кроме смеси соков с талой водой. Для ее приготовления можно использовать ледяную «шубу» из морозилки, но не со дна. Надо составить смесь из 900 мл апельсинового сока, 900 мл сока грейпфрута, стакана лимонного сока и 2 л талой воды. Это доза на один день. Через каждые 30 минут в течение дня выпивайте по полстакана приготовленной смеси. Кроме того, все три дня обязательна клизма с утра и посещение парной или сауны. Можно вместо похода в баню принять ванну, но обязательно добиться обильного потоотделения.

Этот комплекс рекомендуется проводить в первый год ежеквартально, далее - раз в год.

Седьмой этап - очищение сосудов. Для этого в 2-литровый термос надо насыпать стакан семян укропа, 2 ст. ложки измельченного корня валерианы, налить 2 стакана меда и залить доверху крутым кипятком. Через сутки настой будет готов к употреблению. Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды 4 раза в день до тех пор, пока настой не закончится. Перерыв четыре недели, затем курс повторить.

Я прошла все семь этапов. Признаюсь, что дались они мне нелегко, но я не отступила, упорно двигалась вперед, преодолевая лень, а зачастую и неприятные ощущения, дискомфорт. Но зато, «обновив» свой организм, я добилась чувства легкости во всем теле, бодрости, прилива энергии. И, что особенно заметно, - подвижности суставов и отсутствия боли в них. На этом я не остановилась, решила двигаться дальше по пути естественного оздоровления. Занялась бегом, закаливанием, гимнастикой. В общем, начала новую жизнь - без аптек и поликлиник.

Тамара КИСЛИЦЫНА.

© «Будь здоров!»

Сначала – УЗИ, чистка – потом

Я пенсионерка, болезней целый ворох. Перед пенсией перенесла сложнейшую операцию. До сих пор с трудом верю, что выжила. Читаю литературу о нетрадиционных методах лечения, делаю выписки. Многое испытываю на себе. Очень хочу посоветовать читателям рецепт одного эликсира, его называют по-разному, мне понравилось название «эликсир бодрости»: на 1 кг меда сок из 10 лимонов и 10 головок чеснока.

Лимоны я разбирала на дольки и пропускала через чесночницу, чеснок так же. Полученную смесь вылила в банку с медом, закрыла крышкой. 7 дней надо настаивать смесь в холодильнике. Процедив, принимать по 4 ч.ложки один раз в день.

Кислое я не употребляю, поэтому разводила кипяченой водой. Жмых тоже можно использовать, он не портится. Несколькими чайными ложками залить кипяченой водой, дать настояться и выпить.

Я делала эликсир из расчета на 3 лимона, а для начала можно попробовать и на один. Этого должно хватить на неделю. Через неделю почувствуете прилив сил.

Испробовала на себе и рисовую диету. Ею старалась вылечить артроз. Но 45 дней диеты положительных результатов для суставов не принесли, хотя кишечник опорожнялся регулярно каждое утро и обильно.

Самое главное - это чистка печени. Ею я занялась через

пару месяцев после рисовой диеты. У меня были дискинезия желчного пузыря и холецистит. После приема множества лекарственных препаратов печень начала настойчиво напоминать о себе. Нашла довольно простой рецепт. Полстакана изюма залить стаканом кипяченой воды на ночь. Утром натощак выпить воду, через полчаса съесть изюм. Я брала 1/3 часть изюма.

Скажу честно, я бы не советовала заниматься этим самостоятельно. Вроде безобидный и даже вкусный рецепт. Первые три дня ничего не чувствовала, просто сладкий насыщенный компот. Затем начались болевые ощущения в правой подреберной области, жидкий стул зеленоватого цвета, который через пару дней стал светло-желтого цвета. В области носоглотки и гланд появилось жжение. Кончик языка слегка пощипывал. Жажды не было, но ночью язык становился похожим на наждачную бумагу. Чистила подобным образом печень я 5 или 6 дней, а выходила из этого состояния несколько месяцев. Лучше каши на воде, молочно-растительная диета, отказ от сладкого.

Когда начались проблемы после чистки, я за свой счет сделала УЗИ печени и желчного пузыря, сдала анализ крови. Оказалось, что в желчном пузыре у меня камень довольно крупного размера, который стал подвижным. Хирург сказал, что такие камни не выходят и без операции мне не обойтись, что такие камни не дробятся.

Так что прежде чем решиться на чистку печени - обследуйтесь и серьезно подумайте.

Л.КАСИЛО.

Как уходят болезни...

Я хотел бы рассказать о результатах очищения организма купятком.

Вот уже 4 года я не болею. Забыл про таблетки, уколы, магнитные бури, весенние и осенние переходные периоды. Все, кто меня знает, отмечают, что я молодо выгляжу. Как правило, мне в мои 55 дают 37-45 лет. Я всегда бодрый, веселый, спокойный.

Меня с детства одолевали болезни. К 40 годам их накопилось больше десятка, очень хотелось отделаться от них одним махом. В результате долгих поисков я остановился на двух методах тибетской медицины: пополнение энергии и очищение организма и души.

Из всех способов набора энергии я выбрал деревья. Для этого годятся дуб, сосна, береза, акация, яблоня, вишня. Первые недели я набирал энергию от сосны и березы не более 2-3 минут. Для этого нужно мысленно или вслух попросить дерево:

«Дерево, дай, пожалуйста, энергию» и прижаться к нему. Закончив, обязательно сказать: «Спасибо».

Через 3 недели я увеличил время до 5 минут, а затем - до 10 минут. И так плавно за полгода я довел время набора энергии у дерева до часа. Разом, сразу набирать энергию по 1 часу нельзя. У вас может заболеть голова, вечером не сможете уснуть.

Что делать, если вы нечаянно получили энергии больше, чем нужно? Найдите осину или тополь, ветлу или каштан и, попросив мысленно взять у вас этот излишек, прижмитесь к стволу, пока в голове не прояснится. Набрав и пополнив энергию, обеспечьте ей правильное протекание по организму. Если организм не очищен, то эта энергия будет встречать препятствия (как вода в ручье). Это не хорошо для вашего здоровья.

По этой причине очищение следует начать за полтора месяца до начала пополнения энергии.

Есть много способов очищения. Но полное очищение систем организма по очереди - слишком долгий процесс, да и не все необходимые «материалы» сразу найдешь. Некоторые средства не подходили мне по состоянию здоровья, другие - по финансам: деньги потратишь, а где гарантия успеха? Добавьте к этому элементарную человеческую лень и желание сделать все одним махом, побыстрее.

Поскольку я интересовался и занимался восточной медициной, у меня был более глубокий взгляд на проблему. Я выбрал **очищение кипятком** и не пожалел. Кипяток (когда прочитаешь молитву) снимает головную боль, успокаивает, придает бодрости, очищает тело от шлаков, а душу от грехов.

Наливаю только что вскипевшую воду в стакан, мысленно 7-8 раз читаю «Отче наш» (я православный) и пью кипяток маленькими глотками, чтобы не обжечься. Пить надо утром натощак и в течение дня за полчаса до еды. В идеале в течение дня надо выпивать по 2 литра кипятка. В первую неделю учащаются позывы в туалет, но потом все встанет на прежние места. **Одновременно с очищением кипятком следует питаться постной пищей.**

Примерно через 3 недели кипяток начал оказывать свое очистительное воздействие: я начал откашливать мокроту днем и ночью. 2,5 месяца я безостановочно кашлял. Родные меня ругали, знакомые решили, что «поехала крыша», но я упорно ел каши на воде и пил кипяток. А через 1,5 месяца после начала приема кипятка стал от деревьев набираться энергии. Кашель прекратился через 2,5 месяца. Вместе с ним ушли хронические бронхит, гайморит, цистит, простатит, экзема, язва желудка, остеохондроз. Я стал здоров, но продолжал набирать энергию. И вот уже 4 года придерживаюсь этих принципов: первый - ежедневное пополнение энергии от деревьев, второй - постная пища, 1-3 месяца в году - очищение кипятком.

Должен сказать, что этот метод помогает при очень многих заболеваниях, но помните: очищение идет через обострение болезни. Необходимо набраться решимости, терпения и выстоять в этот период.

В.ГЛАЗКОВ.

Очищение по-тибетски

Согласитесь, не у каждого хватит силы воли и терпения очищать организм по Малахову и Семеновой (ежедневно вставать на четвереньки в «позу тигра» и делать себе клизмы). Не всегда полезна чистка и соленой водой: она вредна при язве желудка, дизентерии, остром колите и других заболеваниях.

А вот как очищает организм вся наша семья. В первую очередь мы принимаем так называемый «Тибетский сбор». В него входят (доза на курс лечения одного человека) по 100 г: цветы ромашки, трава зверобоя, цветы бессмертника, березовые почки. Все травы собираем в период их обычного сбора: березовые почки - во время набухания, бессмертник - во время распускания цветов, зверобой и ромашку - в начале цветения.

Травы мелко измельчаю и храню в обычной стеклянной банке с крышкой. Суточную дозу на одного человека необходимо приготовить с вечера.

1 ст.ложку сбора завариваю в 0,5 л кипятка и настаиваю 20 минут, процеживаю. Половину выпиваю перед сном с 1 ч.ложкой меда (после этого ничего не есть и не пить). Вторую половину подогретого настоя выпиваю утром за 20 минут до завтрака.

Этот сбор очищает организм от жировых и известковых отложений, особенно в сосудах. Исчезает шум в ушах, голове, улучшается общее состояние и работа организма. Он особенно полезен при склерозе, стенокардии, гипертонии, инфаркте и инсульте. Наша семья принимает этот сбор с 1993 года с периодичностью 1 раз в 3 года.

Кроме того, мы пьем настой из листа брусники. Завариваем как чай. 3 недели пьем, 2 недели - перерыв. Брусника очищает суставы от солей, предупреждая подагру, ревматизм. Она полезна при камнях в почках и заболеваниях желчного пузыря. Собирать лист брусники надо ранней весной, сразу после таяния снега: собирается перезимовавший лист. Можно собирать брусничные листья и поздней осенью вплоть до выпадения снега. Летом собирать лист брусники не следует - он не даст никакого эффекта.

Для очищения желудка применяем лист сенны (или кассии

остролистный, александрийский лист). Покупаем его в аптеке, он упакован в пакетики, как разовая чайная заварка. Завариваем как чай и пьем с сахаром или вареньем. Надо помнить, что его действие начинается примерно через 7-8 часов и продолжается 1,5-2 часа. За это время у вас появится желание 2-3 раза воспользоваться туалетом.

Такую чистку делаем примерно 1 раз в неделю.

Все эти травы известны и распространены, не имеют противопоказаний.

Р.ШИГАЕВ.

Ищите свой путь

У меня сформировались главные жизненные принципы, которые можно свести к одной известной фразе: «Чистота – залог здоровья». Я имею в виду прежде всего чистоту всех внутренних органов нашего организма. Существуют методики очищения буквально всех органов. Но главное – **совсем необязательно следовать чьим-то конкретным советам, нужно найти путь к здоровой и чистой жизни, применимый именно для себя.**

Я думаю, что очищение кишечника можно доверить непосредственно своему организму и стараться не мешать ему в этом: не переедать, давать передышку от еды хотя бы на один день в неделю, пить больше чистой простой воды.

А в некоторых случаях можно и помочь себе.

Например, я считаю, что совершенно необходимо время от времени очищаться **от паразитов.**

Самый простой и доступный способ пить настойку полыни. Она продается в готовом виде в аптеке и дешево стоит. Я ее принимаю по 8 - 10 капель на четверть стакана воды 1 раз в день в течение 30 дней. После того как заканчивается прием полынной настойки, я еще 2 недели принимаю по 1 капле масла гвоздики на маленьком кусочке хлеба натошак 1 раз в день.

На второе по важности место я определила бы очистку **лимфатической системы.**

Чтобы избавить лимфу от накопившихся токсинов, можно воспользоваться одним проверенным и известным средством – сосать растительное масло. Лучше всего это делать утром натошак и вечером перед сном. Поскольку способ не имеет противопоказаний, можно им пользоваться хоть всю жизнь – только лучше себе сделаешь. Разгружается печень, выводятся из организма самые тяжелые формы токсинов, которые не растворяются водой.

Очень важно после процедуры тщательно прополоскать рот водой, в которой можно растворить половину чайной ложки питьевой соды.

Я убеждена, что принцип «чистота – залог здоровья» должен соблюдаться всегда и везде.

Н.ФЛИССАК.

Плюс палочка мела натошак

Я решила поделиться методиками очищения организма, ведь не секрет, что очищение организма признано самым сильным способом оздоровления. Этот способ не только **помогает со- судам, но и укрепляет, и оздоравливает сердце.**

Очищение рассчитано на 2 недели. Ежедневно вам потребуется 3 лимона и 1 л молока. Утром натошак выпить 1/3 л молока, а затем сок одного лимона. То же самое повторить в полдень, а затем - перед сном. Во время курса желательно питаться вегетарианской пищей.

Очищение крови смесью молока и чая. В чашку налить молоко на 1/5 и долить доверху густой чайной заваркой. Можно добавить высушенный и растертый корень одуванчика. Такую смесь пьют несколько дней (но не более 6 дней). Другое питание при этом можно исключить, так как молоко с чаем достаточно калорийно.

С утра до 15 часов в этот чай не добавляют ничего, кроме щепотки соли. После 15 часов можно положить сахар или мед по вкусу. Через день делать клизму, чтобы скорее выгнать выходящие шлаки.

Очищение суставов сельдереем. Ежедневно выпивайте 0,5 л свежего сока сельдерея. Если не сможете приготовить 0,5 л, то приготовьте сколько сможете. Пейте в течение 2 недель. В сельдерее содержится очень высокий процент натрия, который поддерживает кальций в растворимом состоянии.

Для большей эффективности рекомендуется также выпивать 0,5 л морковного и шпинатного сока ежедневно. Если нет шпината, пейте только морковный сок.

Разумеется, растворение кальция и восстановительные процессы в хрящах и суставах сопровождаются болями.

При запорах иногда достаточно съесть четверть палочки мела натошак, и проблемы должны исчезнуть. Мел нормализует функцию кишечника.

И. КОНОВАЛОВА.

Очищение кишечника

Овсяная метла для ЖКТ

Овес - уникальное средство очищения печени, почек и всего желудочно-кишечного тракта.

Возьмите поллитровую банку овса, хорошенько вымойте его, желательно два-три раза в теплой воде. Засыпьте промытый овес в эмалированную кастрюлю, залейте тремя литрами чистой воды и поставьте на сильный огонь, плотно накрыв крышкой. Как только вода закипит, сделайте огонь потише, пусть овес кипит на медленном огне 2 часа 50 минут. Каждое зернышко должно развариться и раскрыться. Если зерна овса не раскрылись, то прокипятите еще 5-7 минут. Снимите овес с огня, дайте остыть, слейте отвар в чистую трехлитровую банку, а оставшиеся зерна надо пропустить через мясорубку и отжать через два слоя марли. Соедините два отвара.

Вскипятите еще 1 литр чистой воды, дайте остыть и залейте в трехлитровую банку с отваром овса до самого горлышка. Поставьте в холодильник.

Принимать отвар нужно только теплым, подогревая его на водяной бане. Пейте в любое время маленькими глотками столько, сколько хотите и когда хотите. Приготовленного отвара должно хватить на 2 дня.

Предупреждаю: не пугайтесь, если на 2-3-й день урина у вас будет красноватого цвета. Через несколько дней все наладится, урина будет, как янтарь. Курс - 2,5-3 месяца.

Во время лечения отваром овса нельзя принимать острую и соленую пищу, алкоголь, даже пиво: идет мощное очищение всего желудочно-кишечного тракта.

Мы складировем в организме шлаки десятилетиями. Через 8 - 10 дней вы увидите, сколько будет выходить из вас грязи.

Станет очищаться кишечник, начнут растворяться и выходить камни из печени, почек, желчного пузыря.

Во время очищения я рекомендую начать курс лечения (21 день) зеленой бентонитовой глиной. О ее целительных свойствах писали не раз. Глину нужно принимать внутрь в виде порошка и глиняной воды. Глина уничтожит все больные клетки, болезнетворные микробы, бактерии.

Б.РЕШЕТНЯК.

Отруби – для всех!

Расскажите, как правильно использовать отруби для очищения кишечника?

О.МАЙКОВА.

Польза отрубей и лечебная, и питательная неизмерима, ведь они идеально очищают кишечник, а это залог здоровья и долголетия.

Общее правило использования отрубей: их предварительно запаривают кипящей водой, а через 20-30 минут жидкость сливают. После этого отрубяную кашу можно добавлять практически во все блюда или принимать, запивая водой.

Попав в желудок, отруби не претерпевают никаких изменений и, удерживая воду, поступают в кишечник, ускоряя выведение шлаков.

Классическая схема приема отрубей для «среднездорового» человека: 2 недели - по 1 ч. ложке, увеличивая дозу до 1 ст. ложки 3 раза в день. Когда кишечник начинает работать нормально, отруби продолжают еще некоторое время принимать по 2 ч. ложки в день.

Еще рецепт. В начале лечения принимают по 1 ч. ложке отрубей 3 раза в день. Через 7 - 10 дней дозу увеличивают до 2 ч. ложек, а еще через такой же срок доводят до 2 ст. ложек. Затем, постепенно добавляя еще по 1 ч. ложке в день, принимают отруби до полного восстановления кишечника (но не более 7 - 8 ст. ложек в день).

Для гурманов тоже есть рецепт. Распаренные отруби (100 г), пропущенные через мясорубку с черносливом без косточек (200 г) и изюмом (100 г). Это норма на 3 приема. В период лечения отрубями полезно пить побольше воды.

При обострении язвенной болезни отруби противопоказаны.

Полезный совет

Если вас мучают запоры, купите в аптеке отруби (они продаются с различным вкусом и похожи на кукурузные палочки). Ешьте каждый день, запивая кипяченой водой.

О.ПЕРОВА.

Танец живота со стаканом воды

Я всегда думала, что хронические запоры мучают человека только в старости. Но мне нет еще и 40 лет, а мой кишечник постоянно «на замке». Каковы причины хронических запоров и можно ли излечиться от них?

Р.САВЧЕНКО.

Действительно, существует мнение, что хронический запор - печальный удел старости, когда ослабевает двигательная активность кишечника, меняется гормональный фон, возникают заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Все это способствует нарушению стула.

Но в последнее время из-за малоподвижного образа жизни, погрешностей в питании, постоянных стрессов хроническими запорами страдают и молодые люди. Чаще всего запор начинается формироваться уже в детстве. Например, в детских садах ребятишек, как правило, высаживают на горшок в удобное для взрослых время, а не тогда, когда появляются позывы на стул. Иногда он сам, увлеченный игрой, подавляет рефлекс на опорожнение.

К запору могут приводить и психогенные травмы. При этом дети (чаще это девочки подросткового возраста, отличающиеся особо высокой ранимостью психики) в дальнейшем способны осознанно по многу дней сдерживать позывы на дефекацию. В результате рефлекс на опорожнение утрачивается.

Развитие запора возможно и у взрослых: к этому приводят постоянные сдерживания стула в «неподходящее» время из-за отсутствия условий, дефицита времени, нежелания посетить чужой туалет и т.д. У работающих женщин, загруженных домашними заботами, рефлекс на опорожнение кишечника подавляется особенно часто. Дело в том, что вначале после завтрака позывы появляются, но времени на посещение туа-

летной комнаты в утренние часы, как правило, не хватает. Так утрачивается основной рефлекс организма, способствующий очищению кишечника.

Запоры наблюдаются у работников сидячих и напряженных по своей интенсивности профессий (водителей общественного транспорта, например.)

Хронические запоры могут возникать из-за слабости тазового дна (особенно часто это случается у женщин после трудных родов).

Практически во всех случаях для устранения запоров традиционно назначаются слабительные средства, которые лишь на некоторое время ликвидируют симптом болезни. Но при этом нарушаются процессы всасывания воды, а также витаминов, макроэлементов (натрия, калия, кальция, железа и др.).

Спустя несколько лет после начала заболевания пациенты обращаются к врачу с признаками каловой интоксикации: у них наблюдаются необоснованное снижение веса, отсутствие аппетита, раздражительность, головные боли, плохие лабораторные показатели (анемия, гипохромия - бледная окраска эритроцитов и т.д.).

Хронические запоры приводят к развитию воспаления органов мочеполовой системы. Дело в том, что ободочная кишка и мочеполовая система напрямую связаны широкой сетью лимфатических сосудов. Из-за этого мочеполовые органы постоянно инфицируются флорой толстой кишки, как правило, нечувствительной к используемым противомикробным средствам. Поэтому, прежде чем лечить хронический пиелонефрит или воспаление придатков матки антибиотиками и уросептиками, надо избавиться от хронического запора. Бесперспективно и лечение рецидивирующих циститов у женщин с запорами. Инфекция часто попадает и в мочевой пузырь, вызывая характерные проявления цистита.

Какие меры следует принимать для восстановления нарушенных функций?

Нужно увеличить объем растительной клетчатки и устранить дефицит воды. Диетологи обоснованно считают, что для своевременного продвижения пищевых масс по кишечнику растительная клетчатка (отруби, свежие и консервированные овощи, фрукты, особенно содержащие большое количество пектинов, бобовые) должна составлять треть рациона питания, а для предупреждения чрезмерного обезвоживания кала необходимо получать жидкость из расчета 40 мл на килограмм массы тела. Таким образом, человеку с массой тела 70 кг необходимо выпивать в течение дня 2800 мл воды. Особенно важен стакан воды, выпитый утром натощак.

Необходимо восстановить рефлекс толстой кишки для фор-

мирования позыва к дефекации. Для этого через 10 - 15 минут после приема обязательной утренней порции воды (около стакана) или после завтрака надо посетить туалетную комнату и, сделав массаж брюшной стенки (или исполнив «танец живота»), не тужась, попытаться опорожнить кишку. Как правило, кишечник срабатывает после 7 - 10 таких попыток. Если это не удастся, то перед посещением туалета в прямую кишку следует ввести свечу с глицерином, бисакодиллом или другим средством местного раздражающего действия с тем, чтобы вновь ощутить («вспомнить») позыв на стул.

Нужно выполнять лечебную физкультуру (ЛФК), чтобы восстановить тонус тазового дна. Некоторым приемам ЛФК может обучить врач при первой же встрече с пациентом. Необходимы и общеукрепляющие мероприятия: гигиеническая гимнастика, ходьба или бег трусцой, контрастный душ с орошением промежности, плавание.

Проблема запоров сложна и в каждом конкретном случае требует своего подхода. Но откладывать ее решение нельзя: нарушение функции толстого кишечника может стать причиной многих неполадок в организме.

Гимнастика - запора профилактика

Катался мячик по животу...

Если нет ежедневного стула, то кишечник засоряется, в кровь всасываются токсины. Кишечнику нужно обязательно помочь освободиться от накоплений, иначе организм сам начинает их выводить через поры кожи (различные высыпания), печень и почки (образуются песок и камни).

Слабительными свойствами обладают следующие продукты:

сырые овощи и фрукты: капуста, огурцы, морковь, помидоры, яблоки, дыни, арбузы, бананы;

соки: сливовый, томатный, тыквенный, абрикосовый, яблочный;

сухофрукты: инжир, чернослив, курага;

зелень: укроп, петрушка, кинза, лук.

Если же при соблюдении диеты и питьевого режима стула все же нет, то можно применить **следующие методы**.

1. Сделать массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке (можно, катая по нему мячик).

2. Массировать живот с левой стороны сверху вниз.

3. Поможет массаж мизинцев правой и левой рук по 3-5 минут.

4. Принесет пользу медленная ходьба с приседаниями (шаг - присест - шаг и т.д.).

5. Можно использовать ходьбу на ягодицах.

Сесть на пол, ноги прямые или чуть согнутые. Левая нога, ягодица, плечо выдвигаются вперед. Смотреть на плечо, взмах руками вправо. То же самое проделать и с другой частью тела.

Помогут кишечнику освободиться:

вареная свекла с растительным маслом;

стакан свежего кефира с растительным маслом;

компот из кураги, чернослива и инжира;

размоченные в воде овсяные хлопья, смешанные с тертыми яблоками, морковью, любыми орехами.

О. НАУМОВА.

Неприятность эту мы переживем

Как лечить запоры? Вопрос деликатный, но серьезный. Эту неприятность необходимо устранить домашними средствами. Сидеть же только на слабительных препаратах нельзя: они вызывают привыкание кишечника. Для того чтобы избавиться от запора, недостаточно употреблять только фрукты и овощи. Наряду с этим необходимы и другие приемы, система их и обязательность выполнения.

Я, например, начинал лечение с того, что утром, не вставая с постели, выполнял ряд упражнений, с помощью которых помогал очиститься кишечнику, заставляя его работать.

■ Лежа на спине, надо глубоко втянуть живот в себя, затем с силой отпустить его, как бы выталкивая. Проделать 10 - 15 раз.

■ Лечь на левый бок и, подтянув колени ближе к подбородку, несколько раз подвигать брюшной стенкой, живот втянуть и с силой отпустить. То же самое проделать на правом боку.

■ Лежа на спине, ладонью массировать живот круговыми движениями по часовой стрелке.

■ Лежа на спине, проделать ногами упражнение «велосипед».

На все эти упражнения у меня уходило 4 - 5 минут. Курс лечения до появления положительных результатов составил 12 дней.

Но это еще не все. Встав с постели, надо проделать свои любимые упражнения 4 - 5 минут, затем сразу выпить 1 - 2 стакана теплой кипяченой воды.

Советую прием пищи начинать с овощей или фруктов. Не надо забывать о том, что и **каши очень полезны** (геркулесовая, гречневая, перловая), в них следует добавлять подсолнечное масло, размельченный чернослив, курагу.

Жирной пищи постарайтесь избегать, отдавая предпочтение рыбе, творогу, кисломолочным продуктам, ржаному хлебу. Про морскую капусту все забыли, а это прекрасное слабительное. В неделю 1 - 2 раза рекомендую употреблять финики. 5 фиников кипятить несколько минут в 0,5 л воды и пить отвар 2 раза в день, утром и вечером. Можно съедать 5 свежих фиников в день, запивая водой.

Приветствуется употребление свеклы, тыквы, моркови. Время от времени полезно употреблять такой состав: смешать в равных частях по объему **сухую измельченную ботву свеклы и редиса**, 1-2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и пить вместо чая по 1/4 стакана 5 - 6 раз в день.

Очень здорово помогает, если в 0,5 стакана **свежего кефира** добавить 1 ст. ложку растительного масла, перемешать и принимать ежедневно перед сном. Курс лечения 2 - 3 месяца.

Надеюсь, что предложенные рецепты помогут многим избавиться от запора.

В.КАРЕТНИКОВ.

■ Важно

Врачи считают, что длительное применение слабительных средств не устраняет истинной причины хронических запоров. Более того, многие из лекарств имеют выраженные побочные действия, раздражают слизистую толстого кишечника, способствуют потере кальция, жизненно необходимых витаминов, снижают общий уровень иммунитета.

Не менее опасно частое использование клизм. Они нарушают работу естественных сфинктеров (запирательных мышц входного отверстия), «вымывают» слизистую поверхность кишечника, способствуют развитию дисбактериоза.

Рассол от запора

Самый простой рецепт для регулярного очищения кишечника - это огуречный рассол. Пейте вечером по полстакана рассола, а утром натощак такую же порцию. Рассол надо развести теплой водой в соотношении 1:1.

Результат не заставит себя ждать более 30 минут.

Е. МОЛДАВЧУК.

Рецепт от Клеопатры

Предания рассказывают, что египетская царица Клеопатра 2 раза в месяц делала процедуру внутреннего промывания. Вот этот рецепт.

Смешать по трети стакана сок лимона, воду и оливковое масло. Всю получившуюся смесь выпить натощак, не спеша, маленькими глотками. Клеопатра пила ее, не вставая с постели. После этого сделать 15 упражнений: живот втянуть к позвоночнику, задержать в таком положении на несколько секунд и расслабить мышцы. Упражнение можно делать, лежа на спине или стоя, наклонив туловище на 45 градусов.

В результате вы достигнете в течение 2 часов полного очищения кишечника.

Семечки излечили от запоров

Случай мой настолько уникален и прост, что хочется рассказать о нем подробнее.

Женщина я в возрасте, с большим весом и с неподвижным образом жизни: почти не хожу.

Прочитала в газете совершенно случайно, как можно похудеть, не изнуряя себя диетами, и решила попробовать. Запорами я страдала, но лечилась, так что стул у меня был ежедневно по утрам.

А нужно было всего-навсего после 7 часов вечера грызть жареные черные семечки и ничего, кроме семечек, уже не есть.

И я начала. Грызла сначала бессистемно. И утром, и днем, и вечером. Семечки ведь очень привязчивые, оторваться от них непросто.

Что тут началось! Диву даешься, откуда все бралось. Грызла

неделю, вторую, потом решила сократить количество семечек. Отсыпаю стакан, остальные с глаз долой. И начинаю грызть сразу после обеда (в 15.00). На весь стакан уходит примерно часа 3-4.

Теперь организму стало намного легче. Потому что раза 3-4 в туалет сходить получается. И за счет этого идет процесс очищения кишечника, я худею. Так что попробуйте. Я уже многим рассказала об этом способе, и всем помогло на 100%. Я, кстати, 3 кг уже сбросила. Мне 75 лет, вес 100 кг (сейчас 97). Средство действительно уникально и хотелось бы, чтобы читатели о нем скорее узнали.

Первый же мой способ избавления от запора - это перекись водорода с водой и солью, так что семечки - это проще и приятнее.

П.ГУЩИНА.

■ От редакции

Автор, вероятно, имеет в виду совет И.П.Неумывакина. Взять в рот щепотку соли и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10 капель 3%-ной перекиси водорода. Пить воду надо утром - с 5 до 7 часов. Прием 2 стаканов такой воды утром натошак устраняет запоры.

Запор у ребенка: побольше перловки

Моему внуку 4 года, и он уже страдает от запоров. Хотелось бы узнать, отчего это происходит и как помочь нашему малышу?

Г.ГАВРИЛОВА.

На вопросы читателей отвечает педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА:

- Причин запоров может быть много. Каловые массы при запорах могут быть чрезмерно обильные, что говорит о сниженном тонусе кишечника. Мелкие кусочки в виде отдельных фрагментов («овечий стул») говорят, напротив, об излишне повышенном тонусе. Иногда бывает своеобразный «запорный понос» - когда вслед за крутыми каловыми массами идут полужидкие. Обычно

это также сочетается с пониженным тонусом кишечника.

В любом случае ребенку обязательно следует придерживаться диеты. Если тонус кишечника понижен, то подойдут продукты, которые будут его стимулировать. Главное - чтобы в кишечнике не было излишнего брожения.

Отдайте предпочтение хлебу грубого помола. Разрешается докторский, пшеничный, ржаной хлеб вчерашней выпечки.

Супы варите на некрепком бульоне (мясном, рыбном) или на отваре из овощей, добавляйте в них побольше перловки. Мясо, птицу и рыбу не дробите - варите и запекайте куском. Особых ограничений здесь нет, но от жирных продуктов лучше все-таки отказаться. По возможности не жарьте продукты: при жарке образуются продукты расщепления жира, которые никакой пользы детскому кишечнику не принесут.

Давайте малышу гречневую, пшеничную, ячневую, перловую кашу.

Овощи - разнообразные, сырые, запеченные или вареные (кроме белокочанной капусты).

Фрукты и ягоды также самые разные, главное, чтобы они были сладкими. Сухофрукты лучше есть в размоченном виде. Особенно полезны курага и чернослив.

Если тонус кишечника повышен (что у детей бывает чаще), то диета нужна более щадящая. Мясо и рыбу лучше отваривать, а овощи и фрукты - отваривать или давать ребенку в виде пюре. Полезны простокваша и другие молочно-кислые продукты.

Избегайте продуктов, которые повышают образование в кишечнике газов: свежее молоко, бобовые, свежая белокочанная капуста, редис, виноград и его сок.

Не давайте ребенку рис, свежий белый хлеб, мучнистые супы, чернику, бруснику, пироги, манную кашу и макароны - все эти продукты запорам только способствуют.

Выработайте определенный режим для кишечника малыша: лучше, если ходить в туалет ребенок будет с утра, но можно и в другие часы, главное здесь - регулярность.

Неплохо помогают выпитые утром натощак стакан кипяченой прохладной воды или чайная ложка растительного масла.

Давайте ребенку **побольше жидкости:** кипяченую воду, чай, компот, минералку.

Из трав при запоре считается полезным **отвар крушины** (из расчета 1 с верхом ст. ложка сырья на стакан воды: по 1 ст. ложке утром натощак и на ночь) и **слизь из семян льна**. Она готовится так: 1 часть льняного семени и 30 частей горячей воды настаивают при помешивании около 15 минут, затем процеживают. Выпивают перед сном или утром натощак по чайной ложке с водой или компотом.

Если все эти меры оказались неэффективными, самолечением не занимайтесь, слабительные ребенку не давайте. Обратитесь к врачу для выяснения причины заболевания: иногда это может быть врожденное состояние, аномалия развития кишечника, возможны и другие причины возникновения запоров.

Финики – тоже вкусное лекарство

Поделюсь рецептом от запора. 5 штук фиников залить 0,5 л воды и проварить, как компот. Остывший отвар слить в стакан и выпить натощак. А с оставшимся «компотом» я поступаю так: бросаю туда горсть овсяных хлопьев, перемешиваю и оставляю постоять 30 минут. Это мой завтрак, вкусно и полезно.

В.ПЯТЫЧИНА.

Вкусно, полезно, экономно

Хочу рассказать о своем рецепте «Вкусное лекарство от запора». Я принимаю его более 2 лет.

По 100 г изюма, кураги, инжира, чернослива, меда, листа сенны (у нас продают в аптеке в гранулах) мелю в кофемолке. Все смешиваю и добавляю 100 г подсолнечного масла, 100 г масла расторопши и 100 г холосаса. Все смешиваю.

Принимаю на ночь 0,5 ч. ложки. Мне этого хватает. Полезно и экономно. Будьте здоровы!

В. АЛЬШЕВСКАЯ.

Подберем к нему «ключи»

Хочу дать советы, как бороться с запорами у детей. Моя внучка тоже страдала запорами. Используйте, что вам нравится из рецептов, так как сколько людей – столько и советов.

При запорах нужно давать несколько раз в день по 0,5 ч. ложки **укропной воды**, натощак по 1 ч. ложке **морковного сока** или слабого настоя **ромашки**, чтобы уменьшить газы.

Можно также поставить клизму из полстакана чистой теплой воды или с ромашкой и потом придержать пальцем задний проход, чтобы вода сразу не вылилась. Живот держать в тепле.

Очень полезен **массаж живота**. Клизмы и слабительные средства целесообразны как первое средство, а затем их следует избегать.

Хорошим средством от запора являются также **пшеничные отруби** (их продают в аптеках). Взрослому дают по 1 - 2 ст. ложки отрубей с молоком или с водой на ночь или 2 - 4 раза в день, ребенку - по 1 ч.ложке 2 - 4 раза в день.

Давайте ребенку (предварительно посоветовавшись с врачом) зеленый салат, сырую тыкву, дыню, морковь, редьку, виноград, и если можно, то отвар ягод крыжовника, настой корней сельдерея, сок капусты и сок барбариса.

Лечитесь на здоровье!

И. СТАРЦЕВА.

Как вывести шлаки на чистую воду

Расскажите о таком методе очищения кишечника, как гидроколоноterapia: в каких случаях она необходима и есть ли противопоказания?

Н. БАЛДИНА.

По медицинским исследованиям, в результате негативных изменений в экологии, неумеренного употребления высококалорийной пищи, нерегулярного питания в кишечнике может скапливаться от 2 до 10 кг каловых масс. Забитая толстая кишка может стать причиной многих серьезных заболеваний, ведет к образованию шлаков, токсичных наростов на стенках кишечника, является живительной средой для всевозможных паразитов и глистов.

В настоящее время одним из самых безопасных и эффективных способов очищения кишечника, позволяющих очистить все его отделы, считается **гидроколоноterapia (или мониторинг кишечника)**. Она способствует восстановлению нормальных функций всех систем организма: улучшается белковый, жировой, углеводный обмен, сон, настроение и формула крови. Одно орошение на аппарате гидроколонотерапии по эффективности равно 30 обычным клизмам. При проведении процедуры используются

лечебные растворы с травами, карловарской солью и озоном. Процедура безболезненна.

Перед ее назначением пациента обязательно должен проконсультировать врач. Обследования, которые назначит доктор, помогут правильно подобрать курс очищения кишечника.

Во время гидроколонотерапии врач массирует живот пациента, стимулируя освобождение кишечной стенки от шлаков. А после процедуры флора кишечника заселяется живыми бактериями. Неприятные ощущения, которые могут появиться сразу после проведения процедуры из-за вывода большого количества шлаков, обычно проходят в течение нескольких минут.

При многих хронических заболеваниях кишечный мониторинг становится началом исцеления.

Показания для очищения:

- хронические запоры,
- дерматозы различной этиологии,
- паразиты в кишечнике,
- ревматические, аллергические, кожные заболевания,
- депрессии,
- хронический простатит,
- бронхиальная астма,
- ослабление иммунной системы при всех видах интоксикаций, в том числе алкогольной интоксикации, наркотических и медицинских отравлениях,
- при подготовке пациента к операции,
- при планируемой беременности (в данном случае колонотерапия способствует рождению более здорового малыша).

Но медики считают, что есть ситуации, когда такая процедура не только не показана, но и опасна. Обратите внимание на противопоказания:

- цирроз печени, почечная недостаточность,
- ректальное кровотечение, язвенный колит,
- грыжи, в том числе толстого кишечника,
- анемия в тяжелой форме.
- Среди абсолютных противопоказаний для гидроколонотерапии опухолевые поражения, дивертикулы (мешковидное выпячивание, образующееся в слабых участках пищеварительного тракта) и большие полипы толстой кишки. В этом случае промывание кишечника может закончиться трагически: кровотечением, прободением толстой кишки, требующим срочной хирургической операции.

Если вы наблюдаетесь у проктолога, консультация этого специалиста перед проведением гидроколонотерапии необходима. Курс очищения кишечника рекомендуется проводить не чаще двух раз в год.

Дисбактериоз – под душ!

У меня дисбактериоз и приходится пить бактериальные препараты. Слышала много положительных отзывов о гидроколонтерапии, но не знаю, можно ли при дисбактериозе проводить глубокое очищение толстого кишечника.

Н.БОГОРОДИЦКАЯ.

Одним из основных показаний к проведению гидроколонтерапии является такое довольно распространенное заболевание, как дисбактериоз. В его основе лежит нарушение микрофлоры кишечника, снижение количества и качества нормальной микрофлоры, появление патогенной. Существует опасение, что при дисбактериозе вымывается нормальная микрофлора, однако с таким мнением многие ученые не согласны. Дело в том, что кишечную микрофлору нельзя удалить механически. С каждым актом дефекации организм теряет до миллиарда микроорганизмов, но флора моментально восстанавливается благодаря огромной скорости размножения микробов. При очищении кишечника удаляется преимущественно патогенная флора, тесно связанная с каловыми залежами. Таким образом, кишечное промывание не вымывает флору, а позволяет скорректировать и улучшить ее состав. Кроме того, в настоящее время разработан специальный курс по лечению дисбактериоза, включающий в себя процедуры в сочетании с прямым введением в кишечник необходимых каждому конкретному человеку бактериальных препаратов.

Полезный совет

Купите в аптеке чистую белую глину: она является прекрасным сорбентом. Ее нужно растолочь в порошок, просеять через сито и поставить сушиться на несколько часов на солнце. В течение недели ежедневно утром натощак и вечером перед сном надо пить по стакану теплой кипяченой воды, где растворено 0,5 ч. ложки глиняного порошка. Глина впитает в себя все токсины и шлаки, которые накопились в кишечнике. Курс - 1 неделя. Пища в течение этого времени должна быть легкой, питание не слишком обильным. В дальнейшем такой курс можно повторять 1 - 2 раза в год.

Е.МАРТОВА.

Очищение печени и желчных путей

Тестируем печень

Сок моркови - настоящая кладовая витаминов и минералов, и сколько бы вы его ни выпили, передозировка им никогда не наступит. Поэтому для оздоровления и очищения организма сок моркови можно пить длительное время и в больших количествах. Морковный сок способен растворять камни в почках и желчном пузыре. Для этого в течение месяца выпивайте по 0,5 л сока в сутки, затем постепенно в течение полугода увеличивайте дозу до 1,5 л в день. Камни растворятся безболезненно и постепенно.

От морковного сока кожа может приобрести желтоватый оттенок: это потому, что она является очень мощным выделительным органом. И если печень не справляется со своей функцией по удалению желтого пигмента через мочу, к ней подключается и кожа. Через некоторое время приема морковного сока печень очистится, начнет справляться со своей работой и желтый оттенок кожи исчезнет. **Если у человека, пьющего морковный сок, кожа не желтеет, значит, печень у него в полном порядке.** Таким образом, морковным соком можно протестировать свою печень.

Месяц с расторопшей

У меня гепатит С, им я болею более 20 лет. Чищу печень я 2 раза в год: ампулу **тиосульфата натрия** развожу в двух стаканах кипяченой воды комнатной температуры и пью на ночь спустя

3 - 4 часа после еды. Утром будет разжиженный стул. Выпить надо 10 ампул за 10 дней.

А при болях и увеличенной печени четверть стакана **сока грейпфрута** и столько же **оливкового масла** выпиваю на ночь теплыми, потом нужно лечь на правый бок. Так делать 5 раз через день.

Хорошо восстанавливают клетки печени препараты из **расторопши**: 1 ч.ложку порошка расторопши залить водой и принимать за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс – 1 месяц, через 10 дней его следует повторить. Можно пить **отвар овса**: стакан овса залить 2 л воды и кипятить 30 минут. Настоять 1 час, пить по стакану 2-3 раза в день. Так делать 2-3 месяца.

Полезны для печени диетические блюда из тыквы, лесная земляника, нежирный творог – все это нужно есть по 100 г каждый день.

Больную печень нельзя греть, противопоказаны сауны и парилка.

В. МЕЛЬНИКОВА.

Мед берет боль на себя

10 лет назад мне удалили желчный пузырь, поэтому мне постоянно приходится чистить печень. Раз в месяц для чистки печени я пользуюсь таким составом: 1 стакан свежего кефира, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сорбита или ксилита (это заменители сахара), все перемешиваю и выпиваю утром на пустой желудок. Один час после этого я ничего не ем.

А если печень болит, я беру кусочек ткани, смазываю его медом и прикладываю на печень, закрепив ткань лейкопластырем. Печень очень любит мед, и боли постепенно исчезают. Носить такую повязку нужно 2-3 дня. Если боли продолжают, то такую процедуру надо сделать еще раз.

Лечитесь и будьте здоровы!

В. КРЮКОВА.

Чудо соленой воды

Чтобы промыть кишечник, я выполняю очистительные процедуры по типу йоговских. Выбираю день для очищения и в этот день пью кипяченую соленую воду (на литр воды 1 ст. ложка соли). В зависимости от вашего веса воды потребуется литр,

полтора или больше. Я, например, при весе в 80 кг выпиваю три литра. Пить надо постепенно, по одному стакану. После каждого стакана необходимо выполнить четыре упражнения, желательно в быстром темпе. **Вот эти упражнения.**

1. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Поднять руки, переплести пальцы, вывернуть ладонями вверх. Выполнять наклоны вправо и влево - по четыре раза в каждую сторону.

Это упражнение открывает привратник желудка, и вода поступает в двенадцатиперстную кишку.

2. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Вытянуть правую руку в сторону на уровне плеча, левую согнуть в локте и положить на правую ключицу. Делать рывки левой рукой назад, смотря на кончики пальцев. Выполнить четыре раза, быстро поменять руки и то же самое повторить в правую сторону.

При этом упражнении вода поступает из двенадцатиперстной кишки в тонкий кишечник.

3. Лечь на живот, руки по возможности выпрямить, упереться носками в пол, бедра от пола не отрывать. Повернуть туловище вправо и посмотреть на левую пятку. Сделать четыре поворота, затем то же самое - в левую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по тонкому кишечнику в толстый.

4. Стоя, ноги чуть шире плеч, носки повернуть немного внутрь. Присесть, одновременно поворачиваясь влево, правой рукой коснуться пола рядом с левой ступней. При этом левое бедро надавливает на живот (колено слегка приподнять). Не вставая, повернуться вправо. Теперь правое бедро будет надавливать на живот. Сделать по четыре раза в каждую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по толстому кишечнику.

После трех-четырех выпитых стаканов появляется первый позыв в туалет. Это нормально. Такие позывы будут возникать периодически. Опорожнив кишечник, надо продолжать пить воду и делать упражнения до тех пор, пока не выйдет вся «чернота», которая обычно появляется после шестого стакана, когда начинают очищаться желчные пути, и выходящая из вас вода не станет чистой.

Хочу обратить внимание, что **такое очищение противопоказано** при любых острых заболеваниях желудка, колите, гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, раке кишечника, камнях в желчном пузыре или почках, при туберкулезе.

Наиболее благоприятным моментом для проведения процедуры является утро выходного дня.

Закончив очищение, выпиваю стакан апельсинового сока и

больше уже ничего не ем. На следующий день - легкий завтрак (2 ст. ложки риса, замоченного накануне, с 50 г топленого масла) и легкий овощной обед. А уже на третий день можно питаться как всегда.

Очищение соленой водой я провожу один раз в полгода. Это помогает мне поддерживать здоровье и вселяет уверенность в том, что и 90 лет - не возраст.

М.КРЫМОВА.
© «Будь здоров!»

Девять борцов за чистоту

Широкую известность получила настойка из девяти трав. Она лечит печень и оздоравливает весь организм (желудок, кишечник, нервы).

Напоминаю рецепт. Взять в равных частях корень дягиля, траву зверобоя, корень левзеи, траву мяты, ягоды можжевельника, траву полыни, лист черной смородины, траву тысячелистника и траву чабреца. Компоненты перемешать и залить водкой в соотношении 1:15 (то есть на 1 дес. ложку готовой смеси сухих измельченных трав - 150 г водки). Настаивать в темном месте 4 недели, процедить.

Растительные остатки (смесь трав) не выбрасывать, а залить кипятком в соотношении 1:5 и настаивать еще 2 дня. Процедить и смешать с водочной настойкой. Получившуюся настойку хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке на стакан теплой воды или чая 3 раза в день. Курс приема - около двух месяцев.

Вы почувствуете легкость в печени, улучшение пищеварения, повышение настроения и общее улучшение здоровья.

А.ГОЛОВКОВ.

Печень «вышла из берегов»?

Я так любила куриные окорочка! И вот очень скоро кофты и юбки мне стали малы, печень «вышла из берегов», язык стал сохнуть, постоянно хотелось пить. Однажды я спросила себя, зачем мне это? И перешла на грибы, а пить привыкла целебный напиток: в 3-литровую банку кладу порезанную на кусочки очищенную сырую свеклу средней величины и 3-5 порезанных зубков чеснока,

наливаю доверху холодную кипяченую воду и пью, сколько захочу. Закончится настой - делаю следующую порцию.

Печень теперь встала на место, полнота исчезла, я чувствую себя здоровой.

Т.КУДЕРСКАЯ.

Клюква – чудное лекарство

Осенью, как только появляется клюква, я обязательно устраиваю для своей печени чистку. Это не такое жесткое средство, как растительное масло с лимонным соком.

Пропустите через мясорубку 0,5 кг клюквы, 250 г чеснока, 2 лимона с кожурой, добавьте 400 г меда. Перемешайте и положите в банку. Лекарство готово.

Принимайте каждый день в течение месяца по 2 ч. ложки утром и вечером.

Рецепт простой, а какой эффект! Прибавляются силы, очищается кожа, глаза становятся ясными и самочувствие прекрасное.

Н. ФЛИССАК.

■ Кстати

Наилучшее время проведения тюбажа с 18 до 20 часов. Вначале нужно принять таблетку но-шпы, а через 20 минут съесть ложку меда и выпить 0,5-1 л щелочной минеральной воды. Лечь на правый бок с теплой грелкой на области печени, лежать 2 часа.

Татьяна КОНЫШКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

Оливковое масло

Оливковое масло прекрасно чистит печень благодаря своей способности расширять желчные протоки. Если принимать его по 1 ст. ложке 2 раза в день за 2 часа до еды, запивая подслащенным лимонным соком, то максимальный выход ядов и токсинов из печени вам обеспечен в самые короткие сроки.

Кстати, есть надежный способ проверить качество приобретенного вами оливкового масла. Поставьте его на несколько

часов в холодильник. Натуральное масло, независимо от того, рафинированное оно или нет, на холоде сгущается, становится непрозрачным. При комнатной температуре эти явления исчезают. Происходит это по той причине, что в оливковом масле содержится определенный процент твердых жиров, которые и застывают на холоде.

О. НАУМОВА.

Как провести тюбаж

Если тюбаж (процедура очищения печени и желчного пузыря) вам не противопоказан, то утром натощак выпейте 150 мл подогретой до 40-45 градусов минеральной воды, в которой предварительно разведете десертную ложку сорбита или сульфата магния. Затем все это запейте еще одной порцией минеральной воды, уже без сорбита. Вместо минералки можно использовать полстакана настоя желчегонной травы.

После этого ложитесь на правый бок, под правое подреберье положите теплую грелку. Оставайтесь в таком положении 1-2 часа. Затем встаньте, сделайте несколько приседаний и идите завтракать.

Если вас мучают поносы, то сорбит и магнезию в минералку добавлять не нужно, а если запоры, то можно увеличить их дозу, добавив не десертную, а столовую ложку.

Возьмите в помощники сорбит

Сорбит - известный заменитель сахара - безопасное органическое вещество.

Я его использую для усиления оттока желчи. А еще с его помощью провожу тюбажи, чтобы стимулировать выброс застоявшейся желчи и пробок, в том числе холестериновых, из протоков печени и желчного пузыря. Делается это так.

4 ст. ложки измельченных плодов шиповника заварить 0,5 л кипятка в термосе вечером (можно обойтись без термоса, укутав емкость на 12 часов). Утром вскипятить в течение 20 минут, процедить, слегка охладить и выпить натощак 1 стакан настоя с 3 ст. ложками сорбита большими глотками. Через 20 минут выпить еще 1 стакан тоже на-

тощак, но уже без сорбита. Завтракать надо через 30 - 40 минут (салат или каша). Из дома не рекомендуется выходить 4 - 6 часов.

Э. КОНАКОВА.

Промойте печень минералкой

Чтобы как следует промыть желчный пузырь и очистить печень от ненужных веществ, я делаю так. Выпиваю утром натощак стакан минеральной воды комнатной температуры с добавлением 1 ч.ложки сорбита (перед этим нужно из бутылки выпустить газы). Через 20 минут снова выпиваю стакан минеральной воды. После приема минеральной воды надо лежать в постели с грелкой в области правого подреберья не менее 2 часов. Вместо минеральной воды полезно использовать настой желчегонных трав.

П.ЗАЕЦ.

Очищение желчного пузыря

Когда я была на приеме у врача-натуропата, он обучил меня простым приемам очищения желчного пузыря. Для этого не понадобятся никакие лекарства или травы - только ваши руки. Делается это таким образом.

Приложите ладони к правому боку так, чтобы пальцы расположились под правым подреберьем. Затем на выдохе, нажимая пальцами, продвигайтесь вглубь. Если желчный пузырь не в порядке, вы почувствуете боль. Продолжайте проникать еще вглубь, как бы обдавливая расположенные внутри органы. Подержите пальцы в крайнем положении 2-3 минуты. Повторите еще раз уже на вдохе, но постарайтесь «забраться» еще глубже. После такого обдавливания боли, как правило, прекращаются. Раздражая органы, вы запускаете процесс самоочищения желчного пузыря.

Проводите подобное обдавливание несколько раз в день натощак или через 3-4 часа после еды. Единственное, о чем хотелось бы предупредить: при наличии крупных камней такие процедуры делать нельзя, поэтому без совета с врачом вам не обойтись.

Э.ГАТИЛОВА.

Полезный совет

В день проведения очистительных процедур для печени и желчного пузыря утром натощак и вечером перед сном полезно выпить 0,5 стакана изюмной воды (1 ст. ложку изюма залить стаканом кипятка на ночь). Ягоды можно использовать потом в кашах или салатах, а можно и так съесть.

Е.СВАТЫНА.

Редька строга к сладкоежкам

Этот рецепт я применяю при чистке печени и желчных путей. Черную редьку надо вымыть и в кожуре на 15-20 минут положить в раствор марганцовки. Затем опять промыть ее в чистой воде, натереть и отжать сок (на курс его потребуется около 3 литров, поэтому запасайте около 10 кг редьки).

Начинайте пить сок по 1 ч. ложке через 1 час после каждого приема пищи. Если печень болеть не будет, постепенно увеличьте дозу до 1 - 2 ст. ложек и наконец до половины стакана в день.

Сок черной редьки - сильное желчегонное средство, поэтому если в желчных протоках появился застой, в печени могут возникнуть болевые ощущения. Обычно боль после чистки исчезает. Чистку продолжайте, пока сок не закончится. В это время постарайтесь не есть жирные продукты, мясо, крахмалистую пищу, яйца и, конечно, сладости.

И.СТРАНЦЕВА.

Прыг-скок во имя чистоты

Могут ли гимнастические упражнения помочь почистить печень?

Ю.ТАРЕЕВ.

Конечно, могут.

Для очищения печени врачи рекомендуют различные гимнастические комплексы, способствующие устранению в ней застойных явлений и вызывающие массаж. Полезны подскоки, которые нужно выполнять не менее двух раз в день.

Если суставы не позволяют делать подпрыгивания, можно просто оторвать пятки от пола и резко опустить на пол (делать так

30 раз). Через полминуты упражнение повторить еще 30 раз.

Хорошо способствуют очищению печени и такие упражнения из лечебной гимнастики, как велосипед, ножницы, приседания, махи ногами, бег на месте с высоко поднятыми коленями.

Долой лишнюю желчь!

Желчный пузырь нужно периодически очищать. Я это делаю с помощью травяных настоев и чаев, которыми чистила желчный пузырь еще моя бабушка.

2 месяца добавляйте в чай **зверобой** (немного, веточку). Можно зверобой заварить и отдельно, до слабого чайного цвета. Через 2 месяца сделайте месячный перерыв.

Чай со **спырышем** надо пить в течение полугода. 1 ст. ложку травы залить вечером стаканом кипятка и настаивать ночь. Утром теплым пить как чай, но лучше добавить к обычному черному чаю (1:1). Более эффективно чай из спырыша будет действовать, если пить его перед едой с медом.

Самым эффективным средством очищения желчного пузыря я считаю сок из **черной редьки**. Курс - 2 месяца. Сок должен быть свежеежатим. Начинайте пить его с 0,5 - 1 ст. ложки после каждого приема еды, постепенно увеличивая дозу до 0,5 стакана в день.

Н.ПЕТРОВА.

■ От редакции

Процесс очищения может повлечь и обострения. Поэтому перед подобными процедурами советуем обязательно сделать УЗИ, чтобы убедиться в отсутствии камней. Если они у вас есть, чистка желчного пузыря противопоказана.

Это надо пить

Только что выжатые овощные или фруктовые соки отлично стимулируют работу кишечника, поэтому врачи советуют раз в неделю очищать ими организм. Самыми полезными свойствами обладают морковный, капустный и томатный соки. Но свежими они считаются, если со времени их приготовления прошло не более часа.

Очищение крови и сосудов

Оранжевая чистка

Я 2 раза в год чищу свою кровь. Делаю это просто и со вкусом: нужно 3 недели пить любые соки оранжевого и красного цвета. Овощей и фруктов такого цвета очень много, и все они очень вкусные. Это, к примеру, свекла и морковь, вишня и клубника, сорт винограда изабелла и гранат. Курс «оранжево-красного» очищения проводить надо так: в первую неделю пить по полстакана 3 раза в день, на следующей неделе по полстакана 2 раза в день, а в течение последней, третьей, недели пить 1 раз в день по полстакана.

В.ФИНОГЕЕВА.

■ Кстати

Тибетская медицина для очищения крови и лечения ее заболеваний предлагает в течение месяца съедать ежедневно по 100 г непрожаренной печени молодого теленка.

Идем на красный цвет

Если включить в свой рацион фрукты и овощи красного цвета, то любая потеря крови будет сопровождаться усиленным ее восстановлением и очищением. Специалисты советуют обратить

особенное внимание на **гранат**. В нем содержатся антоцианы вещества, являющиеся эффективным кроветворным средством. Гранат снабжает плазму крови и клетки кислородом и питательными веществами. Выпивая стакан гранатового сока (или съедая 1-2 плода) в день, можно восстановить и омолодить состав крови.

Не забывайте, что 100%-ный **гранатовый сок нужно обязательно разбавлять водой (1:1)**, в противном случае могут пострадать желудок и зубная эмаль.

Бессмертник вернет крови чистоту

Утром натощак для растворения холестериновых отложений рекомендуется выпивать стакан воды с содой и лимонным соком. На следующий день – стакан отвара (с ложкой джема из калины и рябины) липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины. Все нужно взять в равных частях.

Перед обедом полезно выпить стакан яблочного, капустного или морковного сока. Во время обеда и ужина съесть луковичу или зубчик чеснока. Можно – морковку или салат из капусты с хреном и петрушкой, или порцию гречневой каши. Они играют роль «метлы».

В течение дня следует выпивать не менее 2,5 л жидкости. Это может быть вода, соки, чай.

Для чистки крови и сосудов приготовить сбор.

Шелковица и бессмертник – по 5 частей; цикорий, хвощ, цветки боярышника – по 4 части; ядра грецкого ореха, роснянка, крапива – по 3 части; пустырник и семена льна – по 2 части.

1 ст. ложку сбора залить стаканом воды и кипятить несколько минут. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 30 дней.

Для очищения крови, ее разжижения и питания клеток рекомендуется принимать следующие смеси.

1 ст. ложку тертого хрена залить стаканом сметаны. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Смешать стакан сока репчатого лука со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды не менее месяца.

50 г сухих корней девясила залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой не менее 3 месяцев.

Листья мяты залить кипятком, настоять и пить по четверти стакана 3 раза в день.

Антисклеротический рецепт 300 г чеснока пропустить через мясорубку, добавить стакан спирта и плотно закрыть на 10 дней. Принимать от 5 до 15 капель (доза подбирается индивидуально) с молоком 3 раза в день.

Желаю успехов в лечении. Будьте здоровы и счастливы.

Т.КАРАВАЕВА.

■ Кстати

По мнению некоторых специалистов, лучшим очистителем крови является известный иппликатор Кузнецова. Если пользоваться им долго и регулярно, он не только снимает боль в спине, но и активизирует кровообращение, восстанавливает до состояния нормы мышечную и сосудистую системы.

Яблочки полезны для лимфы

Лимфатическая система - это барьер для многих инфекций, которые постоянно угрожают нашему организму. Наверное, поэтому много вредных веществ оседает в лимфатических узлах.

Неплохой эффект их очистки дает такой рецепт. 3 кг зеленых яблок (антоновка, симиренко) промыть и целиком положить в кастрюлю, залив кипятком до верха. Дать постоять 1-2 часа. Затем пропустить яблоки через мясорубку и есть полученную яблочную кашу небольшими порциями в течение 3 дней. В нее можно добавить немного яблочного сока и меда. Больше ничего, кроме яблочной кашицы, в эти дни есть нельзя.

Е.ГЛАЗЫНА.

Полезный совет

Чтобы очистить сосуды от атеросклеротических бляшек, съедайте в течение месяца по 2 киви в день. Курс «кивитерапии» повторяйте каждые 3 месяца.

С.МИТИНА.

Кровеносную систему промойте чаем

Научите, как правильно заваривать и пить чай, чтобы обеспечить его целебный очистительный эффект.

П.МОРОЗОВА.

Чай берется обычный - черный или зеленый. Заваривать его нужно в прогретом горячей водой фарфоровом чайнике из расчета 1-2 ч. ложки на стакан кипятка. Целебный эффект зависит от соблюдения нескольких правил. Важно не перегреть воду: она не должна долго кипеть. Настаивать чай надо не более 3-5 минут. Не следует подогревать заваренный чай.

Перед тем как начать пить чай, его следует трижды перелить из чайника в чашку и наоборот, чтобы насытить чай энергией воздуха, обогатить кислородом. Тогда чай полнее отдаст свои полезные вещества в воду. Пить его нужно горячим и не очень растягивать это удовольствие: лечебное воздействие и очищение кровеносной системы обеспечивается поступлением горячего напитка быстрым потоком.

Еще одно важное правило: за полчаса перед чаепитием нельзя ничего есть и пить. Не нужно пить чай с «прикусками», особенно сладкими: сочетание сахара с концентрированными веществами крепкого чая вредно для организма.

Полезный совет

Любой чай (и черный, и зеленый) является простым натуральным, а главное, общедоступным, средством очищения организма. Чай выводит токсины и растворяет шлаки, уменьшает вред от радиоактивного излучения. Поэтому советую всем как можно чаще «гонять чай».

Н.БЕЛКИНА.

■ От редакции

Не стоит увлекаться крепким черным чаем при обострении язвы желудка и заболеваний почек, при гипертонии, повышенной возбудимости, при глаукоме.

Лавр в чае

Даю рецепт, которым пользуюсь сам и советую другим. Заваривают обычным способом чай, но, чтобы устранить некоторые вредные его воздействия на организм, на слизистую оболочку, нужно добавить в заварной чайник половину лаврового листа. Чай приобретает запах мяты, он совершенно не пахнет лавром, но зато исчезает целый ряд отрицательных компонентов: пуриновые основания, дубильные вещества.

Б.РЕШЕТНЯК.

Чистая душа душицы

Кровь не всегда бывает чистой. В ней накапливаются радионуклиды, токсины, вирусы, бактерии. Поэтому кровь надо периодически очищать. Настои душицы крайне необходимы для профилактики рака, в частности лейкоза крови, заболелый лимфосистемы. Рекомендуются настои душицы пить без ограничений при всех формах рака.

Рецепт настоя травы душицы. 3 ст. ложки травы душицы заливают 600 мл (3 стаканами) воды, доводят до кипения в эмалированной посуде, настаивают ночь, укутав в теплое. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды, добавляя по вкусу мед. Воду нужно брать очищенную через фильтр и отстоянную от хлора.

Перед началом лечения душицей нужно предварительно **очистить желудочно-кишечный тракт**, иначе хороших результатов лечения по очищению крови не достичь. Для этой цели наибольшим эффектом обладает отвар семени льна.

Рецепт отвара семени льна. 1 стакан семени льна (продается в аптеках) залить 2 л кипятка, держать на водяной бане 2 часа, остудить до теплого состояния. Пить отвар без ограничения в течение 2-3 недель за 20-30 минут до еды.

Противопоказание применения настоя душицы: не рекомендуется принимать беременным.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ЧИТАТЕЛЯМ

Перед лечением препаратами душицы требуется консультация врача.

Я пил настои душицы при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, колит, запор, холецистит). Настои пил не более месяца 2 раза в год. Лечение дало положительные результаты: после приема настоев душицы в анализах крови не было никаких отклонений от нормы.

Н.БАРМАТОВ.

«Медовый месяц» укропа с валерианой

Этим рецептом для чистки сосудов я пользовалась, он проверен и на других.

Четверть стакана семян укропа, 1 ст. ложка корней валерианы, 0,5 стакана меда поместить в поллитровую банку и залить доверху кипятком. Банку плотно закрыть крышкой и хорошо укутать. Настаивать сутки. Процедить и хранить в холодильнике (настой быстро портится, не делайте сразу много). Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Улучшение наступит уже через 2 недели.

Н.ЕГИАЗАРЯН.

Полнолуние активизирует очищение крови

1 ст. ложку измельченной крапивы залить стаканом кипятка. Настоять 45 минут. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение месяца.

Очень полезно пить этот настой при убывающей луне 2 недели. Затем - 2 недели перерыв и курс продолжить (2 недели). Начинать курс следует в полнолуние.

Начинать лечение(очищение) любого органа следует с очищения крови. Болезнь проходит быстрее.

Е.ФИЛИМОНОВА.

Чай с одуванчиком

Для очищения крови у меня есть проверенный очень простой рецепт. Неполную чашку молока доливают доверху крепко заваренным чаем, к напитку лучше добавить высушенный и растертый в порошок корень одуванчика. Эту смесь пьют не более 6 дней, другое питание при этом можно исключить, так как молоко с чаем достаточно калорийно. С утра до 3 часов дня в жидкость не добавляют ничего, кроме щепотки соли, затем в чай можно положить сахар или мед по вкусу. Через день делают клизму, чтобы поскорее вымыть выходящие шлаки.

А.СУСЛОВА.

Полезный совет

Крапива - сильный очиститель организма. Она выводит шлаки, очищает пищеварительный тракт, кожу, улучшает иммунитет. Советую добавлять листья крапивы в салаты, варить из нее очень вкусные щи. Я добавляю этот сорняк практически в любые блюда.

М.ЗАГРЯДСКАЯ.

Девясил прибавит сил

Для очищения крови и питания клеток я использую несколько рецептов.

Стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс не менее месяца.

2,5 ст. ложки сухого корня девясила залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Курс - не менее 3 месяцев.

2 ст.ложки листьев Melissa залить 1 л кипятка, настоять в термосе, пить по четверти стакана 3 раза в день.

В.ИГНАТЬЕВА.

Полезный совет

Советую никогда не выбрасывать картофельные очистки - используйте их для очищения сосудов. Хорошо промойте кожуру от четырех-пяти картофелин и залейте 0,5 л воды. Прокипятите на медленном огне в течение 15 минут, охладите, процедите. Пить 2 недели в теплом виде по полстакана за полчаса до еды. Картофельный отвар не только очищает сосуды, но и благоприятно влияет на работу сердца.

М.ГОРЮНОВА.

Софора в сосудах

Софора японская устраняет отложения со стенок сосудов. Аптечную настойку пейте по 30 - 40 капель 3 раза в день несколько месяцев. Или приготовьте ее сами. Для этого 2,5 ст. ложки

плодов софоры залейте 0,5 л водки. Настаивайте 30 дней. Принимать нужно по 1 ч. ложке 3 раза в день. Вместо водки можно использовать и простой кипяток - на стакан 1 ст. ложку плодов софоры. На ночь оставьте настой в термосе. Принимать по четверти стакана 4 раза в день. Курс лечения - 3 - 4 месяца.

Н.ТЕРКИНА.

Полезный совет

Для того чтобы очистить сосуды от шлаков, листья красной смородины заваривайте и пейте как чай. Полезно также желе из красной смородины.

Каша из коричневого риса

Для **очищения суставов** советую использовать мой рецепт. Стакан нешлифованного коричневого риса на трое суток замочите в 2 стаканах воды. Потом эту воду слейте, залейте двумя стаканами свежей воды и варите, пока она вся не выкипит. Разделив рисовую кашу на четыре порции, съедайте каждую через равные промежутки времени. Перед тем как есть кашу, выпивайте полстакана воды. В течение первого дня чистки больше ничего не ешьте, а выпейте небольшими порциями один стакан настоя шиповника. На следующий день съешьте только 2 вареные средние свеклы и 0,5 кг яблок. Повторяйте такое поедание рисовой каши через 3 - 4 дня, пока не исчезнет боль в суставах.

О.ТРУБНИКОВ.

Фитоаптека

Благодаря этому рецепту можно почистить кровь, удалить шум в ушах.

Возьмите 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг лимонов, 2 кг гранатов, 2 кг меда. Из овощей и фруктов выдавить сок, перемешать с медом, поставить в темное место на 5 дней, а затем употреблять натощак по 1/2 стакана 1 раз в день.

Н.БРАТЧИКОВА.

Очищение почек

Зеленый веник для почек

Этот метод очень прост: в течение суток есть без ограничений свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, базилика, кинзы и т. д. (целыми пучками, без хлеба и соли) и пить смеси свежевыжатых овощных соков из кабачков, огурцов, тыквы, свеклы, моркови, капусты, можно с добавлением яблочного. Перед этим с утра натощак выпивать стакан воды и в течение дня, кроме соков, тоже нужно пить побольше чистой воды, желательно каждый час по стакану. Так - целый день до 21-22 часов, но имейте в виду, что ночью мочевой пузырь потребует активного опорожнения. В 2-3 часа ночи выпить еще стакан воды, утром натощак - тоже, а дальше постепенно выходить из очищения: щадящая диета обязательна еще два дня. Такую чистку достаточно проводить два-три раза в год.

Г.ЕРОШИНА.

Избавьтесь от отеков

Чтобы избавиться от отеков, необходимо вывести солевые излишки из организма. Для этого проверните через мясорубку 250 г корней и 150 г листьев петрушки, большой лимон с кожурой, но без косточек (250 г), добавьте 250 г меда. Принимайте эту смесь неделю по 1 ч. ложке утром за час до еды и вечером через час после еды. Нужно пройти 3-4 курса с интервалом в 10 дней.

А вот универсальный рецепт от всех отеков. 1 десертную ложку кукурузных рыльцев залить стаканом кипятка, настоять 3 часа. Пить по 1 ст. ложке в течение недели каждые 3 часа.

При почечных отеках 1 ч. ложку льняного семени залить стаканом воды, вскипятить. Принимать по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней.

От мешков под глазами и припухлости век каждое утро протирать кожу вокруг глаз кусочками льда из молока, минеральной воды, настоя петрушки или делать примочки из чая.

При отеках в ногах поможет отвар дынного семени. 4 ч. ложки семян залить литром воды, кипятить 10-15 минут, дать настояться 1 час. Пить в горячем виде по 0,5 стакана через каждые 2 часа 6-8 раз в день. Для вкуса можно добавить лимонного или любого фруктового сока. Результат будет через 2-3 недели.

В.КРАСАВСКАЯ.

Льняной «чай»

Думаю, многие, которым знакомы неприятности от постоянно отекающих ног, поймут меня. Отеки мучили не один десяток лет. Я еле передвигал ноги, они были тяжелыми, постоянно болели. Помогла бабушка моего соседа, которая приехала как-то погостить. Ее рецепт буквально поставил меня на ноги.

Нужно взять 4 ч.ложки льняного семени и прокипятить 20 минут в литре воды. Потом поставить отвар на 1 час в теплое место, добавить немного сока, чтобы вкуснее было. Пить через каждые 2 часа по 0,5 стакана, лучше горячим. Мне помогло уже через 3 недели.

И.МАЛЬЦЕВ.

Дыня выводит песок

В сентябре можно смело лакомиться дыней, которая не только ароматна и вкусна, но и очень полезна.

Благодаря большому содержанию аскорбиновой, фолиевой кислот и каротина дыня признана ценным витаминным продуктом. В лечебно-профилактических целях дыню можно использовать как мочегонное, мягкое слабительное и антисклеротическое средство.

Самый простой способ лечения - употреблять дыню (1,5-2 кг в день) за 3-4 раза в перерывах между приемами пищи.

Дыня очищает почки и мочевые пути, выводит песок и даже мелкие камни при мочекаменной болезни, а также благотворно действует на нервную систему.

При заболеваниях почек в качестве мочегонного средства нужно взять 2 ст.ложки высушенных семян дыни, залить 500 мл кипятка, плотно закрыть, настоять 3 часа, процедить.

Принимать в течение дня как чай. Курс лечения месяц, после недельного перерыва в случае необходимости повторить.

Для снижения сахара в крови семена дыни размолоть в кофемолке, взять 1 ст.ложку получившейся муки, залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения.

Пить перед едой по одному стакану 3 раза в день. После месяца приема сдать кровь на сахар (он должен обязательно уменьшиться) и при необходимости продлить лечение.

При камнях в мочевом пузыре дынное семя сварить в молоке (1 ст.ложка на 1 стакан молока). Получится лекарство, которое можно применять и при задержке мочи.

Г.РУДЕНКО.

ЧИСТИТ ПИХТА

Расскажите, как использовать пихтовое масло при очищении почек.

З.ЛАТЫПОВА.

В течение недели нужно пить мочегонный сбор 3 раза в день за полчаса до еды. На следующей неделе, продолжая пить мочегонное, прибавляйте к нему по 5 капель пихтового масла. Пить сбор с пихтовым маслом следует через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль. Если на третий-четвертый день употребления масла моча станет мутной, значит, камни стали растворяться и превращаться в песок. Поэтому старайтесь хотя бы раз в день давать себе физическую нагрузку в виде пробежки или танцев, чтобы частицы вредных отложений легче отрывались и выводились. Если через неделю приема мочегонного с пихтовым маслом песок в моче не исчезнет, можно продлить процедуру еще на неделю. Если почки сильно загрязнены, то через две недели повторите очищение. В дальнейшем это очищение достаточно проводить раз в год.

Есть и другой вариант очищения при помощи пихтового масла. Приготовьте настой из смеси душицы, шалфея, мелиссы, спорыша, зверобоя. Нужно смешать травы в равных пропорциях, заварить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 15 мин., процедить, охладить. Первую неделю пить по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день, добавляя мед по вкусу. Начиная с 8-го дня, добавлять по 5 капель пихтового масла (не забудьте, что пить надо через соломинку). Общий курс очищения - две недели.

Избавляемся от паразитов

Незванные гости

Расскажите подробнее, чем опасны паразитарные инфекции? Какие профилактические меры нужно предпринять, чтобы не заразиться ими, можно ли излечиться от них?

М.ГРОШИНА.

Заболевания, к которым приводят паразитирующие черви, называют гельминтозами или глистными инвазиями (проникновениями).

Подробнее о паразитарных инфекциях мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, врача-терапевта, специалиста по инфекционным болезням Елену Борисовну МАЛЫШЕВУ.

- Легко ли вообще заразиться гельминтами? Как обычно происходит заражение?

- Человек может заразиться ими с водой и пищей, при укусах кровососущих насекомых (комаров, мошек, слепней), при хождении босиком, плавании и даже половым путем.

- Считается, что от гельминтов в основном страдает кишечник. Это так?

- Гельминты могут паразитировать в любых органах и тканях человека: кишечнике, печени, мышцах, легких, мочеполовой системе, головном мозге и т.д. Большинство гельминтозов протекает длительно, бессимптомно, они способны маскироваться под другие хронические заболевания, в первую очередь желудочно-кишечного тракта, печени, легких, аллергические болезни (крапивница, зуд и прочее).

- Опасно ли заболевание гельминтозами?

- В ряде случаев гельминты, паразитирующие в кишечнике, могут привести к кишечной непроходимости, вызвать микрокро-

вотечения и анемию. Из-за паразитарной инфекции ухудшается всасывание питательных веществ, что приводит к потере массы тела, дисбактериозу кишечника, вздутию живота, диарее.

Гельминты, поражающие желчевыводящие пути, вызывают хронический холецистит, холангит, иногда - кисты и рак печени. Если личинки гельминтов заносятся с током крови в головной мозг, сердце, ткани глаза, мышцы, печень, легкие, то они поражают соответствующие органы. В результате развиваются обструкция (непроходимость) дыхательных путей, кальцинаты, кисты и абсцессы мозга, печени, с нарушением зрения и другими вытекающими отсюда последствиями. При энтеробиозе (глистном заболевании) гельминты могут заползти в половые пути, аппендикс и привести к вульвовагиниту, аппендициту. Очень часто гельминтозы сопровождаются аллергическими реакциями.

- По каким признакам можно определить заражение гельминтами?

- На основании отдельных симптомов распознать заболевание гельминтозом нельзя, но можно предположить заражения и назначить специальное обследование.

- Какие существуют методы диагностики гельминтозов?

- Гельминтозы могут быть заподозрены при обследовании печени, головного мозга с помощью УЗИ и компьютерной томографии, при ректоскопии и колоноскопии, при рентгенографии легких, а также на основании результатов общего анализа крови и специфических методов выявления антител к гельминтам. В кале больных могут быть выявлены яйца гельминтов, их членики.

- Может ли лабораторное обследование не выявить гельминтоз, хотя гельминт паразитирует в организме?

- Да, такие ситуации возможны, так как некоторые гельминты вообще не выделяют яиц, находясь в личиночной стадии, или выделяют их очень мало и непостоянно. Например, чтобы точно установить заражение энтеробиозом, рекомендуется провести не менее семи анализов (периаанальные соскобы). Бывает и так, что неправильно производят забор материала для исследования, допускаются ошибки при транспортировке его в лабораторию или отсутствует опыт у лаборанта. Проведение анализов на гельминтозы - это трудная задача, которая под силу только опытному специалисту.

- Можно ли использовать средства народной медицины для профилактики и лечения гельминтозов?

Раньше использовали семена тыквы, цитварное семя, экстракт мужского папоротника. Однако все эти средства малоэффективны либо очень токсичны (в частности, экстракт

мужского папоротника) и в настоящее время применение их неоправданно.

- Существуют ли препараты, которые можно применять при всех видах гельминтозов?

Нет, на сегодня таких лекарств нет. Одни препараты эффективны в отношении круглых гельминтов, другие - плоских, третьи - сосальщиков. Вместе со специфическими антигельминтными препаратами нужно лечить сопутствующую патологию, которая была вызвана паразитированием гельминта в органах и тканях.

Есть ли у вас паразиты?

Паразиты живут за счет организма-хозяина, и как правило, ущерб нашему здоровью наносится под видом общих расстройств и недомоганий.

Вот некоторые общие симптомы возможного наличия паразитов в организме.

- Боли в мышцах и суставах.
- Расстройства желудочно-кишечного тракта (боли, повышенное газообразование, запоры или поносы, изменения стула и др.).
- Снижение иммунитета, частые бактериальные и вирусные заболевания.
- Аллергические реакции.
- Высыпания на коже, экзема, дерматозы.
- Расстройства аппетита.
- Анемия.
- Хроническая усталость.
- Гиперактивность у детей.
- Частые пробуждения, особенно между 2 и 3 часами ночи.
- Проблемы с весом.

Лепешки «антипаразитные»

Я хочу поделиться с читателями рецептом выведения всех видов паразитов из желудочно-кишечного тракта человека. На практике я его применяю много лет и всегда с хорошим результатом. Его я рекомендую и как общую профилактическую меру для содержания организма в чистоте.

120 г (неполный стакан) измельченных семян тыквы смешать

с таким же количеством порошка какао и добавить такое же количество воды, чтобы получилась густая масса. Разделить ее на 20 частей в виде лепешек и обкатать в сахаре.

В течение суток ничего не есть. Утром выпить 2 ст. ложки касторового масла и начать принимать лепешечки через каждые 10 минут. После такого лечения все паразиты выйдут.

Лечение не рекомендуется беременным женщинам, а также тем, у кого имелись серьезные кишечные заболевания.

О. БЕЛОБРОВА.

Полезный совет

Глистов у своих детей я вывела соком спелой дыни. Давала его пить по стакану по утрам натощак.

Если болезнь запущена, советую делать клизмы из отвара чеснока на молоке. Отварить большую головку чеснока в стакане молока, пока чеснок не станет очень мягким. Процедить, остудить. Клизму детям ставить из 0,5 стакана отвара на ночь. Это эффективное средство против остриц и аскарид.

Л. ТИШКИНА.

Описторхоз начинается с рыбы

Расскажите, пожалуйста, про описторхоз. Чем опасно это заболевание, как его лечить?

Аня Н.

Описторхоз - это заражение глистами - описторхисами. Заражение происходит при употреблении в пищу зараженной рыбы. Личинки описторхиса погибают при варке рыбы куском через 20 минут, в рыбном фарше - через 10 минут от начала кипячения; при засолке мелкой рыбы - через 4 суток, крупной - через 10 суток; горячее копчение убивает личинки, холодное нет. Личинки описторхисов живут в тканях рыб до 2 лет.

Многолетнее течение описторхоза влияет на нормальное физическое и психическое развитие детей, вызывает депрессию, является причиной возникновения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергии, поражений почек и суставов.

Описторхисы паразитируют в желчных протоках печени и протоках поджелудочной железы человека. После употребления в пищу зараженной рыбы личинки попадают в двенадцатиперстную кишку, откуда мигрируют в желчные протоки, где они в течение 3-4 недель достигают половой зрелости и начинают откладывать яйца.

У большинства больных симптомы в ранней стадии заболевания отсутствуют или отмечается лишь повышение эозинофилов в крови.

Клинические варианты течения ранней стадии разнообразны. Стертая форма ограничивается небольшим повышением температуры до 38 градусов. Болезнь начинается внезапно. Основные проявления - лихорадка и боли в правом подреберье. Лихорадка держится 1-3 недели.

Описторхоз хронический проявляется преимущественно симптомами хронического холецистита, дуоденита и панкреатита. Появляются боли в верхней половине живота, преимущественно в правом подреберье, тошнота, сухость и горечь во рту и др.

Достоверный диагноз можно поставить, лишь обнаружив в кале и содержимом желудка яиц описторхиса, которые появляются там через месяц после заражения.

Лечение описторхоза должно быть комплексным. Для специфической терапии применяют хлоксил, билтрицид, празиквантел, урсосан. Необходимо помнить, что все вышеперечисленные препараты токсичны, поэтому лечение должно проводиться под врачебным контролем с предварительной подготовкой.

Затем проводится восстановительное лечение с применением препаратов, нормализующих микрофлору кишечника, фитотерапия, физиопроцедуры, лечение минеральными водами, витаминно-минеральными комплексами.

Вывод о результатах лечения можно сделать только при длительном наблюдении за больным (в течение 4-6 месяцев).

Лисички охотятся за паразитами

Я предлагаю эффективный способ борьбы с паразитами - использовать спиртовую настойку грибов лисичек. Все дело в том, что лисичка содержит в себе вещества, которые пагубно влияют на паразитов всех мастей.

Настойка делается так: пропустите сырые грибы через мясорубку. 2 ст.ложки перемолотых грибов залейте 150 мл (неполным стаканом) водки. Настаивайте в прохладном месте

15-20 дней. Процеживать не нужно, перед употреблением настойку нужно взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке на ночь в течение месяца.

После этого лечения советую использовать кремний. Совсем необязательно брать кремний в виде минерала. К примеру, все хвощи (кроме болотного - он ядовит!) содержат большое количество кремния. Положите 3 ст. ложки сухой травы в марлечку, опустите в ведро с кипятком (можно 3-5 минут прокипятить на слабом огне). После того как вода остынет, побулькайте узелочком с хвощом и отожмите. Полученный навар используйте и для приготовления пищи, и для питья. Концентрация кремния в полученном отваре перекроет любой его недостаток.

А очищение организма от шлаков плюс избавление от паразитов даст вам возможность почувствовать себя комфортно. Более того, ощущение, что вас никто не ест (кроме начальства и супруги или супруга), дает уверенность в жизни - уж поверьте!

А.ФЕТИСОВ.

Как избавиться от лямблий?

Моей дочери 4 года. Недавно у нее обнаружили лямблии. Врач назначил трихопол и желчегонный сбор - на 3 недели, после 10-дневного перерыва - фуразолидон на 10 дней. Пропили лекарства двумя курсами, но от лямблий не избавились. Может быть, есть какие-нибудь другие методы лечения?

И.СИДОРОВА.

На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог Михаил Юрьевич ДЕНИСОВ.

- Вероятно, у вашей дочери хронический лямблиоз. Лечат это заболевание поэтапно.

1-й этап - подготовительный, продолжительность его от 2 до 4 недель. В этот период нужно повысить защитные силы организма и устранить интоксикацию. Врачи рекомендуют желчегонные травы (как вы и принимали), тюбажи, но-шпу, кишечные сорбенты. Важно в это время соблюдать диету. В рацион больного желательно ввести **«серые» каши, отруби, печеные яблоки, груши, овощи, бруснику, клюкву, растительное масло.** Нужно пить больше обычной воды.

На 2-м этапе лечение проводится трихополом и фуразоли-

доном. После курса лечения вновь рекомендуется проведение тюбажей. Если эти препараты оказались неэффективными, то не стоит отчаиваться. Есть другие средства, такие, как **мамипор**, **тиберал**, **интетрикс**. Перечисленные препараты назначает только врач!

На **3-м этапе** лечения больному назначают кишечные сорбенты, иммуностимулирующие препараты, витаминотерапию, лечение травами (отваром толокнянки, березовых почек), прополисом. Желательно в это время чаще есть салаты из свеклы и пить свекольные, брусничные и клюквенные отвары.

Учтите, что возможно повторное заражение лямблиозом, поэтому очень важно, чтобы ребенок соблюдал все гигиенические меры.

Чем лечить лямблиоз

Недавно я прошла компьютерную диагностику. Врач выявила много различных инфекций, в том числе такие, как дисбактериоз, лямблиоз. Кардиолог поставила диагноз: инфекционно-токсическая кардиопатия. Хотелось бы узнать поподробнее о лечении лямблиоза.

И.КРАВЧЕНКО.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- Нормальная микрофлора защищает организм человека от патогенных (болезнетворных) бактерий. Дисбактериоз кишечника следует рассматривать как симптомокомплекс, но не как заболевание.

К кишечному дисбактериозу приводят заболевания, которые сопровождаются нарушением процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике (хронические гастриты, холециститы, панкреатиты, колиты).

Лямблиоз протекает в виде дисфункции кишечника или как бессимптомное паразитионительство. Источником заражения лямблиями является человек. Лямблиоз существует в виде вегетативной и цистной стадий развития. Цисты сохраняются во внешней среде до 3 месяцев. Ворота инфекции — верхние отделы кишечника.

Для того чтобы поставить точный диагноз дисбактериоза кишечника, необходимо исследовать его микрофлору методом

посева кала на специальные среды. Лямблиоз будет доказан, если обнаружатся вегетативные формы лямблий (в содержимом двенадцатиперстной кишки при зондировании, жидком стуле) или цист (в оформленном стуле).

Для лечения лямблиоза применяют **метронидазол (трихопол, флагил, клион)** по 500 мг 2 раза в сутки внутрь после еды в течение 5 - 7 дней или **тинидазол** по 2 г в сутки внутрь в течение двух суток.

Полезный совет

От лямблий за полчаса до еды принимайте по 0,5 стакана рассола квашеной капусты. Пейте его регулярно.

Н.ВИКТОРОВА.

Чеснок – оружие от паразитов

Предлагаю свой метод избавления от паразитов в печени. Поллитровую бутылку до половины набейте чесноком и до горлышка залейте водкой. Настаивайте 2 недели. Теперь можно приступать к очищению печени. С утра натощак выпейте 100 г свекольного сока (дозировка - для взрослого человека) и сразу же 1 ст. ложку настойки чеснока. После этого желательно лечь. Не надо бояться возможной рвоты, поноса, тошноты. Так выходят паразиты и продукты их жизнедеятельности. Лечение продолжайте до тех пор, пока не закончится чесночная настойка.

И.ВАЛЬЦЕВ.

Глисты? Горько!

Правда ли, что глисты и прочие паразиты не любят горькое? Какие горькие растения следует использовать в лечении от паразитов?

Ю.ШЕРОНОВА.

Да, правда, многие растения, используемые в борьбе с паразитами, содержат горечь. Среди них по силе воздействия травники выделяют полынь, гвоздику, черный орех, имбирь, грейпфрут,

тыквенные семечки. Так, полынь и черный орех действуют на 100 видов развивающихся и взрослых паразитов, а гвоздика и имбирь губительны для яиц и личинок. Отвары из антипаразитарных трав очень горькие и неприятные на вкус. Поэтому, чтобы смягчить его, траву закатывали в хлебный мякиш и глотали, как таблетку.

С помощью лекарственных растений можно повысить сопротивляемость организма к заражению паразитами, а также осуществить нейтрализацию и вывод паразитарных токсинов.

Врачи отмечают, что при длительном приеме растительные комплексы, в отличие от препаратов, не обладают побочными эффектами, наоборот, они оказывают оздоравливающее действие на организм.

Полезный совет

Настой лука - простой и самый доступный способ очистки тонкого кишечника от глистов. 2 средние луковицы мелко порезать, залить стаканом теплой воды, накрыть крышкой, процедить, выпить на ночь. Вечером перед этим лечением советую ничего не есть.

И.СЕМИНА.

Очищающий коктейль

Приготовьте коктейль для очищения кишечника и снижения аппетита. Рецепт простой: смешать 100 мл яблочного сока, 50 мл дынного, 5 мл томатного и 25 мл лимонного сока. Принимать утром до завтрака. Дынный сок можно заменить тыквенным.

Т.КАРАВАЕВА.

Полезный совет

Я проводил курс очищения почек отваром корней шиповника. 2 ст. ложки мелко нарезанных корней залейте стаканом кипятка. Кипятите на медленном огне в течение 15 минут, остудите и процедите. Отвар нужно пить по трети стакана три раза в день в теплом виде в течение 1-2 недель (смотря по самочувствию). Советую этот рецепт использовать всем, кому необходимо как следует прочистить почки от песка и камешков.

П.ПЛОТКИН.

Когда чистит пища

Ешьте очищаясь

Очистительная диета, которую я предлагаю, подойдет практически всем. Она рассчитана на семь дней, в течение которых в рацион входят преимущественно соки и сырые растительные продукты, богатые энзимами и клетчаткой. Благодаря этому всего за неделю происходит глубокое очищение организма.

День 1-й. Утром, до 7 часов, сделайте очистительную клизму. Те, кому она противопоказана или у кого вызывает дискомфорт, могут вместо этого принять отвар слабительных трав - сенны, крушины (1 ст.ложка на стакан кипятка).

В течение дня выпивают от четырех до шести стаканов свежеприготовленных овощных соков: морковного, морковно-свекольного, морковно-свекольно-огуречного. Эти смеси представляют собой великолепное очистительное и целебное средство для кишечника, печени и желчного пузыря. Смело сочетайте соки в тех пропорциях, какие вам нравятся. Исключение составляет лишь свекольный сок - его надо разбавлять другими соками не менее чем наполовину, потому что содержащиеся в нем лечебные вещества могут оказывать слишком сильное воздействие. Свежий свекольный сок рекомендуется два часа подержать в холодильнике. И еще одно ограничение: **не смешивайте овощные соки с фруктовыми**. В любой сок можно добавлять мед. Натуральный мед повышает их энергетическую и биологическую ценность. На стакан обычно добавляют от 0,5 до 1 ч. ложки меда.

Вечером повторите клизму или примите травяное слабительное.

День 2-й. Продолжайте пить сырые овощные соки. На обед съешьте салат из сырых овощей: капусты, свеклы, моркови, репы, тыквы. Можно добавить сладкий перец и кабачки. Заправляется салат зеленью, чесноком, соком лимона, вместо соли лучше использовать порошок из сухой морской капусты.

Свежие овощи стимулируют выделительные функции тол-

стого кишечника, создают благоприятную среду для кишечной микрофлоры. Ну и, конечно, обогащают организм разнообразными витаминами, минеральными солями и энзимами - сложными веществами, являющимися катализаторами всех процессов жизнедеятельности организма.

Дни 3-й и 4-й. Завтрак начните со свежих овощных соков, затем съешьте салат из свежих овощей, как накануне.

В обед салат дополняется столовой ложкой размолотых семечек (тыквенных, подсолнечных) или орехов (грецких, лесных, миндальных), богатых ценными растительными белками. Заправить салат можно столовой ложкой растительного масла, соком лимона, чесноком, яблочным уксусом, порошком морской капусты вместо соли или столовой ложкой йогурта без добавок.

На ужин съешьте сваренные на пару или слегка потушенные овощи без соли и масла.

Дни 5-й и 6-й. На завтрак, выпив овощной или фруктовый сок, съешьте смесь «пестрые мюсли». Готовится это блюдо так: к 2 ст. ложкам овсяных хлопьев, замоченных с вечера в воде комнатной температуры, добавляется тертое яблоко, столовая ложка сока лимона, столовая ложка размолотых орехов, чайная ложка меда, свежие фрукты или распаренные сухофрукты. Заправить фруктовым соком или йогуртом без добавок.

В обед после сока съешьте салат из сырых овощей и порцию отварной рыбы. На десерт - фрукты.

На ужин сок дополняется гречневой кашей или густым вегетарианским супом с чечевицей.

Обед и ужин можно поменять местами.

День 7-й. Повторяется меню 5-6-го дней, но с добавлением бездрожжевого хлеба и обезжиренных кисломолочных продуктов - кефира, простокваши, йогурта, творога.

В последующие дни (неделю или две) вводите в рацион нежирный сыр (не более 50 г в день), вареное яйцо (можно употреблять не больше 2-3 яиц в неделю), немного печеного картофеля. Но основу питания должны составлять сырые овощи.

Настроиться на проведение соковой терапии поможет очень простой способ очищения водой.

Каждое утро натощак нужно выпивать стакан теплой кипяченой воды или отвара наиболее подходящих вам целебных растений (ромашки, мяты, спорыша, шиповника). Можно в стакан кипяченой воды добавлять столовую ложку яблочного уксуса.

В течение дня через каждые полчаса следует выпивать несколько глотков воды, не нарушая при этом привычного ритма питания. Постоянное поддержание такого питьевого режима способствует процессу очищения.

Лариса НИКИТИНА.

Полезный совет

Пусть на вашем столе частым гостем станет фундук. Он содержит вещества, удаляющие из организма шлаки (особенно из печени), предотвращает гнилостные процессы, способствуя очищению и укрепляя иммунную систему человека.

■ Важно

Освободиться от шлаков в организме помогут ежедневные 2 стакана кефира или простокваши.

М. ВЕРШИНИНА.

Когда не хватает калия

Как правильно питаться, чтобы очищать организм при склонности к отекам?

Ф.СИМУСЕВА.

Отеки чаще всего связаны с задержкой в организме натрия. Врачи рекомендуют проводить калиевые разгрузочные дни. Диета такова: 4 небольшие печеные картофелины, по 2 стакана кефира и томатного сока. Соли разрешается не более 3/4 ч. ложки.

В питание следует обязательно включать сухофрукты, они - источник пищевых волокон и калия. Больше всего таких волокон содержится в сушеном инжире, а калия - в изюме и кураге.

Их боятся токсины

Токсины хорошо выводятся из организма, если вы включите в меню - на постоянной основе - следующие продукты: лимон, яблоки, бананы, виноград темного цвета, морковь, свеклу, картофель (в вареном виде), зелень - петрушку, сельдерей, спаржу, коричневый рис, геркулес.

Обхожусь без таблеток

Мои правила здоровья следующие: проснувшись утром, перво-наперво выпиваю стакан чистой воды.

Вода смывает образовавшуюся ненужную слизь в желудке и кишечнике. После приема воды через полчаса полощу полость рта в течение 5-10 минут растительным маслом. Во время этой процедуры кровь очищается от токсинов.

В любое время года пью свекольный сок или свекольно-морковный квас. Эти средства не только чистят кровь, но и выравнивают в организме кислотно-щелочной баланс. Стараюсь есть больше овощей и фруктов, так как растительная пища является препятствием для развития всевозможных заболеваний.

Г. ПАСЬКО.

Промойте себя хлорофиллом

У меня возникла необходимость пройти процедуру очищения организма. Расскажите, пожалуйста, подробнее о сокотерапии: я впервые решила приступить к очищению организма и мне посоветовали начать с зеленых соков.

И. КОЛОСКОВА.

Натуральные соки уже через 10 минут после употребления всасываются в кровь, не успевая подвергнуться переработке желудочным соком. Поэтому они и обладают прекрасным лечебным и очищающим действием. Для максимального всасывания все соки надо тщательно процеживать. Зеленые соки (из зеленой части растений) содержат хлорофилл. Его очень много в листьях капусты, люцерны (кстати, сок люцерны можно пить только в смеси с морковным!), ростках пшеницы, бобов, в ботве редиса, свеклы. Сок, полученный из них, содержит хлорофилл, по химическому составу похожий на гемоглобин, а также полезные организму минералы, аминокислоты, витамины. Но эффективен хлорофилл только из свежеприготовленного сока.

К курсу очищения зелеными соками нужно подготовиться. За 2 недели перед ним необходимо перейти на вегетарианское питание. Если кишечник здоровый, придерживайтесь сыроедения, если у вас имеются кишечные проблемы, то готовьте еду

на пару. Придерживайтесь вегетарианской диеты во время всего очистительного курса.

Курс очищения зелеными соками - 7 дней. Начните чистку организма вечером, перед сном, с приема слабительного, утром сделайте очистительную клизму. За день выпивайте не меньше полутора литров воды, добавляя в нее 1,5-2 стакана сока из зеленой части растений. Перед сном делайте клизму из четверти стакана зеленого сока, растворенного в таком же количестве воды. Параллельно промывайте носоглотку подсоленной водой с небольшим количеством зеленого сока.

Молодильные настои и настойки

Молодильная настойка. Смешайте по 1 стакану сока моркови, свеклы (без белых прожилок), черной редьки и свежего меда. Влейте 1 л водки или 40%-ного спирта, перемешайте все деревянной лопаткой и настаивайте в стеклянной, плотно закрытой банке 2 недели в темном прохладном месте.

Принимать по 30 мл 3 раза в день перед едой. Эта волшебная настойка обновляет кровь, очищает организм от шлаков, токсинов, растворяет внутренние жировые отложения.

Для очищения организма. 3 лимона с тонкой кожурой, но без косточек, прокрутить через мясорубку, добавить 200 г меда и 200 г оливкового масла, хорошо размешать деревянной лопаткой и 5 дней настаивать в плотно закрытой стеклянной банке.

Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

М. ТЕРЕШКИНА.

Розовая картошка несет чистоту

Картофельный сок хорошо очищает организм. Он очень полезен в смеси с другими соками (морковным, свекольным, огуречным, соком сельдерея и петрушки).

В один прием выпивают не более 50 г картофельного сока, а общее количество других компонентов, которые смешивают с ним, не должно превышать 100 г. Как приготовить сок?

Клубни для сока (обязательно розового или красного цвета) должны быть неповрежденными, свежими, непроросшими и без

зеленых пятен. Тщательно промойте их щеткой с мылом под обильной струей воды. Глазки удалите кончиком ножа, затем снова вымойте клубни, но - не чистите. Если сок предназначен для малышей, после мытья картофеляины еще необходимо обдать кипятком.

Используем только пластмассовую терку. Натираем клубни на терке и отжимаем получившуюся кашу через марлю (сок можно приготовить и с помощью электросоковыжималки).

Готовят сок очень быстро, а перед тем как пить, размешивают его ложечкой.

КАК ПЬЮТ СОК?

Пить его надо по столовой ложке в слегка подогретом виде за 30 минут до еды 3-4 раза в день. За неделю количество выпиваемого сока доводят до одной трети стакана. Через 10 дней надо сделать перерыв на 3-4 дня. Далее принимают его еще 10 дней и снова делают перерыв. Лечебный курс составляет 40 дней.

Яблочная чистка

В антоновке все питательные вещества сохраняются в течение нескольких месяцев после того, как яблоки сняли с дерева. Я вылечил желудок кашей из тертых зеленых яблок.

С утра натирал 2 яблока на терке и тут же съедал. После этого нельзя ни есть, ни пить 4-5 часов, иначе получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. Так лечиться нужно ежедневно целый месяц. Во 2-й месяц яблоки можно есть 3 раза в неделю, а в 3-й - только один. В результате у меня появился аппетит и очистился язык.

Можно использовать яблоки как легкое слабительное. Для этого 2 яблока нужно проварить в стакане молока 5-7 минут и съесть до завтрака.

Г.ЦВЕТКОВ.

Полезный совет

Темные круги под глазами могут появиться в результате хронической интоксикации организма, причиной которой являются глисты. В этом случае стоит сдать анализы.

Что бы почистить еще?

Очистительный массаж для миндалин

У меня постоянно воспаляются миндалины, поэтому я часто теряю голос, болею фарингитом. Врач советует удалить гланды, но ведь тогда воспаление затронет шейные полости. Расскажите, как правильно нужно делать очистительный массаж миндалин, чтобы избежать операции и предотвратить выделение токсинов в другие ткани организма.

О.ПЛЯСКИНА.

Специальный массаж - это хороший и полезный способ очищения миндалин. Сделать его можно и самому.

■ Подушечками большого и указательного пальцев около яремной впадины как бы обхватываем трахею. Затем проводим выжимающие движения вверх по мышце. Чтобы точно знать «дорогу», поверните голову в сторону, в этом положении нужная мышца будет хорошо прощупываться. Пальцы должны идти не по самой мышце, а по ее переднему краю. Направление - к углам нижней челюсти или к ушам. Массажные движения должны быть мягкими.

■ Под зубами мудрости пальцы меняют направление и движутся по мягким тканям под нижней челюстью по направлению к подбородку. Важно, чтобы путь проходил по самим гландам, причем обязательно надо захватить их заднюю сторону. Гланды прощупываются как два уплотнения под углами

нижней челюсти (вспомните, как врач проверяет воспаленные миндалины).

■ Во время процедуры может появиться першение: это выходящий из миндалин гной раздражает стенки глотки. Некоторые начинают кашлять. Если такое началось, прокашляйтесь и продолжайте массаж. После него очень важно прополоскать горло подкисленной (лимонная кислота на кончике ножа) или подсоленной (1-1,5 ч. ложки соли на стакан) водой. Можно воспользоваться и яблочным уксусом: добавить его небольшое количество в воду до получения выраженного кислого вкуса. Соленый и кислый растворы разрешается глотать.

Один сеанс массажа занимает минуту, дольше делать его не надо. Это ежедневная процедура, проводите ее утром и вечером. Перед началом не забудьте смазать шею снаружи вазелином или кремом. Если болит горло - это тоже считается подходящим временем для того, чтобы начать массаж.

Прочистить миндалины можно и другими способами, правда, не столь эффективными, как массаж.

Упражнение «колечко»:

- рот закрыт, кончик языка упирается в небо, поворачивается назад, как можно дальше, и фиксируется в этом положении - напрягаются мышцы гортани и шеи;

концентрация внимания на мышцах шеи, гортани и на языке. Держать мышцы в напряжении, сколько позволяет задержанное дыхание. Делать так несколько раз, а затем прополоскать горло.

Благоприятно действуют на процесс очищения миндалин плавные повороты и наклоны головы вперед, назад и в стороны с обязательной фиксацией головы в конечной точке поворота.

Когда самочувствие станет лучше, миндалины можно очищать для профилактики.

Пейте гречневый кисель

Хочу подсказать хороший метод очищения **гречкой**, которую нужно есть 3 дня подряд.

Рано утром (кишечник активен с 4 до 7) выпить глотками 2 л теплой воды за 20 минут. Потом попрыгать. Стоя, посмотреть на пятки, прогнув спину, сколько можно.

Сварить стакан перебранной промытой гречки в 2,5 стакана воды и добавить 1 ст. ложку растительного масла. Разделить на 4 части. Это еда на сутки.

Около 8 часов съесть 1 часть, через 20 минут выпить стакан

теплой воды. Потом так повторить в 12, 16 и в 20 часов. И так 3 дня.

Если не понравится гречневая каша, можно сварить гречневый кисель, который действует как очищающее и обволакивающее средство. Кисель нужно варить так. 3 ст. ложки перебранной, промытой гречневой крупы перемолоть в кофемолке. Из 3 ст. ложек гречневой муки и 1,5 стакана воды варим кисель и пьем его 2-3 раза в день.

После такого очищения можно почистить печень. Для этого 1 день в неделю надо кушать только печеную тыкву.

Отличный противошлаковый чай можно получить из отвара корня подсолнуха. Он растворяет и камни в почках.

О.ПАЛЬЦЕВА.

Теперь читаю без очков

Решила рассказать читателям, как я самостоятельно восстановила зрение.

8 лет назад я заметила, что глаза у меня стали видеть хуже, особенно когда я брала в руки книгу. Я уже не могла различить строчки, все расплывалось.

Стала я лечиться без таблеток. Начала чистить организм от всяких шлаков, паразитов. Пила настои трав, которые не только очищают тело, но и восстанавливают зрение: тысячелистник, пижму, полынь, солодку, чабрец, липу, календулу, зверобой. Заваривала травы поочередно: сегодня одну травку, завтра – другую.

1 ч. ложку травы нужно залить стаканом кипятка, настоять, процедить и выпить в течение дня. Лечиться месяц, потом желательно сделать недельный перерыв и повторить курс.

Еще я заваривала ягоды шиповника и боярышника. Беру по горсти этих ягод, заливаю кипятком в 0,7-литровой банке. Пью настой, а в ягоды снова доливаю кипятком. Таким образом настой шиповника и боярышника можно пить двое суток.

Очень полезны соки, которые я употребляю постоянно. Я делаю сок из моркови, свеклы, яблок и тыквы. Фрукты и овощи пропускаю через соковыжималку. Беру всего понемногу, получаю стакан сока. Этого объема вполне достаточно на день.

В нашей семье очень любят добавлять весеннюю крапиву в супы, борщи и делать из нее салаты. Это растение обладает кровоочищающим действием и имеет множество полезных свойств.

Сейчас я забросила очки подальше, читаю без них даже мелкие буквы. Это здорово!

Т. БЕЛОУСОВА.

Глазная трава чистит хрусталики

Есть лекарственные растения, которые тормозят процесс помутнения хрусталика при катаракте.

В первую очередь это - глазная трава, или очанка лекарственная. 50 г (2,5 ст. ложки с верхом) травы заливают литром кипятка, настаивают 2 часа и принимают по полстакана 3-4 раза в день. Этим же настоем промывают глаза при воспалении век и помутнении роговицы.

Хорошо помогает и настой календулы. 2 ч. ложки ее цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день, этим же настоем промывают глаза.

Э.НАТКИНА.

Чистка бронхов

Для очищения бронхов вам понадобится калина прямо вместе с веточками, мед, репчатый лук, который нужно мелко искрошить. Возьмите всех ингредиентов поровну, лучше по 0,5 кг. А еще понадобятся полстакана сока алоэ и сок одного лимона. Калину, лук и мед положите в эмалированную посуду, закройте плотно крышкой и проварите на водяной бане 3-4 часа на медленном огне. Остудив, процедите и добавьте сок лимона и сок алоэ. Смесь храните в холодильнике. Пить нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения - полгода.

Л.ЛЕЗОВА.

С шариком процедуры веселее

Вот ответьте мне на вопрос, как вы чувствуете себя в непроветренной комнате? Думаю, не очень хорошо. Но вернуть свежий воздух просто - нужно только открыть форточку. К сожалению, чтобы проветрить наш «дыхательный резервуар», недостаточно только открыть рот.

Для чистки легких нужна специальная дыхательная процедура. О ней я вам и расскажу.

Сядьте на стул, спину держите ровно. Сделайте полный вы-

дох - медленный вдох - задержите дыхание, насколько сможете, затем спокойно выдохните. Посидите 1-2 минуты. Вы можете почувствовать легкое головокружение. Не пугайтесь. Все в порядке. Оно быстро пройдет. Это в ваш, привыкший к кислородному голоданию мозг поступает свежая энергия. Повторите процедуру 3-4 раза.

Выполняйте это упражнение несколько раз в день, а если лень или «нету времени», то тогда, когда об этом вспомните.

Есть и другой способ. Чтобы не возникало застоя в легких, надувайте воздушные шарики. Может быть, с шариком вам будет веселее себя очищать?

Н.КОПТЕВА.

Психика тоже нуждается в чистоте

Подскажите несколько несложных упражнений, которые помогли бы вернуть спокойствие и равновесие после трудного дня.

Ф.НОВИКОВА.

Бывает так, что человек полон сил и энергии, соблюдает здоровую диету, бросил курить, делает зарядку и даже бегают по утрам, а вот цвет лица что-то никак не улучшается, волосы продолжают сесть и выпадать, желудок то и дело шалит, а при смене погоды нестерпимо ломит суставы. В чем же дело, что нам мешает жить? Внутренние яды и шлаки! Именно от них нужно регулярно освобождаться, иначе они постепенно забивают сосуды, блокируют энергетические каналы и препятствуют работе внутренних органов.

Избавимся от отрицательных эмоций и вредных привычек. Каждое утро, просыпаясь, мы умываемся и чистим зубы. Несколько раз в день моем руки. Вечером, придя домой, мы принимаем ванну или душ, смывая с себя грязь и пыль улиц и транспорта. Но это только снаружи. А как же изнутри? Ведь наш ум, наша психика тоже нуждаются в чистоте. Отрицательные эмоции отравляют нас ничуть не меньше, чем всевозможные яды.

На Востоке давно заметили, что гнев и злость постепенно подтачивают печень. Ненависть и жестокость подрывают сердце. Нетерпение и беспокойство расстраивают желудок. Пессимизм и уныние отравляют легкие. Сплетни и злословие бьют по почкам. Дурные мысли и недовольство ослабляют мозг. Так зачем же разрушать себя отрицательными эмоциями?

Избавиться от тревог и огорчений прошедшего дня может спокойная вечерняя медитация. Найдите тихое место, удобно расположитесь сидя и закройте глаза. Несколько минут понаблюдайте за дыханием, сосредоточив на нем все свое внимание. Дышите через нос, соблюдая спокойное ровное дыхание, замечая, как воздух входит в ноздри - на вдохе и выходит из ноздрей - на выдохе. Это хорошо успокаивает.

Через некоторое время акцентируйте внимание на ощущениях в теле. С каждым выдохом отпустите все лишние напряжения, где бы они ни возникали. Настройтесь на ощущение покоя и умиротворенности. Удобная, комфортная поза, спокойное дыхание и ровный фон ощущений приведут тело и ум в состояние равновесия и гармонии. И поэтому даже несколько минут такой медитации помогут избавиться от тяжелых переживаний, улучшат настроение, сделают вас более спокойными и радостными.

Проведя процедуру очищения психического состояния, нужно заполнить чем-нибудь полезным то внутреннее пространство, которое раньше было у нас занято вредными привычками. Это важная часть процесса очищения. Хорошо, если после проведения процедуры мы сможем подольше сохранить состояние покоя, комфорта, душевного равновесия, ясного сознания. И в этом нам поможет медитация. Замечено, что люди, которые регулярно медитируют, гораздо легче отказываются от вредных привычек: со временем у них просто пропадает желание возвращаться к тому, что отнимает покой и доставляет неудобства.

И, конечно, самый известный способ оздоровления - физические упражнения на свежем воздухе. Очень хорошо найти «группу поддержки» - людей, которые так же, как и вы, стремятся избавиться от вредных привычек и поддержать свое здоровье. И тогда, несмотря на возраст, вы сможете надолго сохранить бодрость, крепкое здоровье и хорошее настроение.

Сохраните здоровье квартиры

Существует множество методов очищения глаз, печени, желчного пузыря, желудка и поджелудочной железы, кишечника, почек, сосудов и крови, суставов, органов дыхания. Но, наверное, мало кто задумывался над понятием «здоровье квартиры» и над тем, что, прежде чем чистить органы дыхания, надо очистить квартиру, тем более что наши дома чистотой не отличаются. Виною тому табачный дым, источники электромагнитного излучения. Также немало в наших квартирах и

опасных микроорганизмов. В первую очередь это грибки. Летом их уничтожает проветривание и обилие света, а зимой они размножаются. Как-то на глаза мне попала интересная статья, в которой было сказано: «На кухне 1 час горения газовой плиты делает концентрацию газа и двуокиси углерода такой, что она превышает норму, допустимую на химических заводах!» Какой же смысл тогда чистить легкие? Поэтому давайте сначала очистим квартиру.

В воду для мытья полов можно добавить отвар шкурки лимона или апельсина, но если вы аллергик, то в вашем случае подойдет отвар лаврового листа. Это защитит от грибка.

Когда работает телевизор, компьютер, в воздухе постепенно исчезают отрицательные ионы. Сегодня в продаже имеются ионизаторы воздуха, но оказывается, некоторые комнатные растения выделяют такие же ионы. Это кипарис, туя, криптомерия.

Универсальным экологическим очистителем воздуха в помещении можно назвать хлорофитум хохлатый. Это неприхотливое многолетнее растение с узкими листьями и многочисленными свисающими отростками эффективно поглощает вредные вещества.

Существует группа растений, которая умеет убивать микробы. Это мирт, розмарин, цитрусовые, аглаеа скромная. Причем последний цветок убивает даже стрептококковую инфекцию. А вот аспарагусы поглощают частицы тяжелых металлов из воздуха.

Так как в наших квартирах центральное отопление, то влажность воздуха в них 20-30% от нормы, как в полупустыне. В этом случае приходит на помощь такой цветок как циперус и его собратья – монстеры, диффенбахии, антуриумы.

М. АНТОШКИНА.

Фитоаптека

Этот рецепт поможет очиститься от слизи. В сок 3 лимонов добавить 150 г тертого хрена, все хорошо перемешать. Полученную смесь принимать 2 раза в день по 1 ч. ложке (утром натощак и перед сном).

Е. КОСТРОВА.

Чтобы почистить суставы, нужно стакан перегородок грецких орехов настоять в 0,5 л водки в течение 15-18 дней. Принимать по 20 г 2-3 раза в день в течение месяца.

А. ЛИЛИКИНА.

По страницам наших заблуждений

Сказки о «чудесном» керосине

О лечении этим легковоспламеняющимся и специфически пахнущим веществом написаны целые труды. В них собраны всевозможные рецепты с использованием керосина, который якобы обладает волшебными целительными свойствами.

Медики считают, что керосин чудесен только как топливо, но не как лекарство! Любые полоскания керосином горлу противопоказаны. Попав в горло, он может вызвать ожог слизистой оболочки, пищевода, трахеи. Медицине известны и такие результаты лечения керосином, как паралич дыхательного центра.

Так что опасное это занятие - изображать из себя «примус» и поглощать керосин.

Осторожно: растительное масло!

Не стоит лечиться приемом большого количества растительного масла натошак, предостерегают специалисты. Если человек пьет масло, а через некоторое время у него начинаются боли в животе и рвота, это не шлаки из организма выходят, а развивается печеночная колика и холецистит. Многие из нас не

подозревают о наличии камней в желчном пузыре. Если они, увы, есть, то растительное масло выталкивает камни, а они застревают в протоке, провоцируя воспаление желчного пузыря. Это - прямой путь к перитониту.

Поэтому, собираясь использовать в рецепте растительное масло, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

Существуют ли каловые камни

Заведующая отделом научного центра колопроктологии Российской академии медицинских наук, кандидат медицинских наук Альбина Петровна ТУПИКОВА считает:

- Никаких каловых камней, о которых любят говорить авторы «народных» методик очищения кишечника, мы ни разу не видели. Настоящие каловые камни - это содержимое кишечника, которое вследствие тяжелых расстройств его двигательной функции не выводится из организма в течение месяца. Такое встречается крайне редко и требует хирургического вмешательства. Поэтому рассказы о том, что кто-то после чистки за счет выхода каловых камней похудел на 10 килограммов, неправдоподобны. Это просто реклама. Самая большая потеря веса, которую мы наблюдали после гидротерапии, полтора килограмма. Этот вес складывается из неразложившихся, невостребованных кишечником частичек пищи и особых шлаковых образований в виде песчинок. Они-то оседают на ворсинках кишечника, мешая всасыванию пищи в случаях, когда системы самоочищения организма не справляются с возросшими нагрузками.

Неудобен, но не опасен

ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ О ДЕЛИКАТНОЙ ПРОБЛЕМЕ

Проблема запоров из-за своей деликатности окружена множеством мифов и легенд. Ученые, обобщив данные многочисленных клинических исследований, связанных с проблемой регулярного и беспрепятственного опорожнения кишечника, не нашли подтверждений теории самоотравления, по которой

якобы при задержке стула происходит всасывание в организм продуктов распада и токсинов. Оказывается, хронический запор неудобен, но в этом смысле не слишком опасен!

Вот некоторые наиболее распространенные мифы, которые опровергают исследователи деликатной проблемы.

■ Избыточное потребление жидкости не является методом лечения запоров.

■ Неверно, что более активные в физическом плане люди менее склонны к запорам. Наоборот, чрезмерная физическая активность, например, бег на марафонские дистанции, отрицательно сказывается на двигательной функции кишечника.

■ Привыкание к легким слабительным средствам хоть на уровне рецепторов кишки, хоть на уровне головного мозга - блеф. Нет и связи между легкими слабительными и повышенным риском развития рака толстой кишки.

■ Диета с низким содержанием растительных волокон сама по себе не может быть причиной хронического запора. С другой стороны, если вы, страдая запором, начнете есть пищу, содержащую грубую клетчатку (речь идет прежде всего о свежих овощах и фруктах), то тем самым только осложните свое состояние: при переваривании этих продуктов выделяется избыток газов.

■ Увеличенная щитовидная железа не является причиной запоров.

Что полезно, а что вредно?

Возраст только прибавляет нам болезней, поэтому приходится помогать организму лекарствами, фитотерапией, очищением. Об очищении существует много мнений, но неплохо было бы знать, что в них правда, а что миф.

Г.ПИРОГОВА.

*** Вода для почек полезна, поэтому ежедневно нужно выпивать не менее 2,5 л жидкости.**

На самом деле такой интенсивный питьевой режим приводит к усиленной работе почек. Надо быть уверенным, что с ними все в порядке. Важно также пить не просто воду, а насыщенные минеральными солями растворы - столовую минералку, соки, чай, фруктовые и ягодные отвары, можно сухое белое вино в небольшом количестве. Объем еды при этом сокращается в 1,5-2 раза. Пища должна быть легкой: молочные продукты, рыба, рис, овощи.

Но остаются незадействованными печень и желчный пузырь. Кишечник очищается лишь отчасти. Кроме того, **этот способ небезопасен**: вымываются некоторые витамины и кальций. Эти препараты придется принимать дополнительно, чтобы восполнить потерю.

***Оливковое масло с лимоном хорошо чистит печень**

Оливковое масло с лимонным соком, действительно, дает сильный желчегонный эффект. Однако этот способ приемлем только для здоровых людей. При воспалительных заболеваниях печени и даже небольшом гастрите такое мероприятие может оказаться опасным: лимонный сок разъедает слизистую желудка, оливковое масло дает непосильную нагрузку на печень. Не говоря уж о том, что при желчно-каменной болезни такая чистка только повредит.

Гораздо полезнее, если утром вы проведете тюбаж.

***Питание только овощами и фруктами очень полезно для организма.**

Растительная пища помогает работать кишечнику, печени и почкам. Улучшаются условия для кишечной микрофлоры, которая гибнет при гнилостных процессах, развивающихся в кишечнике во время длительного переваривания мяса. К тому же очищается не только пищеварительный тракт, но практически все системы и органы.

Но учтите, что с капустой, свеклой, салатом, сельдереем, укропом, редисом, редькой нужно обращаться особенно осторожно, в частности, удалять наиболее опасные части, где «живут» нитраты. Также позаботьтесь о том, чтобы во время вегетарианского периода в организме не возник дефицит незаменимых аминокислот, железа и витаминов. Для этого принимайте витамины с микроэлементами, включайте в рацион сою, бобы, фасоль, орехи и семечки.

Мифы о пище

О еде существует масса заблуждений и предрассудков. А что, если пересмотреть некоторые из самых распространенных заблуждений?

Сырая пища полезнее, чем сваренная. Не всегда. Например, в фасоли и баклажанах есть токсины, которые становятся безопасными для человека только после термической обработки.

Соль повышает артериальное давление. Ученые все менее и менее уверены в этом. Более того, исследования подтвердили: полное исключение соли из рациона может способ-

ствовать развитию сердечных заболеваний, так как ее отсутствие повышает уровень «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности, с которыми связано развитие атеросклероза, инфарктов и инсультов).

Острая пища вредна для желудка. Оказывается, наоборот. Перец, хрен, горчица - настоящие киллеры болезнетворных бактерий, при этом они еще и улучшают работу печени и желчного пузыря.

Яйца повышают уровень холестерина. В яйцах действительно много холестерина (200 мг в яйце), но этот холестерин никогда не поступает прямо в кровь. Если у вас нет проблем с обменом веществ, можете безбоязненно съедать по яйцу в день, не нанося себе никакого вреда.

Замороженные овощи не так полезны, как свежие. Конечно, овощи и зелень прямо с грядки - идеальный вариант. Однако если вы покупаете свежие овощи в магазине да еще храните их потом в холодильнике, нежные сорта быстро теряют свои свойства. В замороженных овощах полезные вещества сохраняются лучше.

Жарить на открытом огне здоровее, чем на сковороде. Это не так. Если мясной жир капает на угли, образуются канцерогенные вещества, вместе с дымом поднимающиеся к готовящемуся блюду. Коли уж любите жарить мясо на гриле, заворачивайте его в алюминиевую фольгу.

Моча – не антисептик

Мои знакомые в последнее время увлеклись очищающими процедурами с мочой. Хотелось бы узнать мнение специалистов о том, насколько полезно или вредно такое очищение.

Т.САХАРОВА.

Свое мнение высказывает наш эксперт, геронтолог Дмитрий Николаевич ЗАБАШТА:

Урина - это отходы жизнедеятельности организма. Использовать ее как лечебное средство - значит **перенапрягать системы очищения.**

Сильно сомневаюсь и в лечебных свойствах урины для наружного применения. Знаю, что некоторые люди лечат мочой небольшие ранки, порезы. Но моча не обладает антисептическим, то есть обеззараживающим эффектом. Более того, вы можете занести в рану кучу бактерий. Например, если моча принадлежит больному пиелонефритом (воспалением почек).

Не считаю разумным употреблять урину в виде клизмы. Разве что в качестве слабительного при запорах. Но гораздо удобнее (и эстетичнее!) пользоваться в этих целях обычными лекарственными препаратами.

Думаю, что приписываемое урине лечебное действие носит чисто психологический характер. То есть налицо эффект плацебо - пустышки. Человек верит в чудодейственные свойства этого «лекарства», вот и происходит некоторое улучшение.

Заблуждения о пользе клизм

Считается, что прежде чем садиться на диету, обещавшую помочь избавиться от лишних килограммов, нужно обязательно сделать несколько очистительных клизм. Якобы только избавившись от «шлаков», можно привести себя в форму.

Кстати, это одно из самых распространенных заблуждений. В действительности у людей в кишечнике нет таких огромных завалов шлаков, как они себе представляют. Поэтому бесполезно и вредно промывать кишечник с помощью клизм. Они помогут очистить всего лишь 50-70 см длины кишечника (а вся его длина достигает 14 метров!), да и то только в той части, где не происходит переваривания пищи. Клизма вымывает полезную микрофлору, а усвоение пищи ухудшается. Кроме того, клизмы могут отучить организм работать в физиологических условиях.

Если же необходимо очистить организм перед диетой, лучше всего ввести в свой рацион отруби.

Процесс очистки кишечника будет естественным и эффективным. На поверхности кишечника, покрытой специальными ворсинками, располагаются колонии полезных бактерий, которые помогают переваривать пищу. Но со временем эти ворсинки забиваются слизью. Она мешает бактериям прикрепиться к стенкам кишечника. В результате пища плохо переваривается, полезные вещества поступают в организм в меньшем количестве, а человек начинает есть больше, чтобы восполнить их нехватку. От слизи кишечник освобождают отруби. Они ускоряют процесс пищеварения, создают чувство сытости, выводят «плохой» холестерин. Вот такое очищение пойдет организму на пользу. Диетологи настоятельно советуют включать отруби в ежедневный рацион. Вводить их в свое меню нужно постепенно, начиная с 1 ст. ложки. Затем можно будет заменить отрубями дневную порцию хлеба.

Однако питаться одними лишь отрубями (даже весьма полезными) не стоит: можно навредить поджелудочной железе и желчевыводящим путям.

Внимательно прочитайте на упаковке сведения о дозировке продукта и не превышайте ее.

А еще кишечник прекрасно очищают богатые пищевыми волокнами сухофрукты - инжир, изюм и курага.

Три легенды об уринотерапии

Не верьте, если вам говорят:

- **с помощью мочи можно исцелить все болезни.** Это неправда. Таких универсальных лекарств вообще нет;

- **уринотерапия не имеет побочных эффектов.** Еще как имеет! Лечение мочой похоже на лечение гормонами. Что отнюдь небезопасно. Врачи пугают сторонников такого метода ускоренным старением, ранним климаксом, ожирением, остеопорозом и даже психическими нарушениями. И все из-за того, что избыточные гормоны нарушают гормональное равновесие в нашем организме;

- **лечение мочой не имеет противопоказаний.** Это не так. Уринотерапия, как считают специалисты, особенно опасна при любых заболеваниях, передающихся половым путем, воспалениях слизистых оболочек мочеполовых органов, мочевого пузыря, болезней почек, печени и поджелудочной железы. Печальным итогом лечения уриной может быть не только поражение внутренних органов, но и заражение крови.

Еще одно противопоказание - язвы: желудочно-кишечного тракта. Употребление мочи внутрь приводит к обострению язвенной болезни желудка, колитам и энтероколитам.

Фитоаптека

Чтобы очистить желчные пути, приготовьте смесь из цветков арники горной и корневища касатика - по десертной ложке, листьев вахты трехлистной и корня цикория - по 1 ст. ложке. 2 ст. ложки этой смеси залейте стаканом кипятка и кипятите 30 минут, процедите. Принимать по 3 ст. ложки отвара за полчаса до еды.

Е.КОСТРОВА.

Для того чтобы очистить организм, нужно есть натертую на терке сырую тыкву, запавленную сметаной.

Ю.ТАЛЬНИКОВ.

Глава III

Целебное питание

Грамота питания

Здоровый рацион в версии ВОЗ

Расскажите, пожалуйста, о здоровом меню. Что и сколько нужно есть, чтобы организм человека получал в достатке все необходимые вещества?

Г.ЧАШИНА.

Вот как рекомендуют питаться специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Основу питания должны составлять **углеводы**: зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно организм нуждается в 5-11 порциях продуктов, богатых углеводами. **Порция составляет** половину ломтика булки или плюшки, бублика; один оладушек; 4 крекера; полстакана риса, гречки или макаронных изделий; 4 ст.ложки готовых к употреблению хлопьев; стакан воздушной кукурузы.

Желательно съесть в течение суток 5 видов **овощей и фруктов**. Ежедневно в рационе должны присутствовать 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовые. Порция овощей-фруктов - полстакана измельченных продуктов, для сырых листовых овощей порция увеличивается до стакана. Можно измерять ежедневный фруктово-овощной перекус одним бананом, одним апельсином, одной морковкой. Только фрукты и овощи должны быть разными! Намного полезнее съесть порцию тушеной капусты и одно яблоко в день, чем килограмм бананов.

В зачет одной порции овощей или фруктов идут также три четверти стакана сока (свежеприготовленного)или полстакана

свежих (можно замороженных или консервированных) ягод, а также четверть стакана сухофруктов.

Нашему организму требуются и **молочные продукты**: 2-4 порции каждый день. Одна порция равняется стакану молока или йогурта (без добавления сахара), кефира, ряженки; 3-5 кусочкам сыра; половине стакана творога.

Мяса, рыбы и других белковых продуктов необходимо съедать по 2-3 порции в день. За один присест можно съесть 50-100 граммов мяса, птицы или рыбы; 2 яйца; стакан бобовых, 2 ст. ложки (с верхом)семечек или орехов.

Жиры и сладости желательно ограничивать, позволяя их себе лишь на праздник. Жиры, кстати, бывают разными: в здоровом меню половину из них обязательно должны составлять растительные, а не только сливочное масло или сало.

Чтобы чувствовать себя нормально, нужно **выпивать не менее 2 литров воды** в день.

Редко есть - вредно. Особенно тем, кто мечтает похудеть. Как минимум 5 приемов пищи малыми дозами - залог успешного похудения.

Старайтесь употреблять **поменьше соли**, она задерживает в организме воду, а это ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Дефицит калия можно восполнить за счет абрикосов, кураги, бананов, капусты, моркови.

Из-за недостатка кальция малыши страдают рахитом, женщины - остеопорозом, поэтому обратите внимание на молочные продукты.

Чтобы поступающий с кефиром или йогуртом кальций хорошо усваивался, организму требуется магний. Депрессия, апатия, быстрая утомляемость - это нередко итог магниевой «голодовки», ее последствия вылечит растительная пища.

При склонности к анемии ешьте мясо.

Из-за дефицита цинка снижается иммунитет, плохо заживают раны. Мясо (говядина, птица), рыба, яйца, сыр, крупы (особенно овсянка и гречка), бобовые культуры, грибы с лихвой компенсируют цинковую «недостачу».

Пригоршня здоровья

Когда у меня возникли проблемы со здоровьем, я, питая надежду на русское авось, все ждал, что само пройдет. Тем не менее попал в больницу. Вот после нее-то и начал штудировать труды титулованных авторов о болезнях и их лечении.

Но не все оказалось просто, как пишется. Попытки улучшить свое здоровье привели к обратному результату, хотя я строго следовал книжным рекомендациям.

В первую очередь я столкнулся с проблемой запора. Стал лечить кишечник - получил не менее унижительный понос. Все сомнительные (и варварские) методики очищения организма гремучими смесями привели к стойкой бессоннице. А днем было сонливо-квелое состояние с беспричинной раздражительностью. Диетическое питание привело к военно-полевому конфликту в желудочно-кишечном тракте. Но мое неистребимое желание быть здоровым заглушало голос разума: я приступил к урино-терапии. Боже мой! До чего же я докатился - стал лечиться отходами организма. Такое раньше мне не могло присниться даже в страшном сне! Мало того что мои близкие из-за запаха от меня шарахались, так еще мой организм мочу не принял - началась очень сильная рвота. Решил прекратить добровольную пытку.

На основе всего перенесенного сделал для себя бесповоротный вывод: начав лечиться по книгам, не умри от печатки. Зато понял: все наши проблемы и недомогания начинаются на фоне кишечного дискомфорта. Многие вначале почему-то не придают значения ворчанию и бульканью в животе, а что еще хуже - болевому синдрому в животе неясной этиологии. Именно из-за неблагополучия в кишечнике мои попытки излечиться приносили только временное облегчение, не приводя к значительному улучшению.

Но однажды произошло чудо. Из-за непредвиденных обстоятельств мне несколько дней пришлось питаться буквально по пригоршне пищи на прием. **Пригоршня, то есть две ладони, сложенные в чашечку, мера сугубо индивидуальная, у каждого человека разная. Но это та мера объема, сколько пищи вы должны съесть за один раз.** Больше желудок не в силах переварить. Он начнет бастовать, и вы получите кишечный дискомфорт. Принимать таких пригоршен вы можете в день от 3 до 5. Пищу можете смешивать, чтобы было и полноценно, и разнообразно, и вкусно, только не превышайте заданного объема. Отдельно потребляемую жидкость в расчет можно не брать.

Всю съедаемую пищу тщательно пережевывайте до сметанообразного состояния. Если все же ощущаете сухость во рту, испытываете затруднения при глотании, можете запить трапезу несколькими глотками воды.

Молоко и молочные продукты можете сочетать с кашами и овощами в объеме вашей пригоршни. А вот пить молоко можно только за 2 до или через 2 часа после еды.

Продукты можно есть различные, какие любите, тут главное количество. **На первые блюда правило пригоршни тоже распространяется.**

Не забывайте о витаминах и витаминно-минеральных комплексах, они есть в аптеке. Отечественные не очень дорогие.

Во время торжественных дней (праздников) или, например, арбузного сезона можно отступить от правил и побаловать себя.

Эта методика, которую я назвал «пригоршня», должна стать основополагающей на всю жизнь. Она избавит вас от переедания и проблем с желудочно-кишечным трактом, от неблагоприятия в котором идут основные болезни и серьезные недуги. Применяя ее, вы забудете о бурчаниях-ворчаниях вашего живота, а также о запорах и поносах.

Мужчины вспомнят о радостях секса, женщины помолодеют, постройнеют, станут красивее.

Лично я благодаря «пригоршне» стал убежденным трезвенником, мой жизненный потенциал вырос, жизнь кардинально изменилась в лучшую сторону, а ведь я уж пять лет как на пенсии.

Питайтесь и вы по методу «пригоршни» и обретете запас прочности, проживете дольше независимо от уже имеющихся болячек.

А.ЮРКОВ.

Клетчатка живет в коже

Что такое пищевые волокна? В каких продуктах они содержатся?

О.БАРИНОВА.

Специалисты не перестают повторять, что сбалансированный рацион - основа хорошего самочувствия. Конечно, каждый из нас старается, чтобы на его столе было достаточно белков, жиров и углеводов. Однако диета не будет здоровой без клетчатки, которая содержится в пищевых волокнах.

Благодаря им нормально функционирует система пищеварения, пищевые волокна дают чувство сытости без лишних калорий и помогают избежать проблем с лишним весом.

Существуют растворимые и нерастворимые пищевые волокна. Первые содержатся в отрубях, листовых салатах и фруктах. Вторыми богаты бобовые и злаки, такие, к примеру, как коричневый рис, рожь, кукуруза. Растворимые волокна снижают уровень вредного холестерина в крови, защищают сердце и сосуды, «чистят» их от холестериновых бляшек.

Чтобы обогатить свой рацион пищевыми волокнами, медики советуют:

начинать день с овсяной каши или тостов с отрубями;
не очищать овощи и фрукты от кожицы: именно в кожуре содержится самое большое количество пищевых волокон;
заменить белый хлеб на ржаной или хлебцы из муки грубого помола с добавлением отрубей;

есть чаще фрукты и овощи целиком, а не только пить соки. В целом апельсине содержится в 6 раз больше пищевых волокон, чем в стакане сока.

Диетологи рекомендуют ежедневно употреблять 18 граммов пищевых волокон. Такое количество можно получить:

съев за день 12 кусков хлеба из муки грубого помола
десертную тарелку мюсли;
2 хлебца с отрубями;
2 яблока;
2 порции овощей.

Продукты,обогащенные волокнами

В продаже появились продукты, обогащенные пищевыми волокнами. Чем полезны эти волокна? Научите, как разобраться в специальных обозначениях, которые помещают на упаковке обогащенных продуктов.

Е.ОВЧИННИКОВА.

Пищевые волокна являются компонентами растений, которые не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Они содержатся в овощах, фруктах и злаках. Волокна очищают кишечник, уменьшают количество холестерина, улучшают перистальтику кишечника, способствуют снижению уровня сахара в крови. При регулярном потреблении пищевых волокон нормализуется обмен веществ. Одни волокна обладают пребиотическими свойствами (способствуют развитию нормальной микрофлоры), другие образуют соединения с токсинами и радионуклидами, чтобы вывести их из организма. Средняя суточная потребность организма в пищевых волокнах составляет от 25 до 38 граммов.

К сожалению, сегодня на магазинных прилавках мы видим множество рафинированных продуктов, которые эту потребность не восполняют. Поэтому продукты и стали обогащать пищевыми волокнами. Чаще всего это всевозможные соусы,

йогурты, майонез, пряники, вафли, фруктовые напитки, макароны, хлеб.

А теперь давайте разберемся с некоторыми обозначениями на упаковке продуктов, обогащенных пищевыми волокнами.

Е 440 - пектиновые вещества, которые выделяют из яблок, цитрусовых, подсолнечника, свеклы. Пектины - адсорбенты, они выводят из организма тяжелые металлы, радионуклиды, холестерин, излечивают раны и трещины в кишечнике. Пектины добавляют в молочные десерты, фруктовые напитки.

Е 460 - препараты целлюлозы, которая очищает кишечник и улучшает его перистальтику. Целлюлозу добавляют в молочные продукты и хлебобулочные изделия.

Е 407 - каррагинаны, вещества, которые добывают из красных морских водорослей. Они нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Каррагинаны добавляют в мясные и молочные продукты, майонез, соусы.

Е 414 - гуммиарабик (высушенная смола акации), он предотвращает запоры и защищает слизистую оболочку кишечника от воспаления. Гуммиарабик добавляют в напитки, кондитерские изделия, молочные продукты.

ФОС фруктоолигосахариды, обладающие свойствами пребиотиков. Их добавляют в кефир, йогурты, мучные изделия и напитки.

Добавленная ценность

В магазинах я все чаще вижу так называемые обогащенные продукты питания. Расскажите, пожалуйста, что они из себя представляют и насколько полезны? Хотелось бы также узнать, что такое про- и пребиотики.

И.ПРОШКИНА.

Это продукты, содержащие полезные компоненты: витамины, минеральные вещества, про- и пребиотики, пищевые добавки. Специалисты считают, что продукты «с добавленной ценностью» укрепляют здоровье человека, снижают риск различных заболеваний. В России наибольшее распространение получили кисломолочные продукты с добавленной ценностью. Названия большинства таких продуктов начинаются на «био» (биойогурт, биокефир, биоряженка). Они обогащены биологически активными добавками или содержат живые бактерии. Также можно встретить обогащенные соки, мюсли, сухие завтраки, хлебобулочные изделия.

Если о пользе витаминов и минеральных веществ знают многие, то о про- и пребиотиках - единицы. **Пробиотики** - это живые культуры бифидобактерий и лактобацилл, которые составляют основу нормальной микрофлоры желудочно-кишечного тракта человека. Питаются бифидобактерии **пребиотиками** - биоактивными пищевыми волокнами. Попадая вместе с продуктами в организм человека, про- и пребиотики восполняют дефицит полезных бактерий и помогают поддерживать бактериальный баланс в организме.

Всего насчитывается пять видов полезных бифидобактерий, среди них и лактобациллы, которых, однако, немного. В организме здорового человека на 100 бифидобактерий приходится всего одна лактобацилла. Задача лактобацилл создавать кислую среду, непереносимую для болезнетворных микроорганизмов. Бифидобактерии и лактобациллы выступают в роли буфера, защищающего организм человека от вредных бактерий.

Как только число бактерий-друзей уменьшается, возникает дисбактериоз. Здесь на помощь и приходят обогащенные про- и пребиотиками продукты. В молочной промышленности активно используется два типа пребиотических добавок: фиброгам и лактулоза. Фиброгам представляет собой растительное био волокно, которое получают из смолы акации. Считается, что данный пребиотик способствует улучшению пищеварения, нормализации обмена веществ, поддержанию необходимого уровня холестерина. Другой распространенный пребиотик - лактулоза, это продукт молочной переработки, который получают из молочного сахара путем изменения структуры молекулы без изменения ее состава. Лактулоза подавляет патогенную флору и стимулирует рост и жизнедеятельность полезных лакто- и бифидобактерий. Специалисты советуют обязательно включать в свой рацион обогащенные продукты, потому что они способствуют повышению иммунного статуса.

Где, где витамины живут?

Чтобы сохранить сосуды здоровыми, откажитесь от жареного и копченого, ешьте поменьше животных и растительных жиров. Жирное мясо замените постным, употребляйте больше рыбы (рыбий жир снижает уровень холестерина), продуктов, содержащих пищевые волокна.

Полюбите гречневую, перловую, овсяную каши, хлеб грубого помола с отрубями, овощи, фрукты (сливы, яблоки, вишню). Пейте молоко 1%-ной жирности, ешьте творог, нежирный сыр.

Чтобы стенки ваших артерий и вен оставались прочными,

эластичными, в рационе должны быть витамины С и Р (рутин).

Источники витамина С: шиповник, кизил, черная смородина, рябина, облепиха, цитрусовые, красный перец, хрен, петрушка, зеленый лук, укроп, листовой салат, капуста, картофель, брюква, овощная ботва.

Источники витамина Р: цитрусовые, черная смородина, перец, гречка, капуста, листовой салат, помидоры, виноград, шиповник, малина.

Еще для сосудов важны витамины А (он также помогает организму сопротивляться инфекциям) и Е.

Источники витамина А: рыбий жир, молоко, сливочное масло, сливки, творог, сыр, яичный желток.

Источники витамина Е: нерафинированное масло, помидоры, горох, шпинат, петрушка, шиповник.

Работу сосудов улучшает и ежедневное употребление небольшого количества горького шоколада.

Т.КАРАВАЕВА.

Сделать хотел козу, а получил...

Что такое генетически модифицированные продукты? Опасны ли они?

М.ГОЛУБЕВА.

По данным организации Гринпис, более трети продуктов питания на российском рынке содержит генетически модифицированные ингредиенты (ГМИ). Генетически модифицированные (ГМ) продукты создаются методами генной инженерии, которая позволяет вводить в геном растения, животного или микроорганизма фрагмент ДНК из любого другого организма для придания ему определенных свойств. Возможности современного генного инженера безграничны. Он может, к примеру, взять ген какой-нибудь камбалы и пересадить в помидоры. Мы можем встретить ГМ сою, кукурузу, рис, картофель, помидоры, рапс, сахарную свеклу, пшеницу, горох, подсолнечник, хлопок, табак, коров с повышенной жирностью молока, лосося который может жить как в соленой, так и в пресной воде, и многие другие организмы.

Сколько таких «мутантов» мы съедаем за день, остается только гадать. Производители не спешат раскрывать нам свои тайны, несмотря на то, что обязаны это делать. **По постанов-**

лению главного санитарного врача России, с 2002 года все продукты, содержащие ГМИ, должны быть обязательно промаркированы. Однако до сих пор определить присутствие в продукте генетически модифицированных организмов по этикетке практически невозможно, но попытаться стоит. Иногда производители сообщают нам об этом, правда, соответствующая аббревиатура (ГМИ) печатается мелким шрифтом где-нибудь с краешку. Чаще всего генетически модифицированные компоненты встречаются в картофельных чипсах, томатных соусах и кетчупах, овощных консервах, в продуктах, содержащих сою. Соя очень полезна, но, к сожалению, почти всегда генетически модифицирована. Ее присутствие можно обнаружить в мясных и колбасных изделиях, полуфабрикатах, паштетах. Если в состав продукта входит растительный белок, значит, это - соя.

Сторонники ГМП утверждают, что генная инженерия спасет растущее население земли от голода, ведь генетически модифицированные растения могут существовать на менее плодородных почвах и давать богатый урожай, а затем долго храниться. Однако существуют пищевые риски. Например, растения, устойчивые к пестицидам, накапливают вредные вещества и могут вызывать пищевое отравление.

Но понять, насколько опасно или не опасно потребление генетически модифицированных продуктов, мы сможем только в будущем. Чтобы полностью выявить все риски употребления в пищу трансгенных продуктов, должно пройти несколько десятков лет и смениться несколько поколений, питавшихся такой пищей.

Трапеза в порошке

Я узнала, что для нормализации обмена веществ в организме нужно в рацион включить специализированные продукты питания. Что они собой представляют?

Н.ЗАЙНУЛЛИНА.

Под этим термином объединяются продукты повышенной биологической ценности. Специализированные продукты изготавливаются из природного сырья и представляют собой концентрат важных для организма веществ. В их состав входят аминокислоты, пищевые волокна, микроэлементы, витамины. В специализированных продуктах всегда указывается точное количество всех входящих в них компонентов и калорийность.

Выпускаются такие продукты в виде растворимых порошков, капсул или таблеток. Пища в этих формах прекрасно усваивается. Например, порошок, растворенный в жидкости, становится коктейлем, способным заменить обычную трапезу. Порошковые коктейли разводят не только в воде, но и в молоке, кефире, йогурте, соке. Доза специализированного продукта в порошке рассчитывается для 70-килограммового человека, а в таблетках или капсулах доза приема рассчитывается на каждые 10 кг веса.

Специализированные продукты помогают поддержать организм, но не могут заменить правильное питание. В противном случае кишечник привыкнет получать все полезные вещества в уже переработанном виде и перестанет работать.

Прежде чем принимать специализированные продукты, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Нитраты: найти и обезвредить

Расскажите, в каких продуктах больше всего скапливается вредных веществ. Как их лучше всего обезвредить?

Л.МИЛОВИЧКО.

К сожалению, в овощах и фруктах, если они были выращены на земле, насыщенной азотистыми удобрениями, накапливаются нитраты. Под воздействием микрофлоры кишечника нитраты преобразуются в нитриты, которые затрудняют дыхание клеток, приводя их к преждевременной гибели.

Больше всего нитратов накапливается в свекле, капусте, моркови, огурцах, салате, редисе, сельдерее, укропе, петрушке, арбузах и дынях, а меньше всего - в баклажанах, помидорах и репчатом луке. Особенно много нитратов скапливается у корня и в черенках ботвы овощей. Поэтому морковь и свеклу обрезайте с обоих концов, у капусты не используйте кочерыжку и верхние листья. У огурцов обязательно срежьте заднюю часть, у петрушки и укропа берите только листики, а не толстые стебли.

В зависимости от сезона концентрация нитратов в овощах меняется. Самый опасный период - весна, когда в ранних овощах можно обнаружить большое количество нитратов. Но в перьях раннего лука, чеснока и листьях щавеля нитратов нет, их можно есть без всякой опаски.

Специалисты определили, что старая картошка менее вредна, чем молодая. Если она весной не испортилась и не по-

крылась пятнами - значит нитратов в ней мало. Позеленевшую картошку выбрасывайте: в ней накопилось ядовитое вещество - соланин.

Безвредны квашеная капуста и соленые огурцы: химия из них уходит в рассол.

Вода эффективное средство от нитратов. Тщательно вымытые овощи теряют десятую часть вредных веществ. А если овощи залить на 2-3 часа подсоленной водой, то можно удалить еще десятую часть. При варке часть нитратов из овощей разлагается, а часть переходит в водный раствор. Большая часть нитратов уходит в воду в первые 15 минут. Некоторые диетологи советуют готовить супы из предварительно сваренных овощей. Тогда в овощах практически не останется нитратов.

Нужно знать, что приготовление овощей в алюминиевой посуде ускоряет переход нитратов в опасные для здоровья нитриты.

Проверка на свежесть

Продукты, которые мы покупаем на рынках или в супермаркетах, должны быть свежими. Вот несколько советов, которые помогут не ошибиться в выборе.

***Свежая колбаса** должна иметь сухую, эластичную, без слизи и налетов плесени оболочку. Колбасный фарш обязан быть плотным и сочным. Запах и вкус - приятными, без кислого и затхлого оттенка.

***Качество мороженого мяса** легко установить, прикоснувшись к нему пальцем. Если мясо качественное, то на его поверхности остается после прикосновения красное пятно. У мяса, замороженного несколько раз, поверхность бордовая, а от прикосновения пятна на ней не образуются. Кстати, если вы не уверены в хорошем качестве приобретенного мяса, не жарьте его, а варите, и подольше.

***Свежая рыба**, если ее опустить в воду, тонет. Качество мороженой рыбки определяйте таким образом: воткните в нее нагретый нож и сразу же понюхайте его. Резкий неприятный запах - верный показатель того, что рыба несвежая, мороженая уже не раз.

***Молоко** должно быть густым, чистого белого цвета. Жидкое с голубым оттенком молоко получается, когда его разбавляют водой. Существует еще один тест на определение качества

молока. Если неразбавленным молоком капнуть на ноготь, форма капли не изменится, если же в молоке присутствует вода, капля расплывется.

***Яйца** проверим «на свежесть» так. Нальем в поллитровую банку воду и размешаем в ней 1 ст. ложку соли. Затем опустим туда яйцо. Если оно опустится на дно, значит - свежее, если плавает посредине банки, значит - средней свежести, а вот если всплывет, яйцо лучше выбросить!

Формула правильного бутерброда

Давайте соберем «правильный» бутерброд: не тот, что колбасой на язык, а полезный, с точки зрения диетологии.

В роли его основы, как правило, выступает хлеб, который диетологи советуют хорошо подсушить в тостере. Конечно, предпочтительнее не пшеничная свежеспекаясь булка, ведь она хоть и вкусная, но очень калорийная и может резко повысить уровень глюкозы в крови. Хлеб лучше брать из муки грубого помола или с отрубями: в нем много клетчатки, создающей чувство насыщения, уровень глюкозы повышает постепенно, а главное - стимулирует пищеварение. Ржаной хлеб тоже очень полезен, но не подходит людям с проблемным желудочно-кишечным трактом. В правильный бутерброд лучше всего годятся зерновые хлебцы, их можно купить в диетических отделах магазинов.

На хлеб кладем овощи. Их может быть много, потому что они - прекрасный источник клетчатки. Если нет времени порадовать себя салатом, кладите его ингредиенты в бутерброд. Вегетарианский бутерброд - самый полезный, даже с точки зрения раздельного питания: его сторонники считают, что хлеб (продукт с содержанием крахмала) вообще нельзя сочетать с белковыми продуктами - мясом, рыбой, курицей, яйцами и даже творогом. Но правильный бутерброд содержит немного белка. Только помните, что колбасные изделия, сало, копчености содержат животные жиры и очень калорийны. Полезнее их заменить отварным мясом или птицей.

Икра - полезный продукт (особенно для детей), но слишком жирный и соленый. Больше всего полезных веществ в морской рыбе - форели, тунце, минтае. Подходят для правильного бутерброда и морепродукты. Можно использовать консервы. Слабосоленую рыбу диетологи не рекомендуют при проблемах с почками.

Тонкий слой сливочного масла не во вред: в нем есть

витамины А и Е. А вот майонез врачи - диетологи есть не советуют. В бутерброде масло и майонез лучше всего заменить растительным (лучше оливковым) маслом, сбрызнув им хлеб. Можно заменить «смазку» творогом с зеленью или брынзой, но она, как и твердые сыры, содержит много соли. Сыры, с одной стороны, богаты кальцием и белком, с другой - соленые и жирные. Для полезного бутерброда лучше выбирать сыры пониженной жирности или тофу. Если вы берете бутерброды на работу или даете их ребенку в школу, от масла лучше отказаться: оно может испортиться.

Покупая к празднику баночку икры...

Красную икру традиционно фасуют в 140-граммовые жестяные банки зелено-красного цвета. Учитывая значимость и ценность продукта, вместо номера изделия на банках выбивают слово «икра». Рядом выбивают дату, индекс рыбной промышленности, номер смены (упаковщика) и номер завода-изготовителя. В последнее время икру принялись фасовать также в стеклянные банки и даже в пластик. Советую не особо доверять надписям на крышках и этикетках: икру нередко подделывают. Она - продукт весьма дорогостоящий, поэтому в банках, как правило, находится именно икра. Вот только какого качества?

Около восьми лет я имел непосредственное отношение к рыбному бизнесу. Какой только икры не встречалось... Расскажу о некоторых внешних признаках, по которым можно определить икру, приготовленную в кустарных условиях:

- Маркировочные знаки (цифры и(или) буквы) выбиты неровно, имеют острые края или едва различимы.
- Цвет банки блеклый или неравномерный.
- Отсутствуют, не четко различимы или стерты название и реквизиты завода-изготовителя.
- В месте стыка бокового сгиба банки с верхней круглой крышкой образуется выпуклость, так называемый «ласточкин хвост». Значит, закатывали банку кустари-«умельцы».

Еще один совет: если вам что-то очень не нравится во внешнем виде баночки, то купите икру в другом месте!

Как хранят икру? Открытую банку с икрой можно хранить не более недели. Лучший температурный режим для хранения как закрытой, так и открытой икры от -2 до -4 градусов. Следите, чтобы в икру не попала вода.

Ю.ИЛЬИН.

Подозревается пища

Мой муж любит молочные продукты (особенно сметану и творог), но есть их не может. Даже после небольшой порции в несколько чайных ложек у него появляются сильные желудочно-кишечные расстройства, дисбактериоз. Почему так происходит, лечится ли такая реакция организма на пищу?

С.БОЛЬШЕВСКАЯ.

Существуют такие нарушения иммунитета, когда самые обычные продукты воспринимаются иммунной системой как болезнетворные агенты, и потому она реагирует на них раздражением или воспалением. При этом возникают высыпания или зуд, насморк, чихание, слезотечение. Могут появиться головные боли, одышка, желудочно-кишечные расстройства. Все это характерно для аллергии.

Важным фактором распространения пищевой аллергии стало широкое применение технологий рафинирования, промышленной переработки, глубокой заморозки, производства «синтетической» пищи. Такие продукты содержат целый «букет» из консервантов, красителей и других добавок.

Непереносимость каких-то продуктов подходит под критерии «поломки» иммунитета не всегда.

Часто пищевая аллергия сопутствует другим аллергическим заболеваниям, например поллинозу. Допустим, если у человека аллергия на пыльцу лиственных деревьев, то у него может возникнуть так называемая перекрестная аллергия на плоды других деревьев и овощи: орехи, яблоки, вишню, персик, сливу, морковь, петрушку, томаты, сельдерей, картофель. При аллергии на пыльцу злаковых трав может появиться непереносимость изделий из муки и круп.

Иногда пищевая аллергия связана с недостаточным синтезом пищеварительных ферментов, участвующих в процессе переваривания пищи. С возрастом у человека снижаются функции всех пищеварительных желез, начинает хуже работать поджелудочная железа. Процессы переваривания пищи замедляются и затрудняются, поэтому и возникают диспепсические явления: повышенное газообразование, вздутие, запоры, непереносимость той или иной пищи, а также псевдоаллергические кожные реакции. Например, некоторые люди старшего возраста не могут пить молоко из-за недостатка фермента лактозы.

Непереносимость некоторых пищевых продуктов бывает

симптомом хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта - гастрита, язвы двенадцатиперстной кишки, холецистита, желчно-каменной болезни, дисбактериоза.

В некоторых сортах рыбы присутствует гистамин (это вещество всегда выделяется в организме при возникновении аллергических реакций). Есть сорта сыра, содержащие тирамин, который может вызвать крапивницу или мигрень. Аллергия на определенный продукт может быть и следствием депрессии.

Чтобы понять, какой продукт вызывает аллергию, делаются пробы: больному вводят микродозы «подозреваемого» вещества и наблюдают кожную реакцию. Иногда приходится делать множество таких проб, прежде чем врач установит «виновника» аллергии. С этого дня его придется полностью исключить из рациона питания.

Если определить продукт, вызывающий аллергические реакции, так и не удастся, следует исключить из питания все, что может вызывать аллергию: яйца, молоко, рыбу (особенно красную), цитрусовые, орехи, землянику, все красные овощи и фрукты, шоколад, кофе, какао.

При любой склонности к аллергии необходимо исключить также крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, специи, пряности и копченые продукты. Следует ограничить употребление сахара, варенья, меда, а также поваренной соли и соленых продуктов. Нельзя есть жареную пищу.

Если непереносимость того или иного продукта обусловлена недостаточностью пищеварительных ферментов, надо активизировать деятельность желудочно-кишечного тракта. Например, ежедневно употреблять молочно-кислые продукты, содержащие бифидо- и лактофлору, ацидофильные бактерии, адсорбенты (лучше природные - отруби, растительную клетчатку). При необходимости можно принимать ферментные препараты (креон, панцитрат, фестал).

А если переносимость продукта вызвана отрицательными эмоциями, помогут средства, способствующие расслаблению и релаксации: успокаивающие травы, теплые ванны и аутотренинг.

Чтобы уберечься от аллергии...

Для этого необходимо знать, какие продукты могут ее спровоцировать.

Продукты с высокой аллергенностью: мясные бульоны,

морепродукты, рыба, икра, яйца, пшеница, рожь, клубника, земляника, перец, помидоры, морковь, цитрусовые, киви, ананас, дыня, хурма, гранаты, какао, орехи, мед, грибы, шоколад, кофе.

Продукты со средней степенью аллергенности: молочные продукты, куриное мясо, говядина, рис, овес, горох, гречка, соя, бобы, свекла, картофель, сахар, бананы, персики, абрикосы, вишня, шиповник, клюква, брусника, черная смородина.

Продукты с низкой аллергенностью: кисломолочные продукты, мясо кролика, конина, постная свинина и баранина, индейка, цветная и белокочанная капуста, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы, кукуруза, пшено, перловая крупа, зеленые сорта груш и яблок, огородная зелень, белая и красная смородина.

Что-то новенькое

Для тех, кто следит за своим питанием, есть хорошая новость: ведущие диетологи предлагают «эликсир» долголетия - комбинацию из 14 продуктов, способных замедлить старение, помочь в профилактике диабета и рака, восстановить стройность фигуры.

В список чудесных продуктов попали: фасоль, черника, брокколи, овсянка, апельсины, тыква, биологически чистый лосось, соя, шпинат, чай (черный и зеленый), помидоры, индейка, орехи и йогурт.

Памятка для аллергиков

Картофель нужно вымачивать в холодной воде не менее 12-14 часов, периодически ее сливая. Так из него вымываются крахмал и нитраты, способные вызвать аллергию.

Крупу, чтобы удалить химикаты, которые использовались при выращивании зерновых, замачивайте перед приготовлением в холодной воде в течение 2 часов.

При варке **мяса** 1-2 раза сливайте бульон. Так можно удалить гормоны и лекарства, которыми лечили животное.

Фрукты аллергику лучше запекать.

В период кормления грудью маме не следует питаться фруктами и овощами оранжевого и красного цвета (красные яблоки, красный болгарский перец, помидоры и т. п.).

Основой рациона должны стать супы и крупяные блюда, мясные и рыбные блюда, кисломолочные продукты. Мясо и рыбу рекомендуется использовать в печеном, тушеном и отварном виде. При возникновении у ребенка аллергической реакции на какой-либо продукт от него следует отказаться в первую очередь.

Посуда бывает «кусачей»

Многие наши бабушки обычно варили варенье в медном тазу. Но, оказывается, даже небольшое количество ионов меди способно разрушить аскорбиновую кислоту в ягодах и фруктах. Впрочем, при длительном кипячении во фруктах и ягодах аскорбинки и так остается мало.

А вот алюминиевые кастрюли и тазы в этих целях использовать совсем нежелательно. Дело в том, что кислые ягоды разрушают оксидную пленку на поверхности металла, и он напрямую попадает в варенье. Исследователи этого вопроса призывают: «Не давайте вредному алюминию «кусать» желудок и кишечник, провоцировать анемию, болезни почек, печени, неврозы!»

Лучше всего делать заготовки из ягод и фруктов, используя либо эмалированную посуду, либо посуду из нержавеющей стали.

Кстати, специалисты не советуют применять алюминиевую посуду для готовки и хранения любых продуктов. И алюминиевой фольгой не стоит часто пользоваться, потому что при высокой температуре алюминий насыщает собой готовящийся продукт.

О чем говорят пристрастия желудка

Когда возникает настойчивое желание съесть какой-либо определенный продукт, значит, организм испытывает дефицит витаминов и минеральных веществ. Прислушайтесь к зову желудка и не отказывайте ему!

Если вдруг поймаете себя на мысли, что вас снова и снова **тянет съесть банан, возможно, вам не хватает калия.** Один средний банан содержит примерно 550 мг этого элемента. Кстати, здесь кроется объяснение в любви некоторых людей к пиву: пиво содержит много калия, и вместо того чтобы пить пиво, следовало бы съесть банан.

Если очень хочется сыра, скорее всего, организму нужны кальций и фосфор. Может быть, лучше есть побольше капусты брокколи: в ней тоже много фосфора и кальция, но значительно меньше калорий, чем в сыре.

Замечено, что люди в состоянии стресса склонны есть много орехов - это свидетельствует об их успокаивающих свойствах. **Любовь к орехам свидетельствует о недостатке белка, витаминов группы В и жиров.**

Причиной пристрастия к дыне может стать не только ее приятный вкус. **В дынях много калия и витаминов А, С, кальция, магния, фосфора, биотина.** Дыня малокалорийна (в дыньке «колхозница» содержится около 60 калорий).

Если взрослый человек любит молоко, вероятно, ему нужен кальций, а также такие аминокислоты, как триптофан, лизин и лизин. Триптофан обладает хорошим успокаивающим эффектом, поэтому молоко обычно любят нервные люди.

Полезный совет

Будьте внимательны к старинной посуде из бронзы, латуни, меди. Она должна сиять как солнце. А если потемнела, появилась на ее поверхности пленка, зеленый или коричневый налет, то они будут взаимодействовать с продуктами, образуя вредные для здоровья соединения. Особый риск могут представлять медные или латунные кувшины с узким горлом.

Остренькое портит характер!

Одна и та же пища может быть и вкусной, и полезной, а то и вредной.

От соленой пищи пользы много. Она возбуждает аппетит, очищает желудок, ускоряет переваривание пищи, выводит из организма вредные излишки и выделения, улучшает настроение. Солёный вкус побеждает и подавляет все другие вкусы.

Однако и **вред** солененькое может принести большой. Соленая пища вредна для печени, желчного пузыря, она порождает газы в кишечнике и даже боль в глазах. Чрезмерное употребление соли негативно влияет на состав крови. От соленой пищи может появиться сыпь на коже. Кроме того, может подняться давление, появиться изжога.

Сладости полезны. От сладкого в организме наращивается

мышечная ткань, жир, увеличивается количество костного мозга, семени, молока. Сладости полезны для зрения, укрепления волос, они излечивают лихорадку. А еще сладости обостряют чувства.

При чрезмерном употреблении сладости могут нанести организму **вред**: затрудненность дыхания и астму, несварение желудка, рвоту. Сладкая пища ослабляет голосовые связки.

Польза от кислой пищи в том, что она возбуждает аппетит и ускоряет процесс переваривания пищи в желудке, помогает вывести излишки из кишечника.

Вред же кисленькое может нанести многим важным органам. От кислого в желудке, горле и груди может появиться сильное жжение, оскомина. Кислая пища вредит глазам, ослабляет суставы, препятствует быстрому созреванию нарывов и заживлению переломов.

Польза от острой пищи такая же, как и от кислой. Но она, кроме того, еще и способствует излечению гнойных опухолей, разжижает кровь и молоко у кормящих женщин.

Однако **острая пища вредит** суставам и может стать причиной сильных болей в спине, руках и ногах. Остренькое вызывает головную боль, головокружение и сердцебиение. А еще специалисты заметили, что частое употребление острой пищи ухудшает настроение, портит нервы и характер.

Горькая пища выводит из кишечника неперевавшиеся остатки пищи и гной. Горьким можно излечить обмороки и лихорадку.

Вреда от горького немало: затвердение стенок сосудов, газы, плохой вкус во рту, головная боль и головокружение. Диетологи считают, что горькая пища вредит печени, уменьшает количество молока у кормящих матерей, заставляет худеть. Чрезмерное употребление горькой пищи порождает мнительность, портит кровь, сушит губы и вызывает жжение в теле, зуд и жажду.

Вяжущая пища полезна при поносах, язвах и гнойных нарывах. Но при **чрезмерном употреблении** от такой пищи появляются боли в груди и печени, образуются газы в животе, становятся неэластичными стенки сосудов шеи.

Заряжайте мозг семечками

У многих людей в межсезонье часто возникают депрессии, проблемы с памятью, упадок сил. Что делать? Есть продукты, которые могут существенно повлиять на улучшение настроения и придать отличную работоспособность. Они доступны и недороги.

Жирная рыба богата кислотами омега-3, необходимыми для нормального функционирования нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.

Печень содержит витамины группы В, которые придают энергию организму, улучшают память и понижают нервозность. Печень, приготовленная на гриле, - очень вкусное и полезное блюдо.

Соевое молоко содержит фитоэстрогены, которые улучшают память. стакан молока за завтраком или перед сном улучшит умственную деятельность.

Шпинат содержит лютеин и другие антиоксиданты, защищающие клетки мозга от разрушения. Омлет со шпинатом - прекрасный завтрак, который защитит ваш мозг. Для целебного ужина подойдет паста из твердых сортов пшеницы со шпинатом.

Виноградный сок повышает уровень гормона дофамина, который отвечает за улучшение памяти и стимулирует мозговую деятельность. стакан сока с утра и кисточка вкусных и сочных ягод на вечерний десерт намного улучшат вашу память.

Изюм содержит соединение бора, которое активизирует память, тонизирует организм.

Черника активизирует образование новых клеток серого вещества в отделе мозга, который отвечает за память. Если начать пить черничный настой перед и во время экзаменов, то результат будет просто отличным!

Черная смородина - в ней содержится очень много витамина С, который, как известно, отвечает за ясность нашего ума и бодрость. Черная смородина, размельченная в блендере с сахаром или медом, зарядит организм витамином на сутки вперед.

Тыквенные семечки: в 0,5 стакана этих семечек содержится необходимая доза цинка, который улучшает память и ускоряет работу нашего мозга. Семечками и полезно его заряжать.

Пища на память

Некоторые продукты питания способны улучшить память. Поэтому внесите в свой список любимых продуктов:

***чечевицу**, ведь, кроме большого количества сложных углеводов, она содержит аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга. Чечевица обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления;

***репчатый лук**, который способствует лучшему насыщению клеток мозга кислородом;

***чеснок**, потому что в нем содержатся вещества, активизирующие клетки мозга. При длительном применении чеснок

улучшает память и препятствует возрастным изменениям головного мозга;

***рыбу** из-за ценных веществ, необходимых клеткам мозга при длительной напряженной работе;

***орехи**, чьи ядрышки содержат дофамин. Это вещество активизирует мыслительные реакции;

***брюссельскую капусту**, что повышает способность к концентрации;

***лимоны**, которые считаются настоящим кладом витамина С, уничтожающего нестабильные молекулы кислорода, а они вызывают ухудшение памяти. Ученые доказали, что увеличив ежедневное употребление аскорбинки в полтора раза, можно повысить свои интеллектуальные возможности в четыре раза.

И конечно, **больше гуляйте**. Во время прогулки кровь насыщается кислородом и активизируется работа мозга.

Пейте мятный чай. Аромат мяты стимулирует участки мозга, ответственные за память.

Диетологи разрешили кусочничать

Помню, в детстве родители строго запрещали мне таскать куски перед обедом. Тогда считалось, что такое питание очень вредно, особенно для желудка. Но недавно я узнала о дробном питании, которое здоровью только на пользу. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой системе питания.

Н.ТКАЧЕВА.

Называется эта система - грейзинг. Термин очень созвучен нашему глаголу «грызть», и не только по звучанию, но и по смыслу: грызи, жуй что-нибудь почаще, будешь сыт и здоров. При дробном питании нужно заменить привычные интервалы между завтраками, обедами и ужинами, состоящие из нескольких блюд, частыми легкими перекусами. Главный эффект грейзинга в том, что он снижает суточную калорийность питания. Недавнее открытие японских ученых доказало: чем чаще человек ест, тем меньше калорий ему надо, чтобы насытиться. Частые перекусы, например, не способствуют перееданию и увеличивают расход энергии, держат человека в тонусе. Они помогают нормализовать сон, потому что при дробном питании нет места плотному ужину.

Оказывается, есть часто, но понемногу — лучшая диета для желудочно-кишечного тракта. Такую систему питания врачи-гастроэнтерологи давно уже прописывают своим пациентам. Дробное питание — прекрасная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь, когда человек перестает объедаться обильными порциями жирной еды, организм избавляется от многих проблем.

Конечно, традиционные завтраки, обеды и ужины не отменяются. Просто разрешается кусочничать! Диетологи рекомендуют в качестве перекусов кисломолочные напитки, творог, отрубные булочки, мюсли, зерновые хлебцы, овощные салаты, бутерброды с сыром. Салаты старайтесь есть с хлебом. Дело в том, что хлеб, нейтрализуя фруктовые кислоты, быстро дает ощущение сытости. Есть нужно медленно, не спеша, так вы быстрее утолите чувство голода.

Но есть и такая еда, которая совсем не подходит для грейзинга. Это семечки, орехи, сухофрукты, чипсы, сдобное печенье, крекеры.

Зимой тоже едят арбузы

Расскажите, как правильно замораживать овощи и фрукты, чтобы в них сохранились все витамины и питательные вещества.

Г.ПАСТУШИНА.

По питательной ценности и содержанию витаминов правильно замороженные фрукты и овощи не уступают свежим, они сохраняют до 90 процентов витаминов. Для большинства замороженных продуктов срок хранения без потери качества составляет от 6 месяцев до года. А некоторые за этот срок даже улучшают свои питательные качества. К примеру, в замороженных ягодах красной рябины количество каротина в процессе хранения только возрастает. Заморозку можно купить в магазине или приготовить самим.

Можно замораживать **любые овощные смеси**. Натертую морковь, натертую или порезанную свеклу, готовую зажарку на борщ вместе с томатом и специями я раскладываю в целлофановые пакеты и замораживаю в морозильнике.

Цветную капусту можно заморозить целиком, не разделяя на соцветия. Бланшировать ее перед заморозкой не нужно, так как цветная капуста очень нежная.

Болгарский перец помыть, срезать крышечки, очистить от семенной коробки, удалить хвостики. Готовые очищенные

перцы без тепловой обработки сырыми сложить один в один плотненько «столбиком» и уложить сразу на хранение в морозильную емкость. Зимой, вытащив «столбик», подставить под теплую воду, и он распадется. Можно фаршировать перец и не размораживая.

Баклажаны перед заморозкой нужно нарезать колесиками и вымочить в соленой воде. Отжать руками, разложить на поддоне и немного обморозить. Затем ссыпать в целлофановый пакет и положить в морозильник.

Щавель, зелень, черемшу перебрать, промыть, удалить корни, черешки. Я обычно пропускаю через мясорубку все, кроме щавеля, его я режу ножом. Всю зелень можно сложить в один пакет, смерзается она рыхло, и нужная замороженная порция без труда отделяется ножом. Щавель я, конечно, замораживаю отдельно, тоже сложив его в пакет.

Мороженые арбузы - это мое незапатентованное ноу-хау. Придумала я этот способ случайно. Очень хотелось сохранить арбузы сладкими, а не солить их. Да и ребенку хотелось добавлять в каши, чтобы разнообразить питание.

Режем арбуз, удаляем ножом корки и, пока смотрим телевизор, не спеша выбираем косточки. Арбузную мякоть затем можно разбить блендером до пюреобразного состояния. Можно просто помять арбузную мякоть руками. Сложить в пакеты по порциям и положить в морозильную камеру.

В неарбузный сезон, особенно зимой или весной, можно добавлять эту мякоть в компоты, кисели, использовать для пропитки бисквитов. Поверьте, запах арбузной свежести среди зимы будет непередаваемый. Люди состоятельные покупают зимой и весной арбузы по бешеным ценам, а у вас он будет абсолютно бесплатно.

Теперь и вы богаты.

Т.ГУСАИНОВА.

Финик вместо конфетки

Авитаминоз не только делает нас вялыми и апатичными, но сильно влияет на умственную деятельность, особенно на память.

Советую завтракать крутым яйцом, в нем содержится холин, повышающий уровень «хорошего» холестерина и улучшающий память. Вместо кофе полезно выпивать стакан свекольно-морковного сока в соотношении 1:4. Прекрасно освежит память ежедневная порция кураги: 50 г в день.

А если нужна собранность и хорошая память в какой-то ответственный в жизни момент, съешьте горсть любых орехов. В них содержится лецитин - вещество, которое поможет лучше усваивать информацию. Знайте также, что вещество, активизирующее мыслительные процессы - дофамин, содержат финики. Они с успехом заменят привычную конфетку к чаю.

О.ЮРЬЕВА.

Целебная заморозка

Я замораживаю зеленую заправку для борща: 2 горсти щавеля и 1 горсть верхушек молодой крапивы. Это одна порция. Зелень мою, обсушиваю, нарезаю и замораживаю. Зимой кладу в мясной бульон за 10 минут до конца варки. Получается семейный традиционно любимый борщ со щавелем.

А еще я замораживаю чеснок. Я его натираю, раскладываю в формочки для льда. Замерзшие брикетки складываю в пакеты и храню в морозилке.

Зимой без разморозки кладу в первые блюда, а в салаты размораживаю. Вкусовые качества при этом абсолютно не меняются.

А.ВАСИЛЕНКО.

Яблоки на снегу

Каждое время года диктует свои особенности питания. Какой рацион лучше всего подходит в тот или иной сезон, как нужно питаться, чтобы организм получал максимальное количество полезных веществ не только весной и летом, но и в зимнее время?

А.МИТРОШИНА.

Зимой мы нуждаемся в том, чтобы сохранять тепло, нам необходимо больше калорий, а значит, и больше еды. Пища должна быть подогретой. В это время года нет сезонных фруктов и овощей. Картофель, свекла и морковь, запасенные в начале осени, сохраняются долгое время, но в них постепенно уменьшается содержание полезных веществ. Ежедневная норма потребления картошки не должна превышать 200 г (это 2-3 средние картофелины). Свекла и морковь необходимы в

первую очередь тем, у кого возникают проблемы со стулом.

Консервированными продуктами увлекаться не стоит сваренное летом варенье нельзя есть при ожирении, а при гипертонии нужно отказаться от засоленных огурцов. Гораздо полезнее **включать в рацион продукты, сохраненные с помощью замораживания**. Это могут быть овощные и фруктовые замороженные соки, ягоды, грибы.

Из ягод можно делать компоты и соки. Особенно полезен зимой сок малины. Он будет очень кстати и во время простудных заболеваний, которые в это время года - явление нередкое. Пить напитки зимой следует теплыми. Чай и кофе увеличивают образование тепла в организме. **Зимой обязательно нужно покупать апельсины и яблоки**. Для профилактики авитаминозов очень полезно делать из них сок.

После зимы организм истощается. Но в начале **весны** еще нет сезонных овощей и фруктов. Поэтому для профилактики авитаминозов можно принимать БАДы и витаминно-минеральные комплексы.

Диетологи советуют есть больше **молочных продуктов и рыбы**. Весной обостряются хронические заболевания, и в это время необходимо особенно тщательно следить за диетой. Например, людям, страдающим хроническими заболеваниями желудка и кишечника, нужно отказаться от жареного и есть не реже 4-5 раз в день.

С каждым сезоном меняется ассортимент продуктов, потому что в зависимости от времени года изменяется состояние организма. Это необходимо учитывать, составляя ежедневное меню.

Летом стоит есть менее калорийную пищу. В сезонных овощах и фруктах мало калорий, но содержится не только большое количество витаминов, микроэлементов, но и органическая вода. Особенно важно включать в питание эти продукты сердечникам. В жаркие дни нагрузка на сердце увеличивается, а вещества, находящиеся во фруктах и овощах, укрепляют сердечную мышцу.

В летнюю жару организм теряет жидкость. Поэтому полезно много пить. Лучше всего подойдут свежевыжатые соки, минеральная вода, компоты, квас, кефир или питьевой йогурт, холодный зеленый чай. При язве к кислым сокам добавляют сахар и разбавляют водой в соотношении 1:4. В магазинных сокосодержащих напитках находятся консерванты, поэтому злоупотреблять ими не нужно. Очень полезен квас, но не при язвенной болезни.

В особенно **жаркие дни тянет на холодную пищу**. Окрошка одновременно утолит жажду и голод. Охлажденный щавелевый суп тоже подойдет, но только не при язве, камнях в почках и нарушении обмена веществ. На второе полезны отварные и тушеные овощи. На завтрак или ужин прекрасно подойдут

кисломолочные продукты. При больных почках полезно есть больше растительной пищи, чем белковой.

Осенью запас летних витаминов еще не успевает истощиться, но уже необходимо думать, как укрепить организм к зиме. **Не пропустите пору клюквы, брусники, облепихи и грибов.** Морс из брусники или клюквы очищает почки, а облепиха полезна для профилактики заболеваний сосудов. Грибы стимулируют выделение желудочного сока и усиливают перистальтику кишечника. Но грибы не стоит есть при болезнях почек, печени, желудка и кишечника. Людям, страдающим ревматизмом, придется ограничивать себя в сладком: оно обостряет воспалительные процессы. **Полезно увеличить в рационе количество жирной морской рыбы** (скумбрия, палтус, сельдь и сардины). Ее можно запекать или есть консервированную, но лучше не варить, чтобы не потерять полезные вещества.

В.ЗАЙЦЕВА.

Калий – друг сердечный

Для того чтобы привести в норму калиевый обмен, необходимо придерживаться пяти правил.

***Уменьшите** употребление продуктов, в которых много холестерина и насыщенных жирных кислот. Максимально ограничьте в рационе животные жиры, сливочное масло, сливки, яйца.

***Увеличьте** в своем меню долю продуктов, богатых жирными кислотами: растительные масла, рыбу (особенно много калия в камбале), морепродукты.

***Увеличьте** употребление овощей и фруктов, в которых много клетчатки и сложных углеводов. Откажитесь от сладостей и выпечки.

***Ограничьте** количество поваренной соли в пище до 3-5 г (неполная ч. ложка) в сутки.

***Питайтесь** часто и дробно. Оптимальный режим: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.

Калий необходим для питания клеток организма, работы нейроэндокринной системы, деятельности мышц, в том числе сердца. Калий обладает слабым мочегонным действием, удаляя воду из клеток сосудистых стенок и поддерживая водно-солевой баланс организма.

Хорошими источниками калия служат печень и молоко, орехи и сухофрукты, картофель, капуста, морковь и фасоль, грибы, бананы, бобовые. Много калия теряется при варке, поэтому картофель нужно есть печеным.

Кофеин и алкоголь способствуют потере калия.

Кушать подано!

Про мясо

Мясные правила

В мясе содержится 16-20 процентов белков, жиры, минеральные вещества. Состоит этот ценный продукт из мышечных волокон и соединительной ткани. При тепловой обработке ткань размягчается, в мясе образуются вещества, которые придают ему вкус и аромат, возбуждающие аппетит. При покупке мяса важно обратить внимание на его свежесть: оно должно быть упругим. Ямка, образующаяся при надавливании пальцем, на доброкачественном мясе быстро выравнивается.

Качество мяса зависит от хранения: полезнее, ароматнее и вкуснее, конечно, не замороженный, а охлажденный продукт. Выбирая колбасу и сосиски, стоит очень внимательно изучить этикетку.

Свинину лучше приготовить в течение суток с момента покупки. Говядина может подождать. При современной транспортировке замороженное мясо принимает массу посторонних запахов, которые могут проявиться во время его приготовления. Избавиться от них, а заодно и улучшить консистенцию мяса можно, отбив его, измельчив, освободив от жил, протоков или промариновав в уксусно-кислой среде, а также выдержав в воде, молоке, квасе, пиве или вине.

Определенные правила нужно соблюдать при варке мяса. Нежирный кусок сворачивается рулетом или ему придается шарообразная форма, которую лучше перевязать прочной белой ниткой. Положив мясо в кастрюлю, добавляем очищенные морковь, лук, белые корни, доводим до кипения и варим на медленном огне. **Соль добавляем только через 10-15 минут после закипания, чтобы белки не свернулись,** образовав большую пену. В конце варки добавляем лавровый

лист и черный перец горошком. Готовность мяса можно определить, проколов кусок острым ножом: должен выделиться бесцветный сок. Затем мясо надо нарезать поперек волокон, вновь опустить в бульон и довести до кипения.

Есть или не есть?

НАДО ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ МЯСА?

Минусы мяса. Хотя это очень вкусный продукт, оно еще и мощный источник токсинов, а также насыщенных жиров, которые провоцируют резкое повышение уровня «плохого» холестерина в крови. Исследования показали, что мясоеды больше подвержены онкологическим и сердечным заболеваниям.

Плюсы мяса. Оно - весьма щедрый продукт. В нем есть незаменимые аминокислоты, которые необходимы для построения клеточных мембран, нормального секрета желчи и гормонов. Отказ от мяса замедляет процесс похудения, поскольку при недостатке животного белка нарушается водный обмен.

Естественно, мясо отнюдь не в любом из состояний проявляет свои достоинства. Котлеты, сосиски, ветчины, окорока, люля-кебабы, маринованное мясо для шашлыка и невнятного происхождения мясные начинки в гамбургерах - все это негативно сказывается на состоянии здоровья. Мясо в своих лучших проявлениях - это свежая говядина, свинина, телятина или баранина, слегка жаренные на гриле, запеченные или отварные. Есть мясные блюда полезнее всего с большим количеством зеленых овощей. Но знайте, что с фасолью и картошкой мясо «не дружит».

Ничто не заменит мясо

По примеру моих знакомых я хочу стать вегетарианкой, то есть полностью отказаться от мяса. Следует ли это делать? Может ли соя заменить мясо?

О.СУРКОВА.

Многие диетологи предостерегают от подобных экспериментов. Полностью безмясное питание может нанести организму немалый вред. Если белок, которым так богаты мясные продукты, еще можно заменить, поскольку есть и другая пища

животного происхождения, то содержащиеся в мясе железо, цинк и медь заменить нечем. Они усваиваются организмом лучше всего, именно когда мы едим мясные котлеты или бифштексы.

У людей, которые отказались от продуктов животного происхождения, из-за недостатка железа может начаться анемия (малокровие). Ни одна из клеток не может существовать без незаменимых аминокислот, которые содержатся в мясе. Их недостаток ведет к дистрофии мышц, снижению иммунитета.

Важно знать, что микроэлементы и витамины, которыми так богаты овощи и фрукты, лучше всего усваиваются в качестве гарнира к мясу. Белки животного происхождения выполняют роль своеобразного транспортера полезных веществ. Без белка усвоится только половина того, что с белком.

Может ли соя заменить мясо? Диетологи считают, что белок сои не способен заменить мясной, потому что аминокислотный состав у них отличается. А еще в сое имеются вещества, которые не только не дают усваиваться железу, но даже выводят его из организма.

От «железной» говядины только польза

В нашей семье мясо любят все. Какое мясо, кроме птицы, считается наиболее легким, диетическим, а какое для желудка и кишечника тяжеловато?

Я.ХАРЧЕВА.

Самым легким и диетическим считается мясо кролика. Его рекомендуется есть при атеросклерозе, малокровии, заболеваниях печени, желчевыводящих путей. Крольчатина полезна детям, пожилым людям, кормящим матерям.

Причислить к диетическому мясу можно и говядину, телятину, но лишь в отварном виде. Говядина - мощный источник меди, цинка, железа. Железо, кстати, преобладает в говяжьей печени.

Хотя свинина жирнее говядины, в ней меньше белков. Для частого употребления лучше брать только нежирную свинину. Готовить ее желательно на пару, отваривать.

Самое жирное, тяжелое для желудка и кишечника мясо - это баранина. Поэтому ее не стоит давать больным людям и маленьким детям.

■ Кстати

Не рекомендуется на завтрак есть мясо или рыбу, иначе может развиваться язва желудка. Их лучше перенести на обед или ужин.

Совет диетолога

Обычно летом мяса хочется намного меньше, чем в другое время года. В таком случае достаточно готовить мясные блюда 2 раза в неделю. Кушать мясо лучше в первой половине дня - в это время суток оно лучше усваивается. Восстановить необходимый баланс питательных веществ поможет рыба. **Если меньше стали есть мяса, значит, вам нужно больше есть рыбы. Это правило актуально в любое время года.** Рыбку лучше есть во второй половине дня.

Кроме того, диетологи советуют в случае отказа от мяса увеличить порцию творога и других молочно-кислых продуктов и напитков, желательно без сахара. Эти продукты - источник белка, они прекрасно сочетаются с растительной пищей.

Кубик с буквой «Е»

Я часто покупаю бульонные кубики, ведь с ними так удобно готовить. Можно ли кубиками заменить настоящее мясо?

О. ЛИТОВКИНА.

Заменить бульонными кубиками настоящее мясо нельзя! В них не содержится тот необходимый организму набор аминокислот и минеральных веществ, который есть в мясе.

В состав бульонных кубиков входят как натуральные вещества, так и пищевые добавки, усиливающие вкус и придающие пище аромат настоящего мяса. Это глутаминовая кислота и ароматизаторы, которые обозначают буквой «Е» и цифрами.

Вся эта «химия» не принесет организму вреда, если использовать кубик строго по инструкции на его упаковке. Кстати, бульон из кубика, растворенного в чашке кипятка (достаточно популярный сегодня обед), получается концентрированным и вредным.

А мы любим сало!

Сало - очень вкусный и полезный продукт, в нашей семье оно не переводится. Расскажу вам о рецепте моего деда, который перешел ему еще от своего деда.

Сало в маринаде необыкновенно вкусная пища! Приготовьте рассол: 1 кг соли растворите в 5 л воды, прокипятите и остудите. Куски сала положите в остывший рассол и поставьте на 3 дня в холодное место. Затем вылейте этот рассол и залейте сало свежим рассолом. Еще через 3 дня повторите процедуру. А вот на 9-й день сало уже можно вынуть из рассола. Каждый кусочек щедро посыпьте солью и заверните в льняную ткань. Потом все сало сложите в бумажный (пергаментный) пакет и положите в холодильник.

Сало, кстати, прекрасная закуска к алкоголю. Оно обволакивает желудок и предотвращает всасывание алкоголя в кровь.

И. БЕРЕЗУЕВА.

Индейка – птица счастья

Индейка по усвояемости не уступает молочному или говяжьему белку. Большая часть жира птицы сконцентрирована в коже и под кожей, поэтому его легко убрать и уменьшить содержание холестерина. Сердечникам и гипертоникам необходимо есть мясо индейки.

Ее нежирное мясо (курица гораздо калорийнее) позволит нарастить мышечную массу, но не добавит сантиметров в талии.

А еще эту птицу можно назвать «птицей счастья». Мясо индейки, наряду с сыром, молоком и бананами, повышает выработку серотонина - гормона хорошего настроения.

А вдруг пригодится...

Чесночные стрелки нужно оборвать, перекрутить с соленым свиным салом - и в банку.

Зимой мы делаем бутерброды с этой пастой, и никакой грипп нам не страшен.

Будьте здоровы!

О. НИКОНОВА.

Хлеб да соль

В хлебном царстве, в хлебном государстве...

Раньше в магазине можно было купить два сорта хлеба: черный и белый. Сейчас же на прилавках столько разных буханочек, булочек, караваев, что глаза разбегаются. Научите выбирать полезный хлеб.

Р.НИЗОВА.

Зерновой хлеб часто пекут без муки, используя лишь пророщенное зерно. В таком хлебе сохраняется максимум витаминов, аминокислот, пищевых волокон.

Биохлеб пекут только из экологически чистых продуктов. В нем много клетчатки, если им питаться часто, то улучшится работа кишечника, сердца и пройдет усталость. В таком хлебе нет никаких пищевых добавок (энзимов, ароматизаторов и т.п.).

Хлеб с отрубями очень полезен не только кишечнику, но и всему организму. Отруби впитывают все ненужное и вредное организму, снижают уровень холестерина, укрепляют иммунитет.

Хлеб с мюсли бывает с разными добавками. Это может быть чернослив, так богатый калием, различные семена (тыквенные, кунжутные, льняные, подсолнечные и т. п.), в которых много антиоксидантов. В хлеб с мюсли также могут добавить орехи, цукаты, тмин, пророщенное зерно, молочную сыворотку.

Ржаной хлеб из обдирной муки («фитнес») очень вкусен, и в нем меньше углеводов, чем в обычной ржаной буханке. В нем есть и минеральные вещества, и клетчатка, так необходимые для нормальной деятельности желудка и кишечника.

Диабетический хлеб - не только для диабетиков. Его выпекают из пшеничных отрубей с добавлением ржаной муки. Такой хлеб - хорошая профилактическая мера сахарного диабета.

Хлеб без дрожжей содержит витамины группы В, минеральные вещества. Кстати, он долго не черствеет и хорошо помогает укрепить иммунитет.

Серый хлеб. Для его изготовления используется мука с остатками растительных волокон. Этот хлеб рекомендуется тем, кто склонен к запорам.

Алхаридный хлеб. Для его приготовления не используется

соль. Поэтому этот сорт рекомендуется людям с заболеваниями почек и повышенным артериальным давлением.

Витаминный хлеб дополнительно обогащается витаминами и микроэлементами. Есть батоны и буханки с витамином А (такой хлеб полезен для зрения и здоровья кожи), булочки с йодом (рекомендуются при некоторых заболеваниях щитовидной железы), хлеб, обогащенный железом (хорош для людей, страдающих малокровием).

Хлебная корочка от кариеса

Стараюсь есть без хлеба. По-моему, пользы от него не так уж и много, а вот калорий хоть отбавляй. Но недавно узнала, что хлеб очень полезен. Так ли это? Какая от булочек может быть польза?

Т.ИВАНОВА.

Редкая трапеза обходится без хлеба. Однако многие относятся к хлебу с некоторой долей предубеждения, считая, что пользы от этого продукта не так уж много, а вот калорий в нем хоть отбавляй. Калорийность хлеба не так уж велика - около 250 ккал на 100 г. Но при этом хлеб дает нам чувство сытости, и те, кто съедает обед или ужин с хлебом, меньше других рискуют переест в перерывах между основными приемами пищи.

Диетологи считают, что **здоровому человеку нужно съедать около 300 г хлеба ежедневно**. Эта норма не наносит вреда фигуре и снабжает организм достаточным количеством витаминов и полезных веществ. В кусочке хлеба найдутся витамины группы В, без которых невозможен крепкий сон и хорошее настроение, витамин Е - признанный борец с преждевременным старением, необходимое для крови железо и полезный для нервной системы магний. Доказано, что **те, кто любит хлеб, реже становятся пациентами дантистов**. Хлебная корочка не хуже зубной щетки очищает зубы от налета, а хлебный мякиш в сочетании со слюной нормализует кислотно-щелочную среду во рту и препятствует возникновению кариеса.

Считается, что черный хлеб намного полезнее белого. Отчасти это справедливо. В ржаном хлебе больше клетчатки, которая снижает уровень холестерина в крови, а значит, и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, черный

хлеб благотворно влияет на работу кишечника, улучшает аппетит и нормализует обмен веществ. Однако черный хлеб не рекомендуется тем, кто страдает язвой желудка и гастритом с повышенной кислотностью.

Ломтик для гипотоников

У кого низкое давление, те знают, как трудно с этим жить. Я сама болела этой трудной болезнью в 36 лет и знаю досконально проблемы гипотоников.

Одна женщина дала мне рецепт, который очень помог.

Надо каждое утро натошак съедать ломтик ржаного хлеба, намазанный прокрученной с сахаром черной смородиной. Запивать этот бутерброд следует стаканом свежего молока.

Мне пришлось съесть целую банку этого вкусного и полезного лекарства, прежде чем болезнь покинула меня. Ничего прежде не помогало, а это помогло.

В.ИВАНОВА.

Соленая грамота

Соль никогда не была просто продуктом питания, а всегда чем-то большим. О ней говорится в Евангелии, ей посвящено немало пословиц, с ней связано множество суеверий. Но почему соль так часто называют «белой смертью»? Стоит ли полностью отказываться от соли?

Н.ЖИРКОВА.

Мы попросили рассказать об этом удивительном продукте врача-диетолога Римму Алексеевну ДУБРОВИНУ.

- Соль необходима человеку. Она поддерживает обменные процессы в организме, регулирует количество жидкости в тканях, участвует в пищеварении (без соляной кислоты пища в желудке не переварится, а соль служит источником ее образования). Соль - важный компонент в правильной работе организма. Проблема же заключается в том, что многие люди употребляют соли во много раз больше, чем это необходимо. Излишки накапливаются, и натрий-калиевый баланс в организме нарушается.

- А какова же ежедневная норма соли?

- В среднем человеку достаточно 6-8 г соли в сутки. Половину этой нормы мы получаем из продуктов питания и воды, а на досаливание достаточно 3-4 г (это неполная чайная ложка).

- Какие заболевания может вызвать переизбыток соли?

- Злоупотребление солью может вызвать болезни сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем. Пересоленная пища нарушает обменные процессы в организме, что ведет к гипертонии, атеросклерозу, инфаркту, ишемической болезни сердца, нагрузке на почки (возникают отеки).

- Можно ли водой нейтрализовать излишки соли?

- Ни в коем случае. Вы создадите дополнительную нагрузку на сердце, сосуды, так как соль удерживает воду в организме. Излишки соли можно вывести только с помощью диуретиков (мочегонные лекарства).

- При каких болезнях может помочь бессолевая диета?

- Бессолевая диета назначается врачом в отдельных случаях при сердечно-сосудистых, воспалительных заболеваниях, при почечной недостаточности. При такой диете в еде присутствует только та соль, которая содержится в продуктах. Обычно такой строгий режим питания рекомендуется при хронических заболеваниях.

- Скажите, как правильно солить пищу?

- Все зависит от того, что мы готовим. Макароны и рис варят в соленой воде, овощи солят за 5 минут до готовности. Горох и фасоль присаливают почти готовыми, так как они плохо развариваются в соленой воде. Мясной бульон солят за 20 минут до окончания варки, а рыбный сразу после закипания. В салатах лучше использовать йодированную соль, восполняя тем самым недостаток йода. Хранится йодированная соль всего 6 месяцев, а при кипячении улетучивается.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Для стройности

Трехлитровую банку наполовину засыпать овсяной мукой, залить до «плечиков» водой и положить кусочек черного хлеба. Пусть будущий настой 2 дня постоит, побродит в теплом месте. Затем надо его хорошо перемешать, процедить. Поставить воду отстаиваться до тех пор, пока на дне банки не появится крахмал и вода не приобретет желтоватый оттенок. Пейте как квас, а из крахмала сварите очень полезный кисель.

Такой овсяный напиток с кусочком черного хлеба без всяких диет одарит вас стройностью и бодрым расположением духа.

Е. ВАВИЛКИНА.

Лучше недосолить

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ?

Считается, что суточная потребность в хлористом натрии у взрослого человека составляет 10-15 г, а в жаркую погоду увеличивается до 20-30 г. Кроме того, она повышается при длительной молочно-растительной диете, низком содержании в рационе белков и витаминов, а также при заболеваниях, сопровождающихся сильным поносом.

Между тем врачи и гигиенисты настоятельно советуют по возможности ограничивать потребление соли **при заболеваниях мочевыводящих путей, гипертонии, неладах с сердечно-сосудистой системой и нарушениях минерального обмена, поскольку она обостряет патологические процессы.**

Повышенное потребление соли способствует быстрому развитию декомпенсации почечных функций у пациентов с заболеваниями почек. Кроме того, соль провоцирует возникновение и прогрессирование левожелудочковой гипертрофии даже в большей степени, чем повышение артериального давления.

Страдающим бронхиальной астмой тоже не следует злоупотреблять солью, поскольку она оказывает негативное воздействие на гладкие мышцы не только артериальной, но и бронхиальной стенки. При низкосолевом режиме питания смягчаются проявления болезни, уменьшается необходимость в применении ингаляторов.

Одна из самых тяжелых и весьма распространенных травм у пожилых женщин - перелом шейки бедра. Оказывается, тут виновата соль, вернее ее **избыток в пище.** Существует прямая связь между количеством потребления соли и содержанием кальция в организме: чем больше соли поступает в организм, **тем больше кальция выводится с мочой.** Причем удаляется он прежде всего из костей. При обследовании женщин, вступивших в период постменопаузы, было выявлено значительное уменьшение плотности шейки бедра среди пациенток, у которых суточное потребление соли превышало 5 г, то есть дозу, поступающую с продуктами питания.

У здорового человека соотношение получаемой и выводимой из организма соли является ключевым механизмом регуляции обмена внеклеточной жидкости. При сокращении среднесуточного количества потребляемой соли с 10 до 5 г масса тела уменьшается на 1-1,5 кг за счет снижения объема внеклеточной жидкости. Это нужно учитывать всем, кто хочет похудеть. Иначе говоря, чем меньше соли вы съедите, тем меньше будет ваш вес.

Кстати, этот простой терапевтический прием дает хорошие результаты при заболеваниях, сопровождающихся отеками, сердечной недостаточности, нефротическом синдроме, циррозе и ряде других.

С.ДЕМКИН.

Полезный совет

Есть отличный естественный источник витаминов весной — пророщенные зерна. Они содержат два витамина: С и Е, а также витамины группы В. Регулярно используйте проростки в пищу, это повышает иммунитет и общий тонус организма.

И.СКОРОСОВА.

Какая соль лучше?

Сегодня разновидностей соли на прилавках масса. Есть соль морская, каменная, йодированная, фторированная, обогащенная витаминами и микроэлементами. Следует помнить, что йодированная и фторированная соль имеют определенный срок хранения, он должен быть указан на упаковке: после этого добавки теряют свои лечебные качества. Обычную морскую или каменную соль можно хранить долго.

Раньше наиболее оптимальной считалась очищенная каменная соль, которую добывают в шахтах. Она лишена посторонних примесей, которые есть в морской соли. С другой стороны, такая соль содержит фактически только хлорид натрия в чистом виде. А морская соль богата также минералами и микроэлементами, которых нам часто не хватает в питании. Морская соль помогает восполнить их недостаток.

Йодированную соль нужно употреблять жителям тех регионов, где не хватает природного йода. В России таких регионов 80%. Исключение составляют черноземные и приморские зоны: в большинстве из них природного йода достаточно. Большое значение для здоровья человека имеет содержание йода в атмосфере. Вот почему морские регионы такие «беспроблемные»: при испарении морской воды йод из нее поступает в воздух, затем попадает в почву, озера, ручьи и реки. Имеют значение высота расположения местности над уровнем моря и ее характер. В высокогорных районах содержание йода уменьшено не

только в почве, но и в воздухе. Жителям средней полосы России с йодом труднее. Обязательно нужно использовать в питании йодированную соль людям, проживающим в Нижнем Новгороде, Московской области и Москве, Санкт-Петербурге, Ярославле, Липецке, Краснодаре, на Сахалине; особенно мало йода в Архангельской области, республиках Тува и Саха (Якутия).

Ольга СОРОКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

Каша - матушка наша

Каши всякие важны

Каши давно стали главным блюдом на нашем столе. Для того чтобы они были вкусными, крупу нужно перебрать и промыть. При переборке, например, пшена его рассыпают тонким слоем. Берут палочку, обматывают кончик ватой и слегка смачивают, чтобы к ней приставали находящиеся в крупе посторонние включения.

Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40-50°), а затем горячей (60-70°), ячневую мыть только чуть теплой. Манную и овсяную не промывают.

Для приготовления рассыпчатой гречневой и пшенной каши крупу немного поджаривают. Крупы перед готовкой лучше замачивать на несколько часов или даже на ночь, чтобы сократить время приготовления каши. Чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется.

Семена ячменя очень питательны, в них содержатся белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, D, Е, минеральные вещества. Из ячменя вырабатывают два вида круп: **перловую и ячневую**. В первом случае зерна обдирают, а затем шлифуют и дробят. Ячневую крупу готовят из дробленого, но нешлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой. Перловую и ячневую крупу используют для приготовления супов, рассыпчатых и вязких каш, гарниров, запеканок. Лучше всего усваивается **манная каша**, ведь в манке нет крахмала. **Рисовая каша** особенно полезна при заболеваниях органов пищеварения. При расстройстве желудка и поносах хороший эффект дает слизистый рисовый отвар. В народной медицине такой отвар с добавлением мяты и репчатого лука применяется и как потогонное средство.

Полезный совет

Прежде чем варить любую кашу, крупу (особенно если она хранилась долго), рекомендую обдать кипятком, так вы удалите окислившиеся жиры, токсины.

З.КАРАЕВА.

Не запасайте крупу впрок

Научите, как правильно хранить крупу, чтобы в ней не заводились различные жуки.

И.ХОРОШЕВА.

Самые оптимальные условия для хранения крупы - при температуре воздуха от плюс 5 до минус 5 градусов и относительной влажности 60-70 процентов. Конечно, такой режим создать в домашних условиях сложно, поэтому в домашних запасах и заводятся клещи, личинки бабочек и жуков. Они уничтожают часть продуктов, загрязняют их и делают непригодными к употреблению.

Поэтому запасы крупы не должны превышать месячной потребности семьи, а хранить их лучше в стеклянных банках, обязательно закрывать крышками. При повышенной влажности и высокой температуре крупа теряет присущий ей вкус и аромат, она плесневеет, прогоркает, приобретает затхлый запах. Домашний запас крупы нужно хранить в сухом месте при комнатной температуре.

Если в крупе завелись вредители, необходимо шкаф, где она хранилась, освободить, тщательно промыть горячей водой, просушить и проветрить. Испорченную крупу придется выбросить.

Любите гречку! Есть за что

Гречневая крупа - излюбленный продукт питания не только многих россиян, но и жителей многих стран мира.

Она имеет большое диетическое значение благодаря содержанию в крупе железа, фосфора, кальция, яблочной, щавелевой и лимонной кислоты. В зернах гречки содержатся легкоусвояемые белки, крахмал, жир, клетчатка, органические кислоты,

минеральные соли, витамины группы В. Чаще других именно гречку включают в лечебное питание при ожирении.

По физиологическим нормам питания в год одному человеку требуется 7,5 кг гречневой крупы: это 90 порций каши, или неделя гречневых завтраков в месяц. Кстати, гречка обладает возбуждающим действием и дает заряд бодрости человеку на целый день.

Гречневая крупа способна накапливать в себе целебное вещество флавоноид рутин. Если у человека по каким-то причинам становятся хрупкими и начинают лопаться мелкие сосуды, а под кожей образуются кровоизлияния, рутин быстро уплотнит соединительную ткань и укрепит сосуды. Рутин останавливает кровотечения, оказывает профилактическое и лечебное действие на вены, например, при варикозном расширении, улучшает общее кровообращение. Так что гречка рекомендуется и для профилактики сосудистых заболеваний.

Есть и еще важные лечебные свойства гречки - способность выводить из организма радионуклиды и тяжелые металлы, укреплять иммунную систему, предупреждать воспалительные процессы. Гречка лечит болезни желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, снижает уровень холестерина в крови.

■ Важно

Старайтесь покупать самую бледную гречневую крупу: красноватой она становится из-за высокой температуры при обработке.

Кашу луком не испортишь

В нашей семье гречневая каша - самая любимая. Рецептов ее приготовления у нас много. Хочу предложить самые вкусные и полезные.

1 л воды слегка посолить, довести до кипения и, помешивая, засыпать 1,5 стакана гречневой крупы. На слабом огне довести до готовности, остудить. Добавить 5 ст. ложек изюма, 3 ст. ложки меда. Такая каша вкусна и полезна как в горячем, так и в холодном виде. Рецепт рассчитан на 2-4 порции. Этот же рецепт можно использовать с добавлением сливок достаточно 5 ст. ложек.

Очень вкусное блюдо получается, если гречку приготовить

с овощами. Добавьте при варке в кашу болгарский перец - она будет ароматная, необычного вкуса. Другой вариант: обжарьте лук, морковку, грибы и перемешайте с готовой гречкой. Грибы могут быть сухими, их только надо предварительно вымочить, мелко нарезать или пропустить через мясорубку.

О.РЕНЖИНА.

О сечке

Говорят, что сечка так же полезна, как и цельная крупа. Так ли это?

Н.ПОЛУХИНА.

Нет, продел (или сечка) - крупа, бедная питательными веществами. В каше из сечки содержится только растительная клетчатка. Поэтому полезнее готовить каши из цельной крупы.

Манная каша с тыквой

Потребуется 500 г тыквы, 1 стакан манной крупы, 1 ст. ложка масла, 5 стаканов молока.

Очищенную от кожицы и семян тыкву (500 г) нарезаю кубиками и варю в подсоленной воде. Затем стакан тыквенного отвара вливаю в литр молока и все кипячу. стакан манки нужно высыпать, когда молоко вскипит. Варю, постоянно помешивая. Когда каша сварится, добавляю в нее 1 ст. ложку сливочного масла и отваренную тыкву, тогда же и солю по вкусу. Каша получается необыкновенно нежной и вкусной. Дети мои такую манную кашу очень любят.

Ф.АРХИПОВА.

Рассыпчатая перловка

Я научилась варить чудесную рассыпчатую перловую кашу. Вымытую перловку, с которой стекла жидкость, всыпьте в кипящую воду, добавьте сливочное масло (1 ст. ложку на стакан крупы), соль и, помешивая, доведите до кипения. Воды берется в 2,5 раза больше, чем крупы. Когда вода начнет впитываться, под кастрюлю нужно подложить подставку,

чтобы каша не пригорела. Кастрюлю закройте крышкой, огонь уменьшите и варите до готовности. Постоянно проверяйте, не пригорела ли каша.

Е.МАРЬИНА.

Пшенная лечебная

Когда я лежала в больнице, где лечилась от стенокардии, меня научили готовить из пшена лечебную кашу. Третью стакана прокаленной на сковороде пшенной крупы залить 2/3 стакана воды и варить на медленном огне до готовности. Съесть кашу надо в течение дня.

О.РАЕВА.

Каши фигуре на пользу

Можно ли, питаясь только кашами, весьма ощутимо похудеть? Познакомьте, пожалуйста, с подобной диетой.

М.КОЛЬЦОВА.

С помощью зерновой диеты ежедневно можно худеть на 500 граммов. Утром варите кашу, делите ее на равные порции - завтрак, обед и ужин готовы.

1-й день. Зерна пшеницы.

180 г дробленых зерен пшеницы засыпать в 3/4 л воды, довести до кипения и варить 20 минут на слабом огне.

Завтрак. Часть каши с добавлением сахара и 600 г молока.

Обед. Лук-порей потушить в овощном бульоне и добавить кашу.

Ужин. Кашу смешать с йогуртом, добавить сахарин и корицу.

2-й день. Пшено.

180 г пшена засыпать в 3/4 л воды, вскипятить и оставить на самом слабом огне на 40 минут.

Завтрак. В одну часть каши добавить сахарин и 800 мл молока.

Обед. Пюре из овощей смешать с кашей, добавить петрушку и тмин.

Ужин. В кашу добавить тертое яблоко, сок лимона и сахарин.

3-й день. Овес.

170 г овса всыпать в 1/4 л воды и вскипятить. Оставить на слабом огне 10 минут.

Завтрак. В часть каши добавить сахарин и 800 мл молока.

Обед. Кашу добавить в овощной бульон, положить имбирь, чеснок, петрушку.

Ужин. 80 г обезжиренного творога растереть с 3 ст. ложками молока и 2 щепотками какао. Смешать с кашей, добавить сахарин.

4-й день. Рис.

140 г коричневого риса варить в воде 30 минут. 500 г нарезанных яблок потушить в небольшом количестве воды. Смешать с рисом, добавить лимонный сок, сахарин, корицу.

На завтрак, обед и ужин съедать по трети каши.

5-й день. Ячмень.

180 г ячменя грубого помола засыпать в 3/4 л воды, довести до кипения и на 20 минут оставить на слабом огне.

Завтрак. В кашу влить 800 мл молока и добавить сахарин.

Обед. В овощном бульоне потушить лук-порей, добавить кашу и перец (специя).

Ужин. Кашу смешать с апельсиновым соком, 2 ст. ложками сгущенного молока и сахарином.

6-й день. Гречка.

180 г гречки залить 1/4 л воды, довести до кипения и на 10 минут оставить набухать.

Завтрак. Часть каши съесть с 800 мл молока.

Обед. Кашу залить овощным бульоном, добавить по вкусу имбирь и немного гвоздики.

Ужин. стакан кефира смешать с кашей, добавить сахарин и щепотку корицы.

7-й день. Смесь круп.

По 60 г пшеницы грубого помола, гречки и овса смешать и всыпать в 3/4 л воды, довести до кипения. Поставить на 20 минут на маленький огонь.

Завтрак. 800 мл теплого молока влить в кашу, добавить сахарин.

Обед. Кашу смешать с 3 ч. ложками томатной пасты, залить овощным бульоном. Добавить базилик, чеснок.

Ужин. Оставшуюся кашу смешать с натертым яблоком и приправить лимонным соком, сахарином и корицей.

Запрещено во время диеты употреблять соль, сахар, алкоголь.

Рекомендуется пить много жидкости (минеральной воды, травяного чая)

Важно: придерживаться этой диеты можно не чаще одной недели в 3 месяца.

©«Здоровье в доме».

257

Овсянка, сэр!

Овсяная каша - это эффективная профилактика сердечных заболеваний. Она должна стать главным утренним блюдом для мужчин старше 35 и женщин старше 40. Овсянка дает ощущение сытости в течение продолжительного времени, поэтому вы не проголодаетесь до самого обеда.

Тарелка овсяной каши содержит четверть суточной нормы клетчатки. Она низкокалорийна, а одна порция содержит треть суточной нормы такого важного антиоксиданта, как селен.

Овсянку не напрасно называют «кашей красоты». Зерна овса содержат витамины А, РР, группы В, фолиевую и никотиновую кислоты, кальций и железо.

Каша в брынзе

Традиционное поедание по утрам овсяной каши, сваренной на воде или молоке, все-таки надоедает. Предлагаю разнообразить овсянку различными добавками. Можно положить в кашу орехи, фрукты, ягоды. Но вкусней всего, по-моему, несладкая добавка. Покрошите в готовую овсяную кашу сыр или брынзу, добавьте мелко нарубленную зелень: укроп и петрушку.

А если ваш ребенок не хочет по утрам есть овсянку, варите ее на воде, а уж потом добавляйте в кашу сгущенное молоко. Так каша получится не такой клейкой и станет более вкусной.

И.КАМНЕВА.

■ Кстати

Если вы хотите похудеть, следует убрать из рациона манную крупу и белый рис, которые имеют достаточно много калорий и практически не имеют в своем составе витаминов и минералов. Все остальные крупы допустимы в рационе человека, снижающего вес. Гречка, рис бурый и коричневый, ячка, пшено - отличное начало дня или гарнир на обед, они являются источниками витаминов группы В, магния и железа. В день достаточно одного приема рассыпчатой или жидкой каши, лучше в первой половине дня, около 200 г на порцию в готовом виде.

© «Здоровье в доме».

Мифы о кашах

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НИХ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

Миф первый: сыроедение - основа здорового питания.

Сейчас нередко можно прочесть советы, как приготовить «здоровую кашу» из гречки или овсянки, лишь залив крупу кипятком и настояв ее в течение нескольких часов.

Однако большинство диетологов относятся к подобному сыроедению отрицательно, полагая, что такая каша чужеродна организму человека. Наши предки ели в основном проваренную кашу, а не полусырое зерно. Для его переваривания у нас нет ферментов - это закреплено генетически. От крупяного сыроедения лучше отказаться. Ничего полезного в нем нет.

Миф второй: каша - идеальный завтрак.

Это утверждение справедливо только для «жаворонков», которые встают очень рано и нуждаются в калорийном и плотном завтраке.

«Совам» же после пробуждения лучше приготовить себе на завтрак йогурт или фрукты, а кашу перенести на время второго завтрака, когда организм проснется и будет готов переваривать более тяжелую, углеводистую пищу.

Миф третий: диабетики могут без ограничения есть гречку.

Действительно, не так давно людям с повышенным уровнем сахара в крови рекомендовалось изъять из рациона так называемые белые каши - рисовую и манную, а есть темную - гречневую кашу.

Но последние исследования показали, что гречка - отнюдь не безобидный продукт и ее потребление обязательно нужно контролировать. В 100 г гречневой крупы содержится 65 г углеводов.

Миф четвертый: самой ценной и питательной крупой является рис.

Рисом питается треть населения Земли, но это не значит, что рис очень полезен. В нем содержится сравнительно мало белка, незаменимых аминокислот нет вообще, а углеводы представлены крахмалом, который после расщепления быстро превращается в жир. В рисе отсутствуют жирорастворимые витамины. Диетологи советуют заменить рис гораздо более ценными крупами, например ячневой, овсяной или гречневой.

Включать рис в пищу 3-4 раза в неделю следует людям с сердечно-сосудистыми проблемами. В рисе существуют веще-

ства, которые снижают концентрацию «плохих» триглицеридов, провоцирующих развитие гипертонии и ишемии.

А еще рис обладает мочегонным эффектом, следовательно, выводит из организма лишнюю жидкость. Но вместе с ней теряется и калий, и его нужно восполнять тем, кто употребляет рис более трех раз в неделю. Ешьте продукты, богатые этим микроэлементом: бананы, абрикосы, курагу, баклажаны, грейпфруты и печеный картофель.

Можно пополнить убывающие запасы калия и такими препаратами, как калий оротат, панангин или аспаркам.

Ни дня без манки

Тем, кому за 50 лет, надо кушать каждый день хотя бы по 4 ст. ложки манной каши, сваренной на воде. Она укрепляет кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Еще людям пожилого возраста очень нужен витамин B₁₂ (он помогает поддерживать нервную систему в здоровом состоянии). Этот витамин содержится в ливерной колбасе, селедке, говяжьей печени, молочных продуктах, мясе, яйцах. А чтобы он усваивался, нужен кальций. Творог богат кальцием, поэтому каждый день съедайте 100-200 г этого ценного продукта.

Н.КОЛЕНКЕВИЧ.

Масло

Энергичные едят сливочное!

Это очень питательный продукт. Молочный жир хорошо усваивается, сразу дает человеку энергию. Вот почему бутерброд со сливочным маслом считается отличным завтраком. Он дает нам силы и укрепляет организм. В сливочном масле содержатся нужные нам витамины А и D. Благодаря этому несколько бутербродов в день позволяют укрепить наши кости, улучшить зрение, состояние кожи и волос. При простудных заболеваниях сливочное масло способствует скорому выздоровлению.

Но этими качествами обладает настоящее сливочное масло. К сожалению, тот продукт, в который производители добавили другие примеси, обладает иными свойствами. Такое масло

хуже усваивается, оно менее питательно, а вот по калорийности настоящему маслу соответствует.

Ничего хорошего в этом нет: если человек склонен к полноте, килограммы он набирает быстрее. Полнота вовсе не препятствие для включения масла в меню, исключать из рациона масло нельзя. Если у вас есть лишний вес, попробуйте сорта с меньшей жирностью и сократите потребление — хватит 20 граммов масла в день.

Сливочное масло, как и любой животный жир, богато холестерином, поэтому людям с «холестериновыми» проблемами лучше вообще не есть сливочное масло, заменив его подсолнечным, рапсовым, соевым, горчичным.

КАК ВЫБРАТЬ НАСТОЯЩЕЕ МАСЛО?

- Покупайте масло, на упаковке которого стоит знак ГОСТа. По ГОСТу в масле должно быть не менее 71,5% молочного жира.
- Взяв масло из холодильника в магазине, слегка сожмите пачку. Если она легко проминается, это маргарин или подделка.
- Не стоит покупать на известное название. Если на пачке написано «Крестьянское», это вовсе не значит, что масло качественное. Сейчас масло с таким названием выпускают многие производители, как добросовестные, так и нет.
- Настоящее масло стоит больше 30 рублей за 200 граммов.
- Лучше покупать фасованное масло, чем развесное. Если же вы все-таки привыкли покупать на развес, посмотрите на поверхность бруса. У настоящего масла она должна быть глянцевой и однородной по цвету.

Оливковое масло – жидкое золото

Я хочу рассказать о жидком «золоте» - оливковом масле. Оно усваивается организмом практически на 100%, а благодаря содержанию витамина Е препятствует увяданию клеток. Поэтому постоянное употребление оливкового масла замедляет процесс старения организма.

Врачи рекомендуют оливковое масло для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Оно способствует повышению уровня «хорошего» и снижению уровня «плохого» холестерина, создающего в артериях атеросклеротические бляшки.

Употребление оливкового масла снижает уровень глюкозы

в крови, поэтому его можно рекомендовать для профилактики сахарного диабета.

Оливковое масло - лучший друг пищеварительной системы. Оно улучшает деятельность желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Медики рекомендуют по утрам выпивать натощак 1-2 ч. ложки оливкового масла, чтобы избавиться от язвы желудка.

А 2 ст. ложки оливкового масла перед застольем помогут избежать опьянения.

Это масло оказывает мягкое слабительное действие. Тем, кто страдает запорами, полезно выпивать его утром натощак (1-2 ч.ложки).

Оливковое масло хорошо переносится людьми, страдающими заболеваниями печени и желчного пузыря. Более того, таким больным рекомендуют принимать натощак 1 ч. ложку этого масла, что оказывает легкий желчегонный эффект.

Оливковое масло - продукт капризный и скоропортящийся. Хранить его можно не более 6 месяцев. Главные враги - тепло, свет и воздух. Поэтому никогда не нужно держать его возле плиты или на подоконнике. Лучше всего хранить в темном месте при температуре +15°C. Открытую бутылку желательно использовать в течение 1-2 месяцев. Нельзя употреблять масло повторно после жарки. В нем образуются токсичные соединения, обладающие канцерогенными свойствами.

Я использую оливковое масло для лечения и профилактики суставных болезней. Очень помогает.

Г.РУДЕНКО.

Полезный совет

Чтобы придать пряный вкус чаю или любому травяному настою, нужно в стакан добавить 1-2 бутона гвоздики.

Н.ХАРЧЕВА.

А вдруг пригодится...

Избавиться от ангины поможет белый хлеб. Опустите ломтик в кипящее молоко, а когда хлеб пропитается и остынет, съешьте. Делайте так 3 раза в день.

Е.СУДОСЬЕВА.

Вкусна рыбка, большая и маленькая

Горбуша должна быть горбатой

НЕ ОШИБИТЕСЬ, ВЫБИРАЯ РЫБУ

Правда ли, что рыба крайне необходима для активной работы мозга? В магазинах рыбу зачастую можно купить лишь мороженую и очень трудно отличить один сорт от другого. Научите правильно выбрать полезную рыбу.

Н. ЛЕСНОВА.

В рыбе содержатся очень ценные для нашего организма белки, витамины и микроэлементы. Особенно ценна в этом смысле морская рыба, в которой особенно много йода и фтора.

К сожалению, довольно часто то, что написано на ценнике в рыбном магазине, не соответствует действительности. Продавцы подменяют один сорт рыбы другим, похожим на него, но менее дорогим и вкусным. **Как же распознать такую замену?**

Чаще всего подменяют деликатесную кету менее вкусной и более дешевой горбушей. Поэтому нужно знать, что кета, как правило, более крупная и она всегда ярко-розового цвета. Горбуша же больше 2 кг обычно не набирает, цвета она блекло-розоватого, и **у нее очень характерный горб на спинке**. Лосось и семга, оказывается, разные названия одной и той же рыбы (лосося).

Филе хека и филе морского окуня (которое нежнее и дороже), особенно в замороженном виде, абсолютно неразличимы. Поэтому знайте, что окунь всегда белого цвета, а хек - сероватый.

Еще две очень похожие рыбы - треска и пикша, первая из них считается более полезной, вкусной и дорогой. Целые рыбки различить легко: «шкурка» трески покрыта бледными желтоватыми пятнами, а у пикши от головы до хвоста идет темная пунктирная линия.

Под именем палтуса в магазинах и на рынках часто продают более дешевую рыбу - талисман. В виде филе отличить их трудно - цвет у них абсолютно одинаковый. А вот целые рыбины

различаются: талисман имеет чешую, а палтус - гладкую кожу.

Теперь о том, как отличить жирную сельдь от ее более диетической разновидности. Чем жирнее сельдь, тем более выпуклую спинку она имеет. Если же спина у селедки абсолютно прямая, а сама она длинная и тощая, то она и не так вкусна.

Вопреки распространенному мнению не вся копченая рыба вредная. Вреднее всего рыба горячего копчения, приготовленная на костре (особенно тонкокожая), затем та, что приготовлена в промышленных условиях. **Самая полезная из копченых рыбок - это толстокожая рыба холодного копчения, но и ее диетологи не советуют есть чаще, чем раз в неделю.**

Известно, что некоторые сорта рыбы по калорийности могут превосходить свинину. По содержанию жира рыба делится на 3 группы.

Жирная рыба - это та, в состав которой входит не менее 8% жира. В эту группу обычно включают жирную сельдь, скумбрию, осетровые, палтус, угорь.

Рыба средней жирности с 4-8% жира. Это, например, морской окунь, тунец, судак, ставрида, горбуша, форель, зубатка, карп, нежирная сельдь.

Нежирная рыба - с содержанием жира не более 4%. Сюда относятся треска, хек, навага, ледяная, минтай, речной окунь, лещ, камбала, щука, путассу.

О пользе рыбьего жира

Когда я была маленькой, родители по совету врача регулярно заставляли меня пить рыбий жир. А вот когда уже росли мои дети, о рыбьем жире, казалось, все забыли, словно он стал не нужен растущему организму. Куда же пропал рыбий жир? Какая от него польза?

О.ПРАСОВА.

30 лет назад отечественный Минздрав запретил употребление рыбьего жира. Кстати, случилось это печальное событие как раз в то время, когда западные ученые доказали его огромную важность. Сейчас тот приказ Минздрава отменен, а вот привычку к ежедневному употреблению этого ценнейшего продукта, к сожалению, снова придется вырабатывать.

Рыбий жир богат полезными для организма витаминами. Он нормализует обменные процессы и является лучшей про-

филактикой атеросклероза и снижения иммунитета. Рыбий жир уникален, потому что с его помощью в организме человека образуются незаменимые аминокислоты, которые организм не способен выработать самостоятельно. Аминокислоты этого вида соединяются в организме с белками и в таком виде участвуют в процессе обмена веществ. Рыбий жир - самый эффективный зимний витамин для иммунитета.

В аптеках можно приобрести рыбий жир в капсулах, но врачи обычно советуют принимать обычный жидкий рыбий жир, лучше норвежский, более приятный на вкус, с ароматом лимона и апельсина. Из отечественных лучшим считается рыбий жир Архангельского комбината.

Народная мудрость считает, что рыбий жир надо пить во все месяцы с буквой «р» - сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель.

Его рекомендуют принимать по 1 ч. ложке 1 раз в день, но нужно помнить, что большое количество рыбьего жира понижает свертываемость крови, что может быть опасно при травмах, хирургических операциях и некоторых заболеваниях.

■ Кстати

100-граммовая порция рыбы может улучшить работу головного мозга. Самыми полезными считаются семга и форель.

Что-то новенькое

Многие знают, что креветки и кальмары содержат мало калорий, но немногим известно, что они очень богаты холестерином. Предметом жарких споров также являются яйца.

С одной стороны, они низкокалорийны: в желтках яиц относительно немного насыщенных жиров, но, с другой, в них много холестерина. Поэтому рекомендуется ограничить в рационе яйца (с желтками) до 2-4 шт. в неделю.

Еще совсем недавно в антихолестериновых диетах рекомендовали исключать из рациона как жирное мясо, так и жирную рыбу. Однако в настоящее время наука доказала, что богатая жирами морская рыба (сельдь, макрель, лосось, скумбрия, палтус), наоборот, рекомендуется, поскольку она

снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Диетологи всего мира советуют съедать порцию жирной рыбы 1 раз в 10 дней.

© «Здоровье в доме».

Акула делится витаминами

Пожалуйста, напечатайте, в каких лечебных целях применяется жир акулы-катрана?

Р.ПОДТЕРЕБКОВА.

Печень черноморской акулы-катрана на 60 процентов наполнена жиром и очень богата витаминами. Профилактический препарат из акульей печени обладает биологической активностью и рекомендуется в комплексном лечении сердечно-сосудистых и онкозаболеваний, язвы желудка, малокровия. Жир печени катрана способствует повышению иммунитета, благотворно влияет на процесс кроветворения и используется также при профилактике рахита, различных кожных и ЛОР-заболеваний как обычный рыбий жир.

Пельмени из кальмара

Сейчас в продаже всегда есть кальмары, но я совсем не умею их готовить. Дайте, пожалуйста, рецепт их приготовления.

И.ЛОКАЛОВА.

Мясо кальмара богато аминокислотами, в тканях тела много экстрактивных веществ, которые способствуют выделению пищеварительных соков. По содержанию белка, витаминов кальмары превосходят мясо рыбы и домашних животных. Кальмар отличается не только приятным вкусом, большой питательной ценностью, но и целебными свойствами. Варить или жарить его нужно 3-5 минут. Лишь в том случае, если кальмара готовят вместе с различными приправами и продуктами или под соусом (например, солянка, плов, кальмар в сметанном или томатном соусе), может потребоваться 10-15 минут.

Перед приготовлением филе нужно отбить с обеих сторон, чтобы размягчились крепкие кольцевые мышцы кальмара. Если этого не сделать, то филе кальмара при варке стянется и будет

жестким. Нужно опустить мясо кальмара в заправленную солью кипящую воду и добавить много свежего или соленого укропа и зелени петрушки. Вкус укропа особенно хорошо сочетается с мясом кальмара. **Жарят кальмара** небольшими кусками в панировке, а из **филе, головы и щупалец** готовят фарш. Очищенное от кожи мясо кальмара надо два раза пропустить через мясорубку, заправить луком, молотым перцем и при желании мускатным орехом и чесноком. Из фарша можно приготовить котлеты, тефтели, начинку для пельменей.

Синьор помидор и другие овощи

Румянец морковки

Морковь богата углеводами, солями фосфора, железа, кальция и особенно калия. В ней содержится большое количество витамина А. Морковь улучшает зрение, нормализует обмен веществ, активизирует деятельность кишечника. Ее желательно есть ежедневно в сыром виде.

Морковный сок - это эликсир здоровья и красоты. Смешанный с яичным желтком или медом, он используется для выведения угрей. Соком моркови полощут рот при стоматите.

Чтобы приготовить морковный сок, надо обрезать ботву, хорошенько помыть коренья, сложить в кастрюлю, залить водой и варить. Когда морковь станет мягкой, воду слить, натереть морковь на терке и выдавить сок. Затем уваривать его на слабом огне до густоты сахарного сиропа. Остудить. Хранить в холодильнике в банке. Сок может стоять 3 года.

Диетологи советуют готовить сок и из сырой морковки. В этом случае сок или морковный салат нужно готовить непосредственно перед едой, нельзя оставлять приготовленный продукт на несколько часов.

Морковный чай. Морковь нарезать тонкими кусочками и хорошо просушить. Хранить в тканевых мешочках. 1 ч. ложку сушеной моркови залить 1 стаканом кипятка и настоять 10 минут. Сахар добавлять по вкусу. Аромат и цвет напоминает зеленый чай. Этот напиток хорошо пить при заболеваниях сердца и малокровии.

Морковь полезна при простудных, кожных и желудочно-

кишечных заболеваниях, ломкости волос и ногтей, конъюнктивите, катаракте.

Морковь рекомендуют есть при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, нарушениях минерального обмена. Она обладает мягким слабительным и мочегонным действием, снижает утомляемость.

Морковь издавна используется в народной медицине как средство, обладающее антисептическим действием, улучшающее пищеварение, увеличивающее количество молока у кормящих матерей.

Для снижения давления 100 г морковной ботвы мелко нарезать, залить стаканом кипящей воды, дать настояться и пить после еды.

При цистите и простуде поможет такая смесь: 100 г морковного пюре смешать с 2 ст. ложками раздавленной клюквы.

Для укрепления сердечной мышцы в стакане сока моркови размешайте 1 ст. ложку оливкового масла.

Для улучшения зрения хорошо пить по утрам морковный сок, а по вечерам - виноградный. Естественно, свежесжатый сок - самый полезный.

Ботву моркови полезно употреблять при легочных заболеваниях.

Витамин К, содержащийся в моркови, способствует свертыванию крови, **омолаживает организм**.

Морковь очень **полезна диабетикам**. Если ежедневно есть свежую морковь с ржаным хлебом, то сахар в крови уменьшается.

Особенно полезно есть морковь зимой и ранней весной. Учтите, блюда из моркови следует есть со сметаной или растительным маслом, т.к. витамин К усваивается только в присутствии жира.

При болезнях печени и пониженной функции щитовидной железы каротин моркови не усваивается.

Морковь противопоказана при язвенной болезни и воспалении тонкого кишечника.

В.РЕПИНА.

Голова – кочан

На Руси всегда ценили капусту: и как пищу, и как лекарство. Представить русский стол без ароматных щей и румяных пирогов с капустой невозможно. Кстати, слово «капуста» происходит от латинского «капут», что означает «голова».

Лечебными и питательными свойствами в капустной семье

выделяется белокочанная капуста. Хотя кочан на 90% состоит из воды, он богат белками, аминокислотами, клетчаткой, глюкозой и фруктозой. В белокочанной капусте присутствуют все необходимые человеку витамины, минералы и органические кислоты. Капуста очень полезна при малоподвижном образе жизни, потому что содержит еще и тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жиры, регулирует жировой обмен и низкокалорийна. Она необходима при атеросклерозе, так как имеет в своем составе вещество, способствующее выведению холестерина из организма. Капуста - важная пища для сердечников, поскольку содержит минеральные соли и калий. Нужна белокочанная капуста и для профилактики запоров.

Но настоящее сокровище - капустный сок!

■ Если по утрам натощак выпивать стакан капустного сока, то он успокоит хронический кашель и вернет звонкость голосу.

■ При больной печени нужно в течение месяца выпивать за 40 минут до еды по 0,5 стакана капустного сока.

■ Если мучает язва желудка, то пейте по утрам натощак по стакану капустного сока, он поможет улучшить заживление язвы желудка и ускорит выздоровление. **Однако из-за грубой растительной клетчатки при язве желудка и двенадцатиперстной кишки не рекомендуется есть свежую белокочанную капусту.**

■ 0,5 стакана капустного сока, выпитого за час до сна, спасет от бессонницы.

■ А еще капустный рассол обладает уникальными «реанимационными» свойствами. Стакан рассола, и у жертвы зеленого змия быстро просветляется взор, улучшаются пищеварение и настроение...

Но врачи не советуют злоупотреблять капустой и ее соком, которые могут вызывать вздутие кишечника и метеоризм. Будьте осторожны и поедая капустные кочерыжки: они не только источник витамина С, в ней, к сожалению, еще и скапливаются нитраты.

Кваша стимулирует обмен веществ

Периодически советую есть полезную квашу. Готовится этот продукт так. Измельченные в миксере или на терке овощи - сырой картофель, морковь, редьку или редиску, капусту, помидоры (хрен, укроп, петрушку кладем по 1 ч. ложке на стакан) - общим объемом около 1 кг залить простоквашей или

кефиром (1 л). Перемешать, закрыть тканью и оставить на 4-12 часов. Перед употреблением добавить давленный чеснок и немного лука. Съесть без хлеба в течение дня, разделив на 3 порции. Пить можно без ограничения через час после еды. В этот день больше ничего не есть. Через неделю повторите такое питание снова.

А затем можно ограничиться употреблением этой кваша 1 раз в день (вместо ужина) 1 раз в неделю. И так сделать 3-4 раза.

Э.КАНАКОВА.

Букет брокколи вместо препаратов

Правда ли, что капуста брокколи считается одним из самых целебных продуктов?

А.СЛАСТИНА.

Правда. В брокколи больше витаминов и микроэлементов, чем в цветной и белокочанной капусте, много легкоусвояемых белков и веществ, препятствующих накоплению холестерина. В этом красивом овоще содержится вещество, способное снижать негативное влияние факторов, провоцирующих рак. Ученым пока не удалось создать его химический аналог. Антираковые свойства усиливает и кверцетин, «живущий» в брокколи. Он не только мощный антиоксидант, но и природный антигистамин, эффективный при аллергии. Постоянное употребление брокколи может предотвратить сезонную аллергию или немного сгладить ее проявления. Брокколи незаменима для страдающих различными воспалениями, включая артрит. Она также защищает холестерин от окисления, предотвращая образование атеросклеротических бляшек.

Столовая свекла – царица стола

Если у вас гипертония, то в течение полугода ежедневно 1 раз в день ешьте салат из свежей столовой свеклы (варить нельзя), чеснока и укропа. Зелень укропа можно использовать и в сушеном виде. Добавляйте в салат подсолнечное масло,

желательно нерафинированное, так как в нем намного больше витаминов Е и F.

Полезно использовать и ботву столовой свеклы: в ней содержится в 2 раза больше витамина С и в 1,5 раза больше фолиевой кислоты, чем в самом корнеплоде.

Желательно кушать салат утром натощак. Фолиевая кислота регулирует и стимулирует кроветворение, способствует увеличению количества лейкоцитов. Витамин F помогает перевести холестерин в растворимые соединения, облегчая его вывод из организма. Укроп расширяет кровеносные сосуды. Чеснок понижает содержание жиров и холестерина в крови, растворяет кровяные сгустки.

Этот салат меня выручил в 2000 году. Для разнообразия я добавлял в него морковь и разную зелень. Это еще и хорошее профилактическое средство от атеросклероза, рака, тромбоза, флебита, инфаркта и инсульта.

М.ЯХЪЯЕВ.

Мой мокрый салат

Основные овощи этого салата - свекла, топинамбур, морковь и белокочанная капуста. Их я беру в сыром виде поровну, например по 100 г. В салате должно присутствовать как минимум 3 основных овоща.

Другая группа - это любые овощи, которые едят сырыми и которые есть под рукой. Их нужно по 2-3 штуки.

Обязательно в мой салат входит свежий корень хрена, его надо немного натереть на терке прямо в салат, 1 ст. ложки будет достаточно.

Готовлю салат так. Все овощи хорошенько мою металлической щеткой, но не чищу. Затем тру на терке или измельчаю в блендере. Получается разноцветная масса, острая на вкус и очень сочная. Поэтому салат и называю «мокрым».

Салата получается достаточно много, я делю его на части и кладу в морозильную камеру. Так он может храниться 3-5 дней. Перед употреблением размораживаю одну порцию. Затем мелко режу в салат свежую зелень (петрушку, укроп, базилик), заправляю растительным маслом, солю.

Утром я ем натощак 3 ст. ложки «мокрого» салата. Его не следует ни с чем смешивать, иначе не будет нужного целебного действия. Запиваю салат стаканом прохладной кипяченой воды.

Е. ФЕДУЛОВА.

Кукуруза и свекла снижают давление

Чай из кукурузных рыльцев снижает кровяное давление и уровень сахара в крови. В рыльцах содержатся эфирное масло, танин, витамины С и К. Чтобы приготовить такой чай, я 2,5 ст. ложки кукурузных рыльцев заливаю литром кипятка и кипячу еще 10 минут. Пить следует по 2-3 чашки в день.

Нормализовать давление поможет квас, приготовленный из обыкновенной столовой свеклы. Надо несколько небольших свеколок натереть на крупной терке, сложить в трехлитровую эмалированную кастрюлю и залить холодной водой. Положить туда еще корочку черного хлеба и оставить для брожения. Через несколько дней получится свекольный квас. Пить его можно без ограничений.

З.КИРИКОВА.

Полезный совет

Всем, кто любит готовить чудесные щи со свекольной ботвой, советую отрезать черешок снизу примерно на треть: именно в нем скапливаются вредные организму вещества.

Т.БЕЛОВА.

Луковый суп от остеопороза

Лук - один из самых целебных овощей. Недаром пословица утверждает, что лук - от семи недуг. Более года назад я помог одной женщине облегчить течение заболевания тазобедренных суставов. Чтобы лечить заболевания суставов, нужно вначале остановить остеопороз (разрежение костей) как одну из причин развития болезней. По моему рецепту она готовила луковый суп от остеопороза

Для приготовления лечебного супа нужно взять несколько луковиц примерно со средним лимон, мелко нарезать их прямо в кожуре и обжарить на растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Нарезанную морковь залить 750 мл воды и поставить варить. Поджаренный лук всыпать в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить 0,5 ч. ложки сушеной зеленой приправы и оставить кипеть еще 20 минут. После остывания процедить.

Женщина ела луковый суп по половине порции (1-1,5 половника) во время завтрака. Кстати, для большей эффективности нужно, кроме супа, ввести в свой рацион еще и холодец - 2-3 раза в неделю.

Через 3 недели у женщины наступило улучшение. Боли снизились и перестали быть постоянными. Через 5 недель остеопороз затормозил свое развитие, что сказалось на состоянии всех суставов, в том числе и тазобедренных.

В.ВЕСЕЛОВ.

Овощной квас

Если вы пересмотрели свои овощные запасы и обнаружили мелкие морковки, свеколки, картошины, которые явно долго не пролежат, не спешите их выбрасывать. Такие овощи можно использовать для приготовления вкусного кваса.

Овощи надо хорошо промыть, очистить от кожуры и сварить. Еще горячими размять, затем добавить ржаной или серой муки и вымесить крутое тесто. После того как оно остынет, сделать небольшие лепешки и поставить в духовку сушиться.

Готовые лепешки пропустить через мясорубку и хранить в бумажном пакете в сухом месте.

На 8 л кваса потребуется: 100 г свежих дрожжей, 1,5 стакана сахара и 1-1,5 стакана провернутых овощных сухарей. Сухарики залить 2 л горячей воды. Остудить. Потом залить еще 6 л воды с сахаром и дрожжами. Через сутки квас будет готов.

Этот квас хорошо пить при сердечно-сосудистых и суставных заболеваниях, так как он очищает сосуды от холестерина и препятствует отложению солей.

М.ТЕРЕШКИНА.

Не только карета для Золушки

Тыква имеет совсем низкую калорийность - 25 ккал на 100 г, содержит немало клетчатки и белка, железо, магний и много каротиноидов в хорошо усвояемом виде. Тыква - верный друг больных диабетом, атеросклерозом, тех, кто страдает нару-

шением обмена веществ, камнями в почках, болезнями печени или борется с лишним весом. Она чрезвычайно полезна для желудочно-кишечного тракта - помогает провести генеральную уборку в организме. Давно известно ее желчегонное и противоглистное действие. При бессоннице на ночь можно принимать по трети стакана тыквенного отвара с медом. Страдающим от угревой сыпи тыква поможет добиться чистоты кожи. Ну а тыквенные семечки - это целая кладовая витаминов и других биологически активных веществ.

Счастье прячется в помидорке

Моя знакомая уверяет, что при плохом самочувствии и упадке сил лучше всех лекарств ей помогают помидоры. Да и сама я замечала, что помидоры действительно способны поднять настроение. Так ли это?

О.КАСАТОВА.

Да, это так. В помидорах много гормона счастья - серотонина и тирамина - органического соединения, которое превращается в серотонин в организме. Вот почему помидоры считаются отличными антидепрессантами. Свежие помидоры и томатный сок назначают при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, водно-солевого обмена, при сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта.

Помидоры - идеальная пища для того, чтобы восполнить потерю минеральных веществ. Они содержат калий, магний, железо, цинк, кальций, фосфор. Томаты содержат большое количество органических кислот, которые необходимы нашему организму для нормальной работы. В томатах так много витамина С, что, съев лишь один большой помидор, можно на четверть покрыть суточную потребность в нем.

Томаты богаты ликопином. Это органическое соединение, придающее плодам насыщенный красный цвет, является очень сильным натуральным антиоксидантом, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы салат с помидорами принес максимум пользы, заправьте его подсолнечным маслом: ликопин вместе с растительными жирами усваивается лучше.

Специи и зелень

Больше свежих витаминов

Я - жительница городская и всегда считала, что достаточно в еду добавлять укроп и петрушку из магазинных пакетиков. Расскажите, насколько полезна свежая зелень и какие недуги может излечить пучок укропа с петрушкой.

Н.ЦИНГВИНЦЕВА.

Зелень обязательно должна присутствовать в рационе каждого человека.

Петрушка. Чрезвычайно богата витаминами и минеральными элементами и поэтому крайне полезна при общем упадке сил. Петрушка содержит до 7 процентов эфирного масла, значительное количество аскорбиновой кислоты, витамины В₁, В₂, В₆, К, Р, каротин.

В ней содержатся фитонциды, соли магния, кальция, железа, фтора. Благодаря высокому содержанию калия и кальция ее рекомендуется добавлять в пищу при болезнях сердечно-сосудистой системы, при нарушениях мочевого выделения, при сахарном диабете.

Кроме разнообразных видов оздоравливающего воздействия на организм (спазмолитического, болеутоляющего, бактерицидного, противоаллергического, моче-, пото-, желчегонного, повышающего аппетит), важно (особенно для диабетиков), что петрушка регулирует солевой обмен, выводит продукты распада, а также соли тяжелых металлов. Важно наличие в петрушке селена.

Сельдерей оказывает общеукрепляющее и лечебно-профилактическое действие. Он тонизирует нервную систему, очищает кровь, стимулирует работу надпочечников; способствует похудению. Сельдерей используется как мочегонное, антисептическое, тонизирующее, противоревматическое, восстанавливающее средство. Он богат витаминами А, В, С, макро- и микроэлементами (магний, марганец, железо, йод, медь, натрий, калий, кальций, фосфор, фтор), а также аминокислотами. Сельдерей эффективен при замедленном переваривании пищи, неврозах, ревматизме, ожирении, малокровии, болезнях печени и легких. Сельдерей полезен как улучшающее обмен веществ средство.

Очень полезен и **корень сельдерея**. Кроме белков и вита-

минов, он содержит щавелевую и фолиевую кислоту. Входящий в его состав витамин Е замедляет процессы старения. Положительный эффект дает корень сельдерея при простатите.

Укроп содержит эфирное масло. В свежих стеблях содержатся витамины С, В₁, В₆, никотиновая и фолиевая кислота, а также рутин, соли калия, кальция, железа, фосфора, фитонциды. Укроп обладает противовоспалительным, сосудорасширяющим, антисептическим, легким слабительным, отхаркивающим, успокаивающим действием, улучшает аппетит, повышает иммунитет. Он полезен при гипертонической болезни и стенокардии, для лечения коронарной недостаточности и неврозов. При атеросклерозе он помогает при головных болях. Укроп повышает секрецию желудочного сока, обладает активным желчегонным действием.

Лечатся укропом при спазматических состояниях органов брюшной полости, при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, при метеоризме, запоре и хроническом колите.

Добавьте перчика!

Травы и специи хороши не только в приготовлении блюд, многие из них наиболее ценны в качестве целителей. Вот некоторые из них.

Перец чили употребляют при болезнях сердца и органов дыхания.

Шалфей улучшает пищеварение и нервную систему.

Гвоздика обладает антисептическим действием, она стимулирует пищеварение. Для этого достаточно добавлять 2-3 бутона гвоздики и в первые, и во вторые блюда, и в компоты. Но чтобы гвоздика принесла пользу, нужно ежедневно добавлять эту пряность в пищу. Гвоздику следует добавлять в еду на финальной стадии приготовления.

Имбирь сейчас можно купить во многих магазинах: он продается в порошке и свежими корнями. Для профилактики простудных заболеваний помогает имбирный чай с медом (0,5 ч. ложки имбирного порошка и 1 ч. ложку меда на стакан кипятка). Имбирь добавляют в супы, овощные блюда, напитки.

Корица бодрит, повышает настроение. Ее добавляют в кондитерские блюда, она прекрасно сочетается с фруктами и овощами. Молочные продукты с щепоткой корицы приобретают необычный вкус и усваиваются намного быстрее, чем без корицы. Корицу рекомендуют добавлять в пищу при неврозах,

депрессии, она полезна при сахарном диабете, так как снижает содержание сахара в крови.

Куркума - природный антибиотик. Эту пряность добавляют во все блюда. Она богата железом, и очень полезно при анемии принимать 0,5 ч. ложки порошка куркумы, смешанного с медом.

Мята подходит к овощам, мясу, птице и рыбе. Вот как советует приготовить **мятную приправу О.АНТОНЫЧЕВА** из г. Рыбинска Ярославской области.

5-6 веточек мяты хорошо вымыть и просушить. Измельчить листья и тонкие стебли (толстые черешки выбросить), добавить 1 ст. ложку натертого свежего имбиря, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложку соли, 2 ч. ложки сахара и 2 стручка острого перца. Смешать до получения однородной пасты.

Я влюбился в ревень

В ревень я влюбился 40 лет тому назад, когда стал владельцем шести соток. И до сих пор эта любовь не ослабела, ведь я проверил на себе его целебные свойства. Растение это неприхотливо, и выращивать его лучше всего делением корней. В пищу употребляются черешки. Они имеют приятный кислый вкус, потому что содержат органические кислоты, особенно много в реверне яблочной кислоты. Чего только не готовят из ревеня - компоты, варенье, кисели, начинки для пирогов, джемы и сиропы. И это очень важно, так как ранней весной организм испытывает особенный недостаток в свежих овощах, плодах и ягодах.

С лечебной целью используют как вершки, так и корневища. Корешками их не назовешь, так как на вид это мощные и мясистые образования. Корни в народной медицине применяют при малокровии, туберкулезе и как желчегонное средство. Это сведения из медицинских справочников. А вот целебную силу вершков я проверял на себе очень простым и эффективным способом, который помог избавиться от пониженной кислотности, нормализовать работу желчевыделительной системы и кишечника.

Способ этот очень простой и очень приятный - надо 2 недели пить свежий сок ревеня: по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Сразу предупреждаю: это лечение не для детей и людей с повышенной кислотностью.

Другой способ - это совсем блаженство: пить чай с вареньем из ревеня. Моя супруга готовит это варенье так:

черешки ревеня (первой свежести, 25-30 дней после всходов) очистить от кожицы и нарезать кусочками (1 кг). Опустить их в

кипящую воду на одну минуту, вынуть в посуду для варенья, остудить. Приготовить сироп из 1,5 кг сахара и одного литра воды, нагреть его до кипения и залить приготовленный ревень. Варить варенье в два приема на медленном огне сначала 20 минут, затем остудить и через 5-6 часов проварить его еще 30 минут. Варенье хорошо хранится, оно красиво, имеет приятный вкус и обладает целебными свойствами. Большое содержание калия в ревене, кроме всего прочего, способствует регуляции кровообращения.

Надо сказать еще о том, что использовать черешки ревеня после 30-40 дней с момента их прорастания не рекомендуется, так как теряются их целительная сила и вкусовые качества. С пожеланием всем доброго здоровья!

В.ЩИПАКИН.

Если хочешь долго жить, надо с зеленью дружить

Когда наступает пора зелени и овощей, нужно спешить, чтобы восполнить запас витаминов, микроэлементов, солей и солнечной энергии.

Не знаю, как у других, а у меня на огороде растет салат - клад витаминов. В связи с этим напоминаю слова Авиценны: «Если хочешь долго жить, надо с зеленью дружить».

Хочу дать совет: съедайте в день хотя бы одну порцию листового салата.

Всего 100 мл сока салата в день укрепят вашу нервную и мышечную системы, **улучшат работу желудка.**

При гипертонии: 1,5 ст. ложки листьев салата залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и выпейте по 0,5 стакана утром и вечером.

При изжоге: взбейте миксером 5-6 измельченных листьев салата с 1 стаканом холодной кипяченой воды и медленно мелкими глотками выпейте.

При туберкулезе легких: пейте по 2 ст. ложки свежего сока салата во время еды.

При атеросклерозе: смешайте в равных количествах сок салата, моркови, репы и свеклы. Пейте по четверти стакана в день в течение месяца.

И.СТАРЦЕВА.

Ай да фрукт!

Антоновка против старения

Избыточный холестерин, которым пугают врачи, побеждается обычными яблоками. Во Франции провели эксперимент: добровольцы ели по два-три яблока каждый день. Врачи с удивлением отметили резкое замедление процесса старения и снижение уровня холестерина. Яблоки - прекрасное средство профилактики болезней, вызванных неподвижным образом жизни. Они снижают усвоение жиров организмом, а содержащийся в них калий выводит излишки жидкости.

Кислые сорта яблок содержат много солей железа и меди, это хорошо помогает при малокровии.

Сладкие сорта заключают в себе особые антимикробные вещества и пектин, что прекрасно подходит для лечения воспалений кишечника и колитов.

При хранении яблоки теряют витамины, особенно С. Наиболее долго этот витамин сохраняет антоновка, но не более трех месяцев. Зато грушовка, апорт, пепин шафранный содержат много витамина Р, и он не разрушается при правильном хранении. Одно яблочко в день обеспечит вам суточную норму в этом витамине.

Яблочные отвары рекомендуются при мочекаменной болезни и подагре.

Не ешьте груши натошак

В груше содержатся вещества, которые повышают защитные силы организма, противостоят инфекциям и борются с депрессией. Есть в ней и много железа, необходимого для выработки здоровых кровяных клеток. Поэтому груши рекомендуют при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении, потере аппетита, появлении трещин в уголках рта и даже при чувствительности к холоду - все это признаки недостатка железа в организме.

В одной средней груше содержится 10% от необходимой суточной нормы аскорбиновой кислоты. Благодаря этому она активизирует процесс заживления ран, синяков и ссадин. Органические кислоты плодов груши усиливают процессы пищева-

варения, улучшают обмен веществ, стимулируют деятельность печени и почек. Эти кислоты также обладают противомикробным действием, подавляющим процесс гниения в толстой кишке.

Груша нормализует уровень сахара в крови, улучшает пищеварение. В ее мякоти содержится много калия, без достаточного количества которого нельзя представить себе нормальной работы сердца и мышц.

При анемии (малокровии) полезно ежедневно в качестве десерта съедать по две крупные груши во время обеда: фрукты нужно очистить от кожуры и смешать с 2 ч. ложками меда. Однако следует помнить, что, после того как вы съели грушу, не стоит пить сырую воду, а также есть мясо. Категорически не рекомендуется есть грушу натощак.

Лечит груша и острый бронхит: в стакане грушевого сока нужно развести 1 десертную ложку сиропа шиповника и пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. Результат необыкновенный!

Грушевое лечение можно проводить практически круглый год, при сушке сохраняются почти все вещества. Отвары, компоты из сушеной груши полезны при расстройствах кишечника, а вот свежие груши содержат грубые пищевые волокна, и есть их в данном случае не стоит.

Г.РУДЕНКО.

Полезный совет

Апельсин — лекарство от любой самой сильной простуды. В самом начале болезни, как только заложило горло, выпейте стакан свежесжатого апельсинового сока, и вы избежите длительной изнуряющей ангины.

А если каждый день съедать по 2-3 апельсина или выпивать по стакану свежесжатого апельсинового сока, то организм будет получать суточную дозу витамина С.

Е.КИСИНА.

Квас из банановых шкурок

Оказывается, корки от бананов или апельсинов, которые мы выбрасываем в мусоропровод, могут быть полезными.

Из них можно делать целебный и полезный квас. При брожении образуется определенная кислота, которая необходима нам каждый день, и, если пить этот квас, болезнетворные процессы

в организме развиваться не будут. Я уже 2 года пью его, самочувствие у меня хорошее, да и на вкус он очень приятный.

Как сделать самому этот квас? Взять 3-4 спелых больших бананов со здоровой (не темной и без пятен) кожицей. Бананы хорошо помыть, вытереть насухо, очистить, сами бананы скушать, а шкурку порезать на мелкие кусочки. Налить в 3-литровую банку 2,5 л холодной кипяченой воды, всыпать стакан сахара и растворить его. Затем положить в эту сладкую воду порезанные корочки от бананов, но в банке эти корки мешать нельзя. Их нужно положить и сразу же закрыть банку марлей. Поставить ее в кухне на стол, не размешивать и не двигать. Через неделю процедить. Квас готов.

Пить этот целебный квас нужно по стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить квас в холодильнике.

Можно делать квас и из апельсиновых корочек, но мне по вкусу больше нравится квас из корок банана.

Н.КОЛЕНКЕВИЧ.

■ Кстати

600 г бананов необходимо съесть, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте. Для сравнения: та же доза витамина С содержится всего в 40 г черной смородины.

Фрукт с благородной горчинкой

Одним из самых любимых моих фруктов стал грейпфрут. Я полюбила его за чрезвычайно полезные целебные свойства.

Главная ценность этого фрукта - уникальный витаминный состав. В грейпфруте кроме витамина С можно найти витамины РР (помогает справиться с усталостью и бессонницей) и D (который особенно необходим детям и пожилым людям). В грейпфруте есть такие ценные вещества, как пектин, который выводит из организма излишки холестерина и нормализует обмен веществ, и ликопен - он справляется с токсинами, шлаками.

Существует несколько сортов грейпфрута, он бывает розовым, желтым и белым. Чем больше розового оттенка в коже и мякоти грейпфрута, тем он слаще, чем больше вес фрукта - тем сочнее его мякоть. Больше всего полезных веществ содержится в горьковатой пленке, которой окружены дольки этого цитруса,

поэтому не стоит пренебрегать благородной горчинкой, выбирая полезную пленочку. Состав этого фрукта настолько хорош, что даже его кожура способна заменить некоторые лекарства.

Грейпфрут, порезанный пополам и запеченный с корицей и сахаром в духовке, рекомендуют как лечение от стресса, ведь грейпфрут помогает справиться с состоянием подавленности и угнетенности.

А.ГЛЕБОВА.

Сухофрукты – важные продукты

Правда ли, что сушеные фрукты не слишком полезные?

Н.КОЗЛОВА.

В сухофруктах сбалансировано соотношение клетчатки и органических кислот. Курагу рекомендуют применять при болезни щитовидной железы и сердца, чернослив – при заболеваниях пищеварительного тракта и пониженном гемоглобине в крови, грушу при расстройстве желудка, инжир – при ослаблении организма, авитаминозе.

Мнение, что сушеные плоды менее полезны, чем свежие, отчасти верно: витамины в сухофруктах остаются, но все-таки не в таких количествах, как в свежих фруктах. Сухофрукты едят не ради витаминов, а ради уникального набора микроэлементов и легкоусвояемых сахаров. После удаления воды концентрация микроэлементов и сахаров в сушеных фруктах возрастает в несколько раз по сравнению со свежими. Чтобы получить то количество микроэлементов, которое содержится в двухсотграммовом пакете с сухофруктами, нужно съесть 1-2 килограмма свежих фруктов!

Опасное соседство

Почему нельзя запивать лекарства соками или заедать приятными, вкусными фруктами?

Г.АЛЯБИН.

Некоторые, казалось бы, самые обычные продукты и витамины в сочетании с медикаментами способны нанести вред человеческому организму.

Список из представляющих наибольшую опасность в этом отношении продуктов возглавил грейпфрутовый сок. Его категорически запрещается пить за 2 часа до и через 5 часов после приема сердечных препаратов. Если больной, которому предписан препарат, препятствующий отторжению пересаженных органов, утолит жажду таким соком, то ему грозит потеря ориентации. Как свидетельствуют исследования, грейпфрутовый сок по непонятным причинам повышает степень усвояемости лекарств и способствует их передозировке.

Бананами не стоит увлекаться тем, кто страдает от сердечных заболеваний. Нервное возбуждение и раздражение желудка могут стать следствием приема некоторых антибиотиков и таблеток от болей в желудке в сочетании с кофе или колой. Если люди, страдающие от заболеваний сердца, примут разжижающее кровь лекарство вместе с большой дозой витамина Е, обладающего той же способностью, то у них может начаться сильное кровотечение.

Медовое лечение

Плохого меда не бывает

Для приготовления лекарства для жены мне нужно купить хороший высококачественный мед. Но у продавца на рынке стоит несколько флагов. Как определить, хороший ли мед? Поэтому прошу ответить на несколько вопросов.

- 1. Лечебный ли падевый мед? Не отравишься ли им, если случайно нарвешься?**
- 2. Можно ли для лечения брать мед с добавками: пергой, пыльцой, прополисом?**
- 3. Можно ли по цвету определить плохой мед?**
- 4. Почему мед горчит?**
- 5. Правда ли, что зимой жидкого меда не бывает?**
- 6. Как химическим карандашом определить качество меда?**

О.МИТРОФАНОВ.

Мы попросили на вопросы читателя ответить специалиста по природным продуктам Юрия Антоновича ИЛЬИНА.

1. Падевый мед обладает наименьшими лечебными свойствами. В засушливое время сбор растительного нектара для пчел затруднен, поэтому они начинают собирать медвяную росу (сладкие выделения лиственных и хвойных деревьев) и падь (жидкость, выделяемую насекомыми, питающимися растительными соками). Так получается падевый мед. Хотя его биохимический состав несколько отличается от обычного, для человека он практически безвреден.

2. Сейчас продают мед, смешанный с пыльцой, прополисом и другими компонентами. Покупать его для лечения можно. Мед, перга, прополис, маточное молочко имеют единую биологическую и схожую химическую основу. В сочетании с медом другие натуральные пчелопродукты органично дополняют друг друга.

3. Плохого меда не бывает, если это - натуральный продукт. Плохим бывает корыстный продавец, выдающий за мед различные подделки или разбавляющий мед патокой, сиропом и т.п. Цвет у правильного меда колеблется от почти белесого до темно-коричневого - в зависимости от растений, с которых пчелы собирали дань. Но **любой сорт меда должен быть однородным:** никаких полос или слоев разного цвета быть в нем не должно. Кроме того, любой зрелый мед (т.е. откачанный после того, как пчелы запечатают медовые соты восковыми крышечками - забрусом) через 2-3 месяца при соблюдении условий хранения начинает кристаллизироваться. Редкое исключение составляют медленно кристаллизующиеся сорта (акациевый, шалфейный, каштановый и некоторые другие).

4. Пробуя мед, подержите его до полного растворения на языке и проглотите не спеша. Вы почувствуете легкую горчинку (или першение). Именно горчинка, а не приторный вкус сахарного сиропа, не кисловатый привкус кукурузной патоки, не горечь пережженного одуванчика указывает на подлинность меда.

Обычный вкус меда - сладкий. Появление кисловатого, сброженного или другого привкуса является признаком если не подделки, то ухудшения качества продукта в результате неправильного хранения.

5. В зимнее время нормальное состояние качественного меда - твердое или вязкое. Жидкий мед получают путем нагревания или распускания (при температуре не выше 36 градусов), что позволяет максимально сохранить его полезные вещества. А вот нагревание свыше 45 градусов убивает большинство целебных веществ.

6. Можно ли при помощи химического карандаша определить качество меда? Нет. Избежать ошибок, проверяя качество меда, можно лишь в лабораторных условиях.

Он излечит, исцелит

Говорят, медом злоупотреблять вредно. А как нужно лечиться медом, чтобы не навредить организму?

Т.ТИМОШИНА.

При проблемах с носоглоткой мед нужно есть маленькими порциями и долго держать во рту. Тогда антибактериальные вещества, находящиеся в меде, начнут всасываться еще в полости рта и горла.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта мед лучше разводить водой. А вот при фарингитах, ларингитах и бронхитах лучше применять ингаляции с медом.

Мед нужно принимать 3-4 раза в сутки. При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока мед употребляют непосредственно перед едой, его можно при желании развести холодной водой. А вот при гастритах с повышенной кислотностью мед разводят теплой водой и употребляют такой раствор за 1,5-2 часа до еды.

Мед применяется при различных неврозах (в том числе и «сердечном» неврозе) и неврастениях.

При возбудимости, головных болях, подавленном настроении и сниженной работоспособности рекомендуется принимать мед по 100-120 г в сутки, утром и вечером - по 30 г, а после обеда - по 40 г. А уж при проблемах со сном лучшего средства, чем стакан теплой медовой воды за полчаса до сна, просто не найти.

Пища при язве: не сахар, а мед

У меня застарелая язва желудка. Подскажите, какая пища наиболее полезна для моего желудка.

Ф.РАННЕВ.

Очень полезны язвеннику протертый гороховый суп с маслом, свежеприготовленный творог, который можно размешать со сливками, а перед этим неплохо бы протереть. Пюре из капусты тоже можно включить в рацион. Кстати, особая благодарность язвенников - капустному соку.

Пейте чай со сливками - молоко в чистом виде язвенниками обычно плохо переносится. Блокирует выделение желудочного

сока, успокаивает мед: это одна из немногих сладостей, полезных страдальцу.

Попробуйте готовить обволакивающий отвар из молока, меда и овса. стакан овса заливают 5 стаканами воды и варят до тех пор, пока смесь не будет похожа на жидкий кисель. Потом кисель процеживают, добавляют в него еще два стакана молока, а также четыре чайные ложки меда.

Знаменитый лекарь язвы картофельный сок. Принимать сок надо 3 раза в день перед едой по полстакана. Но оставлять его в холодильнике не желательно, лучше каждый раз готовить свежий.

Приготовьте кисель из клюквы, шиповника, яблок. Не забудьте, что вместо сахара надо использовать мед.

Медовые сорта

При различных заболеваниях помогают разные сорта меда.

- **Липовый** лечит ангину, бронхиты и ларингиты.
- **Малиновый** полезен при гриппе.
- **Каштановый** принимают при заболеваниях почек и желудка.
- **Одуванчиковый** - при заболеваниях печени.
- **Луговой** оказывает болеутоляющее и противомикробное действие.
- **Мятный** обладает желчегонным и успокоительным эффектом.

Здоровье дарит природа

Шиповник для зрения

Шиповник чемпион по содержанию витаминов и других полезных веществ.

Рецепт применения шиповника очень простой: 2 стакана ягод варят в 2-3 л воды 10 минут, настаивают 1-2 часа, добавляют по вкусу сахар и пьют отвар по 1 стакану утром и вечером. Ягоды, мягкие и приятные на вкус, едят тоже, избавляясь от семян.

Через 3-4 месяца употребления вареного шиповника значительно улучшается зрение, память, появляется бодрость, лучше работает печень. Шиповник приносит огромную пользу организму.

Л.КОЛПАШНИКОВА.

Корзинка, полная лекарств

Лечебные свойства грибов первыми заметили люди восточные. В Китае и Японии сейчас в лечебных целях используется до 100 разновидностей грибов. Причем речь идет не о народной медицине - препараты на основе грибных экстрактов производят многие фармацевтические компании. Есть, например, такой древесный гриб шиитаке, который снижает уровень холестерина в крови.

У нас тоже используется древесный гриб - это чага. Настой из нее применяют при язве, гастритах, колитах. Король грибов - белый - считается отличным профилактическим средством от желудочных проблем. Боровик сильнее всего воздействует на наши защитные силы, активизируя их. И по совместительству лечит сердце, головные боли. Масленок тоже может избавить от головных болей, а еще от подагры. Почки лечит подберезовик.

Растущие под елями грибы считаются особенно полезными. Считается, что рыжик успешно борется с туберкулезной палочкой, оказывает бактерицидное действие. На те же подвиги способен груздь, с его помощью можно подлечить и желудок.

Лисички спасают от радикулита. Сыроежки и опята справляются с головной болью, опять к тому же выполняют роль легкого слабительного.

Ученые нашли в грибах немало полезных веществ. Помимо белков они содержат минеральные вещества, железо, кальций, цинк, йод, калий, фосфор. Всего 100 г опят могут удовлетворить нашу суточную потребность в цинке и меди, что очень важно для процесса кроветворения.

Очень любил собирать грибы Лев Николаевич Толстой. В последние годы своей жизни он стал вегетарианцем, так что грибы заменили ему мясо.

Приготовить любимое блюдо Толстого можем и мы с вами.

0,5 кг очищенных любых свежих грибов обдайте кипятком, нарежьте тонкими ломтиками и потомите около часа в растительном масле. Добавьте 3-4 дольки пропущенного через чесночницу чеснока, посолите, поперчите. Потом залейте грибы 0,5 стакана сметаны, посыпьте тертым (50 г) сыром и запекайте это великолепие в духовке. Рубленой зеленью укропа и петрушки блюдо посыпают перед самой подачей на стол.

Вешенки против опухолей

Грибы вешенки, как объяснила мне лечащий врач, являются прекрасным средством от невродов и используются для профилактики различных опухолей. Вот рецепт грибной настойки.

Вешенки мелко порезать и 3 ст. ложки грибов залить 0,5 л кагора. Неделю нужно настаивать в темном прохладном месте. Пить по 2 ст. ложки за полчаса до ужина, а потом - перед сном. Принимать грибной кагор, пока не закончится настойка.

Д.БАРМИНА.

■ Важно

Грибы бывают опасны! Употребление в пищу грибов и грибных отваров не рекомендуется как при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек, так и при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, например при подагре, обменных артритах.

В грибах содержится большое количество экстрактивных веществ, а также пуриновых оснований. Специфические ароматические смолы и эфирные масла могут спровоцировать ухудшение самочувствия.

Горсть орешков заменит завтрак

Я очень люблю орехи, но слышала, что они могут вызвать аллергию, засоряют кишечник, портят фигуру. Так что же, мне теперь отказаться от любимой еды?

И.БОРУХОВИЧ.

Орехи - продукт очень даже полезный. Они содержат ценные белки, высококачественные растительные жиры, углеводы, минеральные вещества. Богаты орехи витаминами группы В, витамином С и каротином, жирными кислотами, которые способствуют снижению уровня холестерина. Обладая сбалансированным составом, орехи оказывают положительное влияние на половые железы, укрепляют нервную, иммунную системы.

Да и кишечник они не засоряют, а наоборот, очищают. Пи-

щевые волокна орехов способствуют избавлению кишечника от шлаков и питают полезную кишечную микрофлору. Однако орехи действительно нежелательны при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при язвенной болезни, нарушении работы печени, острых гастритах, панкреатитах. Также они противопоказаны при камнях в почках и желчном пузыре, острой почечной недостаточности.

То, что **орехи - сильный аллерген, абсолютная правда. Именно поэтому их не рекомендуют давать детям. Осторожно относиться к орехам следует и взрослым-аллергикам, даже если аллергия у них связана с потреблением другого продукта.**

И конечно, не нужно увлекаться орехами, если у вас есть лишний вес. Здесь спорить не приходится: на фигуру они влияют не лучшим образом. Орехи обладают очень высокой калорийностью - от 500 до 800 ккал на 100 граммов. Это больше, чем в шоколаде.

Горсть орехов может заменить один прием пищи второй завтрак или полдник. Поэтому нужно ограничивать количество орехов за один прием. Не желательно сочетать орехи с мясом. А вот с молочными продуктами орехи сочетаются прекрасно. Поэтому йогурт с ореховой добавкой - неплохой выбор. Однако на ночь орехи лучше не есть. Содержащиеся в них волокна долго перевариваются: орехи - это тяжелая пища.

Лучше всего покупать орехи в скорлупе. Так они смогут храниться около полугода, практически не теряя своих полезных свойств. Даже через год нахождения в сухом темном месте свойства орехов изменяются незначительно. Очищенные орехи быстро теряют свои полезные качества. При неправильном хранении орехов может появиться горький вкус - это прогоркает жир, который в большом количестве содержится в ядрах. В этом случае такие орехи не стоит есть.

Цветы на десерт

Расскажите, как можно использовать цветы в питании и насколько полезна цветочная кухня.

М. ГОРДЕЕВА.

Цветами не только украшают стол, все чаще они становятся ингредиентом изысканных и очень полезных блюд. К примеру, несколько ярко-оранжевых ароматных цветков **настурции** могут стать тонким и вкусным гарниром к рыбе.

Для цветочной кухни, представляющей сегодня отдельное

направление кулинарии, летом сами цветы и побеги растений собирают ежедневно, а зимой используют в замороженном или сушеном виде.

К растениям, пригодным для еды, относят бегонию и настурцию, крапиву и хризантему, цветки тыквы и гладиолусы, лаванду и незабудки, розы и тюльпаны, молодые иглы сосны и фиалки, мак и бузину. Растения перерабатывают и используют как ингредиенты для салатов, мясных и рыбных блюд, десертов и мороженого. Цветы не только съедобны, они добавляют новые вкусовые ощущения к общему восприятию привычной пищи.

Для десертов обычно берут свежие лаванду, цветки цуккини, розы и тюльпаны. Для мороженого - бегонию, хризантемы, гладиолусы, незабудки, лаванду, розы, тюльпаны и фиалки. А количество растений и цветков, добавляемых в салаты или горячие блюда, трудно перечислить. Выйдите летом на поле или лесную поляну и вы точно найдете что-нибудь для своих кулинарных фантазий. Вот лишь несколько примеров.

Мак, собираемый с апреля по август, обладает успокаивающим действием. Цветки мака с мягким вкусом лесного ореха и легким, необычным привкусом отлично дополняют вкус речной рыбы.

Молодые еловые иглы собирают с марта по май, пока они сохраняют мягкость и наполнены соком с высоким содержанием витамина С. Они добавляют кисловатый вкус, немного напоминающий лимон, телятине, дичи, птице, а также десертам.

Крапива по вкусу похожа на свежие зеленые бобы. Ее лечебное действие хорошо известно: она снимает воспаление в полости рта, полезна для волос и содержит много витамина С. Из крапивы делают суп (этот рецепт популярен в традиционной русской кухне), ее добавляют в макароны.

Клевер растет на лугах практически все лето, но вкуснее всего он в июне и после дождя. Клевер придает сладковатый привкус салатам, его отваривают также вместе с овощами.

Одуванчик с его немного горьковатым привкусом отлично подходит для салатов и десертов. Из него варят варенье, готовят настои, а также используют как добавку к вину или глинтвейну.

В мальве много витаминов А, В₁, В₂ и С. Листья мальвы - ингредиент для супа, а цветы с характерным вкусом, немного напоминающим вкус розы, добавляют в салаты.

Примула богата различными витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами, она придает особый аромат и привкус супам и овощам, салатам и десертам. Кроме того, обладает легким успокаивающим действием.

Календула не придает блюдам ни особенного вкуса, ни запаха. Зато ее цветки способны снижать артериальное давление, а также стать ярким украшением салата, гарнира или супа.

Маргаритки для еды собирают с мая по август. Они придают слегка сладковатый вкус салатам, вареным овощам. Однако не переусердствуйте: они обладают мочегонным эффектом.

Сколько лет – столько и орехов

Чтобы быстро сбросить лишний вес, но не потерять при этом бодрости и жизнерадостности, диетологи советуют ежедневно съедать столько арахисовых орешков, сколько вам лет. Жевать орехи следует очень медленно, тогда питательные вещества будут лучше всасываться в организм. Можно разделить дневное количество орехов на три части: на завтрак, обед и ужин.

На завтрак выпейте стакан простокваши или стакан теплой воды с 1 ч. ложкой меда. **Второй завтрак** (часа через 2 после первого): натертая морковь с растительным маслом, медом и орехами. **На обед** приготовьте салат из сырых овощей (зеленого салата, лука и чеснока, редиски, огурцов, петрушки, укропа, шпината, капусты) и выпейте стакан фруктового сока. **Ужин** состоит из овсяных хлопьев. В 1 ст. ложку хлопьев, предварительно с утра замоченных в 3 ст. ложках прохладной воды, добавьте 1 ст. ложку меда, сок половины лимона и натертое на пластмассовой терке большое неочищенное яблоко. Сверху посыпьте вечернюю овсянку толчеными орехами (1 ст. ложка грецких, арахиса или миндаля).

Между приемами пищи пейте травяной чай с медом. Но такую диету надо соблюдать не более трех дней.

■ Важно

Прежде чем употреблять в пищу дикорастущие травы, следует тщательно проверить, являются ли они съедобными. Если вы ничего не знаете о данном растении, лучше его не употреблять в пищу. Не употребляйте в пищу травы, которые были обработаны пестицидами или другими химикатами, а также те, которые росли вблизи от дорог.

Тем, кто страдает от астмы или аллергии на растения, следует быть особо осторожными.

Фаст-фуд оседает на бедрах

Зачем же питаться... минами?

Сейчас много говорят о том, что пища быстрого приготовления - это мина замедленного действия. А чем опасна такая пища?

Г.КУЛЬПИНА.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Количество людей с болезнями желудка ежегодно растёт. Гастритом страдает едва ли не каждый третий, ожирением каждый четвертый россиянин. Количество больных диабетом с каждым годом удваивается. К своим болезням мы приводим себя сами: питаюсь кое-как, на ходу, употребляя консервированную и прочую вредную для организма пищу.

Пища, насыщенная консервантами и искусственными красителями, приносит вред организму. Как, например, **тартразин**, которого много в бульонных кубиках, в супах быстрого приготовления, в готовых гарнирах и даже в кондитерских изделиях. Особенно нежелательными считаются **бензоаты**. Именно они чаще всего находятся в газировке (имеются в виду сладкие газированные напитки, а не минеральная вода). Бензоаты могут вызывать онкологические заболевания, гастриты и язвенную болезнь, нарушение переваривания и другие отклонения со стороны желудочно-кишечного тракта. Особенно опасны бензоаты при длительном приеме.

Очень **опасен фаст-фуд**. Эта пища наполняет желудок, но практически не содержит ни витаминов, ни микроэлементов, зато там в избытке присутствуют канцерогены, красители, пережаренное масло. Перекусив **чипсами** или **бутербродом из фаст-фуда**, человек через небольшой промежуток времени вновь начинает чувствовать голод. Как правило, эти калории не приносят бодрости, а оседают на талии и бедрах. Если же запить такой «обед» еще и газировкой, то ожирение и болезни желудка гарантированы.

Картофель фри, столь популярный сегодня не только в кусочных, но даже в кафе и ресторанах - не исключение. При пережаривании масла образуются канцерогены, которые раздражают желудок. Не очень-то полезна пища, приготовленная на гриле или мангале. **Куры гриль** таят в себе двойную опасность: кроме большого количества специй они содержат жир,

который неизбежно оседает на шампуре и перегревается много раз. Такой жир содержит много канцерогенов, а значит, может вызвать не только раздражение желудка, но и онкологические заболевания. Не составляет исключения и **шаурма**. Мясо, входящее в ее состав, также нередко готовится на шампуре в течение нескольких часов. При этом жир успевает приобрести канцерогенные свойства.

Если есть такие продукты время от времени, то ничего опасного не будет. А вот если употреблять их каждый день вместо традиционных русских щей, то могут возникнуть проблемы.

Впрочем, даже самые обычные продукты, входящие в состав русской кухни, могут вызвать неприятности. Есть заболевания, при которых человеку требуется определенная диета. Однако об этом мы часто забываем.

Томаты, шпинат, цитрусовые богаты витаминами, но нежелательны для тех, кто страдает язвой или гастритом. Рис (как белый, так и бурый) способствует запору, а свекла, морковь и слива - разжижению стула.

Диеты, основанные на салатах из свежих овощей, противопоказаны тем, кто страдает язвенной болезнью или гастритом с повышенной кислотностью. Овощи способствуют выработке желудочного сока, который будет раздражать слизистую желудка и может вызвать боли в животе, изжогу, тошноту и даже рвоту, то есть обострение заболевания.

Но если вы здоровы, то можно позволить себе такую диету. В этом случае все продукты и блюда русской кухни для вас безопасны (если, конечно, не есть их в слишком большом количестве).

Лишь раз в неделю

Хотя я недавно вышла на пенсию, работать продолжаю. Сложно во время рабочего дня полноценно пообедать. Выручает фаст-фудовская пища - чипсы, пирожки, бутерброды. Насколько вредно так питаться и чем можно заменить всевозможные чипсы и сладкие лимонады?

К.ВАРЛАМОВА.

Для многих фаст-фуд стал синонимом вредной пищи неслучайно. Это связано с высокой калорийностью, которой отличается такая еда: бутерброды по сумме калорий не уступают

целому обеду. Излишняя калорийность более здоровой пищи не делает. Жир, например, питает только мышцы, энергии для интеллектуальной деятельности он почти не дает. Негативно влияют жирные и сладкие продукты на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Исследования показали, что атеросклероз и ишемическая болезнь сердца гораздо чаще становятся проблемой людей, питающихся преимущественно фаст-фудом, чем тех, кто предпочитает другую еду. Кстати, несмотря на свою калорийность, фаст-фуд не очень-то и питателен. Так, лапша быстрого приготовления по сравнению с обычной бедна витаминами группы В и пищевыми волокнами, зато богата углеводами и химическими добавками. Организм, не получая при фаст-фудовском подходе к питанию нужных веществ, продолжает их требовать, поэтому мы вынуждены снова отправляться на перекус. Этот порочный круг приводит лишь к ожирению и сопутствующим болезням.

Человек обычно ест бутерброды, чипсы и хот-доги всухомятку, плохо пережевывая, на ходу, а если и появляется возможность сесть за столик, он все равно заглатывает свой фаст-фуд за несколько минут, порой даже не вымыв руки. Это приводит к перееданию. Поклонник фаст-фуда неспособен за это время понять, сыт он или нет: в мозг сигнал о насыщении приходит примерно через полчаса после начала приема пищи.

К сожалению, далеко не у всех есть возможность полноценно обедать, потратив на трапезу целый час. Можно ли утолить голод без чипсов и колы? Выручат сухарики домашнего приготовления. Готовить их несложно: нужно тонко нарезать хлеб, подсолить его по вкусу и слегка подсушить в духовке. Из напитков лучше всего подойдет минералка или сок из пачки, который желательно наполовину разбавить водой: здесь действует принцип усиления вкуса, и производители частенько кладут в сок лишний сахар. Отлично подойдут для перекуса и кисломолочные продукты.

Некоторые диетологи рекомендуют включать в рацион так называемые функциональные продукты быстрого приготовления, в первую очередь крупы.

Функциональные каши — небольшая часть фаст-фуда, которую, по мнению врачей-диетологов, можно признать не только безвредной, но даже полезной. Оказывается, при их приготовлении не используется никакой химии. Зерно, по сути дела, расплющивают под прессом, чтобы разрушить его поперечные волокна-перегородки. Оно перестает быть твердым, поэтому и не требует варки. Достаточно на несколько минут залить кружку кипятком — и овсянка, греча или рис готовы. Такие каши специально обогащаются витаминами и минералами,

помогают снизить уровень холестерина, поднять иммунитет, улучшить работу кишечника.

А вот растительные сливки могут испортить такую кашу. Потому что они и не сливки вовсе, а специальным образом обработанное растительное масло с ароматизатором, придающим каше сливочный вкус. Этой добавки лучше избегать, поэтому, прежде чем купить функциональную быстрорастворимую кашу, внимательно изучайте ее упаковку.

Категорически запрещены любые продукты быстрого приготовления тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Нельзя их есть также людям с атеросклерозом или гипертонией. Бургеры и чипсы часто готовятся на особых, трансгенных жирах, которые наш организм не способен ни переработать, ни удалить. Откладываются молекулы такого жира на стенках сосудов, этим еще больше усугубляя ситуацию.

Под запретом высококалорийный, сладкий фаст-фуд для диабетиков. Если же вы относительно здоровы, можно пообедать в фаст-фуд-заведении. Но не чаще чем один раз в неделю.

А вдруг пригодится...

Зеленый чай обладает лечебным эффектом. Я для профилактики многих заболеваний пью его со специями. Для облегчения состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях я добавляю в чашку зеленого чая четверть чайной ложки кардамона, а чай с корицей пью для профилактики инсульта. При простуде добавляю в зеленый чай щепотку черного перца или немного натертого корня имбиря.

Н.КАНАТЬЕВА.

В Бразилии от кашля лечатся с помощью бананов. Берут спелые бананы, пропускают их через сито, затем кладут в горячую воду с сахаром (2 банана на 1 чашку воды с сахаром), подогревают и пьют.

А.КЛИМОВА.

Сейчас в магазинах можно встретить всевозможные фильтры для очистки воды. Но наиболее эффективные стоят очень дорого, а дешевые очищают воду лишь от мутности. Я всегда перед применением отстаиваю водопроводную воду не меньше суток: так из нее выходит хлор.

Т.ХВАТОВА.

Не дай себе засохнуть!

Вода

У водохлебов здоровье крепче

Еще не так давно рекомендацию пить больше воды врачи давали лишь в отдельных случаях, например при гриппе или ОРЗ с высокой температурой. Сейчас все больше говорится о том, что человек, желающий сохранить здоровье, должен употреблять много воды. На чем основаны эти рекомендации и действительно ли в этом нуждается наш организм?

Г.ЗЕЛЕНОВА.

Очень многие ученые, специалисты и практикующие врачи считают, что мы боеем потому, что пьем мало воды. По их мнению, чай, кофе или другие напитки не могут удовлетворить потребности нашего организма - ему необходима простая вода. При ее недостатке ухудшается выделительная работа почек и увеличивается токсическая нагрузка на печень. Дефицит воды способствует образованию камней в печени, почках и мочевом пузыре.

Известно, что помимо выведения отходов вода выполняет в организме еще массу других функций. Она участвует в выработке энергии внутри клеток. Без достаточного количества воды невозможна нормальная работа эндокринных желез, иммунной

и нервной системы и головного мозга, без нее не может работать механизм потоотделения. Постоянный недостаток воды может быть причиной запоров, учащаются и повреждения суставных хрящей.

Некоторые исследователи утверждают, что человек должен выпивать в день примерно по 30 мл воды на 1 кг веса без учета жидкости, содержащейся в пище (так, при весе 90 кг норма составляет 2,7 л). Что касается нормы соли, то, как считают ученые, занимающиеся этой проблемой, достаточно с каждым стаканом воды лизнуть соль кончиком языка. Если масса тела больше, то объем жидкости и количество соли, соответственно, должны возрастать (так же, как и в жаркие дни, при посещении бани, интенсивных физических нагрузках). Обязательно надо пить больше воды при лихорадочных состояниях. Увеличение белка в рационе питания, употребление кофе, алкоголя и курение тоже увеличивают потребность в воде.

Если у человека больные почки и сердце, он должен согласовать водный режим с лечащим врачом.

Увеличивая объем выпиваемой воды, надо следить за отхождением мочи - ее количество должно увеличиваться пропорционально приему жидкости. Если мочи выходит меньше, значит, есть какие-то проблемы в работе мочевыделительной системы или сердца и надо идти к врачу.

Сторонники увеличения потребления воды рекомендуют выпивать от 6 до 10 стаканов в день в зависимости от веса тела и физической активности. Эту норму они советуют распределить следующим образом.

Первый стакан (200-250 мл) следует выпивать сразу после сна. Кстати, считается, что если вам снится река, водопад или ведро воды, то этим организм «намекает» на испытываемую им жажду.

Далее по стакану нужно пить после каждого похода в туалет, во время и после физической работы, для чего удобно носить с собой бутылочку с водой. Стакан воды необходим перед едой (лучше за 30 минут до нее). Если пища будет в основном твердая, то пейте больше воды, например 2 стакана. Это положительно скажется на состоянии желудочно-кишечного тракта при гастрите, язвенной болезни, дуодените (воспалении двенадцатиперстной кишки), синдроме раздраженного толстого кишечника. Кстати, при таком питьевом режиме недопустимо переедание, что особенно важно для людей с избыточным весом. Если захочется пить во время еды - не отказывайте себе в этом. Еще стакан простой воды нужен через 2,5 часа после еды. Но для поддержания здоровья старайтесь пить только чистую воду.

Валентина ЕФИМОВА.

Вода борется с холестерином

Если ежедневно выпивать ту норму чистой воды, которую рекомендуют врачи (не менее 2,5 л в день), то она поможет организму бороться с холестерином. По мнению специалистов, холестерин - это своеобразная «глина», которая не выпускает воду из клетки, защищая их от обезвоживания. После поступления в организм необходимого количества воды клетки «понимают», что жидкости достаточно, защита уже не нужна, и выработка холестерина снижается.

Полезный совет

Чтобы не переедать, больше пейте. Лучше пить минеральную воду, зеленый чай или черный с молоком. Кстати, чай с сахаром и сладкие соки из пакетов - это не питье, а еда, потому что содержат большое количество калорий.

Унесет вода болезни

Аллергия. Гистамин отвечает за рациональное расходование воды в условиях обезвоживания и помогает организму подавать дополнительные сигналы жажды. При насыщении организма водой уровень гистамина в организме снижается, значит, вода сама по себе сильное антигистаминное средство. При обезвоживании гистамин стимулирует повышение притока воды к глазам и носу, чтобы при помощи слез и водяных секретов смыть агрессивные вещества (пыльцу, химикаты и др.) и поддерживать уровень влажности. Этим и объясняются насморк и слезы, которыми страдают аллергики.

Запоры. Для переработки твердой пищи кишечнику требуется много воды, ведь все элементы надо размягчить. В кишечнике есть регуляторы воды, они отвечают за всасывание влаги из отходов. Этот процесс тем активнее, чем больше организм нуждается в воде, и чем сильнее степень обезвоживания, тем тверже становятся отходы. Так возникает проблема запора и ее следствия.

Бронхиальная астма. Большинство препаратов от астмы ориентированы на борьбу с гистамином, поэтому надо больше пить. С приступами астмы можно бороться при помощи «то-

чечного» приема воды. Если чувствуете, что приступ вот-вот начнется, выпейте 2-3 стакана воды и положите на язык немного соли. Соль помогает разжижать слизь в легких, способствует ее выведению.

Мигрень. Когда сосуды мозга подвергаются обезвоживанию, действие гистамина вызывает головную боль. Выпейте 2-4 стакана теплой воды.

Ожирение. Если кажется, что вы хотите есть, выпейте воды, возможно, ощущения вас обманывают и организм удовлетворится бескалорийной водой.

Повышенная утомляемость. При потере всего одного процента воды мозг перестает нормально функционировать. Чтобы сохранить голову ясной, надо давать организму достаточное количество воды.

Колит. Приняв утром натощак два-три стакана воды, вы избавитесь от болей при колите.

При употреблении кофеина (кофе, черный чай, газированная вода, шоколад) объем мочи, как правило, превосходит объем жидкости, содержащейся в напитке, а это может привести к обезвоживанию.

Увеличение дозы воды вряд ли поможет при неправильном питании и сидячем образе жизни. При отсутствии физической нагрузки она не будет своевременно выводиться, к тому же вода вряд ли наладит правильный обмен веществ в малоподвижном, плохо снабжаемом питательными веществами теле. Поэтому соблюдайте золотое триединство: двигайтесь, рационально питайтесь и пейте больше воды!

Ю.СМИРНОВА.

Серебряную воду нельзя пить долго

В последнее время появилось много информации о чудодейственных свойствах воды, очищенной ионами серебра. Что это за вода?

Н.ЦЫГАНЕНКО.

Наши предки использовали самый простой способ получения «серебряной воды» - хранили ее в серебряном сосуде или погружали в емкость серебряную монетку, ложку или другой серебряный предмет. Современный промышленный процесс получения питьевой «серебряной воды» следующий. Очищен-

ную, частично обессоленную воду из подземной скважины или обычную водопроводную пропускают через оборудование, где и происходит насыщение воды ионами серебра. Так как серебро обладает бактерицидными свойствами, эту воду рекомендуется пить как профилактическое средство при простудных заболеваниях, для общего оздоровления организма.

Но только периодически и непродолжительное время! При постоянном употреблении ионы серебра будут накапливаться, создавая переизбыток серебра в организме, что приведет к серьезным нарушениям обмена веществ, депрессии, вялости и прочим негативным последствиям.

Чтобы предостеречь людей от бесконтрольного потребления питьевой воды, обработанной ионами серебра, медики и ученые считают целесообразным внести бутилированную «серебряную воду» в категорию лекарств.

Полезный совет

Недостаток воды в рационе плохо отражается на нервной системе. При плохом настроении, депрессии, раздражительности, а также при усталости и снижении работоспособности я всегда выпиваю стакан холодной кипяченой воды. Помогает!

М.КНЯЗЬКОВА.

Она и зубы лечит!

Вот уже несколько лет я пью только доброкачественную воду, которую готовлю сам. Хочу рассказать о способах получения целебной, как я ее называю, дегазированной воды.

Способ первый. Сырую воду замораживаем, а потом оттаиваем. Получаем очищенную от примесей, с единой кристаллической структурой воду. Затем ее нагреваем и резко охлаждаем под холодной струей. Получаем лечебную воду для профилактики и лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Способ второй. Приготовленную первым способом воду можно сделать поистине уникальной. Для этого нужно опустить в нее на 2-3 часа серебряную чайную ложку. Каждый день пить серебряную воду не рекомендую. После недельного приема надо делать перерывы на 2-3 недели.

Дегазированная вода - хорошее профилактическое средство при частых ангинах: надо лишь регулярно полоскать

ею горло. Она также прекрасно укрепляет десны. Известно действие такой воды в качестве обезболивающего средства при болях в желудке, при острой зубной боли, ушибах, порезах. Такая вода повышает работоспособность, успокаивает нервную систему. Дегазированную воду можно пить не более месяца, затем следует сделать месячный перерыв.

С.СТАРИЦЫН.

Льдинка уносит грязь

Я получаю талую воду простым способом. Вот рецепт. Налейте в миску отфильтрованную водопроводную воду и поставьте в морозильник. Как только она начнет замерзать, удалите с поверхности тонкую корочку льда в ней-то и скапливаются вредные вещества. После того как основная масса воды застынет, промойте кусок льда под холодной струей из-под крана, чтобы удалить всплывшие на поверхность примеси, лед станет абсолютно прозрачным. Теперь дайте ему растаять, не нагревая ледяной брусок. Пейте талую воду по стакану 2-3 раза в день.

С.БЛИЗНЕЦОВА.

Молоко

Знакомьтесь: молоко

Мы познакомились с молоком еще в роддоме. Кажется, что можно узнать о нем новенького? Оказывается, много чего. Богато оно витаминами А, D и группы В. В парном молоке есть антибиотики - лактенины, обладающие бактерицидными свойствами. Но пить парное молоко можно лишь при уверенности, что оно от здоровой коровы.

Молоко не любит никакого соседства, поэтому не запивайте им пищу. Не пейте молоко вприкуску с хлебом и булочками, лучше примите стакан молока через 1,5-2 часа после еды. Тогда оно усвоится полностью и быстро, а целебный эффект будет максимальным. Лучше всего подогреть молоко и пить медленно,

маленькими глотками. От холодного молока, быстро выпитого, может появиться изжога.

Горячее молоко и сырое свежее яйцо взбивают в коктейль и пьют при головной боли, мигрени, для снятия стрессов. Кальций из молока и белок яйца способствуют успокоению нервной системы, ее расслаблению, снятию повышенной возбудимости. Творог, съеденный вечером, пополнит организм кальцием.

Снятым молоком лечат сердечно-сосудистую недостаточность, бронхит, плеврит, бронхиальную астму, гастрит, подагру, ожирение, болезни почек, печени.

При ожирении принимают обезжиренное кислое молоко, сыворожку или пахту, смешав их с 2 ст. ложками жмыха из свеклы. Принимать смесь нужно в течение 2-3 недель.

Молоко обладает мочегонным действием, не раздражает почки, полезно при отеках. Водянку лечат петрушкой, сваренной в молоке. Петрушку (800 г петрушки покрыть молоком) томят в духовке до испарения половины молока. Процеживают и пьют по 1 ст. ложке каждый час, пока не наступит улучшение. При отеках надо пить больше простокваши, кефира, на ночь есть творог без сахара.

При болезнях печени нужно ежедневно натошак выпивать стакан смеси молока со свежеприготовленным морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтрак должен быть через час-полтора после приема смеси. Продолжительность лечения - до выздоровления.

При бронхите нужно пить молоко с боржоми. Вылечиваются даже застарелые бронхиты. Надо разогреть полстакана молока (оно должно быть горячим), добавить в него столько же боржоми. Лекарство готово. Пить его надо по трети стакана 3 раза в день до еды. Лечиться до исчезновения бронхита.

Регулярное употребление кефира способствует продлению жизни, ведь этот напиток богат всевозможными полезными веществами.

В.ЛИСЕНКОВА.

Молочные реки от давления?

Чем жирнее молоко, тем оно вкуснее. Но полезно ли молоко для сердца и сосудов?

В.ЕРШОВА.

На вопрос отвечает врач-кардиолог Елена ГОРБАЧЕВА:
- Надо различать цельное деревенское молоко и порошковое, которое пьют городские жители.

В порошковом молоке очень много белка казеина, который не переваривается и может бродить в кишечнике. Цельное молоко полезно, а детям до 15 лет оно необходимо как источник кальция, однако взрослым лучше все-таки есть кисломолочные продукты. Для сердца безвредно молоко жирностью до 1,5 процента.

Понижается ли от молока давление? Когда человек пьет молоко, у него расширяются периферические сосуды, и за счет этого давление действительно немного снижается.

Дисбактериоз и мороженое

После молока (а я его люблю) у меня пучит живот, иногда очень болит, а если съем мороженое, происходит что-то типа отравления. Не может быть, чтобы нельзя было избавиться от такого дискомфорта при употреблении любимых продуктов. Лекарства не помогают. Может, это у меня от частого приема антибиотиков, которые я раньше принимала?

Т.КРИНИЦЫНА.

Это признаки лактазной недостаточности, при которой в кишечнике не хватает (или вообще нет) специального фермента лактазы, расщепляющего молочный сахар лактозу. В этом случае нужно употреблять не молочные, а кисломолочные продукты (йогурт, кефир, простоквашу и т.д.), поскольку в них лактозы просто нет. Лактазная недостаточность может проявляться и нарастать с возрастом, но в данном случае вполне вероятен и такой диагноз, как дисбактериоз. Ведь если нет нормальной микрофлоры, расстраивается кишечник, человека преследуют метеоризм, хронические запоры или поносы.

Очень важно вовремя обратиться к врачу и сдать необходимые анализы. После установления точного диагноза врач порекомендует для лечения лекарства-бактериофаги и препараты из живых бактерий (бифидумбактерин). Кроме того, подберет так называемую функциональную пищу, богатую пробиотиками. Это молочные и кисломолочные продукты с живыми бактериями. Они постепенно вытеснят препараты из аптеки и станут основным компонентом лечения и профилактики дисбактериоза.

Компоты и соки

Свежевыжатое лекарство

Наибольший лечебно-профилактический эффект оказывают свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке. Однако надо помнить, что сырые соки быстро портятся, поэтому их надо пить сразу же после приготовления.

Используемые для приготовления соков фрукты и овощи должны быть зрелыми и ни в коем случае не подгнившими. Перед приготовлением сока сырье рекомендуется измельчать. Ягоды лучше протирать через сито, яблоки и груши тереть на терке, листья и траву нарезать ножницами, а корни и клубни - ножом. Отжимать сок лучше всего прессом или соковыжималкой, но можно пропускать овощи и фрукты через мясорубку. Перед приготовлением сока овощи и фрукты следует тщательно перебрать, убрав несвежие и испорченные. Затем промыть проточной водой. Клубни и корнеплоды желательно мыть щеткой.

По характеру действия на организм соки можно разделить на несколько групп.

Мочегонные - виноградный, морковный, клубничный, арбузный, абрикосовый, грушевый, сок сельдерея.

Противовоспалительные, противоглистные и антисептические - яблочный, чесночный, луковый, сок хрена.

Сокогонные - капустный, морковный, сок красной свеклы и хрена.

Понижающие кровяное давление - томатный, сок лимона, свеклы, калины.

Сок капусты белокочанной очень полезен при лечении заболеваний сердца, почек, нарушениях водно-солевого обмена, благоприятно действует при язвенном процессе слизистой оболочки желудка, полезен при геморрое, заболеваниях дыхательных путей, селезенки, печени, показан при бессоннице, экземе, диатезе. Принимать по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день - натощак и на ночь.

Картофельный сок нормализует водный обмен и поддерживает нормальную работу сердца. Применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При

систематическом приеме сока исчезают боли, отрыжка, изжога, тошнота, снижается кислотность желудка. Отжимать сок нужно в сентябре-октябре из клубней. Принимать по 0,5 стакана с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день - натощак утром и на ночь через 2-3 часа после ужина.

Морковный сок используется при малокровии и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Он способствует быстрому заживлению ран, применяется при инфаркте миокарда. Морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни и энтеритах. Принимать по 0,5 стакана с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день до или после еды.

Сок редьки назначают при кашле, коклюше, камнях в почках и мочевом пузыре, невралгии, малокровии, метеоризме, подагре. Отжимать в августе-октябре из свежесрезанных корнеплодов. Принимать по 1 ст. ложке сока с медом 3 раза в день до еды. Детям в зависимости от возраста по чайной или десертной ложке с таким же количеством меда.

Яблочный сок пьют для поднятия сопротивляемости организма и для утоления жажды. Он является тонизирующим средством при сердечно-сосудистых заболеваниях. Отжимать в сентябре-октябре из созревших ароматных плодов.

Попейте абрикосовый, а может, лучше - грушевый...

Компоты - не только вкусные, но и полезные. Они богаты фруктовыми сахарами, органическими кислотами, витаминами, минеральными солями и многими другими полезными веществами.

Абрикосовый компот полезен при сердечных, почечных заболеваниях, болезни печени. Но его не следует пить людям с проблемами желудка.

Персиковый компот возбуждает аппетит, помогает пищеварению, улучшает работу печени. Полезен при ангине, туберкулезе.

Клубничный компот содержит много витамина С и пектина. Применяется в диетическом питании.

Грушевый используется при желудочных, почечных, сердечных, инфекционных заболеваниях, психических расстройствах.

Сливовый оказывает расслабляющее действие, регулирует работу желудка, улучшает состояние почек и печени

Малиновый богат витамином С, хорошо помогает при простуде, ангине, высокой температуре, вирусной инфекции.

●
Овощные соки также оказывают благоприятное действие.

Луковый с добавлением равного количества меда улучшает зрение. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Огуречный сок с медом предотвращает старение организма. Выпивать 2-3 раза в день по стакану.

Сок сельдерея способствует повышению физической и умственной работоспособности. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды, добавив равное количество меда.

Н.ЛОБАЧЕВА.

Соки излечили

Всю жизнь я проработала на вредном производстве и, наверное, поэтому страдаю гипертонией. Чувствую я себя при этом ужасно: голова раскалывается, подташнивает, мучают головокружения. Врач мне сказала, что лекарства придется принимать постоянно.

Сначала таблетки понижали давление, а потом помогать перестали. Я обратилась к народной медицине. По сравнению с теми дорогостоящими лекарствами, которые я принимала, это кажется слишком простым методом лечения. А рецепт такой: берем по стакану соков хрена и моркови, добавляем стакан любого меда, выжимаем сюда же сок одного лимона, перемешиваем и храним в стеклянной банке с плотной крышкой в холодильнике. Принимать лекарство нужно за час до еды или через два часа после. Продолжительность лечения - по самочувствию.

А еще по утрам я стала делать простенькую гимнастику и перешла на раздельное питание. Возможно, все эти изменения и помогли мне справиться с гипертонией.

В.МОРОЗОВА.

■ От редакции

Сок хрена получают так. Натирают хрен на мелкой терке или пропускают корни (можно с листьями) через мясорубку. 2/3 стакана массы, не утрамбовывая, заливают до верха стакана холодной кипяченой водой, настаивают 1 час и отжимают.

А стоит ли это пить?

«Энергетик» не окрыляет

Реклама энергетических напитков утверждает, что они приносят только пользу, дают «волшебную» энергию. Но почему же у нас пытаются ограничить распространение этого чудо-питья, а в некоторых странах оно вообще запрещено? Не вредны ли энергетические напитки для здоровья?

Л.ГОРБУЛЯ.

Чтобы узнать об источниках «волшебной» энергии напитков, надо внимательно изучить их состав.

Кофеин истощает нервную систему. Его бодрящий эффект длится в среднем от 3 до 5 часов. Потом организму требуется передышка. Так что пить энерготоники не полезно.

Аминокислоты восполняют нехватку в организме веществ, отвечающих за бодрость и общий тонус.

Глюкоза быстро всасывается в кровь, доставляет энергию к мышцам и мозгу.

Карнитин - естественный компонент клеток. Он усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

Таурин - аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Ежедневно человек с продуктами питания получает 200-300 г таурина. Считается, что он улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время медики считают, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.

Инозит - одна из разновидностей спирта.

Почти все энергетики газированные, и это ускоряет воздействие их компонентов на организм.

Получается, что энергетические напитки - не более чем заменители кофе. Они действительно бодрят, но не дают энергию, а высасывают ее из нас.

Скажите энергетикам «нет», если вы страдаете:

- гипертонией;
- заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- глаукомой;
- нарушениями сна;
- повышенной возбудимостью.

© «Здоровье в доме».

Газировка бьет по зубам

Мой 15-летний сын много пьет газированных напитков, тех самых, что продаются повсюду в больших пластиковых бутылках. Насколько такая газировка вредна для организма?

О.АБРАМОВА.

Несмотря на экзотические названия («Персик», «Дюшес», «Кола», «Малинка» и т.д.), содержимое пластиковых бутылок практически одинаково: 90 процентов напитка составляет газированная вода. В воду добавляется двуокись углерода, которая преобразуется в угольную кислоту. Количество сахара в газированном напитке равняется 7 ч. ложкам на стакан. Кроме того, в напитке присутствует жженый сахар, имеющий горьковатый вкус. Сахар и кислота, которые считаются главными разрушителями зубов, наносят им подчас непоправимый вред.

В газированных напитках для придания характерного вкуса используется фосфорная кислота. Острый фруктовый вкус напиткам придает лимонная кислота. Часто в газировку добавляют бензойную соду, способную предотвращать размножение бактерий. Бензойная сода может вызвать аллергию, астму, различные кожные заболевания.

«Фруктовые» газировки с разноцветными красителями не содержат ни витаминов, ни минеральных веществ, так что вреда от них больше, чем пользы.

Важно

Чтобы не допустить резкого скачка уровня сахара в крови, рис, гречку, пшено и картофель **варите до полуготовности**, ведь в разваренном виде углеводы быстрее усваиваются.

Овощи по возможности старайтесь есть в сыром виде: при термической обработке их способность повышать уровень сахара в крови увеличивается. Те овощи, которые в сыром виде не употребляются (кабачки и баклажаны, например) готовьте до полуготовности, не делайте из них кашу! Кстати, оказывается, картошку, которая уже давно стала для многих россиян вторым хлебом, мы готовим неправильно. Ее полезнее варить или запекать в мундире (но не жарить и не делать из нее пюре).

Однако **не всякие овощи полезны в сыром виде**. Так, морковь, огурцы, капусту и помидоры лучше есть в сыром виде, а вот у репчатого лука (особенно при заболеваниях печени) диетологи советуют убирать ярко выраженную горечь: пассеровать его или отваривать.

Системы питания

К врачам обращаться не стану

ВМЕСТО МОДНЫХ ДИЕТ – ПРАВИЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ

Наша традиционная система питания соответствует климатическим условиям, поэтому не нужно ее перестраивать. Просто во время сбоев в организме надо делать питание более щадящим.

Основываясь на научных источниках и собственном опыте, рискну рекомендовать читателям следующую систему питания.

В период плохого самочувствия следует перейти на питание, включающее отварную рыбу с картофельным пюре. Лучше всего использовать рыбу лососевых пород. Картошка варится на воде с небольшим добавлением сливочного масла. Солим блюдо по вкусу. Это очень легкая еда.

Можно есть крутые или сваренные «в мешочек» яйца, овсяную кашу на воде с небольшим количеством меда. Соли и сливочного масла добавляем чуть-чуть.

Пьем зеленый чай с молоком и отвары сухофруктов: яблок, кураги, чернослива, изюма. Очень хорошо добавлять к ним тыкву или кабачки и мед.

Что едим на первое? Прежде всего постные щи или борщ, насыщенные овощные бульоны. Затем постепенно, по мере оздоровления, вводим овощные горячие салаты с растительным маслом и сметаной, фруктовые салаты (яблоки, апельсины или грейпфруты с медом и т.д.). Очень полезен зеленый салат. Для пожилых людей его нужно бланшировать и употреблять в виде омлетов с зеленым луком и как салат с яйцом. Можно варить с зеленым салатом суп, добавляя сметану. Сыр надо есть в небольших количествах и выбирать его с наименьшей жирностью.

Бананы лучше готовить в кляре, так как при плохой работе поджелудочной железы этот экзотический фрукт ухудшает самочувствие - если его есть в сыром виде.

Хлеб надо есть тот, что приготовлен на солоде (бородинский, рижский), причем подсушенный на сковороде. А пить необходимо каждый час по стакану воды.

Затем постепенно включаем в меню куриное мясо без кожи - сначала отварное, затем поджаренное и тушеное. И постепенно переходим к обычной пище в небольших количествах.

Мнение о том, что белок бобовых легче переваривается, чем мясо, и не содержит «вредных пуринов», является заблуждением. В нашем климате без мяса и жиров нельзя жить, не принося ущерба своему здоровью. Дело в том, что аминокислотный состав мяса идентичен таковому в тканях человека.

Таким образом, оздоравливать организм надо, не исключая ничего из обычного рациона питания. Плюс обязательна двигательная активность (ходьба по 30-40 минут в бодром темпе).

После всех оздоровительных мероприятий рекомендуется есть лимоны, квашеную капусту и другие квашеные овощи. В общем, питание должно быть разнообразным, аппетитным и служить дополнительным лекарством от болезни.

Э.КАНАКОВА.

Что скрыто за непонятным словом?

Рекомендуя включать в рацион те или иные продукты растительного происхождения, диетологи нередко упоминают полезные вещества, названия которых, если признаться честно, ничего нам не говорят. Что же стоит за ними?

Ю.АЛИЕВ.

Фитостерины оказывают антиканцерогенное действие, понижают уровень холестерина в крови (семечки подсолнечника, кунжута, натуральное соевое масло).

Терпены играют важную роль в профилактике онкологических заболеваний (лимоны, мята, тмин).

Изотиоцианаты способствуют профилактике рака, оказывают антибактериальное действие, особенно при инфекциях мочевых путей (капуста, все овощи с острым вкусом - редис, редька, горчица).

Сапонины оказывают антиканцерогенное действие, снижают уровень холестерина в крови, уничтожают бактерии, вирусы, грибки (бобовые культуры).

Фенольные кислоты предупреждают раковые заболевания, оказывают антибактериальный и антиокислительный эффект, связывают свободные радикалы (пшеница, редис, кочанная капуста).

Аллицин имеет антибактериальный эффект, противодействует свертыванию крови, снижает риск тромбоза и инфаркта (чеснок, луковичные растения).

Ингибиторы протеаз оказывают антиканцерогенное, противовоспалительное действие, регулируют содержание сахара в крови (плоды бобовых культур).

Каротиноиды оказывают антиканцерогенное и антиоксидантное действие. Наиболее известен (из более 6000 видов каротина) провитамин А - бета-каротин (морковь, абрикосы, шпинат и другая листовая зелень).

Флавоноиды обладают антиканцерогенным, антибактериальным и антиоксидантным действием. Некоторые из этих веществ оказывают эффект, аналогичный влиянию эстрогенов (красная капуста, брокколи, вишня, черешня, апельсины, помидоры и другие растения).

Аскорбиновая кислота оказывает антиокислительное действие, предупреждает повреждение клеток, укрепляет иммунную систему (все цитрусовые культуры, ягоды смородины, стручки красного перца, плоды киви, шиповника).

Тартароновая кислота сдерживает процесс превращения углеводов в жиры, препятствует ожирению (капуста, яблоки, груши, морковь, редис, помидоры, огурцы, смородина).

Танины - дубильные вещества, полезные при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек (хурма и другие продукты с терпким привкусом, черный байховый чай).

Антоцианы активно участвуют в окислительно-восстановительных процессах (свекла, слива, вишня, клюква, брусника, малина, баклажаны).

Перед тем как сесть на диету, надо:

- проконсультироваться с диетологом;
- составить собственную программу правильного питания;
- запастись упорством и проявить силу воли.

Полезный совет

Этот разгрузочный день стоит устраивать не чаще чем раз в две недели, в противном случае вы можете навредить своему организму.

Вам понадобится 5 яиц и 5 красных грейпфрутов. Сварите яйца вкрутую и отделите белки от желтков. Желтки не пригодятся. Весь день вы должны принимать только эту пищу, каждый час чередуя блюда своего меню: сначала белок одного яйца, через час грейпфрут. Всего десять приемов пищи. Пить можно зеленый чай (2 литра), в который надо добавить 3 ч. ложки меда.

А.ДОРОФЕЕВА.

Макробиотик жует долго

Что представляет из себя такое популярное направление в современной диетологии, как макробиотика? Неужели правда, что, питаясь по этой системе, можно надолго продлить себе жизнь?

Е.КУЛЕШОВ.

Макробиотика — это образ жизни, предполагающий почти полную смену устоявшихся привычек питания. Согласно пропагандирующим эту идею слово «макробиотика» состоит из двух греческих слов: «макро» — большой и «био» — жизнь. Дословный перевод так и звучит: долгая жизнь. Вообще-то такая система питания известна людям уже пять тысяч лет, так питались монахи японских дзен-буддистских монастырей.

Сегодня макробиотика это не просто один из видов питания, а скорее своеобразное мировоззрение, основывающееся на возможности использования жизненной энергии пищи для сохранения и развития физического и психического здоровья, духовного совершенствования.

Начать свой «макробиотический путь» можно с соблюдения следующих правил.

Меньше ешьте овощей. Наиболее нежелательны картошка, помидоры и баклажаны. Исключите из рациона и сахар, сладкие фрукты (кроме яблок), чай, шоколад, дрожжи и мед. Кофе, алкоголь, консервы вообще запрещены.

Основа рациона последователей макробиотики — злаки. Рис, пшеница, ячмень, гречка, кукуруза — вот что можно есть в любом количестве и в любом виде: жареными, вареными, том-

леными в духовке. Единственное условие потребления злаков - тщательное их пережевывание. Каждую порцию попавшей в рот пищи пережевывать нужно не менее пятидесяти раз!

Следующее правило состоит в том, чтобы пить меньше жидкости, поскольку, придерживаясь макробиотического стиля питания, можно получать достаточно воды и с пищей. Овощи, например, почти на 90 процентов состоят из воды, вареный рис - на 70.

Но у этой системы питания ученые увидели и серьезные минусы. Проведенные исследования показали, что макробиотика не может покрыть всех физиологических потребностей организма, особенно у людей с интенсивными физическими нагрузками или страдающих целым рядом хронических заболеваний. У последователей учения макробиотики были отмечены случаи цинги, рахита, железодефицитной анемии. Кстати, подобные нарушения - обычные спутники альтернативных видов питания. Необходимо трезво оценивать роль подобных систем питания в формировании здоровья человека. Только тщательно обсудив все плюсы и минусы подобных систем питания со своим лечащим врачом, можно опробовать их на себе.

Холестерин не пройдет!

Холестерин неспроста называют убийцей номер один. При его избыточном потреблении поражаются кровеносные сосуды, развивается атеросклероз, который может привести к инфаркту миокарда, мозговому инсульту и ишемической болезни сердца. Поэтому начинать профилактику атеросклероза нужно как можно раньше. В том числе с помощью диеты.

ЗАВТРАК

Каша на ваш вкус (овсяная, гречневая и т.д., кроме манной) с 1 ч.ложкой растительного масла (оливковое, подсолнечное, соевое), ягоды свежие или свежемороженые, чай черный или зеленый.

ОБЕД

Суп из нежирных сортов птицы или мяса (индейка, курица, телятина). Первый бульон слить. Готовить суп на втором бульоне. Овощной салат (очень рекомендуются шпинат, петрушка, укроп, зеленый и репчатый лук) с 1 ч. ложкой растительного масла. Кусочек мяса из супа или отварные морепродукты. Фрукты (любые, кроме экзотических).

ПОЛДНИК (ПЕРЕКУС)

Молоко или молочные продукты или творог низкой жирности.

УЖИН

Отварная, запеченная в фольге или гриль-рыба (периодически можно использовать жирные сорта), хлеб грубого помола, овощи запеченные, тушеные или свежие в виде салата.

НА НОЧЬ

Стакан нежирного кефира.

© «Здоровье в доме».

Питание после гепатита

Я переболел гепатитом. Посоветуйте, пожалуйста, как мне питаться, чтобы исключить вредные для печени вещества.

И.МИШУСТИН.

Человеку, переболевшему гепатитом, необходимо питаться полноценно, но полностью исключить из рациона пищу, способную навредить печени. Питаться в течение дня необходимо регулярно через каждые 3-4 часа, но избегать переедания.

ЧТО МОЖНО?

Молоко и молочные продукты всех видов; отварное и тушеное мясо (говядина, телятина, куры, индейка, кролик); отварная свежая рыба (щука, карп, судак, треска, окунь); овощные блюда, фрукты, квашеная капуста; крупяные и мучные изделия.

Врачи рекомендуют **воздерживаться** от мясных бульонов и супов, сливочного масла (разрешается не более 50-70 г в день, для детей - 30-40 г), от сливок, сметаны, яиц (можно приготовить омлеты белковые, но не более 2-3 раз в неделю), от сыра (разрешается в небольшом количестве, только не острый), от сосисок, колбасы (докторской, диетической, столовой), икры (лососевой и осетровой), сельди, помидоров.

А вот что **запрещается**: алкогольные напитки, все виды жареных, копченых и маринованных продуктов, свинина, баранина, гуси, утки, острые приправы, кондитерские изделия: торты, пирожные, шоколад, шоколадные конфеты; какао, кофе; томатный сок.

Диета публичных людей

Она эффективна: позволяет сбросить до 4 килограммов, и абсолютно безвредна - не только снижает количество калорий, но и очищает организм.

Диета длится 6 дней, на протяжении этого времени вы должны ограничить себя не только в пище, но и в напитках. Можно употреблять минеральную воду без газа или зеленый чай без сахара. В день необходимо выпивать по 2 литра жидкости.

ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ДНИ

800 г отварного риса твердых сортов без соли. Перед приготовлением рис следует промыть или даже оставить в воде на ночь, чтобы вышел весь крахмал и осталась одна клетчатка. Такое меню очистит ваш кишечник и выведет из организма все шлаки.

ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ ДНИ

1 килограмм запеченной или отварной курицы. При желании курицу можно заменить на говядину или рыбу, политую соком лимона.

ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ ДНИ

1,5 килограмма овощей без крахмала (нельзя картофель) или несладких фруктов (нельзя бананы и виноград).

Печеный картофель от ревматизма

В начале весны у меня, как правило, обостряются ревматизм и ревматоидный артрит. Как правильно питаться в период обострения?

Л.АКУЛИНИНА.

Основное назначение диеты при обострении ревматизма - смягчить воспалительные процессы в организме. Для этого нужно снизить энергетическую ценность пищи. В основном при ревматизме рекомендуются животные белки из молока, творога, молочно-кислых напитков, сыра, яиц, рыбы. Мяса же нужно есть

меньше. Рекомендуются растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое.

Главной особенностью противоревматической диеты в период обострения является резкое ограничение углеводов, и особенно меда, сахара, варенья, сиропов. Отказ от сладостей очень важен. Ведь чистые углеводы могут поддерживать воспалительные реакции в организме и вызывать аллергическую реакцию. Крупы, фрукты, ягоды и овощи есть можно.

Еще одной особенностью питания в активной фазе ревматизма является максимальное ограничение поваренной соли. Пищу желательно вовсе не солить или солить как можно меньше. Не рекомендуется при обострении ревматизма и много пить: жидкость ограничивается до одного литра в сутки. Из напитков предпочтительны несладкие соки, отвар шиповника, отвар из отрубей.

Пищу следует принимать небольшими порциями, 6 раз в день. Очень полезны при обострении ревматизма овощные или фруктовые разгрузочные дни. Соли калия, магния, содержащиеся в овощах и фруктах, необходимы для нормализации обмена веществ. Длительность соблюдения такой диеты зависит от того, как быстро наступит выздоровление или значительное облегчение.

При ревматизме в неактивной фазе можно практически не ограничивать себя в питании, рекомендуется чередование овощных и мясных разгрузочных дней.

Лечебное питание при обострении ревматоидного артрита во многом похоже на диету, рекомендуемую при ревматизме. Вот только объем напитков при ревматоидном артрите не ограничен.

Остальные рекомендации по диете связаны с особенностями действия препаратов, применяемых для лечения ревматоидного артрита. Например, гормональные противовоспалительные средства значительно влияют на обмен минералов. Поэтому пациент должен получать повышенное количество солей калия и кальция.

Лучшим источником калия является печеный картофель, а кальция много в молочных продуктах и рыбе. При ревматоидном артрите не надо включать в рацион продукты, выводящие кальций из организма: шпинат, щавель, ревен, какао, шоколад. Диета обогащается солями магния, которых много в гречневой, овсяной и пшениной крупах. Хлеб лучше выбирать с добавлением отрубей.

Прием антиревматоидных препаратов обуславливает и особенности приготовления пищи. Нежелательны очень острые и жареные блюда. Категорически запрещаются спиртные напитки: алкоголь вызывает обострение ревматоидного артрита.

Две недели на гречке

Эта диета в последнее время стала достаточно популярной: гречка дает сытость, способствует очищению организма, снижает вес, выравнивает энергетический баланс. Правда, выдержать ее не так-то просто, тем более что требуется строгое выполнение. Рассчитана она на 1-2 недели.

ВАРИАНТ 1.

Только каша!

Всю неделю следует есть только специально приготовленную гречневую кашу: гречка заливается крутым кипятком и настаивается 12 часов, например ночью.

Гречку следует есть без соли и специй, причем столько, сколько хочется. Можно пить и сколько угодно воды: простой или минеральной без газа. Нельзя есть за 4-6 часов до сна, а если очень голодно, то за 30-60 мин. до сна можно выпить 1 стакан кефира.

Тем, кто не слишком стремится к большому убыванию килограммов, полезно добавлять к каше размоченные сухофрукты, например курагу.

ВАРИАНТ 2.

Каша и кефир

Лечебная гречнево-кефирная диета восстанавливает баланс микроэлементов в организме, помогает при стрессе, бессоннице, усталости. Она полезна при лечении анемии, заболеваниях кожи, суставов, печени и желчного пузыря.

Диета позволяет довольно легко, без мучений, сбросить за 1-2 недели 7-12 кг лишнего веса и улучшить самочувствие.

Рецепт гречневой каши. Крупу обдайте кипятком для удаления окислившихся жиров, а когда она подсохнет, поджарьте без масла - после прокаливания гречка дойдет до готовности намного быстрее. Гречку залейте кипятком, накройте кастрюлю и укутайте (можно воспользоваться термосом). Гречневая крупа быстро разбухнет и превратится в рассыпчатую кашу. Варить гречку не желательно, иначе она потеряет много полезных веществ.

Ешьте гречку без масла и выпивайте 1 л 1%-ного кефира. Кефир для усиления эффекта диеты желательно пить за полчаса до еды или спустя полчаса после. Во время диеты не желательно есть кашу за 4-6 часов до сна.

ВАРИАНТ 3.

Гречка с добавками

Этот вариант диеты позволяет есть гречневую кашу, приго-

товленную по рецептам первого и второго варианта, три раза в день в различных сочетаниях. К примеру, на завтрак вы едите кашу с курагой или изюмом, на обед добавляете к гречке тушеное или вареное мясо (рыбу), грибы или молоко. На ужин едите одну кашу или запиваете ее кефиром. Таким образом питаетесь 2 недели. Результат - минус несколько килограммов и отличное самочувствие.

© «Здоровье в доме».

■ Кстати

Чтобы не полнеть, не позволяйте организму голодать, потому что он начнет запасать жиры про запас. Есть лучше всего понемногу, но каждые 4 часа, главное - между приемами пищи не перекусывать. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. И это не обязательно стакан диетического кефира. Ужин должен быть полноценным.

Мифы о целебном питании

Нельзя оставлять консервы в открытых банках, даже в холодильнике.

Когда в состав сплава, из которого делали консервные банки, входил свинец, это было опасно. Сейчас хранить продукты в открытых банках безопасно, хотя возможно некоторое изменение цвета и появление привкуса металла в продукте.

Нельзя ставить горячую пищу в холодильник.

Считается, что этого делать нельзя, потому что можно испортить другие продукты, которые хранятся в холодильнике. Но в современных холодильниках горячая пища не повышает температуру. Если ждать, пока пища остынет, то может начаться процесс быстрого роста бактерий. Специалисты советуют ставить горячую пищу в небольших количествах: большой объем горячих продуктов - слоем до 8 сантиметров - может оставаться теплым продолжительное время, что создает условия для роста микробов.

Свинину нужно сильно прожаривать.

Это необязательно. Необходимо лишь жарить свиное мясо при температуре 150-165 градусов.

Печень очень полезна.

Все не так однозначно. В печени много витаминов, минеральных солей и протеина, но в ней также много жира и холестерина.

По данным некоторых исследований, в печени крупного рогатого скота скапливаются в опасных количествах химикаты и гормоны, попадающие в организм животного вместе с кормами.

Если пища пахнет нормально, то годится в пищу.

Это не всегда так. Некоторые виды отравляющих пищу бактерий не изменяют внешний вид продуктов. А потому, если у вас есть сомнения, лучше не рисковать.

Салат - еда для похудения.

Подобное мнение формируют у нас СМИ. Действительно, листья салата практически не содержат калорий, но ведь в чистом виде они обычно и не употребляются. А большинство салатных соусов содержит много жира, поэтому порция салата может превышать 660 калорий. Вряд ли такая «еда для похудения» будет способствовать снижению веса.

Молочные продукты помогают заживлению язвы.

Это распространенное мнение неверно. Исследования показали, что молочные продукты могут повысить кислотность и вызвать раздражение стенок желудка, и даже стать причиной болезненных ощущений.

От лишнего веса надо есть диетические продукты.

Неверно, потому что диетические продукты и те, которые входят в ту или иную диету, - это разные продукты. В диетических содержится столько же жиров, сколько и в других продуктах, а иногда даже больше.

Диета при артрите

Обострение ревматизма и артрита мучает меня каждую позднюю осень и весну. В эти дни я вот уже несколько лет соблюдаю особую диету.

На завтрак готовлю омлет из 2 яиц, ем 5-6 ст. ложек гречневой каши и выпиваю стакан чая с молоком без сахара. Часа за 2 до обеда съедаю 2-й завтрак: печеное яблоко без сахара, 5 ст. ложек нежирного творога.

Обед состоит из небольшой тарелки вегетарианского борща без соли, 100 г отварного мяса и банана.

В полдник выпиваю стакан теплого отвара шиповника.

На ужин у меня в дни обострения ревматизма 6 ст. ложек картофельного пюре и 150 г отварной рыбы, все это я запиваю стаканом чая с лимоном, но без сахара.

На ночь нужно выпить стакан кефира.

За весь день разрешается съесть 3-4 кусочка белого хлеба.

В.КРУПЕНЬКО.

Вкусные сорняки

Расскажите, пожалуйста, какие травы, которые мы считаем сорняками, полезны для нашего здоровья и какие блюда можно из них приготовить?

М. БАРМАШИНА.

Ученые считают, что почти каждый сорняк, растущий на наших огородах, годится в пищу. В них содержится много витаминов С, В и К. К примеру, листья крапивы содержат в 2 раза больше витамина С, чем черная смородина, а витамина А в крапиве больше, чем в моркови и облепихе. В листьях одуванчика кроме витаминов А, В, С и Е, содержатся фосфор, калий и растительный белок. Кроме того, в листьях одуванчика содержится инулин - вещество, необходимое для нормализации пищеварения. Богата микроэлементами сныть, а лебеда, благодаря которой многие люди выжили в голодные военные годы, содержит минеральные соли, витамин С и растительный белок. Кстати, пропалывая свои грядки, огородники наверняка удивлялись живучести и лебеды, и пырея, и репейника. Подобная жажда жизни у сорняков как раз и объясняется высоким содержанием биологически активных веществ, которые их питают и поддерживают способность быстро размножаться.

Медики рекомендуют добавлять в салаты и супы крапиву и лебеду. Но если вас мучает гипертония или имеется склонность к образованию тромбов, то крапиву есть нельзя: она сгущает кровь и в этом случае может только навредить. Одуванчик можно использовать в пищу только тем, у кого желудочно-кишечный тракт работает нормально. Кишечные расстройства он только усилит.

Вот несколько рецептов с использованием таких сорняков, как одуванчик, репейник и сныть.

Репейник или лопух. Листья промыть и на 2-3 минуты опустить в кипяток. Затем мелко порезать, перемешать с зеленым луком, добавить по вкусу соль и немного тертого хрена. Репейный салатик заправить сметаной.

Из корней лопуха можно сварить варенье, а из листьев приготовить маринад.

Одуванчик вкусен в салатах. Горсть листьев одуванчика промыть и мелко нарезать. Добавить 1 ст. ложку грецких орехов, 1 ч. ложку меда. Салат заправить 1 ст. ложкой растительного масла.

Из цветов одуванчика можно сварить варенье.

Крапива наиболее полезна в «молодом возрасте». Отварить молодые листочки крапивы 5 минут и вместе с щавелем мелко измельчить. Эту зеленую заправку положить в мясной бульон. Добавить морковь, лук и петрушку. Варить 15 минут, добавить сметаны. Крапивный суп готов!

Темы следующего выпуска

Если заболели зубы

О чем расскажет кровь

Болезни органов дыхания

Заветная мечта многих людей — научиться поддерживать зубы в здоровом состоянии долгие годы. А для этого нужно знать, какие болезни чаще всего поражают зубы, десны, ротовую полость, какие профилактические меры помогут предотвратить развитие заболеваний, как лечат зубы современные врачи. Ответы на многие стоматологические вопросы вы найдете в книге «Рецепты здоровья» №7.

Еще одна тема книги — гематологические болезни. Вы узнаете, что кроется за показателями анализа крови, о лечении и профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Болезни органов дыхания не щадят ни стариков, ни детей, мешают полноценно жить и работать. Мы расскажем, как лечат сегодня пневмонию, бронхит, туберкулез легких, какие экстренные меры во время приступа бронхиальной астмы следует предпринять, ожидая врача, как избежать осложнений, а также о многих других проблемах, связанных с органами дыхания.

