

## ИММУНИТЕТ

Один английский ученый сказал, что иммунитет — это «наш билет в бесконечность». Сильно сказано.

Все мы с вами находимся в состоянии постоянной войны с миллиардами бактерий, вирусов и угрожающих нам инфекций. Они ускоряют прогрессирование хронических заболеваний и даже провоцируют ускоренную потерю памяти. Доказано: слабо выраженные и нераспознанные инфекции могут отнимать до 20 лет активной жизни.

А кто защищает нас от вирусов и бактерий? Конечно же, иммунитет. Это залог активного долголетия, поэтому его надо укреплять всеми возможными способами.

## НАШ БИЛЕТ В БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Начните с общего, например, обратите внимание на то, что вы едите и хорошо ли ваш организм усваивает пищу. Ведь 40 процентов иммунных клеток находится в нашем кишечнике. И сейчас, с наступлением холодов, лучше перейти на вареную пищу: супы, овощное рагу, горячий картофель, рис с овощами — полезная осенняя пища. Хорошо использовать согревающие приправы, такие, как чеснок, черный перец, имбирь.

Увеличьте количество рыбы, мяса и молочных продуктов. В вашем рационе питания должно быть достаточно белка. Ведь иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, находятся в белках. И для их синтеза необходим весь набор аминокислот.

Особенно внимательно следует относиться к своему меню строгим вегетарианцам. При недостатке белковой пищи, как правило, и возникает проблема с иммунитетом.

Важно при правильном питании учитывать и возраст, и профессию, и ваши индивидуальные особенности. Ученые доказали, что человеку наиболее полезны продукты, которые выращены в той полосе, где он проживает. К заморским же овощам и фруктам лучше относиться с осторожностью и вводить их в рацион, особенно



детский, постепенно, небольшими порциями. Это даст возможность иммунной системе к ним адаптироваться.

Например, известен случай, когда девочка съела целый ананас и у нее развилась клиника

тяжелого поражения почек. И примеров таких немало.

Интересен и такой факт, к которому пришли английские ученые. Они обратили внимание на то, что дети чаще болеют аллергическими заболева-

ниями, если растут в условиях идеальной чистоты. Оказалось, что у таких детей нет условий для формирования их иммунитета. Парадоксально, но факт.

В продукты, укрепляющие наш иммунитет, должны входить мукополисахариды. Они есть в хрящах, костях, в соединительной ткани животных, птиц, рыб, то есть в тех продуктах, которые обладают желеобразующей способностью. Ученые из МГУ и Института генетики РАН выяснили, что такие продукты, как холодец, крепкие бульоны, заливная рыба, полезны и больным язвенной болезнью желудка, не говоря уже о том, что они просто необходимы для укрепления костей и их сращения при переломах.

Некоторые целители считают куриный бульон лучшим народным средством при лечении гриппа, воспаления легких, других инфекционных болезней. Его даже называют «природным антибиотиком».

А потому хочу обратить ваше внимание, что для укрепления иммунитета можно готовить самые разнообразные блюда, вкусные и полезные: холодцы, студни, заливные, наваристые щи и супы, блюда из морепродуктов, субпродуктов птиц и животных. Главное, чтобы в них присутствовали связки, хрящи, сухожилия, кости, то есть все, что содержит мукополисахариды.

Можно приготовить и первые блюда из голов рыб. Такие супы очень полезны и для укрепления иммунитета, и для профилактики остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Светлана КУЗНИК.

## ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

## ЗОЛУШКА СРЕДИ КРАСОТОК

Тыква среди овощей как Золушка среди придворных красоток. Обычно ее не замечают, но осенью она обязательно появляется в меню самых престижных ресторанов. Обычно о тыкве говорят как о продукте из серии «простенько, но полезно». При этом внимание акцентируют на каротине, витаминах С, группы В и РР, магнии, калии и кальции, которые благодаря очень прочной кожуре не разрушаются даже во время долгого хранения. На тыквенной диете (это 0,5 кг сырой или 1,5 кг печеной или вареной тыквы в день) сидят при проблемах с почками и сердцем и похудения ради. Тыкву редко упоминают в кулинарных рецептах, а ведь она давно заслужила любовь самых именитых поваров за мягкий вкус, интересную текстуру и универсальную сочетаемость с другими продуктами.



Я предложу вам несколько очень полезных рецептов с тыквой.

**Витаминный суп с праностями.** Обжарьте на растительном (лучше оливковом) масле измельченные луковицу и зубчик чеснока, нарезанную кусочками небольшую тыкву, затем залейте овощи куриным бульоном, приправьте щепоткой имбиря и варите до готовности. Подавайте со сметаной, кинзой и сухариками.

**Антиоксидантный салат.** Антиоксиданты — это вещества, которые борются со свободными радикалами, образующимися в процессе жизнедеятельности в нашем организме и очень часто приводящими к раковым заболеваниям. Натрите тыкву и кислые яблоки на крупной терке, полейте лимонным соком, добавьте измельченные орехи, кусочки апельсина, щепотку корицы и заправьте тыквенным маслом или йогуртом.

**Низкокалорийный гарнир к мясу.** Для этого кусочки тыквы обжарьте с красным перцем, добавьте томатное пюре, базилик, чеснок и тушите, пока тыква не станет мягкой. При подаче на стол украсьте кусочками томатов и зеленью.

**Десерт для тех, кто хочет похудеть.** У небольшой тыквы срежьте верхушку, очистите ее от семян и грубых волокон, начините сухофруктами, добавьте немного меда и запекайте до готовности.

Тыквенное масло иногда называют «жидким золотом», ведь в нем содержатся ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, витамины и минералы. Ложечка тыквенного масла в день — и осенней депрессии как не бывало. Кроме того, его используют для улучшения состава крови, нормализации работы почек и желчного пузыря. Масло тыквы имеет очень деликатный, чуть сладковатый вкус. Им хорошо заправлять овощные салаты и рыбу.

С. СВЕТЛОВА.

## РАЗРЫВ

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Моя сестра болезненно переживает разрыв с молодым человеком. Она никуда не хочет ходить, ни с кем не общается. Это продолжается уже больше двух недель.**

**Я пытаюсь ее растормозить: предлагаю сходить в кино, к друзьям, но она отказывается. Подскажите, как ей помочь?**

Алла П.  
г. Орел.

Расставание с близким человеком всегда проходит тяжело, и вашей сестре нужно время, чтобы прийти в себя. Не стоит сейчас так активно пытаться ее «растормозить». Ведь одним людям проще лечить душевные травмы в компании друзей, а другим необходимы покой и одиночество.

Предлагайте сестре время от времени куда-нибудь выйти, но не настаивайте, если она не захочет. Не навязывайте ей свои развлечения, а предлагайте только то, что ей доставляет удовольствие. Например, вместо того чтобы тянуть ее в кинотеатр, принесите запись с ее любимым фильмом и предложите посмотреть его дома. Не волнуйтесь, через некоторое время боль утихнет, и сестра снова станет общительной.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.

## ВОПРОС—ОТВЕТ

## НЕ БЕЗОБИДНАЯ ШАЛОСТЬ

**Моя десятилетняя дочка показала мне свое новое умение — хрустеть костяшками пальцев. Сказала, что в классе у них все так делают. Не опасно ли такое «увлечение»?**

Светлана К.

Подростки часто щелкают пальцами. В этом возрасте структура суставного хряща преобладает над костной. И это делает суставы особенно гибкими. Соприкасаясь друг с другом, мягкие хрящи издадут эффект хрустывания. Подростки готовы проделывать этот фокус снова и снова, даже соревнуясь на самый громкий щелчок. Главное, чтобы забава не переросла в привычку

и не перешла с человеком во взрослую жизнь. Для взрослых такая шалость вовсе не безобидна.

Каждый щелчок травмирует суставы, от чего они становятся менее подвижными. А вместе с тем растет риск развития артроза. И тут уж независимо от желания начинают хрустывать, пощелкивать, а заодно и побаливать все суставы.



## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

## ДУБ И ЛИПА ДЛЯ ДЁСЕН

**Если дёсны начали кровоточить, попробуйте способ лечения, который укрепил мои дёсны за неделю. Две чайные ложки порошка коры дуба и одну чайную ложку липового цвета залейте стаканом кипятка и подержите на медленном огне три минуты. После остывания процедите. Положите теплым отваром рот. За день можно «исполоскать» два стакана отвара. Уже через пару дней будет виден результат. Кора дуба укрепляет дёсны, а липа успокаивает и дезинфицирует.**

Николай К.

