

ПРАВДА ОБ АРБУЗАХ

ВИТАМИН В ПОЛОСОЧКУ

Арбузы лучше всего есть в сезон, то есть в августе или сентябре. Они склонны к накоплению химикатов, которые использовались при выращивании, а именно химия ускоряет созревание арбузов. При избытке нитратов и нитритов в мякоти арбуза можно обнаружить желтоватые уплотненные участки размером до двух и более сантиметров.



Кроме того, через кожуру арбуз может впитывать в себя вредные элементы из воздуха, в частности тяжелые металлы. Поэтому старайтесь не покупать арбузы на обочинах дорог и в других сомнительных местах, так как слишком велики шансы приобрести некачественный и даже вредный для здоровья продукт. Расстояние от точки продажи арбузов до ближайшей автомобильной дороги должно быть не менее 15 метров, а сами плоды не должны лежать на земле.

Арбузы, не содержащие нитратов, очень полезны. Они являются источником необходимой клетчатки и пектинов.

Благодаря мочегонному эф-

фекту арбузы считаются одним из лучших средств для профилактики мочекаменной болезни и обострения пиелонефрита. Однако если в почках находятся камни больших размеров, нельзя съедать за один присест слишком много арбуза, иначе камни могут тронуться с места, а это чревато почечной коликой.

Кроме того, арбуз обладает

небольшим желчегонным действием. Он не дает застаиваться желчи и уменьшает вероятность образования желчных камней.

В 100 г арбуза содержится 224 мг магния. Ни один сочный овощ или фрукт не может похвастаться таким богатством. Если ваш организм хорошо выводит жидкость, то можно позволить себе в сезон наесть арбузом как сле-

дует. Это повысит гемоглобин и улучшит состав крови, нормализует работу сердца и сосудов, снизит умственную утомляемость и реакцию на внешние раздражители.

Арбузная диета снижает уровень холестерина, чистит организм при подагре, полезна при заболеваниях печени, ожирении и гипертонии. Но нельзя есть более 0,5 кг арбузной мякоти за день при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

У пожилых людей и пациентов с синдромом раздраженного кишечника пищевые волокна арбуза могут стать причиной вздутия живота и кишечных колик.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!

Продавцам категорически запрещено надрезать бахчевые культуры и продавать их частями. Чистоту ножа никто гарантировать не может, а бактерии в нарезанном арбузе размножаются очень быстро.

РЕЦЕПТЫ
КРАСОТЫ

• Для ножной ванны: добавьте сок одного арбуза с семечками в тазик, погрузите в него стопы и делайте ими спокойные, плавные движения. Эта процедура заживит кожу пяток, снимет усталость ног, улучшит сон.

• Растирание арбузных семечек между ладонями и кончиками пальцев повысит общий тонус организма, успокоит нервы, придаст бодрости.

• Протирайте кисти рук и запястья белой мякотью арбузных корок. Такой влажный массаж придаст рукам приятный цвет, увлажнит их, уменьшит отечность.

• Выжмите из арбуза сок, залейте его в формочки для льда, заморозьте и умывайтесь им по утрам. Процедура увлажнит и подтянет кожу лица, подарит здоровый румянец.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ
МОБИЛЬНИКА

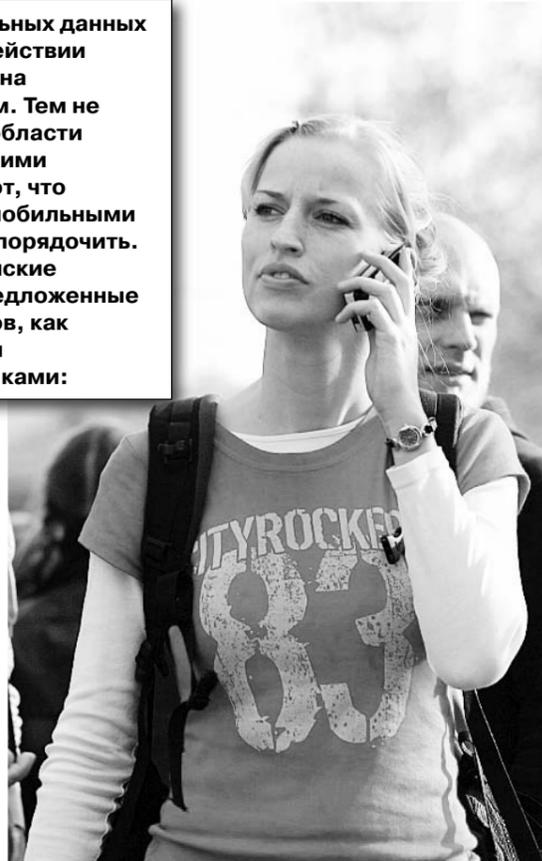
Сегодня нет формальных данных о негативном воздействии мобильных телефонов на человеческий организм. Тем не менее специалисты в области борьбы с онкологическими заболеваниями считают, что нынешнее увлечение мобильными телефонами следует упорядочить. В связи с этим европейские издания публикуют предложенные учеными десять советов, как следует вести себя при пользовании мобильниками:

1. Родители должны исключить бесконтрольный доступ к мобильным телефонам детей и подростков до 12 лет. Они могут ими пользоваться лишь в экстренных случаях.

2. Во время разговора пользуйтесь телефонной гарнитурой, позволяющей держать аппарат на расстоянии. Наиболее эффективная удаленность от телефона — метр. Как показывают расчеты, интенсивность излучения падает в четыре раза с каждой 10 сантиметрами.

3. Старайтесь находиться на расстоянии не менее метра от человека, говорящего по мобильному телефону. Старайтесь не пользоваться телефоном в автобусах, метро и поездах — тем самым вы защитите окружающих.

4. Сделайте все, чтобы сократить время, когда вы носите в карманах мобильный телефон. Ночью не оставляйте аппарат в непосредственной близости



от себя или же выключайте его, чтобы он не излучал электромагнитные волны.

5. Если же вы вынуждены носить с собой в кармане мобильник, то кладите его так, чтобы клавиатура была повернута к телу, а тыльная сторона аппарата, где расположена антенна, — к внешней среде.

6. Говорите по мобильному телефону очень кратко, так как его воздействие на ткани зависит от продолжительности работы.

7. Во время разговора по мобильному регулярно меняйте ухо, к которому вы его прикладываете. Не подносите телефон к уху до тех пор, пока вызываемый абонент не снял трубку.

8. Избегайте пользоваться мобильным телефоном в местах, где нет устойчивого сигнала или во время движения.

9. Старайтесь больше использовать сообщения в формате SMS.

10. Выбирая новый аппарат, учитывайте DAS — коэффициент излучения.

АРТрит, АРТроз —
С ИСКУССТВОМ НИЧЕГО ОБЩЕГО

Всемирная организация здравоохранения объявила первое десятилетие XXI века годами борьбы с артритом и артрозом: уж очень распространены сейчас болезни суставов. Так что все — на борьбу!

ЧТОБЫ ВЫ ЗНАЛИ

Все поражения суставов воспалительного характера называются артритами. К ним приводят травмы, слабый иммунитет, переохлаждение, нарушение обмена веществ, инфекции и т. д.

Если артрит не лечить, он перерастает в артроз: разрушается хрящ, сустав увеличивается.

ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО

Специалисты по лечебной физкультуре советуют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата заниматься плаванием.

Этот вид спорта — отличное средство для профилактики обострений.

Сустав, совсем лишенный движения, перестает функционировать!

СУСТАВЫ СКАЖУТ
СПАСИБО!

Натрите корень сельдерея на терке. Столовую ложку сырья залейте 2 стаканами кипятка и дайте настояться 4 часа в закрытой посуде. Процедите и принимайте по 2 столовые ложки 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

БОЛЬНОЙ СУСТАВ ТРЕБУЕТ

УПРАЖНЕНИЙ		ЕДЫ	ОБЕЗБОЛИВАНИЯ
<p>Для коленного сустава</p> <p>1. Лежа на спине, согните ногу в колене, затем в тазобедренном суставе и руками прижмите к туловищу. Зафиксируйте положение. Плавно опустите стопу на пол, выпрямите ногу. Повторите то же с другой ногой. Выполняется 10—15 раз.</p> <p>2. Лежа на спине, поднимите выпрямленную ногу на 20—30 см от пола и удерживайте ее в течение нескольких секунд. Повторите то же другой ногой. Выполняется 10—15 раз.</p>	<p>Для тазобедренного сустава</p> <p>1. Лежа на спине, поднимите вверх прямую ногу, затем медленно опустите. Повторите то же другой ногой. Выполняется 10—15 раз.</p> <p>2. Лежа на спине, делайте «ножницы» прямыми ногами. Если сложно, двигайте в воздухе поочередно одной ногой, затем другой. Повторите упражнение 10—15 раз.</p>	<p>— фрукты: яблоки, сливы.</p> <p>— ягоды: рябина, брусника, ежевика в любом виде.</p> <p>— соевые продукты.</p> <p>— растительные масла.</p> <p>— тыквенные и подсолнечные семечки.</p> <p>— спаржа.</p>	<p>1. Избавиться от ноющей, а иногда и острой боли поможет холод. Приложите к больному месту махровое полотенце, а сверху — пакет со льдом. Через 10 минут боль должна утихнуть. Часто прибегают к этой процедуре из-за возможных осложнений не рекомендуется.</p> <p>2. Сделайте компресс из кашицы свежего лука или чеснока. Когда почувствуете облегчение, компресс нужно снять.</p>
<p>ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ФОРМАХ АРТРОЗА:</p> <p>Сидя на выском стуле, слегка покачивайте ногами. Амплитуда движения небольшая, чтобы вы не испытывать боли. Выполняйте упражнение 3 раза в день по несколько минут, постепенно увеличивая время.</p>	<p>Сидя на стуле (стопы плотно прижаты к полу), сведите и разводите колени. Амплитуда движений — несколько сантиметров. Выполняйте упражнение 3 раза в день в течение нескольких минут.</p>		

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.