

Домашние лекарства

Водный настой листьев **толокнянки** оказывает мочегонное и антисептическое действие. Также оказывает вяжущее действие и может применяться при лечении поносов. Для приготовления настоя одну столовую ложку мелко нарезанных листьев заливают двумя стаканами холодной воды, оставляют на 8 часов настаиваться, а затем процеживают. Принимают по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Листья **брусники** можно заменить вместо листьев толокнянки. Кроме того, отвар из листьев брусники оказывает хорошее действие при легких формах гипертонии, воспалении мочевого пузыря; эффективен как противоревматическое средство. Для приготовления отвара 3-4 чайные ложки мелко нарезанных листьев заливают 0,5 л воды и кипятят 5-10 минут, затем настаивают 15-20 минут, процеживают и принимают по 100 мл 3-4 раза в день. Применяют при болезнях почек, циститах и при лечении бронхитов с гнойной секрецией.

Отвар (20 г измельченной коры на стакан кипятка) из коры **крушины** оказывает слабительное действие через 8-10 часов. Отвар из коры **калины** (20 г измельченной коры на стакан кипятка, принимать по столовой ложке 3 раза в день) применяют для повышения свертываемости крови, то есть в качестве кровоостанавливающего средства, в том числе и при геморрое.

Кора **ивы** – это природный заменитель аспирина, поэтому, как и синтетический препарат, кору применяют при лечении простуды, острого и хронического ревматизма, подагры, хронического бронхита. Наружно применяют в виде ванн при потливости, особенно ног; при кожных заболеваниях — для накладывания в форме кашицы при нарывах. Густой отвар из стертый в порошок коры применяют при лечении гнойных ран. При ангине и воспалении десен отваром коры полощут горло и рот.

Кора ивы входит в состав эффективных потогонных сборов, состоящих из равных частей измельченной коры ивы, плодов аниса, листьев мать-и-мачехи, цветков липы, плодов малины. Столовую ложку смеси заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 5 минут, затем процеживают и принимают на ночь по 1-1,5 стакана. Другой потогонный сбор: равные части измельченной коры ивы, листьев мать-и-мачехи, травы душицы. Две столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 5-10 минут, затем процеживают и принимают по 1-1,5 стакана на ночь. Можно использовать только настой из ивы – 1 чайную ложку измельченной коры на 2 стакана холодной воды, настаивать 8 часов. Получается суточная доза, которую разбивают на равные порции для приема. Отвар для полосканий полости рта и горла при воспалительных процессах: три части коры ивы и две части цветков липы. Из смеси взять 2 столовые ложки, залить стаканом кипятка, укутать и настаивать 15-20 минут, затем процедить.

Е. АЛЬ-ШИМАРИ

Привычка перекусывать на ходу и заменять быстрой пищей полноценные обеды все прочнее входит в нашу жизнь. В каких только грехах не обвиняют фастфуд. Он и канцерогенен, и вызывает привыкание, и ведет к ожирению, и вообще ничего общего с рациональным питанием не имеет. Попробуем разобраться в этих обвинениях.

Сначала поговорим о самом страшном обвинении в адрес фастфуда – канцерогенности. Шведские ученые из Стокгольмского университета установили, что во многих продуктах быстрого приготовления есть вещество акриламид, которое приводит к возникновению раковых опухолей. Есть и другие тревожные сведения об отрицательном влиянии фастфуда на человеческий организм. При упоминании о содержании в продукте канцерогенных веществ нужно понимать, что речь идет не о составе самого продукта. Претензии нужно предъявлять не к самой еде, а к способу приготовления.

Высокотехнологичные способы приготовления продуктов, применяемые в промышленных масштабах, практически исключают нанесение вреда здоровью потребителя. Гораздо чаще канцерогены можно найти в домашних копченостях – рыбе или мясе, приготовленных на перегорелом масле. В одном ресторане масло поменяют, в другом на нем пожарят блюдо 10 раз. Конечно, если одно и то же масло использовать бесконечно, образуются канцерогенные вещества.

Рассмотрим обвинения в том, что в еде присутствуют пищевые добавки, которые «подсаживают» нас именно на такой тип питания, вызывая привыкание. История этого процесса начинается со второй половины XX в., когда в Европе забили тревогу по поводу определенного пищевого поведения людей, которое даже получило название «болезнь китайских ресторанов».

В европеизированной китайской пище тогда широко использовалась пищевая добавка, придающая специфический вкус еде, – глутамат натрия. Она очень нравилась потребителям и вырабатывала определенные пристрастия, то есть пищевое поведение. Впоследствии эту добавку ограничили в применении, а кое-где и вовсе запретили, поскольку при регулярном употреблении она вызывала аллергию. Но это нельзя назвать привыканием, это определенное пристрастие к тому или иному вкусовому качеству.

Пищевые добавки используются практически во всех продуктах питания промышленного производства, которые мы едим. Сюда входят ароматизаторы, красители, стабилизаторы, разрыхлители, антиоксиданты, консерванты. Но они не вызывают привыкания. Первое

ПИТАНИЕ В МЕТАПОЛИСЕ, ИЛИ КАКОЙ РУССКИЙ НЕ ЛЮБИТ БЫСТРОЙ ЕДЫ

О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной ассоциации
диетологов
России



За последние десятилетия кардинально изменились наши гастрономические пристрастия. Мы узнали много новых продуктов, о существовании которых не имели понятия в годы советского прошлого, научились готовить из экзотических овощей и фруктов вкусные блюда, и это разнообразие рациона пошло только на пользу. Но в целом питаться мы стали хуже, и одна из главных причин — пристрастие к фастфуду (быстрой еде).



требование, которое предъявляется пищевым добавкам в соответствии с международными стандартами, – они не должны обладать биологической активностью, то есть влиять на физиологию человека и вызывать привыкание.

Почему же многие с таким удовольствием едят не такие уж вкусные вещи (булочка и котлета), которые подаются с кетчупом, огурцом, салатом, майонезом и т.п. Положите все это на тарелки отдельно друг от друга, и вряд ли вам захочется пообедать таким набором продуктов. Подобная еда привлекает нас скорее психологически. Когда человек голоден, красивое оформление (именно на него делается большой упор) – листик салата, огурчик, золотистая картошка – выглядят весьма привлекательно. К тому же быстрая еда утоляет голод, плюс вы приходите в уютное помещение с ненавязчивой музыкой, хорошим сервисом, возможностью вымыть руки, сесть и относительно недорого поесть.

Но, увы, увлекаться быстрой едой – означает обеспечить себе несбалансированное питание, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и быстрое ожирение.

Нельзя превращать фастфуд в свой постоянный рацион питания, как это делают многие американцы. Быстрая еда не

За вывесками пиццерий и трактиров также скрывается территория быстрой еды, которая окупается при минимальных расходах. Правда, в более дорогих декорациях и продуманной сервировке цена подпрыгивает в полтора-два раза, но зато у клиента остается приятное ощущение, что он поел «по-людски».

Как ни странно, фастфуд устраивается поудобнее даже в жизни тех, кто принципиально не питается в уличных забегаловках и ресторанах и настроен вести здоровый образ жизни. Но воплотить свежую идею в обыденную жизнь людям деловым удается с переменным успехом. Руководство современных компаний заинтересовано, чтобы сотрудники как можно меньше тратили времени на перекуры и походы на бизнес-ланчи. Вот отчего набирают популярность так называемые обеды в офис. В большинстве случаев они оказываются на поверку не полноценной домашней едой, а еще одной аппетитной версией фастфуда.

В здоровой пище есть гармония белков, жиров и углеводов, а гамбургер, хот-дог или лапша быстрого приготовления всегда имеют серьезный перекос в одну сторону. Конечно, на вкус это не ощущается. Но когда пища перегружена, к примеру, углеводами или жирами, организму крайне сложно усвоить ее без тяжелых последствий. Когда человек регулярно употребляет фастфуд, то в кровотоке остается много не востребованных организмом соединений. Они оседают на стенках сосудов. Чаще всего – на стенках сосудов головного мозга. Кстати, отсюда нередко возникает и пресловутый «синдром хронической усталости»: сонливость – это защитная реакция организма на перегрузку мозга. Получается, что пища, которая должна насыщать мозг и сосуды энергией, на самом деле обкрадывает его.

У людей, которые целый день крутятся как белка в колесе, возникает иллюзия, что любая сухомыятка сгорает без осложнений. Это не так, односторонняя перегрузка пищевой системы отразится на обмене веществ. Конечно, один гамбургер в неделю не сделает из человека хроника, если в остальное время он привык питаться полноценной пищей. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в употреблении быстрой еды.