

АНЕМИЯ

Все, наверное, слышали о таком понятии, как низкий гемоглобин. Причины анемии (или малокровия) могут быть самыми разными, но практически во всех случаях нарушаются процессы кроветворения, уменьшается количество эритроцитов и гемоглобина в крови, и человек становится слабым, быстро устает. Все это может сопровождаться головными болями и головокружениями, сухостью и бледностью кожи. Конечно, необходимо пойти на прием к врачу, но надо помнить и о некоторых общих правилах, необходимых при лечении анемии.



ванных продуктов, а также полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления, которые бедны витаминами и микроэлементами.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

● 1 столовую ложку сухих или 2 столовые ложки свежесорванных цветочных головок красного лугового клевера залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 45 минут. Процедите готовый настой и принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день. Вместо красного клевера вы можете по такому же рецепту готовить цветочки вереска.

● 50 г полыни (лучше майской) залить 100 г водки. Настоять в темной бутылке 21 день при комнатной температуре. Принимать один раз в день утром перед едой по одной капле, разбавленной водой. Продолжительность приема — 3 недели. Этому настою знахари приписывают чудодейственную силу.

● Четыре раза в сутки ешьте мед (лучше темных сортов), граммов по 25. За месяц такого лечения в крови должно увеличиться количество гемоглобина, число эритроцитов, исчезнет усталость, улучшится самочувствие.

● Очистите 80 г чеснока, положите в стеклянную бутылку или банку и залейте 250 мл медицинского спирта. Настаивайте 3 недели. Это отличное средство при малокровии, оно очищает кровеносную систему, благотворно влияет на сосуды головного мозга, очищает организм от холестериновых и жировых отложений. Принимать по 20 капель 3 раза в день на полстакана воды.

Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.

ЖЕЛЕЗНЫЙ АРГУМЕНТ

ИКРА ХОРОШО, НО И ЧЕСНОК НЕ ХУЖЕ

● Полноценное рациональное питание играет важнейшую и часто решающую роль в лечении малокровия. Необходимо подобрать продукты питания, богатые не только самим железом и его солями, но и снабдить организм микроэлементами, витаминами и веществами.

● Железо лучше усваивается, если продукты, его содержащие, съедать одновременно с едой, богатой витамином С.

● При анемии увеличьте в своем рационе количество нежирного красного мяса и печени, красной икры, а также яичных желтков (эти продукты, кроме железа, содержат много витамина В12, недостаток которого вызывает определенный вид анемии), соевых и бобовых продуктов, зеленых листовых овощей, орехов и семечек, а также чесно-

ка и лука — во всех этих продуктах много и фолиевой кислоты, нехватка которой также может вызывать появление анемии. Если ваша анемия связана с беременностью, то не злоупотребляйте печенью, так как в ней содержится большое количество витамина А, избыточное употребление которого на ранних сроках беременности может привести к дефектам у ребенка.

ЧТО МЕШАЕТ ЖЕЛЕЗУ

● Очень полезны цельнозерновые продукты, но их необходимо употреблять отдельно от мясных белковых продуктов, богатых железом, так как в отрубях содержатся фитаты — вещества, препятствующие усвоению железа. Особенно полезна при анемии гречневая крупа, которую лучше всего заливать кипятком на ночь в термосе, а утром съесть уже готовую кашу, добавив

в нее сливочного или растительного масла и свежей зелени.

● Усвоению железа может мешать нехватка желудочной кислоты, причиной которой может быть избыточное употребление углеводов, особенно вместе с белковой пищей. При анемии старайтесь употреблять мясо, рыбу и яйца отдельно от сахара, хлеба, каш и макаронных изделий.

● Не дает полноценно усвоиться железу танин. Не пейте чай, кофе и какао, а также напитки, содержащие Кола, одновременно с продуктами, содержащими железо.

● Способствуют усвоению железа такие продукты, как бурый водоросли, морская капуста и продукты, содержащие большое количество меди, например, вишни, абрикосы, высушенный инжир, яичные желтки, зеленые овощи.

● Летом активную роль в лечении анемии должны играть ягоды. Первые места по пользе, приносимой организму при малокровии, занимают черника, земляника, виноград, облепиха, калина, ежевика, клубника, а также богатые витамином С черная смородина, шиповник и клюква. Нельзя забывать и про фрукты. Особенно полезны яблоки сорта «антоновка», груши, а также абрикосы и персики.

● При приготовлении пищи старайтесь опускать продукты в кипящую воду и варить их под плотно закрытой крышкой, чтобы сохранить больше витаминов. Зелень и овощи очищайте и нарежьте непосредственно перед употреблением, а готовую пищу не храните долгое время и второй раз не разогревайте — она уже не будет содержать практически никаких полезных веществ. Избегайте рафиниро-

ванной воды.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ОТПУСТИТЕ НАДЕЖДУ

Я влюбилась в парня, но без взаимности. Умом понимаю, что надо забыть этого человека, но у меня не получается. Два месяца стараюсь избавиться от этой привязанности, но результатов пока нет.

Подскажите, как вычеркнуть из жизни ненужную любовь?

Вероника, 20 лет, г. Орел.

Невозможно приказать себе тут же забыть человека, которого любили. Пройдет немало времени, прежде чем чувство угаснет. Так что наберитесь терпения.

Часто любовь продолжает существовать благодаря надежде на то, что предмет вашего обожания передумает, все поймет и решит быть с вами. Поэтому прежде всего отпустите эту надежду и признайте, что вы — два разных человека с разными путями в жизни.

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.

КСТАТИ

АЭРОЗОЛЬ С АЛЛЕРГИЕЙ

Многие хозяйственные средства содержат вредные вещества, которые способны вызвать аллергию и воспаление слизистых оболочек дыхательных путей.

А долговременное использование некоторых средств может даже привести к онкологической патологии.

Особенно токсичными считаются аэрозоли и бытовые моющие средства, в которых присутствуют производные бутанола. Они обычно сопровождаются надписью butyl celosolves. Проверьте: нет ли у вас на кухне или в ванной

флакончиков с такой надписью? Обратите внимание и на чистящие порошки на основе кристаллического кремнезема, которые сопровождаются надписью silica.

А еще лучше пользоваться старыми добрыми средствами — хозяйственным мылом, уксусом и содой — безо всякого вреда для здоровья.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

АЛОЭ С ЛИМОНОМ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Если нужно быстро освежить и разгладить кожу лица, попробуйте такую эффективную маску. Надо смешать один взбитый яичный белок, столовую ложку сока лимона и сока алоэ. Нанести на лицо и шею. Когда этот слой подсохнет, нанести еще один и держать минут 15. Затем смыть водой и нанести увлажняющий крем. Маска подходит для всех типов кожи, но особенно хороша для нормальной и жирной.

Н. ЕГОРОВА, г. Орел.

Как известно, на первом месте по частоте заболеваемости у пожилых людей стоят сердечно-сосудистые болезни. Что же делать, чтобы предотвратить их? На вопросы отвечает врач-кардиолог Петербургского медицинского центра. — Для профилактики этих заболеваний необходима в первую очередь диета. В продуктах должно быть меньше жиров. Однако и полезные диетические продукты следует готовить правильно: а то ведь и из диетической курицы можно сделать вредное блюдо. Например, как вы готовите курицу?

ПОСОВЕТУЙТЕ, ДОКТОР

ЕСЛИ ОГОРОД — ТО НЕ ДО ИСКР В ГЛАЗАХ

— О, мы уже знаем, что поджаристая корочка — самое вредное и опасное.

— Да, но не только. Нужно обязательно снимать куриную кожу, и не после, а до приготовления.

— Говорят, что лапки вреднее грудки...

— Полезно все куриное мясо, оно считается диетическим. Только курицу надо не жарить, а варить или тушить.

— А правда ли, что вредно есть курицу или иное мясо, приготовленные в микроволновке?

— Микроволновую печь лучше использовать не для готовки с нуля, а только для подогрева уже готового блюда, чтобы не пережаривать ту же курицу снова на масле.

— У меня с моей мамой зашел спор. Она считает, что при сердечно-сосудистых заболеваниях хорошо есть печень и почки, потому что в них нет явного жира. И то же самое насчет яиц. А я слышала, что в печени содержится много холестерина. Кто из нас прав?

— Правы вы. В субпродуктах — печени, сердце, почках — действительно много холестерина. И жир не обязательно должен прямо-таки белеть кусочками. В яичном желтке тоже много холестерина. Поэтому надо ограничи-

вать себя в потреблении этих продуктов.

— Рыбу тоже можно есть только нежирную?

— Хороши все виды рыбы. Но предпочтительнее именно жирная рыба, морская: скумбрия, камбала, сельдь, сардины, тунец, лосось. В ней содержатся омега-полиненасыщенные кислоты, необходимые нашему организму. Кроме того, рекомендуются

— Орехи, конечно, есть полезно. Только не увлекайтесь, иначе у вас начнет увеличиваться вес. А излишний вес — предпосылка к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. С полнотой нужно бороться — больше двигаться.

— Многие пожилые люди работают на огороде и стараются заниматься гимнастикой.

— Все хорошо в меру: если огород — то не до искр в глазах, если спорт — то не на сдачу ГТО.

— А что вы скажете о купании в проруби?

— Закаливание лучше начинать постепенно. Да и то оно рекомендовано не каждому.

Следите за своим состоянием, измеряйте давление. Если оно поднялось выше 140 на 90, то уже следует посоветоваться с врачом.

— До недавнего времени говорили, что с возрастом давление может повышаться и что верхнее давление 150 — норма.

— Это неверно. Для пожилого человека норма — 120 на 80. Помимо наблюдения за давлением пожилым людям следует еще периодически сдавать клинический анализ крови, анализ на холестерин, сахар.

— Под конец такой, извините, тонкий вопрос: не вредна ли для сердечно-сосудистой системы интимная жизнь в преклонном возрасте?

— Нет. Все, что вызывает положительные эмоции, человеку на пользу.

По материалам медицинской прессы.



различные каши, хлеб грубого помола, овощные супы, нежирные кисломолочные продукты и сыры. А вот цельное и сгущенное молоко лучше исключить из рациона. Если вам очень хочется мороженого — возьмите фруктовое.

Хороши фрукты, можно в сухом виде.

— А как насчет орехов?