

ЛЕТО – САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!



**ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ КАМНИ
В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ,
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА,
ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ,
ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ,
СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ, КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ.**

**ФИШант-С – самый эффективный, мягкий
и безопасный способ решения проблем.**

**Энтеросорбент ФИШант-С – препарат
натурального происхождения, абсолютно
нейтральный для организма, действует
одновременно по многим позициям:**

- поддерживает и восстанавливает функции печени;
- нормализует выработку желчи в печени, снижает холестерин («заставляет» холестерин перерабатываться в желчь, а не превращаться в атеросклеротическую бляшку);
- удаляет токсины;
- восстанавливает микрофлору кишечника;
- нормализует избыточный вес.

Безопасен при длительном применении.

ООО «Пента Мед», ВВЦ «Здоровье»
(495) 739-40-09, (499) 502-89-00

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Есть противопоказания, проконсультируйтесь с врачом.

БАД ФИШант-С. Сер-во о гос. рег. № 77.99.23.3.У.11600.10.06 СЗЗ № 77.99.03.003.Т.002070.10.06

На правах рекламы



Подскажите, как использовать шишки хмеля?

Т. ПРОКОФЬЕВА, Курская обл., г. Курчатов

Шишки хмеля содержат горькое вещество лупулин, валериановую кислоту, эфирное масло, алкалоиды, флавоноиды и другие вещества. При таком разнообразном составе хмель обладает обширными фармакологическими свойствами. Прежде всего он успокаивающе действует на нервную систему. Настой шишек применяют как противосудорожное средство, а также при бессоннице, вегетососудистой дистонии.

Настой готовят так: 2 ст. ложки сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по трети стакана 2-3 раза в день. Настойку из шишек делают на 40-процентном спирте или водке в соотношении 1:4 и принимают по 10-15 капель утром и вечером. Иногда в качестве успокаивающего средства помогают хмелевые подушечки – в наволочку кладут несколько горстей сырья. Когда голова размещается на подушке, выделяется эфирное масло, оно-то и дает успокаивающий эффект.

Одной из самых полезных и приятных диет среди множества предлагаемых сегодня вариантов является овощная диета. Она обеспечивает рацион питания человека всеми необходимыми микроэлементами и витаминами.

Овощная диета поставляет в организм достаточно большое количество овощей, содержащих витамины А, В, С, РР, К, Е. Кроме того, овощи насыщают организм кальцием, железом. В их составе много органических кислот, ферментов, углеводов, которые дарят организму энергию. Сырые овощи очень полезны для здоровья женщин. К примеру, употребление овощей повышает вероятность благополучных и менее болезненных родов, дальнейшее восстановление организма происходит быстрее.

Утверждают, что в овощах присутствуют углеводы и белки более высокого уровня по сравнению с углеводами и белками, которые находятся в продуктах животного происхождения. Если придерживаться основных критериев овощной диеты в течение всей жизни, то можно обеспечить себе крепкое здоровье и отличную фигуру. При этом овощная диета с полным соблюдением всех правил должна продолжаться не более одного месяца.

Ежедневное соблюдение данной диеты предполагает употребление самых разнообразных овощей: огурцов, помидоров, моркови, свеклы, капусты, перца, кабачков, фасоли и т.д. Составьте примерный список и каждый день заменяйте компоненты своего рациона новыми: такая диета не наскучит и даст возможность открыть для себя много вкусных блюд.

Овощи не обязательно употреблять в чистом виде, вполне допустимо и даже предпочтительно готовить различные салаты,

ОВОЩНАЯ ДИЕТА – ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Несмотря на все наши технологические достижения и величайшие открытия, мы не можем победить на первый взгляд неопасного врага – ожирение. Больше четверти жителей планеты в XXI в. страдает от избыточной массы тела. Особенно настораживает, что затрагивает эта проблема и детей. Диетологи единодушно выступают за умеренность в еде и очищение организма. Хороший эффект дает, к примеру, овощная диета.

супы и соки. Диету можно дополнять небольшим количеством овсяных или кукурузных хлопьев. Пару раз в неделю разрешается употреблять нежирное молоко или кефир. При соблюдении овощной диеты рекомендуется пить много жидкости: предпочтительнее вода или несладкий зеленый чай.

Применять овощную диету можно практически круглый год. Врачи советуют также устраивать себе пару раз в неделю овощные дни, чтобы поддержать организм в тонусе.

Если ваша цель – восстановление здоровья и эффективная нормализация веса, соблюдать овощную диету позволено не больше 1 месяца. «Садиться» на овощную диету лучше не чаще одного-двух раз в год.

Конечно, овощи лучше всего сохраняют свои полезные качества сырыми, в таком виде их и желателно употреблять. К сожалению, часто это невозможно, поэтому овощи варят, готовят из них блюда на пару или тушат в собственном соку.

В течение одного дня овощная диета предполагает употребление 1,5 кг овощей, энергетическая ценность всех съеденных за день овощей должна равняться приблизи-

Начнем с «мелких», но потенциально опасных дачных травм. Царапины, порезы, проколы гвоздями и другими острыми предметами при работе с землей могут через несколько дней превратиться в серьезную проблему. Вовремя непромытая и необработанная ранка может нагноиться. Гной – это скопление лейкоцитов, белых кровяных клеток, которые устремляются к месту повреждения, чтобы уничтожить возбудителя инфекции. Первый признак нагноения – распирающая, дергающая или пульсирующая боль. Если местной защиты не хватает (например, рана слишком большая), в дело вступают общие защитные силы организма. Об этом свидетельствует подъем температуры и общее недомогание. Стоит гнойнику вскрыться – и воспаление начинает стихать. Но так легко может «отделаться» только вполне здоровый организм с исправно функционирующей иммунной системой.

Внимание! Если у вас сахарный диабет, сердечная недостаточность, тромбофлебит вен ног, а также если вы принимаете лекарства, подавляющие иммунитет (например, гормональные препараты, цитостатики, иммунодепрессанты), **будьте особенно осторожны!** Избегайте даже незначительных повреждений кожи. Инфекция у таких людей распространяется особенно быстро, как говорят врачи, такие пациенты склонны к генерализации инфекции.

БЫТОВЫЕ ТРАВМЫ:

Царапины, порезы, ушибы – кто из нас не сталкивался с этими мелкими неприятностями? Но в «походных» условиях мы часто пренебрегаем подобными мелочами и забываем об элементарных мерах предосторожности.

На даче рядом с вами, в земле, особенно влажной и удобренной, обитает **возбудитель столбняка** – смертельно опасной инфекции. Главное проявление болезни – судороги различных мышц, отсюда и название. Бациллы столбняка обитают преимущественно в почве, существуют они в виде спор, особенно любят высокую влажность и жару. В таких условиях споры прорастают в вегетативные формы. Бактерии отличаются чрезвычайной живучестью, выдерживают кипячение и обработку дезинфицирующими средствами. Заразиться столбняком очень легко – достаточно попадания земли на поврежденную кожу. Здесь микробы оказываются в очень благоприятной среде и начинают прорастать в вегетативные формы и выделять чрезвычайно сильный токсин, который и поражает нервную систему, провоцируя судороги.

Коварство болезни в том, что проявляется она не сразу – может пройти две-три недели от момента обсеменения раны спорами до развития явных симптомов. Иногда уже и от раны не осталось следа, а у человека внезапно возникают

судороги. В первую очередь становится трудно закрывать рот, происходит это из-за тризма (спастического сокращения) жевательных мышц. Затем возникают судороги лицевой мимической мускулатуры, появляется так называемая сардоническая улыбка, затем – спазм мышц глотки. Болезнь словно спускается сверху вниз. В дальнейшем поражается скелетная мускулатура, и поскольку мышцы-разгибатели сильнее сгибателей, то характерно запрокидывание головы, переразгибание позвоночника и выпрямление конечностей. Малейшее раздражение – прикосновение, яркий свет, звук – приводит к судорогам и сильнейшим мышечным болям. Судороги могут быть настолько сильными, что приводят к переломам тел позвонков, отрывам сухожилий, разрывам мышц. Весь этот ужас сопровождается резким повышением температуры тела, потливостью, обильным слюноотделением, а также затруднением мочеиспускания и дефекации из-за спазма мышц промежности. Летальный исход может наступить от асфиксии (удушья) из-за судорог мышц



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

После окончания диеты первые несколько дней оставьте свой рацион без изменений. Постепенно добавляйте белок растительного происхождения, затем белок животного происхождения. Потом уже включайте в меню все остальное. Сладости поставьте в конец списка.

Анализируя отзывы об овощной диете, можно заметить, что, так как рацион достаточно насыщен витаминами и минеральными веществами, организм не испытывает дискомфорта. Но худеть на овощах удается не каждому. Именно поэтому многие берут за основу овощное питание и дополняют свой рацион другими продуктами. Так появляются различные вариации диеты на овощах: кефирно-овощная, белково-овощная, фруктово-овощная. Кстати, диета на овощах и фруктах довольно распространена. Кроме этого, именно фрукты и овощи чаще всего берутся за основы разнообразных диет. Многим удалось похудеть на фруктах и овощах. Наверное, для снижения общей массы тела нельзя найти более подходящие продукты, чем фрукты и овощи.

тельно 1100 ккал. При этом желателно, чтобы рацион составлял не один-два овоща, постарайтесь попробовать их как можно больше. Учтите, что за один раз нельзя съесть большую порцию, желателно ее разделить на 5 одинаковых частей, которые вы будете съедать с интервалом в три часа. Такая овощная диета в течение одного месяца позволит вам избавиться от 2-6 лишних килограммов, в зависимости от особенностей организма.

В отличие от других популярных диет овощная система питания не имеет практически никаких противопоказаний. Благодаря ей можно обогатить свой организм витаминами и очистить его от вредных веществ. Овощная диета помогает улучшить состояние здоровья людям, страдающим ожирением и болезнями сердечно-сосудистой системы. Но будьте осторожны, так как употребление в пищу только сырых овощей зачастую приводит к вздутию живота, метеоризму и расстройству пищеварительной системы. Выходить из диеты нужно постепенно, так как иначе можно вновь набрать сброшенные килограммы.