

**ВИТАМИНЫ  
ОСЕНИ**

**БРОККОЛИ  
ВХОДИТ  
В ДЕСЯТКУ**

Волна простудных заболеваний вот-вот придет к нам. Чтобы хорошо себя чувствовать и не бояться осенних холодов, надо пополнять свой организм активными веществами. У осени их достаточно.

**Шиповник.** Всем известно, что это прекрасный источник витамина С. Заварите сухие плоды шиповника в термосе, и вы на весь день обеспечите себя вкусным, ароматным и полезным напитком.

**Облепиха.** Посадите на дачном участке это растение. Облепиха особенно хороша в виде сока или мусса. Маленькие янтарные ягоды содержат витамин С.

**Брокколи.** Это сорт капусты с пикантным вкусом. Мы пока не привыкли к этому сорту, но, тем не менее, брокколи входит в десятку самых полезных продуктов питания. А дело в том, что такая капуста способствует профилактике раковых заболеваний и никогда не содержит в своем составе нитраты.

**Пшеничные отруби.** Они богаты витаминами Е, В<sub>5</sub>, цинком, селеном. Отруби рекомендуется запивать большим количеством жидкости, так как в них высокое содержание балластных веществ.

**Энергетический напиток.** Особенно хорош осенью. На одну порцию возьмите 1 апельсин, 2 столовые ложки сиропа шиповника, стакан кефира, столовую ложку пшеничных отрубей. Сок апельсина, сироп шиповника и отруби надо взбить миксером до пенообразного состояния. С этого чудесного напитка хорошо начинать свой день. Один стакан такого напитка покрывает суточную потребность организма в витамине С на 100 процентов, а в витамине Е — на 60.

Уместен осенью и **творожок красоты.** Для этого 100 граммов маковых зерен надо перемолоть в кофемолке, смешать с 250 граммами творога и залить 3 столовыми ложками сиропа шиповника. Одна порция творожка — и покрыта суточная потребность в витамине красоты, то есть в витамине В<sub>5</sub>, а также в витамине С и цинке.

С. ЮРОВА

Счастливые супруги ждут будущего ребенка вместе, но при этом все советы чаще адресуются женщине. На самом деле роль отца в благополучном исходе беременности ничуть не меньше. А поэтому есть смысл прислушаться к рекомендациям акушеров, психологов, педиатров...

**ДЕВЯТЬ  
МЕСЯЦЕВ**

**ПРИОДЕНЬТЕ  
БЕРЕМЕННУЮ ЖЕНУ**

Делайте то, что приносит взаимное удовольствие.

Если до беременности жены вы любили гулять, слушать музыку, ходить к друзьям, продолжайте ваши любимые занятия вдвоем. Если время будущего папы заполнено до предела, ему надо постараться изменить свое расписание так, чтобы чаще быть вместе с женой. Может быть, для этого придется отказаться на несколько месяцев от занятий спортом, мужских посиделок или командировок. Но сознание того, что вашим участием создаются самые благоприятные условия для развития ребенка, должно укрепить вас в принятии верного решения.

**Обратитесь к опыту других отцов.**

Есть интересная книга, написанная одним из будущих пап (Андрей Максимов. «Кормящий отец. Пособие для сумасшедших пап»). Есть там любопытные строки: «По-моему, любовь — это такой коктейль, который в разные периоды жизни замешивается на разных чувствах. Так вот, когда жена беременна, этот коктейль должен настаиваться на двух чув-

ствах: гордости и жалости... И не надо к ней относиться, как к больной... Нужно выводить жену в свет и пичкать ее положительными эмоциями. Хорошо бы с женой гулять. Ей ведь воздуха нужно теперь на двоих. Нужно позаботиться о жениной одежде. Беременная женщина может быть очень красива, но она может быть и уродлива. Вы должны помочь жене запастись удобной и красивой одеждой».

**Проявляйте интерес к визитам жены к врачу.**

Так как эти посещения будут довольно частыми, хорошо, если муж сможет облегчить хлопоты жены. Допустим, сопровождать ее или развлекать разговорами в ожидании приема врача. Женщине обычно хочется поделиться тем, что она услышала от доктора. Внимательно выслушайте, даже если не очень интересно и слишком подробно. Возможно, в последние месяцы беременности вам придется каждый раз провожать жену до женской консультации, особенно если это будет скользкий зимний период.

**Восхищайтесь телом жены.**

Для женщины очень важно, как муж относится к ее изменившемуся телу. Некоторые мужчины (из числа умных) говорят жене теплые слова о ее располневшей фигуре, давая при этом забавные милые клички. Глупые мужчины будут успокаивать, что, мол, после родов станешь такой же стройной и красивой, как и раньше. Вот такое говорить не следует, конечно, если психологический комфорт жены вам не безразличен. А вообще любящий мужчина всегда найдет возможность выразить жене свое восхищение ее внешним видом, и это не будет выглядеть искусственно.

Выполнить все данные рекомендации, наверное, непросто. Ведь придется жертвовать свободным временем, а иногда надо будет подальше прятать свое плохое настроение или рабочие неприятности и, может быть, отказывать себе в привычных «мальчишниках» с друзьями. Но ведь это и есть проявление любви, заботы, уважения по отношению к самым близким людям — к любимой женщине и своему будущему малышу.

**КАК РАСПОЗНАТЬ?**

Ученый Мечников еще в начале прошлого столетия высказал любопытную мысль (тогда она казалась безумной): якобы от того, как работают наш и желудок и кишечник, зависит не только физическое, но и душевное состояние человека. Мнение ученого подтверждают современные врачи.

Проще говоря, если микрофлора кишечника содержит достаточное количество полезных бактерий, то беспокоиться не о чем. Если же защитные силы этих бактерий ослабевают, то наступает дисбактериоз. Это означает, что нормальная микрофлора организма нарушена.

Не почувствовать наступления дисбактериоза невозможно. В животе появляются вздутие и урчание, часто мучают изжога, отрыжка, тошнота, неприятный вкус во рту. Периодически случаются то запоры, то поносы, хотя питание остается привычным.

И снижение иммунитета может быть вызвано все тем же дисбактериозом.

**ТЕСТ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ.**

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела, прижмите ладони к полу, слегка развернув их друг к

**ОТКУДА ЭТА НАПАСТЬ?**

Основная причина заболевания — нарушение функций органов пищеварения в результате хронических заболеваний (хронический холецистит, панкреатит, гепатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени, поджелудочной железы).

**ДИСБАКТЕРИОЗ**

другу. Затем поднимите ноги под прямым углом к полу и, не сгибая коленок, постарайтесь подтянуть их к голове. Задержитесь в таком положении несколько секунд, а затем медленно опустите ноги и расслабьтесь. Теперь закройте глаза: если вы «увидите» красный, синий или черный цвет, значит, у вас есть дисбактериоз. Если же с закрытыми глазами вы «видите» золотисто-желтый цвет, ваш кишечник можно назвать здоровым.



Есть еще одна причина — кишечные инфекции и гельминты (глисты).

Развитию дисбактериоза способствуют плохие или специфические условия труда. У работни-

ков фармацевтической промышленности, к примеру, причиной болезни часто становится длительный контакт с антибиотиками.

Изменение микрофлоры происходит и при неправильном питании, а также при применении антибиотиков и химиотерапевтических препаратов.

А еще одной важной причиной дисбактериоза медики считают стресс.

**ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?**

Восстановление микрофлоры — дело непростое, но реальное. Наиболее эффективными средствами являются биопрепараты, содержащие живые культуры бифидо- и лактобактерий. В настоящее время широко используются бифидумбактерин, линекс, ацилакт, витанар, гилакт. Побочные эффекты отсутствуют, не возникает привыкания даже при длительном применении.

Но не надо игнорировать посещение врача, который назначит лекарство, подходящее только для вашего организма.

**СО ВСЕГО СВЕТА**

**СОННАЯ ЯМА**

Не случайно на Руси был популярен сон после обеда. Ученые-сомнологи пришли к выводу, что тихий час — лучшее средство от усталости, нежели длительный ночной сон.



По их мнению, увеличение ночного отдыха может утомить хуже бодрствования, а вот дневной сон способен восстановить силы за 15—20 минут. Феномен ученые объясняют просто: сон похож на лекарство, то есть, если принял вовремя — как только устал, можно обойтись меньшей дозой.

Почему столь трудно бывает утреннее пробуждение? Дело в том, что ночью обменные процессы в организме замедляются, и расшевелить их бывает очень сложно. А днем мы не успеваем «проваляться в сонную яму» и чаще просыпаемся бодрыми.

Кстати, по утверждениям историков, днем любили поспать такие умные люди, как Эдисон, Леонардо да Винчи, Наполеон, Черчилль... Наверное, пора бы уже подумать всем работодателям об организа-

ции комнаты дневного сна для сотрудников, желающих «подавить на подушку» в обеденный перерыв. По-моему, хорошая идея.

**ЗАМЕНИТЕЛЬ  
ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА**

Британская табачная индустрия считает, что курильщиков скоро станет меньше. Дело в том, что изобретены сигареты с генетически измененным табаком, который не содержит никотин, а значит, безвреден.

Правда, многие недоумевают: а куда же денутся смолы и другие вредные вещества? Другие утверждают, что, даже если сигареты на самом деле будут безвредные, настоящий курильщик никогда не купится на заменитель. Ведь для зависимого человека имеет смысл не столько пускание дыма, сколько привычный никотиновый кайф.

Скептики считают, что безникотиновую сигарету ожидает судьба безалкогольного пива. Настоящие ценители его не пьют.



**И УПИТАННЫЙ,  
И УМНЫЙ**

Американские врачи проверили уровень интеллекта 3400 семилетних детей. Потом проанализировали их физиологические данные, условия воспитания, развития, пристрастия...

Что выяснилось? Определилась четкая закономерность: дети, родившиеся с недостатком веса, показали результаты хуже среднего. У тех малышей, которые родились в меру упитанными, уровень интеллекта оказался нормальным или даже чуть выше нормы. Особенно явно эта особенность прослеживается у мальчиков.



И все-таки независимо от веса младенца при рождении все дети имеют какие-нибудь способности. Главное, вовремя разглядеть их и развить.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.