

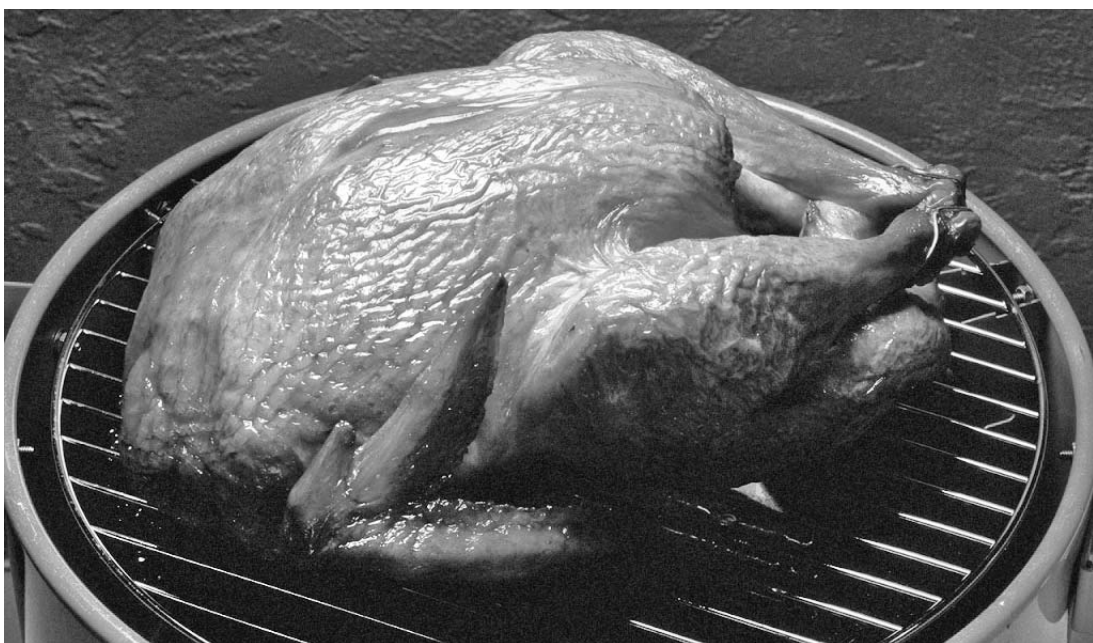
ПРОФИЛАКТИКА

Чувствовали ли вы когда-нибудь непреодолимую потребность съесть кусочек шоколада, сладкую булочку или кусочек торта? Тяга к определённым продуктам — это своего рода сигнал: организм даёт знать, что ему чего-то не хватает. Как правильно истолковывать вкусовые сигналы?

ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО...

«Шоколадоманией» страдают те, чей мозг особенно нуждается в глюкозе. Это относится и к другим сладостям. При нервном и умственном перенапряжении сахар расходуется быстрее, поэтому организм постоянно требует новую порцию. Если вы несбалансированно питаетесь, организм будет испытывать потребность в глюкозе как в самом быстром источнике энергии. А шоколад отлично справляется с такой задачей. Но надо помнить, что этот продукт высококалориен и способствует повышению холестерина, избыток которого опасен для сосудов.

Совет. Включайте в рацион больше овощей и круп (особенно овсяную) — они богаты сложными углеводами, которые надолго оставляют ощущение сытости. В качестве десерта выбирайте сухофрукты или мёд с небольшим количе-



ХОЧУ ТОГО, НЕ ЗНАЮ ЧЕГО

ством орехов. Если очень хочется сладкого, побалуйте себя 1—2 кусочками горького шоколада.

...СОЛЁНОГО

Не можете спокойно смотреть на маринованные огурчики и соленую рыбу? Ваш организм стремится накопить больше энергии. На поваренную соль тянет при ускорении обмена веществ, что бывает при повышенной активности щитовидной железы, интенсивной физической работе.

Совет. Если такое желание возникает постоянно, проверь-

тесь у эндокринолога. Чтобы поддержать щитовидную железу, перекусите маслинами или оливками — они богаты йодом. Если желание съесть солёного возникло после тяжёлого рабочего дня, съешьте 1—2 кусочка селёдки — это восстановит ваши силы.

...КОПЧЁНОГО

Запах курицы гриль вызывает желание купить её немедленно? Подобное желание обычно одолевает тех, кто сидит на слишком строгой диете. Длительное ограничение в рационе жиросодержа-

щих продуктов приводит к снижению уровня «хорошего» холестерина в крови, а в копчёностях предостаточно количество насыщенных жиров.

Совет. Быстрее худеют именно те, кто употребляет достаточное количество жиров, поэтому не увлекайтесь обезжиренной пищей. Несколько раз в неделю употребляйте продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами омега-3. Например, рыбу жирных сортов: макрель, лосось, тунец. Полезны подсолнечное и оливковое масла.

...ПЕЧЕНЬЯ

Если вы не придерживаетесь принципов вегетарианского питания, то такое желание говорит о дефиците витамина Д, необходимого для укрепления иммунитета.

Совет. Покупайте для бутербродов натуральное сливочное масло. Пейте чай или кофе с качественным сливочным печеньем (2—3 штуки в день достаточно). Больше времени проводите на солнце. При необходимости проконсультируйтесь с врачом по поводу приёма витамина Д₃.

...КИСЛОГО

Нередко это сигнал пониженной кислотности желудка. Такое бывает при гастрите с недостаточной секреторной функцией, когда вырабатывается мало желудочного сока.

Совет. Обратитесь к гастроэнтерологу, пройдите обследование. Во время и после болезни включайте в рацион больше фруктов и ягод, богатых витамином С (апельсины, клюква, чёрная смородина).

...ЕСТЬ

Бывает, много ешь и не можешь наесться. Это говорит о том, что ваша диета не сбалансирована и организму не хватает жизненно важных микроэлементов (например, кремния), которые регулируют обменные процессы в организме.

Совет. Чтобы насытить организм кремнием, налегайте на топинамбур, редис, орехи и семечки.

ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Чудесно гулять по осеннему лесу... Под ногами шуршат опавшие листья, а ветки будто огнём горят — это радует глаз калина-красавица. Издавна её почитали на Руси. Приносили деревца из леса и сажали возле своего жилья. Считалось, что калина отпугивает злых духов, а её ягоды дарят молодость и здоровье. Не полнитесь и вы, как наши предки, запастись полезными плодами на весь год.

РУБИНОВАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Сердечный сбор

Когда говорят о лечении сердечных хворей, то калину упоминают довольно редко. И напрасно. Не случайно её косточки по форме напоминают сердце: калина, действуя мягко, укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает уровень холестерина в крови, нормализует деятельность сердечной мышцы, улучшает работу крупных сосудов, а витамин Р, которого в калине в избытке, — деятельность мелких кровеносных сосудов. Плоды калины содержат еще и валериановую кислоту, которая снижает давление. Просто универсальное лекарство против гипертонии!

Напиток для гипертоника

Протрите стакан ягод калины, получившееся пюре вместе с зёрнышками залейте 2 л кипячёной воды, дайте настояться. Получится приятный кисловатый напиток рубинового цвета. По желанию в него можно добавить сахар или мёд. Пейте в течение дня как чай. Если у гипертоника болит затылок, рубиновый напиток снимет эту боль.



Чтобы усилить эффект лечения, можно смешивать калину с другими полезными для сердца ягодами. Такой сбор идеален при атеросклерозе и помогает бороться с хронической усталостью.

Сердечный сбор

Плоды калины, шиповника, рябины, боярышника, изюм, курагу (можно и чернослив), взятые в равных количествах — по столовой ложке, залейте литром кипятка и настаивайте 5—6 часов в термосе. Пейте как чай.

От редакции: прежде чем применять на практике какие-либо народные рецепты, проконсультируйтесь с врачом.

ТЕСТ-КЛАСС

ПРОВЕРЬТЕ ИММУНИТЕТ!

Анкета, разработанная специалистами Института общей и клинической патологии, позволит оценить возможности иммунной системы и при необходимости скорректировать образ жизни.

1. Просыпаетесь ли вы утром в разбитом состоянии, хотя накануне легли спать вовремя? Редко — 2; часто — 5; почти всегда — 9.
 2. Вы питаетесь на бегу, часто пропускаете обед или садитесь на низкокалорийную диету? Нет — 0; время от времени — 2; да — 8.
 3. Вы с трудом выслушиваете продолжительный рассказ или следите за ходом дискуссии? Да — 10; иногда бывает — 5; очень редко — 0.
 4. Вы ощущаете малейшие изменения погоды, днём часто зеваете, мечтаете поскорее добраться до постели? Да, часто — 9; иногда — 6; редко или никогда — 0.
 5. Вы принимаете какие-либо лекарства? Ежедневно — 8; иногда — 4; редко, почти никогда — 0.
 6. У вас нет желания выходить из дома, отказываетесь от приглашений, вечером пребываете в заторможенном состоянии? Часто — 10; иногда — 5; почти никогда — 0.
 7. Если у вас начинается кашель, то это надолго? Да — 7; по-разному — 5; нет — 0.
 8. Вы легко подхватываете насморк? Да — 10; зависит от обстоятельств — 5; нет — 0.
 9. Вы занимаетесь спортом? Регулярно — 0; время от времени — 3; нет — 10.
 10. У вас сухая шелушащаяся кожа? Да — 10; временами — 5; нет — 0.
- До 31 балла.** Можете себя поздравить: ваш иммунитет достаточно стабилен и на него вполне можно положиться. Если вам всё же придётся в зимний период столкнуться с ОРВИ, то болезнь наверняка пройдёт быстро и без осложнений. Посоветовать можно только одно: старайтесь



и дальше тщательно следить за здоровьем!
32—61 балл. Будьте осторожны: ваша защитная система в опасности, хотя пока функционирует неплохо. Начните принимать меры по укреплению иммунитета уже сейчас. Старайтесь вести здоровый образ жизни, правильно питаться, больше времени проводить на свежем воздухе. Рекомендуется приём витаминных и общеукрепляющих средств (свежевыжатые соки, отвар шиповника, настойки элеутерококка, заманихи, женьшеня).

62—90 баллов. Ваша иммунная система оставляет желать лучшего. Именно из-за этого вы постоянно сталкиваетесь с недомоганиями разного рода. Вы сможете помочь себе, основательно перестроив режим питания, увеличив продолжительность сна, отказавшись от вредных привычек. Уделите внимание закаливанию и спорту — минимум 20 минут в день физических упражнений при открытой форточке. Рекомендуется обследование у иммунолога, отоларинголога и терапевта.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.