

## ДОМАШНЯЯ ДИАГНОСТИКА

# КАКИХ ВИТАМИНОВ МНЕ НЕ ХВАТАЕТ?

**Витамин А.** При его недостатке понижается сопротивляемость организма инфекциям, задерживается рост. В тяжелых случаях возникает сухость и помутнение роговицы глаза. Наблюдается сухость и шероховатость кожи, отчего она может приобретать вид "рыбьей чешуи" или "терки". Содержится витамин А в продуктах животного происхождения (рыбий жир, печень, молочные продукты). В растительных продуктах (морковь, апельсин) содержится бета-каротин, который в организме человека превращается в витамин А.

**Витамин В<sub>1</sub>.** Способствует росту организма, влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Недостаток ведет к неполному сгоранию углеводов, в результате накапливаются продукты промежуточного обмена углеводов. Ранними симптомами недостатка витамина являются зябкость при комнатной температуре, повышенная раздражительность, беспокойство, головные боли, снижение памяти, бессонница. Отмечаются быстрая утомляемость, мышечная слабость, потеря аппетита, тошнота, похудание. Появляется слабость в ногах, болезненность в икроножных мышцах при надавливании.

Наиболее богаты витамином В<sub>1</sub> зеленый горошек, шавель, фасоль, картофель, грибы.

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин). Играет важную роль в белковом, углеводном и жировом обмене, необходим в период интенсивного роста. При недостатке витамина могут воспаляться губы, слизистая оболочка рта, язык может становиться пурпурно-красным и отечным, появляются трещины в углах рта. Может возникнуть воспаление кожи лица и груди, слизистой оболочки век и роговицы со слезотечением, жжением и светобоязнью. Наблюдается потеря аппетита, головные боли, потеря работоспособности.

Этот витамин содержится в грибах, злаках, арахисе, мясе, печени, молоке, яйцах.

**Витамин В<sub>6</sub>.** Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения. При недостатке этого витамина отмечаются депрессия, раздражительность, бессонница, воспаление кожи в области носогубных складок и под бровями. Недостаток витамина В<sub>6</sub> происходит и при лечении некоторыми противотуберкулезными препаратами.

Содержится данный витамин в хлебе, молоке, яйцах, мясе и многих других продуктах питания.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота). Участвует во всех видах обмена, в выработке гормонов коры надпочечников и щитовидной железы, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, устойчивость организма к воздействию некоторых токсических веществ, перегреванию, охлаждению. Начальная форма недостаточности аскорбиновой кислоты проявляется пониженной работоспособностью, быстрой утомляемостью, склонностью к простудным заболеваниям. Наблюдаются сонливость или нарушение сна, подавленность или раздражительность. Десны могут набухать, становиться синюшно-красными, легко кровоточат при чистке зубов.

Особенно богаты витамином С шиповник, черная смородина, сладкий перец, грецкие орехи, петрушка, укроп. Много его в цитрусовых, землянике, зеленом луке и других овощах и фруктах.

**Витамин Д.** Недостаток его приводит к возникновению рахита у детей. У них наблюдаются нарушения в развитии зубов и ногтей, дряблость мышц и увеличение живота. Такие дети отстают в психическом и физическом развитии от сверстников. Но избыточное потребление витамина Д может вызвать интоксикацию организма.

Витамин Д встречается в продуктах животного происхождения (мясе, молоке, рыбе, яйцах) и вырабатывается под воздействием солнечного света.

*По материалам центральной  
медицинской прессы.*

## В ДЕТСКОЙ

Традиционно считается, что воспитание детей — это удел женщины. Якобы материнский инстинкт заложен самой природой. При этом редко кто вспоминает, что у многих птиц высидывает яйца и выкармливает птенчиков самец, а не самка.

# «ВЫЙДУ ЗАМУЖ ЗА ПАПУ»

Вспомните эпизод из романа "Анна Каренина". Левин слышит мучительные стоны своей жены во время родов и мечтает только об одном — чтобы его любимая осталась жива. А с ребенком будь что будет. Похоже, природа все-таки отвела мужчине в воспитании детей иное место, чем женщине. И тем не менее развитие цивилизации заставило мужчину изменить свои природные склонности.

Кто-то занимается детьми с радостью и увлечением, а кто-то — будто отбывая повинность. Но воспитание — это творчество, а оно получается у каждого по-своему. Психологи выделили основные типы мужчин-отцов. Плюсы и минусы имеют все, но надо стремиться к совершенству и гармонии. Ведь ваши дети никому не нужны больше, чем вам.

### НАБЛЮДАТЕЛЬ

Такого отца ни за что на свете не разубедить, что воспитание — исключительно женское дело. Он все сваливает на супругу, которая, как правило, безропотно и в одиночку тащит бессонные ночи, детские болезни и двойки. Но самое трагичное в такой ситуации то, что потом во всех погрешностях воспитания муж обвинит супругу.

### ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Его дети начинаются после 12-летнего возраста. Кричащие розовощекие пупсы с мокрыми пеленками его совершенно не интересуют. С ними ведь не обсудишь прошедший футбольный матч. Но малыш подрастает, и ситуация резко меняется. Отец с удовольствием проводит время с ребенком — особенно удается общение с мальчиками. Со временем

отец и сын становятся по-настоящему добрыми друзьями и сохраняют такие отношения на всю жизнь. Конечно, это в том случае, когда у отца просыпается искренний интерес.



### РЕВНИВЕЦ

Это кажется глупым, но таких отцов полно. Речь идет о ревности к новорожденному, которому жена естественно уделяет больше внимания. Если с малышом проблемы, то мать вообще может забыть о муже, и это нормальная ситуация. Но ревнивец ее не поймет. Самое страшное, что он будет искать в ребенке одни недостатки. Особенно плохо приходится сыновьям из-за разви-

того чувства соперничества. Если женщина встретила именно такой тип, то благополучие семьи полностью зависит от ее мудрости и терпения. У многих его не хватает.

### РУКОВОДИТЕЛЬ

Берется за все мелочи в воспитании детей. Причем опекает их долго и настойчиво, пытается навязать свою волю и идеалы. Но, несмотря на при-

стальное внимание к детям, истинной любви к ним он не испытывает. В материальном плане детям вроде неплохо жить с таким отцом, они его побаиваются и уважают, но душу ему не открывают.

### ХРАНИТЕЛЬ ГНЕЗДА

Кажется, это самые идеальные папы. Они первыми вскакивают ночью к плачущему малышу, они с удовольствием с ним гуляют, учат уро-

ки, интересуются его сердечными делами. Такие отцы остаются друзьями для своих детей на долгие годы. Но есть свой минус для девочек. Они с трудом находят себе мужа, так как он должен быть "не хуже папы".

Конечно, такая классификация — условность. Скорее всего, в каждом мужчине намешано всего понемногу. Да еще добавлено чего-то своего, неповторимого. Главное, чтобы ничто не во вред ребенку.

## ЛЮБОПЫТНО

# РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ

**Оптимисты болеют примерно с такой же частотой, как пессимистично настроенные люди, но живут дольше.**

Эти данные подтверждают исследования российских врачей. В течение десяти лет две тысячи человек участвовали в добровольном эксперименте. Оказалось, что даже после серьезной операции жизнерадостный человек восстанавливался быстрее и обходился без осложнений. Окончательного объяснения этому пока нет. Считается, что у жизнелюбов больше внутренних ресурсов здоровья — и физического, и психического. Значит, бодрый и позитивный настрой никому не помешает.

# КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ РЕБЕНОК

**Эволюция человека подтверждает, что люди растут не только вверх, но и... ширь.**

К сожалению, этот вывод касается и взрослых и детей. Дети полнеют особенно интенсивно. В России тоже не уменьшается армия детей, мучающихся от ожирения. Кроме здорового образа жизни медики предлагают не приучать детей к телепередачам, где герои много едят. Например, сериалы "Семья Симпсонов", "Скорая помощь", "Друзья" и другие. Когда в этих кинолентах заходит речь о еде, то чаще всего подразумевается что-то жирное, сладкое или алкоголь.

# СПИ, ПОКА БЕРЕМЕННАЯ

**Те женщины, которые во второй половине беременности спят плохо, обычно рожают дольше.**

К такому выводу пришли российские врачи-гинекологи. Полноценный глубокий сон для беременной женщины — и лучшее лекарство и профилактика заодно. Полноценным сном считается тот, который длится не менее семи часов подряд. А еще лучше спать по восемь часов и даже более. Если же ночью "ухватить" все полезные часы не удастся, врачи советуют досыпать днем.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

# ОЧИ СВЕТЛЫЕ...

**Мешки под глазами — распространенное явление. Если их появление связано с серьезным заболеванием, то, конечно, без совета доктора не обойтись. Но бывает, что это — свойство кожи, то есть неприятный и проблемный косметический дефект. В таком случае с ним можно бороться. Избавиться навсегда от мешков и темных кругов под глазами, наверное, не получится, а вот замедлить их развитие и скрыть на какие-то годы этот недостаток можно.**

### ЧАЙ

Самое доступное и, кстати, очень эффективное средство. Вечером заварите два чайных пакетика и поставьте их в холодильник. Утром просто достаёте их и кладёте на закрытые веки минут на пять. Если покажется очень холодно и некомфортно, то сократите время. Чай может быть любой.

### ШАЛФЕЙ

Эта сиреневая трава помогает снять отеки. Для этого столовую ложку травы (продается в аптеке, а все теплое время года растет в самых неприхотливых местах) заливаем половиной стакана кипятка, настаиваем 2 — 3 часа в закрытой посуде. Процеживаем и разливаем настой по двум разным емкостям. Од-

ну подогреваем. Смоченной ваткой делаем компрессы вокруг глаз. Сначала теплым, затем холодным раствором. И таким образом 5 — 6 раз.

### ПЕТРУШКА

Листья свежей петрушки (можно замороженной) мелко нарезать и нанести на кожу вокруг глаз. Прижать петрушку влажным кусочком ваты. Процедура длится около 15 минут.

### КАРТОФЕЛЬ

Картошку (обязательно сваренную в мундире) разрезать пополам и приложить к закрытым глазам на 20 — 30 минут. Конечно, картошка должна быть приятно теплой. Эта процедура высветляет кожу вокруг глаз и снимает отеки.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

# МОРКОВНЫЙ ЧАЙ

В войну мы переживали и голод, и лишения, а ведь здоровье у нас покрепче держалось, чем у некоторых молодых сегодня. Точно знаю, что морковный чай, который мы пили, хорошо нормализует повышенное давление. Я до сих пор пью такой чай и знакомых своих угощаю. Делать его просто, но нужно проявить терпение. Нашинкуйте морковь на крупной терке, разложите на противне и поставьте в духовку. Когда морковь высохнет, положите ее в тазик, сбрызните кипятком и размешайте руками, чтобы морковь стала влажной. Потом сложите всю смесь в глиняный или керамический горшок (если его нет, можно в обычную кастрюлю) и опять в духовку часа на два. Затем вновь выложите на противень и окончательно досушите в духовке. Если морковь почернела, значит, она уже годна для чая. Заваривать обычным способом.

**Е. МАКСИМКИНА.  
г. Орел.**