

МНЕНИЕ  
ДИЕТОЛОГОВ

КАШУ  
МОЛОКОМ  
НЕ ИСПОРТИШЬ

Наши бабушки и дедушки издавна варили кашу на молоке и на проблемы с пищеварением не жаловались. Но известные американские диетологи (Шелтон, Хей) разработали теорию раздельного питания, согласно которой каша с молоком — настоящая отравляющая желудок.

Они считают, что разные виды пищи требуют для переваривания разные виды пищеварительных соков. И если в желудке оказываются одновременно белки молока, требующие кислой среды, и углеводы круп, которым необходима щелочь, процесс переваривания нарушается, так как щелочь и кислота нейтрализуют друг друга.

Однако сотрудники института питания Российской академии медицинских наук считают теорию американских диетологов несостоятельной. По их мнению, нашему желудку совершенно безразлично вместе или раздельно поступают в него белки и углеводы. Более того, в результате эволюции человек в полной мере приспособился к смешанному питанию как наиболее удовлетворяющему его потребности.

А раздельное питание было придумано еще тогда, когда глубокие исследования в этой области не проводились. И поэтому многие представления диетологов США о химическом составе продукта просто устарели. Например, в крупах одновременно содержатся как углеводы, так и белки, причем последних там ничуть не меньше, чем в молочных продуктах. Так что каша с молоком ничуть не повредит здоровью.

Девочка играла во дворе своего дома, который расположен в Орле, в районе мясокомбината. В лес она не ходила, в кусты не забредала и вообще дальше двора носа не высывала. И надо же, домой вместе с хорошим настроением она принесла клеща на теле, да в таком укромном месте, что сразу и не заметили. В жилом квартале появились клещи. Возможно ли такое?

— Вполне возможно, ведь численность клещей продолжает расти, — говорит главный специалист эпидотдела областной санитарной службы Г.А. ШУБИНА. — К тому же летом люди активно выезжают на дачи, в лес, в деревни, вывозят своих домашних питомцев. А потом из летних путешествий возвращаются с непрошеными "гостями".

СЕЗОННЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ

# ПЕТЛЯ ДЛЯ «ВАМПИРА»

Данные о росте численности клещей — это не абстрактные сведения. Оказывается, при всей непривлекательности этих насекомых, у них есть собственные "санатории" в Шаблыкинском и Хотынецком районах. Они представляют собой стационарные участки, где идет постоянное наблюдение за тем, как меняется численность клещей, какие его виды преобладают и не появились ли инфицированные насекомые.

Кстати, в областной санитарной службе подтвердили, что энцефалитных клещей на Орловщине нет. Во всяком случае, пока не регистрировались.

Но есть и среди наших родных клещей один, к счастью, не очень опасный инфицированный возбудитель. Он вызывает болезнь Лайма. Правда, это не значит, что если к вам прицепился клещ, то вы непременно заболите.

Наблюдения показывают, что болезнью Лайма инфицированы только от 5 до 13 процентов клещей. Но в любом случае надо повнимательнее к себе присмотреться, если пришлось "контактировать" с клещом.

Причем следить надо в течение 32 дней после происшедшего — таков инкубационный период. Симптомы запомнить несложно: на месте укуса появляется кольцевое покраснение, может повышаться температура, человек чувствует недомогание и боли в суставах. Конечно, надо обратиться к врачу и рассказать о том, что вас укусил клещ.



В редакцию позвонил житель Орловского района, который после прогулки с собакой по чистому полю, снял со своего песика клеща.

В областной санитарной службе пояснили, что это неудивительно. В нашем регионе живет преимущественно два вида клещей: пастбищный и лесной. По названию понятно — какой и где предпочитает жить. Так вот, активный период пастбищного клеща (как правило, в чистом поле) бывает в апреле—мае. К

собакам в это время клещи цепляются особенно яростно.

Если вовремя не увидеть насекомое, то оно может неделю просидеть на собаке, а, напившись кровью, отвалится где-нибудь в черте города, а может быть, и в вашем дворе. Перезимует (снег и холода клещ переносит хорошо), а весной опять будет искать новую жертву.

— Конечно, существуют средства для обработки территорий от клеща, — рассказывает Г.А. Шубина. — В советские времена в обязательном порядке обрабатывались общественные места отдыха, места выпаса скота, в том числе и сам скот, пионерские лагеря. Сегодня такая роскошь распространяется только на детские лагеря отдыха или обработка проводится по специальным заявкам. Например, скоро будет обрабатываться место в Шаховском лесу, где предполагается проведение слета в честь 60-летия Победы.

— Есть какие-то новые рекомендации, как обезопасить себя от прилипчивых насекомых?

— Советы простые, но их надо выполнять. Отправляясь в лес за ягодами, грибами или даже на недолгую прогулку, оденьтесь правильно. Концы брюк заправьте в носки, манжеты рубашки застегните, наденьте что-нибудь на голову. Каждые два часа проводите взаимоосмотры, потому что укус клеща вы не почувствуете.

Некоторые скептически относятся к подобным советам, считая, что носки не убергут. Напрасно! Это защищает.

— Что делать, если клещ уже крепко присосался?

— Рекомендации традиционны. Сначала надо капнуть на клеща маслом. Спустя некоторое время попытайтесь его вытащить, но делать это надо медленно. Наклейте на клеща петлю из нитки и тихонько раскачивайте его.

Совет специалиста понятен. Но из опыта знакомых знаю, что можно ходить два часа с клещом, залитым маслом, но он из кожи так и не вылезет. Случается так, что часть насекомого все-таки остается внутри, тогда вытаскивать его приходится иголкой или булавкой, как занозу.

В любом случае (так советуют инфекционисты) надо идти к врачу, чтобы получить квалифицированную помощь и полную консультацию. И еще: все укусы должны фиксироваться и учитываться. Это в общих интересах.

И. ФИЛИНА.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

# КРЫЖОВНИК

Это прекрасное средство от атеросклероза и капиллярных кровоизлияний, он помогает при болезнях почек и гипертонии, улучшает работу кишечника. Большое содержание фолиевой кислоты делает крыжовник особенно полезным при анемии.

При ожирении, нарушении обмена веществ, а также людям, перенесшим инсульт. Рекомендуются в течение 4 недель есть крыжовник. Столько, сколько хочется, и даже больше.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как мочегонное средство. Столовую ложку ягод залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по четверти стакана 4 раза в день, добавляя сахар.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря. Полезен отвар ягод (готовить, как предыдущий рецепт). Принимать по половине стакана 3 раза в день.

При избыточном холестерине. Его выводит из организ-

ма настой плодов крыжовника. 2 столовые ложки раздавленных ягод залейте стаканом кипятка. Когда настой остынет, процедите и пейте по половине стакана 3 раза в день.

При воспалении горла. Отличное средство — сок свежего крыжовника. Он выводит из организма соли тяжелых металлов, а также облегчает состояние людей, подвергшихся воздействию радиации. Пейте перед едой по четверти стакана в день с добавлением столовой ложки меда.

В качестве слабительного. Залить столовую ложку ягод стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 2 столовых ложки 4 раза в день.



Кожные заболевания. Тщательно процеженный отвар спелого крыжовника надо втирать в проблемные участки кожи.

Внимание: крыжовник противопоказан при сахарном диабете. Кожица и косточки ягод могут вызвать обострение энтероколита.

Прежде, чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

По материалам медицинских изданий.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

### ГДЕ ТАЛИЮ ДЕЛАТЬ БУДЕМ?

Шведские ученые пришли к неутешительному для многих женщин выводу — трудно сделать талию "осиной", если по наследству досталась широкая.

И дело тут не в хорошем аппетите. Если в крови есть разновидность белка, влияющего на накопление жира, то бесполезно изводить себя диетами и занятиями в спортзале. Хотя не совсем бесполезно — это принесет пользу здоровью, но вот талия вряд ли изменится кардинально.



### ЗАКАЛКА ДЛЯ ВОЛОС

У жительниц Индии есть свой рецепт густых и роскошных волос.

Оказывается, после мытья головы индийские женщины по традиции ополаскивают волосы холодной водой. Значение этой процедуры в том, что перепад температур активизирует кровообращение, а значит, волосы получают максимум питания. Женщинам, склонным к простудным заболеваниям, нужен более щадящий режим — не холодная вода, а едва теплая.

### ВЫПЬЕМ РЮМКУ, ВЫПЬЕМ ДВЕ ...

Пьющие женщины обладают более крепким здоровьем, чем их сверстницы — трезвенницы.

К такому парадоксальному выводу пришли австралийские специалисты. Они считают, что некрепкий алкоголь прочищает сосуды, дезинфицирует кровь, повышает здоровый аппетит и снимает стресс. Правда, речь идет о двух небольших рюмочках спиртного в день.