

# ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА И КОСТЕЙ

В рационе ребенка обязательно должны присутствовать продукты, содержащие кальций и йод.

Кальций необходим детскому организму для нормального формирования зубов и скелета. Ежедневная норма — 900 мкг. Дефицит йода снижает общую познавательную способность и интеллект ребенка и может привести к умственной и физической отсталости.

Где же найти основные элементы?

**Кальций:** молоко и молочные продукты, сыр, кунжутное масло, грецкие орехи, арахис, семечки подсолнуха, бобовые, зеленые овощи, сухофрукты.

**Йод:** морская рыба и морепродукты, морская капуста, зерновые продукты, молоко, йодированная соль.

**Железо:** печень и почки, красное мясо, гречка, пшено, сушеные фрукты, яйца, продукты из немолодого зерна, зеленые овощи, орехи, бобы.

**Магний:** зеленые овощи, бананы, орехи, бобо-

вые, картофель, рыба, мясо, молоко, продукты из муки грубого помола.

**Фосфор:** рыба, птица, мясо, неочищенное зерно, яйца, орехи, семечки.

**Цинк:** рыба, мясо, хурма, сыр, молочные продукты, тыквенные семечки, хлеб, зеленый чай.

**Витамин Д:** рыба (особенно сельдь, тунец, сардины), рыбий жир, молоко, яичный желток, сыр, ультрафиолетовые лучи солнца.



## ТЕСТ-ДИАГНОСТИКА



## ЗДОРОВА ЛИ ВАША ПЕЧЕНЬ?

Внимательно прочитайте признаки заболевания печени и желчного пузыря. При наличии 1—2 признаков есть подозрение на заболевание либо его начальную стадию. При 2—3 признаках есть большая степень вероятности недуга. При 4—6 болезн существует реально. Если организм подает сигналы, надо принимать меры.

При болезнях печени появляются:

1. Боли в печени.
2. Невозможность прогибов талии вперед и назад.
3. Серый цвет лица.
4. Упорные боли под лопаткой справа.
5. Красные белки глаз.
6. Головные боли, тиснение в висках.

Если даже появилось только два подозрительных симптома, разумнее всё-таки обратиться к врачу.

## ПОД КАБЛУКОМ

### НЕ НАВРЕДИ

В туфлях с зауженным мысом пальцы собираются в кучку, неустойчивый каблук переносит тяжесть тела с пятки на носок. Отсюда — серьезные проблемы с позвоночником.

Ортопедом очень не нравится такой фасон дамской обуви. Женщина ходит как бы на цыпочках, что вызывает перегрузку и уплощение поперечного свода стопы. И представьте себе, даже растолстеть можно в неудобных туфлях, из-за которых слабеют и растягиваются мышцы живота.

Более того, узкая колодка может привести к образованию хронических мозолей — по краям стопы, над суставами, между пальцами, на подошве.

С узкой обувью связан и другой серьезный недуг: когда сжимается и травмируется нерв, проходящий между костями, возникает внезапная

сильная боль в средней части стопы.

Девушки же и юноши, предпочитающие неуклюжие тяжелые ботинки, напоминающие солдатские, на негнущейся платформе, с жестким носом, который некоторые фирмы укрепляют металлическими пластинками, тоже рискуют здоровьем: пудровая тяжесть на ногах может вызвать раннее варикозное расширение вен, непрерывная нагрузка утрудняет неокрепший молодой позвоночник.

Каблуки тоже вредны. Если вы все же не можете отказаться от каблуков, старайтесь носить их не целый день. Вернув-

шись домой, некоторое время походите босиком. Держите на работе удобную сменную обувь.

### НЕПОЛЕЗНАЯ ОБУВЬ

● Обувь из кожзаменителя с узким сдавливающим мыском и на каблуке выше 7 см.

● Разношенные домашние тапочки на плоской подошве.

● Домашние туфли-сабо или туфли на платформе — у них негнущаяся подошва, ноги даже дома не отдыхают.

● Валенки и резиновые сапоги — их тоже нельзя носить постоянно.

● Кроссовки — они плохи, потому что... очень хороши. В них нога слишком расслабляется, и так как это специальная обувь только для занятий спортом, то ходить в ней постоянно нельзя.



## ВОПРОС — ОТВЕТ

### КРАСНЕЮ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ

**?** С детства сильно краснею, когда общаюсь с людьми. С возрастом этот недостаток превратился в огромный комплекс. Из-за него не могу вести полноценную жизнь. С какими нарушениями может быть связана моя проблема и возможно ли вылечить?

Каждый человек индивидуален, и в вашем случае имеет место вариант нормы, а именно поверхностное расположение сосудов, снабжающих кожу кровью. В зависимости от тонуса сосудов, а также от обстоятельств (нервное перенапряжение, эмоциональные перепады, стрессы) микрососуды кожи расширяются, и это абсолютно нормальная реакция. У вас, скорее всего, проблема психологического характера — неуверенность в себе, зажатость, застенчивость, поэтому лучше всего обратиться к психологу. Кроме того, в современных косметических салонах применяются различные методики, помогающие скрывать данные проявления.

### ИКОТА, ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА

**?** В последнее время меня часто стали мучить приступы икоты. Народные средства не помогают. Объясните, чем могут быть вызваны такие приступы и как с ними бороться?

Икота возникает и у совершенно здоровых людей без видимой причины. В таких случаях глубокий вдох, непродолжительная задержка дыхания, несколько глотков холодной воды облегчают или полностью прекращают её. Но иногда икота является признаком заболевания. Например, при раздражении диафрагмы, при воспалительном процессе в брюшной полости.

Кроме того, икота может появиться при болезнях головного или спинного мозга, иногда бывает при инфаркте миокарда, инфекционных заболеваниях, психических расстройствах, поэтому не следует заниматься самолечением, лучше обратиться к врачу, чтобы установить причину и назначить лечение.

## ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

### ИМБИРЬ ПОВЫШАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Многие мучаются от повышенного артериального давления, а вот у меня оно очень низкое — 90 на 60. Чтобы немного поднять давление, мне посоветовали имбирный чай. Надо купить корень имбиря (продается и на рынке, и в магазинах). Третью часть чайной ложечки мелко измельченного имбиря добавляйте в стакан обычного подслащенного чая. Пейте три раза в день в течение недели. Потом один раз в день для профилактики. Но не надо увеличивать дозу: это может вызвать сердцебиение.

О. АВДОНИНА.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### СОСУДЫ ЛЮБЯТ МАСЛО С ЧЕСНОКОМ

В одном журнале прочитала о рецепте народного средства, которое рекомендуется при спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах, одышке, атеросклерозе, поскольку это хорошее сосудорасширяющее средство.

Надо очистить головку чеснока средних размеров, растолочь до состояния кашицы, переложить в стеклянную банку, залить литром подсолнечного масла, предварительно нагретого до 60 градусов, настаивать пять дней и процедить. Чайную ложку такого чесночного масла смешивайте с чайной ложкой сока лимона и пейте три раза в день незадолго до еды. Продолжительность курса — от месяца до трех.

Л. КИРИЕНКО.