

ЛЕКАРСТВО НА БОЛОТЕ

# К Л Ю К В А

В дословном переводе с латыни название этой ягоды означает «кислый болотный шарик». А в народе в разных местностях клюкву называют журавлиным брусничником, веснянкой, подснежницей...

Принято считать, что клюква — очень кислая ягода. На самом деле она разная. Бывает, действительно, очень кислая, а бывает кисло-сладкая или кисло-горькая, а иногда очень горькая. Объясняется это тем, что вкус клюквы определяется экологическими условиями и погодой. При разных температурах воздуха в ягодах накапливается разное количество сахаров и кислот.

Кстати, о кислотах. Клюква хорошо сохраняется в течение многих месяцев благодаря бензойной кислоте, которая со-

держится в этой ягоде. И чем севернее растет ягода, тем больше в ней бензойной кислоты.

И хотя клюква живет в неуютных болотных условиях, она «умудряется» накапливать в себе богатейшую гамму полезных веществ. В ней содержатся сахара и органические кислоты, флавоноиды и дубильные вещества, витамин С и 25 жизненно необходимых человеку элементов, среди которых железо, марганец, йод, калий...

Целебная сила болотной ягоды известна давно. Когда на Руси еще не знали чая, часто по утрам пили «взварц», в состав которого помимо трав входила клюква. Напитки из клюквы не только вкусны, они обладают жаропонижающим, мочегонным и бактерицидным свой-

вами, а также хорошо утоляют жажду.

Например, клюквенный сок с медом полезен при кашле, ангине, ревматизме. Смесь соков картофеля и клюквы принимают для снижения протромбина в крови, а с добавлением еще и сока свеклы — при некоторых заболеваниях печени и желудка. Клюквенный морс усиливает действие антибиотиков, стимулирует секрецию желез желудочно-кишечного тракта. Поэтому клюква полезна людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью. Эффективна ягода при гипертонии, атеросклерозе, для профилактики и лечения ожирения.

Но есть и противопоказания — язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Интересно, что клюквой с



удовольствием лакомятся птицы — рябчики, тетерева, куропатки. Ягодой подкрепляются перелетные стаи гусей, журавлей. Забегают на болота куница, заяц, а иногда и белочка. Откармливаются удивительной ягодой и отошавшие за зиму медведи.

Светлана КУЗНИК.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ БЕЗ СЕКРЕТОВ

**Имеет ли пациент право получить копии записей из истории своей болезни, которые касаются состояния его здоровья и назначений врача и хранятся в учреждении здравоохранения? Если да, то каким образом пациент или его законный представитель могут получить эти копии?**

М. Быков.

На вопрос читателя отвечает исполнительный директор Орловского территориального фонда обязательного медицинского страхования Л.Г. ШТЕЛЬМАХ:

— В соответствии со статьей 31 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан» «каждый гражданин имеет право в доступной для него форме получить имеющуюся информацию о состоянии своего здоровья, включая сведения о результатах обследования, наличии заболевания, его диагнозе и прогнозе, методах лечения, связанном с ним риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, их последствиях и результатах проведенного лечения.

Информация о состоянии здоровья гражданина предоставляется ему (а в отношении лиц, не достигших возраста 15 лет, и граждан, признанных в установленном порядке недееспособными, — их законным представителям) лечащим врачом, заведующим отделением лечебно-профилактического учреждения или другими специалистами, принимающими непосредственное участие в обследовании и лечении.

Информация о состоянии здоровья не может быть предоставлена гражданину против его воли.

Гражданин имеет право непосредственно знакомиться с медицинской документацией, отражающей состояние его здоровья, и получать консультации по ней у других специалистов. По требованию гражданина ему предоставляются копии медицинских документов, отражающих состояние его здоровья, если в них не затрагиваются интересы третьей стороны».

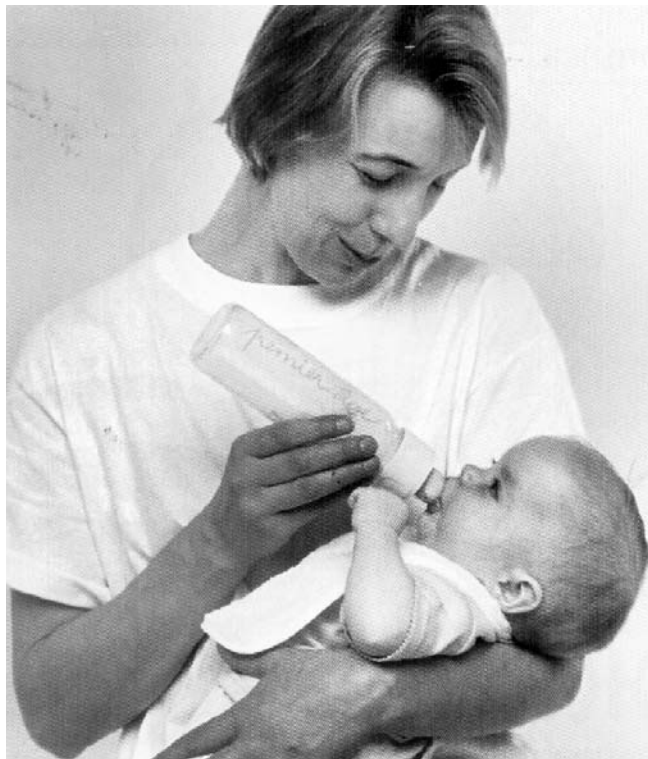
ЛЮБОПЫТНО

# ВСЯКАЯ ПОГОДА — БЛАГОДАТЬ

А ведь напрасно мы ругаем плохую погоду. Оказывается, морозящий дождик и прохладный ветер приводят наш организм в «хорошее» стрессовое состояние.

Такой вывод сделали немецкие врачи. Они прописывают своим пациентам «дождь» и «ветер» как средство профилактики ... сердечно-сосудистых заболеваний. Ненастная погода стимулирует защитные силы организма и активизирует обмен кислорода в тканях. А потому тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, астмой или перенес за год несколько бронхитов, врачи советуют гулять под дождем с полчаса. Но надо выполнять обязательное условие: одежда должна соответствовать погоде. Это значит, что ноги на протяжении всей прогулки должны оставаться сухими и теплыми, капли дождя не должны попадать за воротник и, вообще, холод может ощущать только неприкрытое лицо.

Но если появились боли в сердце, необходимо прекратить прогулку и вернуться домой. Или хотя бы присесть на скамеечку.



уступая первенство отцовским. Похоже, эта хитрая уловка самой природы, дабы заставить отцов позаботиться о детях в самом нежном возрасте — именно тогда, когда малышам больше всего нужны опека и поддержка.

**Слишком громкая музыка может стать причиной разрыва легких — к такому выводу пришли врачи.**

Причем разрыв слизистой ткани не обязательно происходит на шумной дискотеке, повредить легкие можно и в автомобиле, оборудованном мощными колонками. Легкая травма способна вызвать небольшие покалывания в боку, а вот тяжелая может привести к летальному исхо-

ские гены, которые определяют характер, здоровье и ум малыша, до поры до времени не проявляют себя в его внешности,

ду. Поэтому врачи рекомендуют подальше держаться от колонок мощностью выше 1000 ватт.

**Российские специалисты по генетике пола провели любопытные исследования по выявлению сходства между детьми и родителями.**

Выяснилось, что большинство малышей в возрасте от рождения до года — точные копии отцов. Число детей в возрасте 3,5, 10 лет и старше, похожих на отца или мать, примерно одинаково. Объяснение этого факта ученые находят в том, что материн-

# КУСОЧЕК МЕЛА НА ЗАКУСКУ

**Периодически наш организм страдает от стрессов и депрессий, от дефицита витаминов и минералов, от гормональных всплесков. А это приводит к тому, что организм пытается избавиться от них своими силами. В результате одни не могут прожить без шоколада, другие — без сыра, а третьи без ... мела.**



врачей, извращенный вкус сигнализирует о том, что человек страдает дефицитом питательных веществ. Обычно такое бывает у людей, которые длительное время питаются неправильно. Поэтому проследите за своим меню в течение 2 недель. Заведите дневник и записывайте туда все, что вы едите. Потом подведите итог: что преобладает в рационе, а чего не хватает. Скорее всего, вы потребляете недостаточное количество белков, а также овощей и фруктов.

**МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

Вас должно насторожить неистребимое желание, особенно перед сном, съесть ломоть хлеба или горку макарон. Это говорит о том, что вас одолевает стресс или депрессия. Старайтесь утолять голод фруктами, семечками или орехами.

зволяет, то, пожалуй, съешьте жгучий перец. Однако не забывайте восполнять недостаток цинка с помощью морепродуктов и каш из цельного зерна.

**КОФЕ**

Если каждое утро вы просыпаетесь с единственным желанием выпить чашечку кофе и ни за какие блага не согласитесь заменить его на чай или сок, а днем еще несколько раз «прикладываетесь» к этому напитку, значит, со здоровьем у вас не все в порядке.

Обычно большая потребность в кофе возникает у тех, кто находится в состоянии сильного нервного напряжения, а кофеин создает иллюзию насыщения энергией. Значит, надо умерить трудовой энтузиазм и стараться избегать перенапряжения.

**НЕСЪЕДОБНОЕ**

Некоторые периодически хотят разгрызть кусочек мела, пожевать крупу или полакомиться сигаретным пеплом. По мнению

**ОСТРЕНЬКОЕ**

Нужда в острой пище возникает в трех случаях: когда организм ощущает недостаток цинка, когда он нуждается в энергетической подпитке и когда вам просто жарко. Если желудок по-

**ШОКОЛАД**

Страсть к нему встречается очень часто, и особенно у женщин. Обычно это говорит о нехватке цинка. Значит, надо почаще включать в рацион постное красное мясо, морепродукты, орехи.

По материалам газеты

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ПРОТИВ ДАВЛЕНИЯ — МЕД И ПРОСТОКВАША

Я пользуюсь эффективным и доступным домашним средством против повышенного давления. Смешайте полстакана меда и простокваша. Мешать придется тщательно, так как мед (особенно густой и засахаренный) плохо растворяется. В эту смесь добавьте 1 чайную ложку порошка корицы. Принимайте снадобье по половине стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения — две недели. Потом перерыв. Для профилактики можно устраивать по 3 — 4 таких курса в год. Мне лечение помогает.

М. ЕРЕМИНА.

Глазуновский район.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.