

## Будь здоров на сто годов

### **Болезни нынешнего века**

По мнению многих ученых, продолжительность жизни, заложенная в генетической программе человека, 150 лет. Увы, такой возрастной рубеж в наше время достигают совсем немногие люди.

А между тем, всего сто лет назад казалось, что массовое долголетие не за горами. К тому времени были побеждены многие инфекционные заболевания, большая часть населения планеты получила возможность пользоваться достижениями медицины. К сожалению, человечество вольно или невольно поставило себя в условия, которые, мягко говоря, не способствуют укреплению здоровья. Увлечшись модернизацией производства и быта, люди стали мало двигаться. Многие чудеса цивилизации не лучшим образом влияют на человеческий организм.

Еще сто лет назад более 70 процентов россиян занимались сельскохозяйственным трудом, и каждый день выполняли какую-то физическую работу. Сегодня крестьянство составляет лишь 15 -20 процентов всего населения. Остальные наши соотечественники живут в городах и трудятся на производстве либо в сфере обслуживания. А там за последнее столетие доля физического труда снизилась до 10 процентов. И при этом регулярно занимаются физкультурой лишь 6-8 процентов горожан, что в восемь раз меньше, чем в Японии, в шесть – чем в США. Наш общий бич – гиподинамия. Мышцы раньше времени стареют, в них накапливаются вредные вещества. Снижается их работоспособность. Они уже плохо помогают сердцу «качать кровь».

Да, у них есть и такая функция. Еще два десятилетия назад считалось, что роль «насоса» системы кровообращения выполняет только сердце. И никто не задумывался над тем, что у него должны быть «помощники». Белорусский ученый А. Аринчин над этим задумался. И сделал открытие. Оказывается у нашего сердца 600 «помощников». Это мышцы, выполняющие роль маленьких насосов. Их ученый назвал периферийными сердцами.

Теперь нет сомнения гиподинамия – причина многих заболеваний. В том числе сердечно-сосудистых.

Однако цивилизация и бурное развитие техники принесли с собой не только гиподинамию. На органы чувств человека обрушились не ведомые раньше шумы, вибрации, разнообразные виды излучений. С каждым годом все сложнее становится экологическая ситуация. Опасное воздействие на наш организм оказывают тысячи химических соединений, попадая туда с воздухом и пищей. Целая группа химических веществ образуется внутри организма при стрессовых воздействиях на людей. Они вызывают образование повышенного количества перекисей, липидов и других вредных веществ. Таким образом, возникает проблема «внутренней экологии». Эта проблема

отягощается за счет широкого распространения курения и массового употребления спиртных напитков. В России, по оценке независимых экспертов, курят 70 процентов мужчин и 60 процентов женщин. Это самый высокий показатель в мире. И по употреблению крепких напитков мы удерживаем мировое первенство.

Ученые все чаще говорят об опасности «психологического загрязнения» человеческого организма. Население нашей страны в последние десятилетия получает гораздо больше информации, чем прежде, благодаря развитию телевидения, массовой компьютеризации. Это – серьезная нагрузка на нервную систему. С ней справиться довольно трудно. Тем более при преобладании негативных сообщений. А наши СМИ ими переполнены. В результате значительно увеличилось число людей, страдающих невротами. «Психологическое загрязнение» организма, по мнению специалистов, также чревато снижением иммунитета.

Вредит здоровью многих россиян и неправильное питание. Как показывают опросы, большая часть наших семей увлекаются колбасными изделиями, мясными полуфабрикатами, где много вредных для человека животных жиров. Не все жители нашей страны соблюдают правильный питьевой режим.

Таким образом, нынешнее поколение россиян, как и жителей других государств, подвержено влиянию многих факторов, которые негативно влияют на здоровье.

Однако мы позже многих своих соседей по планете стали осознавать серьезную опасность этих факторов. И теперь пожинаем плоды своей «нерасторопности».

В настоящее время смертность в России на 60-80 процентов выше, чем в странах Европы.

Причем тридцать процентов из числа тех, кто досрочно уходит в мир иной – это люди трудоспособного возраста. Средняя продолжительность жизни в России достаточно низкая – у мужчин 62, у женщин – 72 года. В большинстве стран Европы эти показатели, как минимум, на 10 лет выше.

От чего умирают россияне? Больше всего смертей происходит от инфарктов, инсультов, других нарушений органов кровообращения. Довольно много людей погибает от аварий, катастроф, в результате различных несчастных случаев, от новообразований (рака), болезней органов дыхания, пищеварения. Ежегодно страна теряет до миллиона своих жителей. В то же время рождаемость остается низкой. В том числе из-за плохого репродуктивного здоровья молодого поколения.

По мнению некоторых ученых, миллионы наших граждан находятся в так называемом третьем состоянии. Они еще не больны, но уже не здоровы. Это состояние характеризуется упадком сил, пониженным артериальным давлением и другими симптомами, которые приводят к депрессии. У людей, находящихся в депрессивном состоянии, производительность труда обычно не превышает 30 процентов.

Как очень верно сказал академик Л. Бокерия, выступая на заседании Общественной палаты: мы подошли к такой черте, когда проблема сохранения здоровья каждого россиянина приобрела «самый высокий градус актуальности». И решение ее возможно лишь при сложении усилий четырех сторон: государства, общества, бизнеса, каждого гражданина.

Академик предложил взять на вооружение принцип четырех «П»:

1. Государству – протекционизм здоровья.
2. Обществу – пропаганда здоровья.
3. Бизнесу – прагматизм здоровья.
4. Человеку – приоритет здоровья.

Идея академика поддержана государственной властью. В нацпроекте «Здоровье» появился новый раздел, посвященный здоровому образу жизни. В крупных поликлиниках созданы кабинеты ЗОЖ, где можно пройти первичное обследование и получить консультации по укреплению организма. В учебных заведениях увеличено количество уроков физкультуры.

Однако главный ресурс снижения заболеваемости – повсеместное внедрение здорового образа жизни задействован пока слабо.

По мнению ученых, в современном мире состояние организма человека, причем в любом возрасте, в том числе и пожилым, на 80 процентов зависит от образа жизни. Как утверждал академик Н. Амосов, добывать себе здоровье можно только своими собственными усилиями. И усилия эти должны быть повседневными. Многие из нас это пока не сознали. Кто – то и хотел бы вести здоровый образ жизни, но имеет о нем лишь поверхностное представление.

В последнее время появилось немало литературы, посвященной ЗОЖ. Но она преимущественно научнообразная. Авторы этого издания поставили перед собой задачу – изложить основные правила ЗОЖ доходчиво, чтобы их мог освоить каждый.. Кроме того в книге даны, опробованные на практике, советы по укреплению организма.

### **Азбука питания**

«Бог создал пищу, а дьявол поваров, - сказал однажды великий русский писатель Лев Толстой. И с грустью продолжил: «Взгляните на лица и сложение людей нашего круга и времени, на многих из этих лиц с висящими подбородками и щеками, ожиревшими членами и развитым животом лежит неизгладимый отпечаток развратной жизни... Спросите, какой главный интерес этого большинства – это удовлетворение вкуса, удовлетворение от еды, жрание. Обжорство, я думаю, есть главная его цель, главное удовольствие жизни...».

Это высказывание более чем вековой давности и сегодня звучит актуально. В его «зеркале» могут увидеть свой портрет многие россияне.

В нашей стране сорок процентов населения имеет избыточный вес. Лишь у пяти процентов из числа этих людей, по мнению ученых, генетическая предрасположенность к ожирению. Остальные лишние килограммы приобретают за счет переедания, злоупотребления пивом.

Как утверждают специалисты, в стране только 12 процентов семей следуют правилам рационального питания, лишь 20 процентов семей ежедневно едят свежие овощи и фрукты, зато булки и сахар – 70 процентов.

Как показали опросы, проведенные в разных городах страны, о завтраке многие люди забывают, на обед едят бутерброды или «деликатесы» из фастфуда. Основной прием пищи у этих людей приходится на поздний вечер, когда они, наконец, добираются домой.

Такой «пищевой режим» губителен для желудочно-кишечного тракта, а значит для организма в целом. Эксперты Всемирной организации здравоохранения доказали, что 80 процентов всех заболеваний обусловлены нездоровым питанием.

Как же правильно питаться, чтобы поддерживать хорошее здоровье, нормальный вес, высокую работоспособность?

Ответ на этот вопрос медики ищут давно, еще со времен древнегреческого врача Гиппократ, который указывал на лечебные свойства многих продуктов. Сохранившиеся письмены Киевской Руси свидетельствуют о том, что наши предки уже имели свои весьма разумные кулинарные традиции. Их пища была проста и полезна: каши, кулеши, сырые и пареные овощи, овощные и рыбные похлебки, тюри, фруктовые взвары, сбитни, кисели, соки из овощей. Неукоснительно соблюдались посты « для очистки души и тела».

В схеме питания древних русичей профессор А.Покровский увидел прообраз созданной им системы рационального питания, которая сегодня является наиболее совершенной и пропагандируется не только в России, но и во многих странах мира.

Необходимые всем нам белки, жиры и углеводы, в рационе человека согласно этой системе, должны присутствовать в таком соотношении 1:1:4. Сюда надо еще добавить 500-700 граммов клетчатки, а также витамины и микроэлементы. Оптимальный суточный объем пищи (вместе с выпитой жидкостью) – 2,5-3 килограмма, без учета хлеба.

Энергетическая ценность этого объема должна составлять 3000 килокалорий для мужчин и 2000 – для женщин.

Здесь надо пояснить, что количество энергии в науке о питании оценивается в килокалориях. Например, 1 г жира дает человеку 9 ккл, 1 г. белка – 4 ккл, 1 г. углеводов (сахара) – тоже 4 ккл.

Пользуясь этими цифрами, ученые рассчитывают потребность разных людей в пищевой энергии, определяют калорийность суточных рационов. Калорийность питания должна соответствовать расходу энергии на самые различные виды труда, выполняемого в течение дня, а также на поддержание жизнедеятельности организма.

Потребность в основных питательных веществах в молодом, среднем и пожилом возрасте различна. Если рекомендуемую калорийность суточного рациона для 30-40 летних принять за 100 %, то в возрасте от 41 года до 50 лет ее необходимо снизить до 90%, в возрасте от 51 года до 60 лет – до 80%, в возрасте от 61 года до 70 лет – до 70%.

А вот как рекомендуется распределять калорийность дневного рациона. Обед – 35%, завтрак и ужин по 25%, полдник – 15%. Переесть нельзя. Переел – все равно, что отравился.

Важно знать, что существуют люди с генетически слабой ферментной системой. Они часто испытывают тяжесть в желудке и чувство несварения после еды. Хотя не переедают.

Таким людям медики рекомендуют употреблять пищу небольшими порциями - в четыре – пять приемов.

Вот примерный рацион питания для здорового человека, предложенный профессором А. Покровским. Первый завтрак должен быть плотным и состоять, к примеру, из небольшого кусочка курятины или двух яиц, овощного салата, каши, чая, кофе или какао. На второй завтрак рекомендуются : рыбное блюдо, творожная запеканка, стакан витаминного напитка. В обед желательно съесть: овощной суп, второе блюдо – мясо или рыбу с овощным или картофельным гарниром и выпить компот или кисель, желательно из свежих фруктов или сухофруктов. Ужинать необходимо за два часа до сна. Самые подходящие блюда – крупяные, овощные и фруктовые, так как вечером интенсивность пищеварительного процесса снижается.

Дневная норма хлеба – 300 граммов. Мясом и рыбой увлекаться не стоит. 65-70 процентов рациона должна составлять растительная пища. Фрукты и ягоды надо есть между основными приемами пищи.

Это - общая схема. Каждый сможет ее совершенствовать, обладая хотя бы минимальными знаниями о свойствах продуктов и о том – какие вещества необходимы человеку.

Начнем с мяса. Это один из главных «поставщиков» белка, без которого нам не обойтись. Но переваривается оно трудно, особенно жареное, копченое. На это обратили внимание еще наши предки и стали заменять его рыбой, морепродуктами, которые усваиваются организмом легче, кроме того в них много минеральных веществ, особенно йода. Современные ученые рекомендуют употреблять мясо только два раза в неделю – как это делали наши предки - желательно вареное или тушеное постных сортов - говядину, телятину, птицу. Заменителями мяса кроме морепродуктов могут служить горох, фасоль, чечевица, соя. А еще - все виды орехов и семечек, а также творог, брынза и свежий сыр типа адыгейского. В 80-100 граммах этих продуктов содержится дневная норма белка.

Не следует заменять мясо колбасой, так как в ней много крахмала, искусственных белковых наполнителей и других совершенно не нужных организму веществ.

Теперь о крупах. В них кроме белков содержатся многие необходимые человеку минеральные вещества, крахмалы. Специалисты по питанию рекомендуют съедать ежедневно не менее 400 граммов крупяных изделий. Наиболее предпочтительны каши из овса, гречки, пшеницы, риса, кукурузы. Варят их по многим рецептам, на любой вкус.

Существует способ приготовления каш, при котором, по мнению ученых, полностью сохраняется «энергетический арсенал» круп. Любую крупу замачивают в холодной воде на ночь, на другой день в этой же воде варят ее одну минуту на медленном огне. Затем «томят» в тепле 20-30 минут. Геркулес и гречку достаточно только подогреть, без варки.

Богат белками и минералами наш главный продукт – хлеб. Его предок не был похож на употребляемые теперь калачи, батоны и «кирпичики». Люди дробили зерно, замачивали его водой. Когда эта масса подсыхала – ее ели. Случалось, каша скисала, становилась рыхлой и более мягкой. Кто-то догадался замесить кислую кашу со свежим размолотым зерном. Эту массу запекли в печи. И получился хлеб. Со временем его усовершенствовали, применив дрожжи. Пекари создают все новые и новые сорта этого продукта, популярного во всех странах мира.

Широко распространено мнение, что полезней есть белый хлеб. Оно ошибочно. Пшеничная мука, из которой пекут такой хлеб, лишена ценных веществ, которые содержатся в цельных пшеничных зернах. Чем белее мука тем меньше в ней витаминов группы В и минеральных солей. Зато ржаной хлеб разных сортов обеспечивает человеческий организм питательными веществами, содержит большое количество пищевых волокон. Именно они способствуют регулярной работе кишечника. В последнее время стали выпекать батоны с добавлением отрубей. Они тоже полезны, как и новые витаминизированные сорта хлебо-булочных изделий.

Для здоровья и активного долголетия также полезны кислое молоко, творог и сыр (но его следует употреблять в небольших количествах). Высокой биологической ценностью при минимуме калорий обладает пахта.

Жиры – ведущий энергетический компонент пищи. Они дают в 2,2 раза больше калорий, чем белки и углеводы. Именно с избытком животных жиров в организме человека связаны многие заболевания. Потому из 30-40 граммов оптимального количества жиров в суточном рационе примерно две трети должны составлять жиры растительного происхождения – главный поставщик полиненасыщенных жирных кислот, таких, как омега – 3, омега – 6, омега – 9, которые в организме не вырабатываются, но необходимы для нормальной жизнедеятельности, главным образом, головного мозга и печени.

Углеводы (сахара) тоже серьезный энергетический источник для человека. Однако в последние десятилетия их употребление резко возросло, в ущерб другим составляющим частям пищи. С этим связаны многочисленные нарушения обменных процессов, сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому не следует злоупотреблять сахаром, кондитерскими изделиями, конфетами. Особенно нежелательно их употреблять между основными приемами пищи. Из углеводных продуктов предпочтение следует отдавать натуральному меду (не более 3-5 чайных ложек в день).

Не следует забывать об овощах и фруктах. Это хорошее средство профилактики многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических. Наши традиционные овощи свекла, тыква, кабачки наиболее вкусны и полезны в запеченном виде. Морковь лучше использовать для салатов со сметаной или растительным маслом. Ее, как и репу, брюкву, можно отваривать.

Во время осеннего сезона желательно есть как можно больше свежего сладкого перца – зеленого и красного. Он – кладовая жизненно важных веществ. К сожалению, эти вещества полностью разрушаются при консервировании.

Зимой рекомендуется регулярно употреблять квашеную капусту, которую образно называют северным лимоном. В нее добавляют яблоки, клюкву, маринованные сливы.

Наиболее полезны овощи, выращенные на дачах, приусадебных участках, так как там не используются «ускорители» роста и опасные химикаты.

Однако, чаще на нашем столе лишь культивируемые овощи, ягоды, фрукты. И ассортимент их неширок. Наши предки, в отличие от нас, широко использовали дикорастущие растения – огромный кладезь витаминов, минералов, адаптогенов, которые

способствуют приспособлению организма к сложным экологическим условиям. Мы тоже не лишены такой возможности. Надо только ее использовать.

Для салатов годятся: молодые листья: крапивы, одуванчика, подорожника, спорыша, лопуха, лебеды, первоцвета, эстрагона, черемши, цикория, гвоздичный корень.

В суп, борщ, окрошку желательно добавлять : листья и стебли крапивы, одуванчика, подорожника, спорыша, хвоща полевого, лебеды, борщевика, корневища девясила и лопуха. В соусы и приправы, ко вторым блюдам: мяту, чабрец, гвоздичный корень, тмин, черемшу, душицу, крапиву.

Для приготовления напитков (чай, отвар, квас) можно рекомендовать: сок, почки и листья березы, чагу, корни лопуха, одуванчик, цикорий, зверобой, душицу, цветы липы, листья смородины и малины, чабрец, плоды и цветки шиповника, лепестки розы, мяту перечную, корни аира, листья и плоды лимонника, а также многочисленные плоды и ягоды: бруснику, клюкву, морошку, чернику, рябину, облепиху.

Здоровая пища должна содержать в себе целый набор минеральных веществ.

Кальций необходим для построения и укрепления костей и зубов. Им богаты молочные продукты.

Фосфор тоже участвует в построении костей и зубов. В большом количестве он содержится в молочных и бобовых продуктах, рыбе.

Калий важен для деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем. Главные его источники – картофель, фрукты, овощи.

Натрий требуется организму в малых дозах и участвует в обменном процессе. Получаем мы его из пищевой соли. Однако увлекаться солеными продуктами нельзя, особенно в зрелом и пожилом возрасте. Они – одна из причин повышения кровяного давления.

Железо организм использует для кроветворения. Его недостаток становится причиной малокровия. Железо мы получаем в основном с мясом и молочными продуктами.

Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы. Особенно в период роста организма. Больше всего йода содержится в морской рыбе и морской капусте. В районах, где йода не хватает в продуктах и воде, желательно употреблять йодированную соль, выпускаемую промышленностью.

Фтор необходим для построения костей и эмали зубов. Организм получает его в основном из питьевой воды. В отдельных районах России воду фторируют.

Обязательным условием рационального питания является регулярное употребление витаминов.

**Витамин А** нормализует обмен веществ, необходим для поддержания хорошего зрения и нормального состояния слизистых оболочек. Содержится: в масле, сыре, молоке, печени, рыбьем жире, в моркови, салате, шпинате, сладком перце.

**Витамины группы В** необходимы для нормальной деятельности нервной системы. Имеются они в мясе, крупах, печени, муке грубого помола, в сыре, гречихе, фасоли.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота). Необходим организму для окислительных и восстановительных процессов, создания и оздоровления соединительных тканей. Содержится во всех фруктах, овощах, ягодах и зелени. Прекрасные источники витамина С- черная смородина, шиповник, клубника, красный перец, зелень петрушки, лука, укропа, капуста, особенно цветная.

**Витамин Д** участвует в обмене кальция и фосфора, обеспечивает нормальное отложение кальция в костях. Самый богатый источник витамина Д – рыбий жир.

**Витамин Е** необходим для укрепления мышц, поддерживает нормальное состояние кожи. Содержится в зерновых продуктах и орехах.

**Витамин К** обеспечивает нормальную свертываемость крови. Содержится в картофеле, томатах, моркови, зелени петрушки.

Тем, кто употребляет мало витаминизированной пищи, медики рекомендуют витаминные формы в таблетках. Среди них «Ундевит», «Компливит» и др.

Теперь, вооружившись информацией о том, что требуется организму и за счет чего эти потребности можно удовлетворить, вы сможете применять на практике систему рационального питания.

Хотим подчеркнуть, что данная система – это не диета. Она предназначена для практически здоровых людей. Но не исключены индивидуальные ограничения: жирного, сладкого, жидкости

А как относиться к предостережениям типа: соль - враг номер один, сахар – враг номер два, жир - враг номер три, острое – враг номер четыре, мясо враг номер пять? По мнению многих современных ученых, - это заблуждения прошлого, возведенные в догму. Врагов среди продуктов нет. Все они полезны. Но лишь в том случае, если знать меру.

Вспомните, кому-либо из вас врачи рекомендовали специи? Скорее наоборот, запрещали. А между тем, они нужны человеку, о чем хорошо знали наши предки. Современные исследователи пришли к выводу: корни имбиря и петрушки, шалфей, эстрагон, барбарис, тмин, кориандр, гвоздика, корица, кардамон, шафран, базилик, мускатный орех улучшают обмен веществ.

Особенно они полезны крупным людям, тем, кто страдает ферментной недостаточностью, у кого плохой аппетит и вялое пищеварение. Однако, злоупотреблять специями не рекомендуется.

А как оценивает современная наука «экзотические» системы питания – вегетарианство, сыроедение? Вот что пишет известный немецкий врач, автор многих книг, Х. Бернштейн: «Обычно считается, что цель этих систем – сохранение здоровья. Но это не так. Вегетарианство и сыроедение в основе своей – пацифистские системы. Сыроеды даже отказываются от яиц, молочных продуктов, не пользуются изделиями из кожи зверей и животных». В то же время, медицина не отрицает полезности воздержания от «живых продуктов» при лечении отдельных заболеваний.

Что касается различных диет, которые широко пропагандируются, к ним надо относиться осторожно. Потому, что у каждой есть свои плюсы и минусы. Прибегать к ним следует только по назначению врача, после тщательного обследования. Иначе вы можете нанести ущерб здоровью.

Но без опасности себе навредить вы можете воспользоваться рекомендацией профессора Петербургской медицинской академии В.А. Лайко, предложившего примерный рацион питания для поддержания нормального веса тела.

Ежедневно употребляйте в пищу не менее 100 г мяса (нежирной говядины, свинины, телятины, птицы), 100 г рыбы (лучше всего морской, в ней содержится много микроэлементов и йод), 40 г любой крупы, молочных продуктов не менее 500 г, сыра или творога 30-40 г, хлеб лучше всего – ржаной. И не менее двух литров жидкости.

Важно знать, как правильно обрабатывать продукты питания. Такие виды тепловой обработки пищевых продуктов, как жарение, запекание, особенно если они длительны, отрицательно сказываются на качестве готовых изделий. Разрушаются ценные для организма активные вещества, в том числе – витамины, пигменты. Лучшие методы приготовления пищи – варка и тушение.

А теперь несколько азбучных правил, которые надо помнить, когда вы садитесь за стол:

- Никогда не ешьте до явного перенасыщения.
- Старайтесь есть в твердо установленные часы.
- Во время еды не разговаривайте, не читайте, не смотрите телепередачи.

Любое отвлечение в период приема пищи приводит к затормаживанию функции желудочно-кишечного тракта, что отрицательно сказывается на пищеварении.

- Не торопитесь во время еды. Плохо пережеванная пища хуже усваивается, раздражает слизистую оболочку желудка, пищевода, кишечника

- Не ешьте очень холодную и очень горячую пищу. Частое охлаждение или обжигание слизистой оболочки пищевода и желудка способствуют возникновению воспалительных процессов.

### **Источник жизни**

Кроме пищи человеку необходима вода. Потому, что наш организм на две трети состоит из жидкостей. Чистая прохладная вода бодрит, повышает настроение. Как свидетельствуют исторические источники, во времена, когда люди были ближе к природе, они пили достаточно много, утоляя естественное чувство жажды. Большая часть человечества это традицию утратила. И прежде всего в результате низкой двигательной активности. Вольно или невольно организм переведен на «режим пустыни», когда драгоценная вода расходуется только на самые важные физиологические функции.

Некоторые считают, что пить воду вредно. Источниками жидкости для них становятся: чай, кофе, кисели, соки, компот и даже пепси. При таком питьевом режиме организм испытывает недостаток минеральных веществ, которые имеются только в природной некипяченой воде. Обменный процесс замедляется, что ведет к повышенной концентрации солей в тканях, суставах, позвоночнике, к отложению солей в почках, желчном пузыре. Недостаток воды ведет также к «закисанию» желудка, возникают гастрит, язва. Слюна становится кислой, что провоцирует кариес зубов и пародонтоз.

У тех, кто заменяет воду пивом, к названным проблемам прибавляются еще другие – не менее неприятные. Это болезни мочевого пузыря и половых органов.

Современные ученые пришли к выводу: воду ничем заменить нельзя. Ежедневно взрослому человеку требуется 10 -12 стаканов жидкости. Вода должна составлять не менее половины этого количества. Пить воду следует тогда, когда хочется, но понемногу, до еды. Тогда она усваивается лучше. Вода должна быть сырой, чистой, комнатной температуры.

Можно употреблять столовые сорта воды в бутылках, но только в том случае, если вы уверены, что она качественная. Если нет такой уверенности, лучше пользоваться водопроводной водой, при необходимости подвергнув ее очистке с помощью несложных очистителей – их в продаже много. При отсутствии такой техники – желательно отстаивать воду в сосуде с широким «горлом» или ведре 5-6 часов. За это время выветрится хлор, который используется для обезвреживания воды.

Как установил известный немецкий ученый С. Кнейп, нормальному функционированию человеческого организма способствует купание в чистой воде. Купаться в открытых водоемах желательно тогда, когда температура воды не менее плюс 18 градусов. Время одной водной процедуры – 15-20 минут. После выхода на берег надо обтереться.

Морские купания – хороший источник «минерализации» организма. Они способствуют улучшению работы опорно-двигательного аппарата, являются профилактическим средством сосудистых расстройств.

Многие, находясь на пляже, увлекаются загаром, «пекут» свое тело. От этого только вред. Находиться под открытыми лучами солнца нельзя больше 20 минут. Иначе можно свести на нет целебные свойства водных процедур да еще получить ожоги.

Еще один совет: находясь на лоне природы, обязательно постарайтесь попить родниковой воды. У нее особая целебная сила, идущая из земных недр. Недаром многие источники получили «титул» священных!

Жители горных долин пьют талую воду, структура молекул которой соответствует структуре молекул воды в человеческом организме. Имеются сведения, что она стимулирует обмен веществ, улучшает кровообращение, способствует выведению шлаков из организма. На талой воде хорошо готовить пищу и различные напитки.

Приготовить такую воду можно у себя дома. Для этого ее нужно в течение нескольких часов отстоять в открытой посуде (за это время улетучится вредный для



организма хлор) или пропустить через бытовой фильтр. Затем воду наливают в металлическую емкость и на 6-10 часов ставят в морозильную камеру холодильника. Вынув емкость, слейте незамерзшую воду. В ней содержатся соли тяжелых металлов и другие ненужные организму вещества. Если вода замерзла полностью, то нужно поставить центр емкости со льдом под струйку воды из-под крана. Через несколько минут струя воды растопит белесый лед, находящийся в середине и удалит загрязненную воду. Оставшийся по краям посуды прозрачный лед растапливают. Талая вода готова. Пьют ее холодной, небольшими глотками. Хранят в холодильнике, в емкости с закрытой крышкой, до 6 суток.

Высокой биологической активностью обладает и быстро охлажденная после кипячения вода. Но ее надо «насыщать» кислородом. Делать это просто – следует ее несколько раз перелить из одной посуды в другую.

В летнее время мы часто пьем различные прохладительные напитки промышленного производства. Многие из них имеют серьезный недостаток – содержат много сахара, особенно пепси. К тому же сладкие напитки плохо утоляют жажду. Наши предки употребляли в жару хлебный квас. Современные ученые изучили его свойства и пришли к выводу, что этот напиток полезен – улучшает пищеварение, обмен веществ. На востоке для утоления жажды используют зеленый чай. Пьют его сразу после заварки теплым или охлажденным.

### **Бегом от болезней**

Давно известен афоризм писателя и историка Плутарха - «Движение – кладовая жизни». А французский медик Тиссо писал: « Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действия движения». Увы, большинство наших современников не отличаются физической активностью.

Дефицит подвижности врачи называют гиподинамией или гипокинезией. В результате этого дефицита в организме человека нарушаются все виды обмена веществ, в том числе процесс окисления жиров, белков и углеводов. В крови повышается содержание липидов (жиров) и белков, что ведет к развитию различных заболеваний и, прежде всего, сердечно-сосудистых. Постепенно происходит уменьшение емкости всей сосудистой системы, уменьшается число работающих капилляров, в том числе и в мышце сердца. Потому любая физическая нагрузка становится человеку непосильной.

Кости теряют прочность, так как кальций из костной ткани уходит в кровь. Дефицит кальция приводит к кариесу зубов. В то же время повышается свертываемость крови, что может повлечь образование тромбов в сосудах.

Гипокинезия вызывает также снижение сопротивляемости организма различным заболеваниям, в том числе инфекционным. Резко повышается утомляемость, затрудняется логическое мышление, ухудшается сон. Таким образом, малоподвижная жизнь чревата многими неприятностями. Как их избежать?

Каждый новый день начинайте с зарядки, которая должна продолжаться 20-30 минут. По возможности, не пользуйтесь лифтом. Хорошая тренировка для организма – регулярные занятия в какой-то спортивной секции – два- три раза в неделю.

Если у вас нет такой возможности – не беда. Займитесь ходьбой. Специалисты считают, что десять тысяч шагов в день - минимум двигательной активности для здорового человека. Это примерно 6 километров.

Заниматься ходьбой следует систематически, постепенно увеличивая ее темп и длительность маршрута, меняя «легкий» рельеф местности на более сложный. Пешие прогулки известны, как отличный стимулятор умственной работы. Вот что писал Л.Н. Толстой: «Не походи я, не поработай ногами и руками, в течение одного дня, вечером я уже никуда не гоюсь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а глазах звезды какие-то, а ночь продлится без сна». Великий английский

естествоиспытатель Ч. Дарвин после двух часов работы за столом выходил обязательно на прогулку, после чего вновь приступал к труду.

Очень полезен для развития двигательной активности бег трусцой. От ходьбы он отличается более высоким расходом энергии, а также тем, что сопровождается сотрясением всего тела. Такая встряска стимулирует кроветворение, предупреждает отложение в стенках сосудов вредного холестерина, ускоряет удаление из организма шлаков. При этом стимулируется деятельность внутренних органов. Аристотель говорил: во время медленного бега проясняется ум, приходят новые мысли, удачные решения.

Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно минут 15-20, пробегая за это время 3-4 километра. Для бега возраст – не помеха. Известный английский легкоатлет Джо Дикне в 90 лет пробегал каждое воскресенье по 7 километров.

Заниматься ходьбой или бегом желательнее в «кислородной зоне» - в парках, за городом или на улицах, где нет интенсивного движения транспорта. При активном движении усиливается вентиляция легких. И надо страховать от попадания в организм токсичных веществ. Не забывайте о том, что обувь для бега и ходьбы нужна удобная, устойчивая, а одежда не должна приводить к перегреванию организма.

После ходьбы, а особенно бега очень полезно принять прохладный душ или сделать прохладное обтирание. Первое время по возвращению домой у вас могут «гудеть» ноги от усталости. Но не торопитесь в постель – сделайте легкий массаж стоп. Через четверть часа вы себя почувствуете гораздо лучше. Массаж подошв, во время которого происходит раздражение активных точек и зон нормализует многие жизненно важные функции организма, снимает усталость и нервное напряжение, усиливает обменные процессы, укрепляет мышцы и связки голеней. Для массажа рекомендуется использовать массажеры.

Огромно оздоровительное значение лыжного спорта. На снежной дистанции значительно увеличивается поглощение кислорода организмом, активизируются процессы газообмена. Это особенно полезно людям, склонным к полноте. Прогулки на лыжах создают благоприятный душевный настрой, оказывают позитивное воздействие на нервную систему. Кроме того они – хорошее средство закаливания и развития выносливости.

Большим подспорьем в деле укрепления здоровья является плавание. От всех физических упражнений плавание отличается двумя, только ему присущими особенностями - тело человека находится в необычной среде – воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое оказывает оздоровительное воздействие на организм – происходит гидродинамический массаж тела и кровеносных сосудов, тонизирование нервных центров. Постоянных посетителей бассейнов отличают правильная осанка, подтянутость, легкая походка. Плавание – лучшее средство против бессонницы. Слишком вялых людей оно взбадривает, а горячих, раздражительных – успокаивает.

Плавать рекомендуется круглый год. Летом – в открытых водоемах, а в остальные сезоны – в бассейнах. Периодичность тренировок – два – три раза в неделю.

«Настоящая физическая культура,- писал известный авиаконструктор О.К. Антонов, - это разумное отношение к организму, вместилищу нашего разума, все 24 часа в сутки. Не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия несколько раз в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делают существование человека полноценным».

### **Водой холодной обливайся**

Известно, что причиной многих заболеваний, особенно простудного характера, является пониженный иммунитет. То есть снижение работоспособности защитных сил организма.

Наиболее эффективное средство повышения иммунитета – закаливание.

Главные постулаты закаливания – постепенность и умеренность. Начинать закаляться необходимо не зимой, а в теплое время года. Начинаящим лучше всего использовать комплексную методику. Например, летом принимать солнечные ванны, купаться в открытых водоемах. Зимой – совершать пешие прогулки, вдыхая свежий морозный воздух, кататься на коньках, лыжах, в течение нескольких минут ходить по снегу босиком. Начните закаливание воздухом с еженедельных выездов на природу. Делайте это в любую погоду. Сначала находитесь на свежем воздухе тридцать минут. Постепенно увеличивайте время прогулок, доводите его до 5-6 часов. Старайтесь одеваться по погоде, не слишком тепло. С каждым разом одевайтесь все легче и легче, подготавливая свой организм к прогулкам без одежды.

К закаливанию воздухом относится также сон с открытыми форточками и окнами. Но и тут важна постепенность.

Во время выезда на природу желательно делать такое упражнение. Сначала вдохнуть три раза правой ноздрей, потом три раза левой – выдохнуть. Затем сделать вдох через рот и ненадолго задержать дыхание, после чего сделать выдох. Следом за эти сделать несколько резких вдохов через нос, пока не почувствуете, что легкие наполнены. После небольшой паузы – медленный выдох. Эти упражнения, выполняемые несколько раз, помогают укреплять мускулатуру легких.

В комплекс закаливающих процедур обязательно включите ходьбу босиком. Для начала откажитесь от домашних тапочек. Ходите дома сначала в хлопчатобумажных носках, а затем – босиком. Летом можно прогуливаться босиком по траве, на дачном участке, в лесу, в сквере. Вечером делайте холодные ножные ванны в течение 5-10 минут. И вы постепенно приучите свои ноги не реагировать на понижение температуры окружающей среды и будете практически неуязвимы для простудных заболеваний.

Те, кто освоил комплексную методику, могут переходить к закаливанию холодной водой. О том, что прохладная вода предохраняет человека от многих недугов известно давно. На это указывали Гиппократ, Авиценна. Водные процедуры принимали известные россияне: полководец А.Суворов, писатель Л. Толстой, профессор медицины И. Павлов.

Как свидетельствуют воспоминания, А.Суворов в детстве часто болел. И только ежедневные закаливающие процедуры помогли ему укрепить здоровье. В армиях, которыми командовал Александр Васильевич, по его приказу, солдаты и офицеры ежедневно обливались холодной водой. Потому были выносливыми и болели очень редко.

Суворовские армии участвовали в 62 сражениях. И не одного из них не проиграли. Полководец говорил, что закалка здесь сыграла не последнюю роль.

Первая ступенька закаливания водой – ежедневный контрастный душ. Делается он так. Вначале облейте теплой водой в течение трех минут. Затем производите смену теплой и прохладной воды до пяти раз, постепенно снижая температуру прохладной воды. Вначале разница температур холодного и горячего душа должна быть минимальной. Лишь через 7-10 дней ее следует довести до максимума. То есть прохладную воду заменить водопроводной.

Привыкнув к контрастному душу, можете постепенно перейти к освоению более «холодной» методики водной закаливания. В последние десятилетия получила широкое распространение методика известного целителя П.К. Иванова. Порфирий Корнеевич рекомендовал обливаться водопроводной водой дважды в день – на улице. Лить воду на себя надо из ведра, сначала на ноги, потом на туловище и голову. Для процедуры требуется не менее 20 литров воды, то есть 2 ведра.

По мнению П.К. Иванова, обливания в ванне или в бане полного эффекта не дают, так как человек не соприкасается с землей. Из-за чего не происходит «энергетического обмена».

Существуют и другие способы закаливания холодной водой, например, «моржевание». Но заниматься им без предварительной подготовки, не посоветовавшись с врачом, нельзя.

## Чему учит эргономика

Возвращаясь с работы, с дачного участка вы ощущаете тяжесть в голове, мышцах, плечах. Одни к такому состоянию относятся терпимо: «Устал, надо отдохнуть», другие беспокоятся. И не напрасно. Возможно, ваш организм мучают какие-то недуги. Но если вы практически здоровы – причина вашей вечерней «вялости» либо недостаток профессионализма, либо пренебрежение правилами гигиены труда.

Существует такая наука-эргономика. Она определяет - каким образом надо строить работу, чтобы добиваться наивысшего эффекта при минимальных физических и психологических затратах. На основе этой науки строятся профессиональные инструкции. И если они выполняются, работник действует энергично и к концу смены чувствует себя вполне нормально.

Впрочем, профессиональные навыки люди вырабатывали еще задолго до наступления эпохи научной организации труда и передавали потомкам. Понаблюдайте за работой опытного грузчика, и вы заметите, что справляется он с тяжестью, как бы играючи. И вспомните, как вы мучились, когда, к примеру, помогали кому-то из знакомых переезжать на новую квартиру.

Многие, находясь на трудовом посту, напоминают самодеятельных грузчиков. То, чему учили, они либо забывают или считают лишними премудростями. В результате на ту или иную операцию тратят вдвое больше времени, чем положено.

Порой в этом виноваты не только рабочие, но и руководители, считающие некоторые профессии неквалифицированным трудом. А раз так – никакого обучения не требуется. Но это – заблуждение. У каждого ремесла есть свои, веками накопленные правила. Взять хотя бы дворника. Даже ему многое надо уметь, чтобы зря не тратить силы.

Поэтому наш совет – старайтесь быть профессионалами. Это очень полезно для вашего здоровья. А еще не пренебрегайте так называемыми «регламентированными перерывами». Они предусмотрены именно для того, чтобы ваш организм немного отдохнул, накопил сил. Только ни в коем случае не превращайте их в перекуры. А то вместо пользы они принесут вам вред.

Тем, кто работает на вредном производстве, следует серьезно относиться к средствам индивидуальной и коллективной защиты. В цехах, где постоянный шум, необходимо надевать наушники либо прокладки беруши. Иначе можно заработать тугоухость. От проникновения пыли в легкие спасают респираторы. Сварщикам, металлургам рекомендуется надевать защитные очки, чтобы не допустить заболеваний глаз, а отдельным категориям строителей - вибрационные рукавицы, во избежание виброболезней.

Немалая часть нашего населения занята умственным трудом. Многие считают, что он более утомителен, чем физический. Специалисты давно доказали: чтобы беречь силы кабинетным работникам очень важно правильно организовывать рабочее место. Стол и стул должны соответствовать росту специалиста. В противном случае возможна боль в позвоночнике, а в последующем – его деформация. Сейчас выпускается много видов офисной мебели, которая создается с учетом правил гигиены труда. Высоту стола и кресла можно отрегулировать. Офис надо освещать рационально. Лучше использовать лампы дневного света. На рабочем столе обязательна настольная лампа.

Нельзя заваливать стол бумагами. Документы лучше хранить в специальных папках и держать в ящиках. Для накопления необходимой информации очень удобно использовать индивидуальные компьютеры.

Всем, кто трудится за письменным столом, медики настоятельно советуют через каждые два часа выполнять несложные физические упражнения, затрачивая на это 2-3 минуты. Например, снять мышечное и умственное напряжение можно таким способом.

1. Сидя на стуле, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Подтянуться на стуле, согнув руки на затылке, отклонив голову назад и расправляя плечи. Повторить три-четыре раза.

2. Сидя на стуле, проделать наклоны и повороты головы.

3. Выполнить легкий самомассаж волосистой части головы, лица и кистей рук.

Тем, кто проработал на компьютере больше часа, необходима гимнастика для глаз. Выполняется она так. Сядьте в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты.

1. Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо. Повторить 10 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали: влево, вниз, влево-вверх, прямо и постепенно увеличивать задержки в каждом положении. Дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

3. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Одну из физкультурных минуток можно посвятить дыхательной гимнастике.

1. Ноги шире плеч. Руки вверх – в стороны, подтянуться, сделать глубокий вдох затем выдох. Темп медленный. Повторить 4-5 раз.

2. Руки на поясе. Свести локти вперед, сдавливая грудную клетку, и сделать полный вдох. Отвести локти назад, прогнуться, сделать глубокий выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

3. Сделать полный круг правой рукой затем глубокий вдох. Сделать полный круг левой рукой и глубокий выдох. Повторить 3-4 раза.

Работникам умственного труда полезна восстановительная гимнастика и после возвращения домой.

### **Одевайтесь грамотно**

Одежда и обувь имеют много функций. Они должны греть, но не изнеживать, сохранять тепло, но не пропускать воду, давать возможность телу испарять влагу, но не слишком промокать, быть красивыми, удобными, не стеснять движений и защищать человека от вредных воздействий окружающей среды. А еще соответствовать возрасту человека, климату.

Наука рекомендует использовать для изготовления одежды ткани с высокими воздухо-паропроницаемостью и влагоемкостью. Они хорошо впитывают выделяемую кожей влагу, не нарушают теплообмена организма с окружающим воздухом. Эти свойства характерны для натуральных и некоторых искусственных волокон. Например, вискозы, медно-аммиачного волокна. Изделия из них гигиеничны и удобны. Летом предпочтение следует отдавать льняному полотну. Оно намного лучше хлопка пропускает воздух, отлично стирается и гладится. Сейчас к натуральным волокнам льняным добавляют некоторое количество синтетики. Такая ткань не мнется, выглядит нарядной.

Изделия из химических волокон экономически выгодны, долговечны. Но они гораздо хуже, чем натуральные впитывают влагу и имеют низкую воздухопроницаемость. Потому они не подходят для жаркой погоды. Однако изделия из вискозы специалисты рекомендуют использовать в условиях короткого северного лета, так как они хорошо проводят ультра - фиолетовые лучи, необходимые для человеческого организма. Проницаемость ткани для этих лучей зависит не только от типа материала, но и от его цвета. Плотные ткани и ткани, окрашенные в темные цвета, почти непроницаемы.

Платья из синтетических материалов не рекомендуется носить в жарких районах. В том случае если приходится это делать, лучше шить платье свободного покроя, чтобы был обеспечен хороший доступ воздуха к коже. Необходимо также учитывать

индивидуальную чувствительность к изделиям из синтетики. Людям, у которых эти ткани вызывают раздражение кожи, лучше вообще их не носить.

Синтетическая одежда требует правильного ухода. Стирать и чистить ее надо чаще, чем натуральную. Перед стиркой «синтетика» замачивается на 30 минут.

Теперь о верхней – осенней и зимней одежде. Предпочтение следует отдавать натуральным изделиям из меха, кожи. Они долговечны, гигиеничны и красивы.

Нынешние производители предлагают немало курток и пальто с искусственными утеплителями. Чаще для этой цели применяется поролон (пенополиуретан). Установлено, что этот материал обладает химической стабильностью и не выделяет в воздух каких-либо вредных веществ. Он легко поглощает влагу, что снижает его теплоизоляционные свойства. Потому изделия, где присутствует поролон, необходимо чаще проверять и сушить.

Эта рекомендация в полной мере относится и к матрацам из поролона.

Теперь об обуви. Она должна быть просторной, не ограничивать движений стопы, голеностопного сустава, не сдавливать пальцы. В узких и тесных ботинках, из-за нарушения кровообращения, зимой ноги быстро мерзнут, а во все времена года – покрываются мозолями и потертостями. Потому, подбирая обувь, следите за тем, чтобы она была по ноге. Излишняя погоня за модой может обернуться неприятностями.

В зимнее время лучше носить валенки или меховые унты. Можно использовать изделия из кожи и ее заменителей, утепленные натуральными и синтетическими мехами. Не стоит покупать сапоги, полусапоги и ботинки на высоком каблуке. Можно быстро растянуть связки голеностопного сустава.

Не рекомендуется длительное время носить утепленную обувь в помещении. Ноги потеют, обувка увлажняется, снижаются ее теплозащитные свойства. В мокрой обуви можно простудиться. Потому зимой рекомендуется носить с собой сменную обувь.

Демисезонная обувь должна быть достаточно теплой и не пропускать влаги. Этим требованиям отвечают изделия из натуральной и синтетической кожи. А изделия из замши и подобных легко промокаемых материалов зимой и поздней осенью носить не следует. Что касается резиновых сапог и калош – длительное время находиться в них нельзя. Это чревато простудными заболеваниями и опрелостями ног.

Летние туфли и ботинки должны быть легкими, с отверстиями для воздухообмена.

Еще несколько советов. Женщинам не рекомендуется долго ходить на высоких каблуках. Это приводит к искривлению стопы и пальцев. Не надевайте чужие туфли и тапочки – можете заразиться грибковыми заболеваниями. В гости желательно ходить со своими тапочками.

Чтобы обувь долго служила и имела приятный вид, следует систематически ухаживать за ней: мыть, чистить, а перед этим – сушить. Обувь, которую в данное время не носят, рекомендуется хранить на колодках или плотно набивать бумагой. Тогда она сохранит нормальный внешний вид.

### **Климат дома твоего**

Микроклимат жилища, помещения, где мы длительное время находимся, оказывает большое влияние на организм человека, определяет его самочувствие, настроение, отражается на состоянии здоровья.

Основные его компоненты: температура, влажность, подвижность воздуха, уровень освещенности. Причем каждый из этих компонентов не должен выходить за рамки физиологически доступных границ. Температура жилого и рабочего помещения не должна быть ниже 18 градусов тепла. При этом относительная влажность воздуха может колебаться в пределах от 30 до 60 процентов, а его подвижность от 0,1 до 0,15 метров в секунду.

При понижении температуры в отопительной сети ее оптимальная величина может быть достигнута путем использования различных нагревателей, прежде всего электрических. Их выпускается много, различной мощности.

Подвижность воздуха обеспечивается проветриванием помещений. Летом можно использовать вентиляторы, кондиционеры. Хотя последними постоянно пользоваться не рекомендуется, так как они «съедают» кислород.

Теперь о регулировании влажности. Повышенная влажность в помещении приводит к ухудшению состояния здоровья, к обострению некоторых хронических заболеваний. Нередко причиной избыточной влажности являются загромождение помещений комнатными растениями, нерегулярное проветривание комнат. Данное явление возникает и вследствие поломок отопительной системы, водопровода, в результате скопления сточных вод в подвальных помещениях.

В домах с центральным отоплением в осенне-зимний период влажность воздуха резко снижается. От этого даже могут растрескаться полы, рассохнуться мебель. Дышать сухим воздухом вредно – появляются ощущение сухости в дыхательных путях, першение в горле. Из-за сухости слизистой оболочки носа могут возникать носовые кровотечения. Для повышения влажности воздуха можно использовать продающиеся в хозяйственных магазинах специальные керамические сосуды-испарители, которые подвешиваются к батареям центрального отопления и периодически наполняются водой. При их отсутствии можно использовать стеклянные банки. Повышению влажности воздуха в сухом помещении способствует также разведение цветов. Вода, применяемая для их полива, испаряется. Значительно, хотя на короткий срок, увлажняет воздух влажная уборка.

Ученые установили, что отрицательно влияет на состояние воздушной среды помещения чрезмерное присутствие там ультрасовременных отделочных материалов из химического сырья. Идеальный материал для отделки жилого помещения и строительства домов - дерево. Установлено, что жители деревянных строений реже, чем те, кто живет в кирпичных и крупноблочных домах, страдают легочными, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Именно поэтому американцы и канадцы предпочитают легкие бревенчатые строения.

Теперь еще об одном «домашнем факторе», влияющем на работоспособность, настроение, а в конечном итоге, на состояние здоровья. Речь идет об уровне освещенности.

Раньше бытовало мнение, что смешанный свет – искусственный и естественный – вреден.

Однако это предположение опровергнуто научными исследованиями. Потому, когда естественного освещения не хватает – включайте электрический свет. Работа в полумраке для глаз вредна.

Наилучшая освещенность достигается при одновременном использовании, как общего освещения комнаты, так и местного освещения рабочего места при помощи настольной лампы, бра или специального светильника, спущенного с потолка. Одновременно не следует забывать, что всем нам необходимы солнечные лучи. Они оказывают влияние на важнейшие системы и функции организма: стимулируют обменные процессы, повышают иммунитет, сопротивляемость различным заболеваниям. Особенно страдают от отсутствия солнечного света подростки и молодые люди. Потому нельзя «изолировать» помещения от проникновения солнечных лучей. Чаще мойте стекла. Если они грязные – поглощается до 50 процентов света и кроме того меняется его спектральный состав (проникает мало ультрафиолетовых лучей). Занавески и шторы должны хорошо раздвигаться, чтобы в дневное время помещение было открыто для проникновения солнечных лучей.

Следите за тем, чтобы в помещениях не скапливалась пыль. Она затрудняет дыхание, является рассадником болезнетворных микробов.

Еще один совет: не перегружайте свое жизненное пространство лишними вещами и предметами. В жилых помещениях должно быть свободно и уютно.

### **Защити себя сам**

Наше поколение обречено принимать на себя «удар» отрицательных факторов цивилизации. Ухудшается экологическая обстановка. В воде и продуктах повышенное количество нитратов и нитритов. И современные технические новинки порой не безопасны. Чтобы поддерживать нормальное состояние здоровья мы должны уметь снижать уровень накапливающихся внутри организма токсических веществ.

Вот некоторые рекомендации по приготовлению продуктов, содержащих повышенную дозу нитратов.

Всю алюминиевую посуду уберите из кухни. Потому, что алюминий ускоряет переход нитратов в ядовитые нитриты.

При тепловой обработке овощей, фруктов часть нитратов разрушается, часть переходит в отвар. Потому его не следует употреблять в пищу.

Если варить картофель в воде, то 20-40 процентов нитратов удаляется, если готовить на пару – 30-70 процентов, если жарить – 15 процентов. В вареной моркови количество минерального азота снижается наполовину, в крупной свекле, сваренной целиком, примерно на 20 процентов. В томатном соке, после термической обработки, количество нитратов уменьшается в два раза.

Варить говядину начинайте в холодной воде. Так в бульон перейдет больше токсинов. А главное, после пятиминутного кипения вылейте, не жалея, первый бульон. Готовьте щи, борщи, супы только на втором бульоне. При подготовке овощных супов овощи, особенно картофель надо заранее вымачивать в чуть подсоленной кипяченой воде, чтобы удалить избыток нитратов. Можно готовить супы из уже сваренных овощей.

А если вы выращиваете овощи на своем приусадебном участке, эти «защитные процедуры» совсем не нужны.

Для очистки организма многие специалисты рекомендуют прибегать к разделному питанию. Система разделного питания предусматривает употребление белковых продуктов (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, орехи, семечки) и углеводов продуктов (хлеб, крупы, картофель, сахар, варенье, мед) с интервалом не менее двух часов. Большинство этих продуктов прекрасно сочетаются с зеленью и сырыми овощами. Отдельно следует также употреблять белки и сахара, крахмалы и сахара.

Для интенсификации процесса выведения шлаков из организма рекомендуется употреблять арбузы, дыни, груши, салат, укроп, землянику, клюкву, крыжовник.

Хорошая очистка организма от токсинов и ядов происходит при употреблении соков картофеля, моркови и свеклы в соотношении 3:3:1.

Для освобождения организма от тяжелых металлов рекомендуется пить отвары льна, чернослива, крапивы, соки с мякотью.

Хорошим «очистителем» организма является парная баня. Через поры разогретой кожи выделяется 500-1500 мл пота, а вместе с ним выходят соли, молочная кислота, мочевины, другие токсичные продукты. Вследствие этого облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен.

Правила, которых следует придерживаться в бане.

1. В баню нельзя идти после плотной еды или натошак, лучше всего подкрепиться овощами и фруктами, выпить стакан чая или фруктового сока.

2. Перед заходом в парную наденьте банные тапочки, ополоснитесь под душем.

3. Не забудьте взять с собой на горячий полоч гигиенический коврик, головной убор для предохранения головы от воздействия высокой температуры и веник.

4. Греться на банном полке надо сидя или лежа.

5. После каждого захода в парную необходимо охладиться в бассейне или под душем.



6. После бани следует отдохнуть 10-15 минут, можно утолить жажду. Лучше всего квасом, чаем с добавлением трав, фруктовым соком. Затем оботритесь махровым полотенцем.

7. Категорически возбраняется употребление в бане спиртных напитков.

Веники изготавливаются из листьев дуба, березы, пихты, можжевельника, рябины, ольхи. В них можно добавить ветку полыни или несколько веток зверобоя. Наиболее популярны березовые веники. Готовить веник надо заранее. За 6 часов до визита в баню его обмывают под душем, сначала теплой, затем горячей водой. Потом, стряхнув воду, кладут его в целлофановый пакет. В бане веник сначала ополаскивают, помещают в таз с теплой водой и постепенно добавляют туда горячую воду. После этого накрывают таз с веником другим тазом, чтобы веник пропарился.

После каждого захода в парилку желательно посидеть или полежать, но не до полного охлаждения. Обычно в парную заходят на 7-10 минут от двух до четырех раз. После бани в течение 5 часов следует воздержаться от тяжелой физической работы.

Чтобы не подвергнуть себя отрицательному воздействию электромагнитного облучения, не испортить зрение и слух надо соблюдать правила безопасности при работе с компьютерами, мобильными телефонами, просмотре телепередач.

Работая с компьютером надо каждый час делать перерыв и выполнять упражнения на расслабление глазных мышц, на вытяжение позвоночника и на усиление кровообращения в организме. Некоторые из них есть в разделе «Чему учит эргономика». Стол, на котором стоит компьютер, должен быть шириной не менее 60-80 сантиметров, чтобы руки двигались свободно и были параллельны поверхности стола. Сидеть над клавиатурой надо, не сутулясь, на расстоянии 50 см от монитора. Положение рук такое, как на пианино – пальцы расслаблены. Для работы на компьютере идеально подходят подъемно-поворотные стулья, регулируемые по высоте и углам наклона сидения и спинки. Освещение должно поступать слева и быть достаточным. Если компьютер стоит в спальне, лучше не оставлять его включенным на ночь. Розетка, в которую включен компьютер, должна иметь заземление. Компьютер не любит жару.

Исследования ученых Калифорнийского университета показали, что надежной защитой от электромагнитного загрязнения при работе на компьютере может служить кактус, поглощающий вредные излучения и рассеивающий опасную для здоровья энергию.

Чтобы свести до минимума вредное воздействие телевизора, следует придерживаться нескольких несложных правил.

1. Смотреть только передачи, которые заранее выбраны.

2. Если передача затягивается, сделайте несколько упражнений: попрыгать на одной ноге, опереться руками в сиденье стула и приподнять таз, наклонить голову вправо и влево, подтянуться, подняв руки. Вытянуть ноги и вращать ступнями в разных плоскостях. Помассировать суставы мышц.

3. Постарайтесь во время просмотра передачи не ужинать. Это вредит пищеварению.

4. Не сидите перед телевизором в полной темноте. Пусть в комнате горит светильник.

5. Расстояние от глаз до экрана должно примерно в пять раз превышать длину диагонали экрана.

6. Изображение должно находиться на уровне глаз.

7. Передачи с напряженным сюжетом не следует смотреть перед сном.

Ученые разных стран пришли к выводу, что длительное пользование мобильным телефоном отрицательно влияет на нервную систему, особенно детей и подростков. Потому рекомендуют пользоваться этим чудом техники лишь, как средством оперативной связи. Разговоры не должны длиться больше 2 минут.

Городским жителям необходимо выполнять упражнение «Очистительное дыхание». Оно делается следующим образом. Полностью наполнить легкие воздухом, затем выдыхать воздух за счет резких выдохов до полного освобождения легких. Губы при этом должны быть вытянуты трубочкой, как для свиста. Очищать легкие надо после сна, после нахождения в душном помещении, после дыхания загрязненным воздухом, дважды или трижды повторив данное упражнение.

### **Тренируй свою психику**

Жизнь такова, что всем нам приходится когда-то испытывать нервно-психические стрессы отрицательные эмоции. Как утверждают ученые, у стрессового состояния три фазы. Сначала человек, под влиянием какого-то сильного раздражителя приходит в состояние беспокойства и тревоги, затем наступает реакция сопротивления и если раздражитель не исчез - возникает истощение сил.

Каждый из нас в состоянии разорвать эту цепь реакций. Если уже возникла тревога – надо постараться перейти к действию, сопротивлению, так как длительное состояние тревоги портит здоровье. Оптимизм, юмор, позиция добра являются хорошим помощником в стрессовых ситуациях.

Суперзвезда экрана, красивейшая женщина Софии Лорен писала: «В жизни столько проблем, столько камней преткновения, подстерегающих тебя на каждом шагу, либо ты сумеешь создать в душе предохранительный клапан оптимизма, либо можешь считать, что твоя песенка спета».

По мнению румынского ученого А. Аслана, искусство жить без стрессов состоит в том, чтобы предвидеть неожиданные жизненные ситуации и готовиться к ним. А еще он советует искать позитивные стороны в том, что кажется плохим, стараться не впадать в пессимизм, не отвергать помощь друзей. Свои эмоции необходимо контролировать, используя волю и самообладание.

Быть готовым к любым потрясениям, в совершенстве владеть собой помогают психологические тренинги. Их разработано много. Очень прост и в то же время эффективен тренинг, предложенный Куэ: в момент засыпания и в момент пробуждения повторяйте несколько раз формулу самовнушения. Она должна быть короткой и четкой. Например, «Я молод, весел и здоров». Именно в эти моменты сила самовнушения наиболее велика и организм охотно подчиняется вашей воле.

Одним из лучших средств снятия нервно-эмоционального напряжения является физическая нагрузка. Она не только устраняет действие на организм стрессовых факторов, но еще изменяет в лучшую сторону характер человека. Этот феномен объясняется тем, что при регулярной длительной физической нагрузке количество антидепрессивных гормонов в крови удваивается. Эти гормоны устраняют депрессию, придают человеку бодрость, оптимизм, способствуют спокойному, ровному поведению. Эффективны в этом случае: оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля, ритмическая гимнастика с оптимальной нагрузкой.

Хорошо помогают избавиться от тревоги, от неприятных ощущений сеансы психологической разгрузки, музыкальной терапии и ароматерапии.

Снятие нервно-эмоционального напряжения способствуют некоторые продукты: сырые овощи и фрукты, ягоды, зелень, орехи, мед.

### **«План жизни». Это реально**

Вы уже знакомы со всеми факторами, которые влияют на состояние человеческого организма. Ни один из них нельзя ни отрицать, ни переоценивать. Меры по укреплению здоровья должны быть комплексными. Наиболее рациональный путь их осуществления - создание специальной программы - «плана жизни». Она должна быть индивидуальной, разной для разного пола, темперамента, характера, привычек, профессии и т.д. Но есть общие положения, на которые можно опираться при составлении личной программы.

1. Надо использовать любую свободную минуту для тренировок. Путь от дома до работы (или часть его) проделывайте вначале хотя бы раз в неделю пешком. Потом возвращайтесь домой медленным бегом или на велосипеде. Начинайте с маленьких нагрузок, делайте перерывы, не перенапрягайтесь. Изберите приемлемый для вас темп и объем нагрузок, увеличивайте их постепенно. Продолжайте эти занятия всегда, в любых условиях, в любую погоду.

2. Отдых должен идти впереди утомления, быть его профилактикой, а не лечением. Старайтесь прибегать к активному отдыху, то есть к полному переключению от одной интенсивной деятельности к другой. При сидячей работе забудьте о многочасовом сидении у телевизора. Гуляйте за городом, у реки, ходите зимой на лыжах.

3. Постарайтесь питаться разнообразными продуктами – свежими овощами, фруктами, рыбой и другими дарами моря, пользуйтесь специями. Не стремитесь досаливать еду. Не наедайтесь досыта. Перебивайте аппетит частыми приемами пищи, мелкими порциями. Предпочитайте нерафинированные продукты, уменьшите потребление животных жиров и сахара. Пейте сырую воду (если она обезврежена).

4. Перед сном не занимайтесь интенсивной умственной деятельностью, не переполняйте желудок. Если позволяет время – прежде, чем ложиться спать совершите получасовую прогулку. Стремитесь ложиться в постель в одни и те же часы – лучше раньше, а также вставать в одно время. Спать необходимо не менее 8 часов. Приучитесь спать в проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

5. Немедленно бросьте курить и добивайтесь этого от других. Не работайте и не ложитесь спать в накуренных помещениях. Не затуманивайте рассудок алкоголем. В компании пусть вас радует не выпивка, а интересная беседа.

6. Приучите себя ходить в холод в легкой одежде. Закаливайтесь.

7. Выбирайте для себя определенный режим и старайтесь соблюдать часы работы, еды, сна, отдыха. Научитесь разумно распределять свое время, предупреждая возникновение торопливости, суеты спешки.

8. Не пугайтесь риска, жизненных трудностей, смело идите навстречу им и научитесь их преодолевать. Любите жизнь, ищите в ней радости для себя и для других. Не ставьте себе мелких, легко достижимых целей: они уничтожают перспективу.

9. Жизнь слишком хороша, чтобы тратить ее на мелочи. Не обращайтесь на них внимания, если не в вашей власти их изменить. Никогда не делайте людям того, чего не хотите терпеть от них. Не разряжайте свои эмоции на домашних, лучше взбегите по лестнице на пятый этаж.

10. Ваше здоровье зависит от ваших отношений с другими людьми, от атмосферы дружбы, взаимопонимания, единства интересов. Способствуйте созданию такой атмосферы на работе и в семье.

Существуют и другие модели «Плана жизни». Они изложены в книге В. Лищука и Е. Мостковой «Девять ступеней к здоровью». Но вот о чем следует помнить: если у вас какое-то хроническое заболевание – надо сначала подлечиться, а потом при выработке «стиля жизни» предусмотреть профилактические меры для предупреждения нежелательных рецидивов.

Если вы здоровы – не мешает проверить – есть ли у вас факторы риска. Это вы можете сделать в центрах здоровья, которые имеются в крупных поликлиниках. Зная, «где можно упасть», вы предусмотрите те или иные защитные меры.

И вот ваша личная программа готова. Теперь – за дело. И помните – здоровье трудом добывается.

### Какой хлеб лучше

Злаки - основа жизни, прекрасный источник жизнедеятельности организма. Зерно содержит от 60 до 90 процентов углеводов (крахмал, сахар), до 20 процентов белков, клетчатку, минеральные органические соли. А еще витамины групп А и В и ряд других полезных веществ.

Белок пшеницы богат глутаминовой аминокислотой. Она связывает аммиак, который образуется в результате жизнедеятельности клеток, активно участвует в процессах по «переработке» углеводов и жиров. Особенно нуждаются в этой кислоте организмы людей умственного труда, которые из нервной перегрузки не могут синтезировать ее в достаточном количестве.

Еще древние врачи рекомендовали в качестве общеукрепляющего средства отвар зерен, а в качестве витаминного напитка - отвар отрубей.

Хлеб многие столетия готовился из зерна грубого помола. Наши предки справедливо считали: чем меньше порушено зерно, тем больше в нем энергии. Однако, по мере наступления цивилизации, муку для выпечки хлеба стали получать на скоростных мукомольнях, освобождая ее от оболочек. В результате она почти лишилась витамина Е, а количество калия, магния, фтора сократилось в ней в два-четыре раза. В белом хлебе, особенно высокосортном, преобладают крахмалы. Набухая, они препятствуют нормальному пищеварению. Чтобы с ними справиться – организму приходится использовать резервные запасы витамина А. Если их мало происходит нарушение обменных процессов. Отсюда – ослабление организма.

Переваривание хлеба в организме, как показали исследования последних лет, усложняют еще используемые для его промышленного производства термофильные дрожжи. Они вызывают бродильные процессы в кишечнике, изменяют его микрофлору.

Как утверждает автор известной оздоровительной системы Г.Шаталова, цивилизация превратила главный «энергоноситель» человеческого организма «в голый крахмал, лишенный всего живого». Ее мнение разделяют многие специалисты.

Потому желательно выпекать хлеб из муки грубого помола, используя дрожжи из хмеля.

Как они готовятся? Поместите в эмалированную кастрюлю одну часть сухого хмеля и две части воды. Кипятите до тех пор, пока воды останется 50 процентов. Затем полученный отвар процедить и развести в нем сахар (на 1 стакан отвара 1 стакан сахара). Помешивая смесь деревянной ложкой, добавьте на каждый стакан отвара 0,5 стакана пшеничной муки. Полученную массу хранят в теплом месте 36-48 часов, закрыв чистой хопчатобумажной тканью. Дрожжи готовы. Теперь надо уложить их в банку, герметично закрыть и хранить в холодильнике (не в морозильнике) до 3 месяцев. Для получения двух-трех килограммов хлеба требуется соответственно 0,5 и 0,75 стакана дрожжей.

Дрожжи можно приготовить и из свежего хмеля. Плотную набитую хмелем эмалированную кастрюлю залейте до верха горячей водой и кипятите 40-60 минут под крышкой. Процедите отвар, охладите при температуре 40 градусов и добавьте на 2 литра отвара 1 столовую ложку сахара. Когда сахар растворится, постепенно добавьте еще стакан сахара. Затем всыпьте 2 стакана пшеничной муки (на 2 литра отвара), помешивая так, чтобы не осталось комков. Поставьте отвар в теплое место на 36 часов. После этого добавьте две протертые вареные картофелины средней величины. Все перемешайте и еще на день поставьте в теплое место. Теперь дрожжи готовы. Разлейте их по бутылкам, герметично закупорьте. Хранить их рекомендуется в холодильнике до трех месяцев. На 1 килограмм хлеба требуется 0,25 стакана дрожжей.

Известный самарский ученый, создатель валеологического факультета Самарского педагогического университета Г.И.Иванов для выпечки хлеба использует медовую закваску. Приготавливается она так. Смешайте 1 чайную ложку меда, 1

столовую ложку натурального растительного масла, 1 щепотку соли, 2 стакана воды, немного муки. Затем добавляйте муку до тех пор, пока тесто не начнет отставать от пальцев. Положите тесто в глиняный или эмалированный чугунок, покройте салфеткой и держите при температуре 20 градусов тепла в течение трех дней. Тесто взойдет, станет мягким, от него будет идти винный запах. После этого его снова следует помесить, добавив в него две столовые ложки муки. И пусть оно полежит еще два дня в теплом месте. Закваска готова. Хранится она 5 дней при температуре 10 градусов холода. На один килограмм хлеба (булочек) требуется две ложки такой закваски.

Тесто делается так. В кастрюлю наливается половина литра сыворотки молока, насыпается немного муки грубого помола и вводится закваска. Все размешивается. Получившаяся опара стоит 6 часов. Когда она подойдет, добавляются мука и отруби. Тесто доводится до плотности мочки уха. Два часа - выдерживается. Теперь можно выпекать хлеб и булочки. Тесто можно обогащать полезными добавками : тмином, горчицей, отрубями.

Г.И. Иванов печет хлеб из собственной муки. Он покупает зерно пшеницы или ячменя, мелет его в большой кофемолке. В такой муке много питательных веществ.

Домашний хлеб очень вкусный и качественней, чем изготовленный на огромных заводах. Как тут не вспомнить слова великого врача-натуралиста С.Брэга: «Помните, что коммерческие интересы не имеют ничего общего с заинтересованностью в вашей жизни и здоровье». И вовсе не надо иметь в квартире старинную русскую печь для приготовления хлеба. В настоящее время продаются мини-пекари, которые помещаются на любой кухне и стоят недорого.

Теперь о свойствах муки. Лучшая мука только что намолотая. Она еще хранит дыхание поля и его жизненную силу. Потому советуем кроме мини- пекарни обзавестись еще домашней мини-мельницей.

Старайтесь как можно чаще использовать муку разных злаков. Ячменная мука лучше всего жарится в масле, используется для приготовления лепешек. Ржаная - не разбавленная другой мукой, делает тесто тяжелым и липким. Гречневая мука имеет специфический вкус. Особенно хороша для оладьев. Добавляется вместо яиц, так как хорошо связывает тесто. Овсяная мука. Дает хлебу легкость и рассыпчатость. Кукурузная мука. Из нее получается чудесный ломкий и ароматный хлеб.

Имейте в виду - хлорированная вода убивает естественный разрыхлитель муки. Замените ее водой дистиллированной, колодезной или родниковой.

### **Лекарства от природы**

Все большую популярность приобретает фитотерапия – лечение и профилактика заболеваний с помощью лекарственных растений и сборов. Известна она давно. Ее сторонниками были Гиппократ, Авиценна, другие медицинские светила древних времен. Но в эпоху бурного развития химии «травников» потеснили апологеты новой медицины, взявшие на вооружение препараты, изготавливаемые на фармакологических комбинатах. Но как говорится в Библии, все возвращается на круги своя.

Широкомасштабные лабораторные исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что лекарственные средства растительного происхождения во многих случаях эффективней и полезней синтетических препаратов.

Их можно принимать длительный период, даже годами, при минимальном количестве побочных эффектов. Мягкость действия дает возможность с их помощью лечить детей, стариков, а также лиц с пониженным иммунитетом. Указанные особенности действия растительных препаратов обуславливают показания к их применению.

1.ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, особенно при современном рационе питания, когда отсутствует естественный антисклеротический, антистрессовый, антиаллергический, антиканцерогенный фон из-за недостатка растительной пищи.

2. ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей, почек, мочевыводящих путей.

3. ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ обменных, эндокринных, аллергических заболеваний, различных опухолей. Кроме того фитотерапия применяется в педиатрии.

Травяные препараты легко усваиваются, а главное – оказывают на организм человека комплексное воздействие, то есть положительно влияют на работу самых разных органов и систем.

Необходимо отметить важную особенность фитопрепаратов. Если их химические собратья воздействуют только на симптомы болезни, причем в период их применения, то лекарственные растения помогают нормализовать процессы внутреннего обмена веществ, нарушение которого и есть причина многих заболеваний.

Как говорят специалисты, фитолечения обладают «накопительным» эффектом, то есть «задерживаются» в организме, а значит их действие долговременно. И потому высокоэффективно при лечении хронических болезней.

Нежелательный эффект может наступить лишь при неправильном применении растительного лекарства. Некоторые травы содержат сильнодействующие вещества, И только специалист может определить необходимую дозировку, с учетом состояния здоровья пациента.

Конечно, принять таблетку и получить быстрый результат привлекательней и проще. А лечение травами – работа долгая. Но весьма эффективная.

Среди пациентов одного из авторов этой книги О. Мирошниченко много людей, которые с помощью фитотерапии смогли довести до нормы содержание сахара в крови, избавились от атеросклеротического кардиосклероза, гипертонической болезни, бронхита, гастрита, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и других заболеваний.

Совсем не случайно древние врачи утверждали, что травы близки человеческому организму. Всевышний их создал для того, чтобы люди могли исцеляться от болезней. Но еще раз повторяем: лечиться следует под руководством опытного специалиста. В то же время очень полезно владеть способами профилактики заболеваний растительными препаратами. О некоторых из них мы вам расскажем.

Вот несколько рецептов очищения сосудов при атеросклерозе:

1. Измельчите 250 г чеснока, залейте его 250 г водки, выдержите этот раствор в теплом месте. Готовую настойку процедить и принимать по 20 капель в день, перед едой. Срок курса лечения 30 дней.

2. 4 кг сельдерея, 400 г чеснока, 400 г корня хрена и 8 лимонов с кожурой пропустить через мясорубку, сложить все это в эмалированную кастрюлю и оставить на трое суток. Затем сок процедить, отжать и принимать по десертной ложке три раза в день перед едой, пока весь он не закончится.

Рекомендуется также пить свежие соки: моркови, свеклы, огурцов, петрушки по три четверти стакана в сутки.

При простуде быстрому выздоровлению способствует такой лечебный настой: 3 ст. ложки сушеных плодов и цветков черноплодной рябины залить 1 литром кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение 3-4 часов, затем процедить и принимать по 1 стакану в день небольшими порциями через каждые 2-4 часа, добавив на стакан настоя 1 ст. ложку меда.

В качестве жаропонижающего средства аналогичный настой готовится из сбора, в состав которого входит 3 части цветков рябины и 4 части сухих ягод рябины и малины.

При поносах залить 1 ст. ложку свежих или сухих плодов рябины стаканом кипятка, настаивать 40 минут и принимать по полстакана 3-4 раза в день.

Если у вас колит или гастрит - пейте в течение месяца каждый день за 30-40 минут до еды по 0,5-1 стакану свежего капустного сока. Для улучшения пищеварения положите после еды в рот любую фруктовую косточку и сосите ее 30-40 минут. Если после еды в

желудке или кишечнике появятся боли, можно пожевать семена тмина или апельсиновую корочку до исчезновения болей.

При отложении солей в суставах пропустите через мясорубку 1 кг хрена, залейте 4 литрами воды, прокипятите в течение 5 минут и добавьте 0,5 кг меда. Храните раствор в холодильнике. Пейте по одному стакану в день. Проводите такой курс лечения 2 раза в год - весной и осенью.

Очень хорошо для чистки суставов применять отвар сосновой хвои с добавлением луковой шелухи, корня солодки и плодов шиповника. Нужны иголки молодой сосны, взятые с кончиков веточек (длиной 20-30 сантиметров). В эмалированную посуду засыпать 30-50 г хвои, столовую ложку измельченной луковой шелухи и чайную ложку мелко нарезанной солодки. Все это залить 2 литрами воды и кипятить на слабом огне. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. После чего оставить кастрюлю в тепле на 10-12 часов. Потом процедить, довести до кипения и остудить. За два дня надо выпить от 2 до 5 литров такого отвара.

При гипертонической болезни готовят сбор из взятых поровну полов рябины, корней одуванчика, травы тысячелистника и корневищ пырея. 1 ст. ложку этого сбора заливают 200 мл. кипятка, настаивают 1-2 часа, процеживают и принимают перед завтраком по четверти стакана.

Содержание сахара в крови можно снизить, не прибегая к лекарственным средствам. С вечера приготовьте стакан гречневой крупы, переберите ее, помойте и залейте 0,5 л кефира. Все тщательно перемешать и оставить на ночь. Утром съесть половину этой смеси вместо завтрака, а вторую половину - перед сном. Процедура продолжается 10 дней. Потом сделайте десятидневный перерыв. Во время перерыва желательно есть ядрышки косточек урюка или абрикоса по 5 шт. три раза в день. Через месяц следует проверить уровень сахара. Должно наступить улучшение.

Для профилактики обострения язвенной болезни с давних пор применяется отвар овса. Один стакан промытого овса заливают литром кипяченой воды комнатной температуры, настаивают 12 часов, доводят на малом огне до кипения и кипятят при плотно закрытой крышке 30 минут. Настаивают, укутав, еще 12 часов. Процеживают, доливают кипяченой воды до первоначального объема. Лучше при этом применять дистиллированную воду. Принимают в течение месяца по 100-150 мл. отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

Природных лекарственных средств. Все привести в этом издании невозможно. Желаящие с ними ознакомиться могут обратиться к специальным справочникам.

Но очень важно знать - где брать травяные препараты. Ответ напрашивается сам по себе - в лесу и поле. Но сбор лекарственных растений - целая наука, которой владеют далеко не все. Потому, кто не знаком с данной наукой, рекомендуем приобретать фитолечение в аптеках.

При этом обращайте внимание на упаковку. Если она сделана из плохой бумаги, если картинки на ней нечеткие - качество может быть не самым лучшим. Яркая упаковка - свидетельство того, что товаропроизводитель - солидный.

Допустим, вы взяли лекарственный сбор в приличной упаковке. Можно ли определить его качество визуально? Да. Порой достаточно взять пачку в руки, чтобы понять: здесь не то - через закрытую упаковку сыплются трава и пыль. Так быть не должно. А если вы вскрыете коробку, тут можно судить о качестве по цвету и запаху ее содержимого. У качественных трав естественный цвет и натуральный аромат, а травы плохого качества имеют посторонний запах и выглядят неестественно.

#### **«Копилка» витаминов**

Во всем мире среди людей, проявляющих заботу о своем здоровье, пользуется популярностью водоросль спирулина-платенис. Это простейшее одноклеточное растение. Проведенные в разных странах исследования показали, что оно обладает

таким скоплением веществ, ценных для человеческого организма, какого не имеет ни одно растение на планете.

В спирулине более 55 процентов совершенного белка со всеми основными аминокислотами в абсолютном балансе. В говядине, например, лишь 22 процента белков. Спирулина – растительный источник витамина В<sub>12</sub>. В ней много хорошо усваиваемых организмом минералов, микроэлементов, растительных сахаров. Причем они удачно сочетаются друг с другом. Движущей силой этого прекрасного синтеза является интенсивная солнечная энергия, собираемая растением.

Установлено, что спирулина усваивается человеческим организмом в пять раз легче, чем мясо или белок сои. Но что характерно: кроме высокой питательности она обладает широким спектром целительного воздействия на человеческий организм. Содержащийся в водоросли аланин укрепляет стенки клеток. Другой ее компонент – аргинин содействует очищению крови от вредных веществ, способствует повышению сексуальной активности у мужчин, так мужское семя состоит на 80 процентов из этого вещества. Полезны и другие вещества, имеющиеся в спирулине. Цистин стабилизирует уровень сахара в крови и обмен углеводов. Глутаминовая кислота способствует стабилизации умственных способностей, снижает потребность в алкоголе. Инотизол помогает нормализовать уровень холестерина в крови. Токоферол, или витамин Е помогает снабжать кислородом клетки, замедляет процесс старения организма.

Эксперименты, проведенные в Японии, показали, что спирулина оказывает благотворное воздействие на больных малокровием. Ее применяют для лечения диабета, болезней печени, язвы двенадцатиперстной кишки, аллергии.

Все шире спирулина применяется как пищевая добавка. И по степени позитивного воздействия на организм она превосходит искусственно созданные витаминные композиции. Это подтвердили многие научные эксперименты. В том числе и проведенные одним из авторов этой книги – О.А.Мирошниченко, работавшей в научной лаборатории валеологического факультета Самарского педагогического университета.

В дошкольном учреждении № 407 г. Самары детям подготовительных групп давалась спирулина, с медом или сиропом шиповника. И малыши не болели простудными заболеваниями, стали более энергичными, прибавили в весе. Подобный эксперимент проводился среди школьников третьих – пятых классов. Результаты были такие же.

Многими медиками - практиками отмечается положительное воздействие спирулины на организм людей, у которых работа связана с психическими и физическими перегрузками. Побочных эффектов водоросль не вызывает.

Многие специалисты называют спирулину уникальным оздоровительным средством.

Известно 35 видов этого растения, произрастающих в нескольких щелочных озерах мира, находящихся в Мексике, Чаде и Кении. С середины прошлого века налажено промышленное производство самых лучших из этих видов в Японии и странах Европы. У нас культивировать спирулину начали недавно. Приобрести ее можно в аптеках – в порошках и таблетках. Применяются они в сочетании с медом, чесноком, сиропом шиповника.

Рецепт №1 (для взрослых). Смешать по 50 граммов спирулины, меда и измельченного чеснока. Эту смесь применять по столовой ложке два раза в день, заливая кипяченой водой.

Рецепт №2 (для детей). В 500 г. сиропа шиповника растворить 50 г спирулины. Принимать по 1 чайной ложке смеси два-три раза в день, за 30 минут до еды.



Спирулину можно также добавлять в каши, кисели, компоты, в любые готовые мясные и рыбные блюда. Продукты при этом приобретают отличный вкус и аромат. Количество определяется по вкусу, как это делается с приправами.

Очень хорошо сочетается спирулина с овощными салатами из томатов и перца. Спирулину можно использовать при приготовлении бутербродов с сыром, гамбургеров и сэндвичей.

Для желающих «витаминировать» организм предлагаем такой диетический завтрак. Одну чайную ложку порошка спирулины размешать в 150 г сока или кипяченой воды и выпить.

При пародонтозе, кариесе, кровоточивости десен порошок спирулины, немного разбавленный теплой кипяченой водой, подержать во рту 5 мин. И запить жидкостью.

Хотелось бы отметить, что все названные лечебно-профилактические композиции со спирулиной полезны людям, перенесшим тяжелые заболевания. Выздоровление наступит быстрее.

### **Как сбросить лишние килограммы**

В последние десятилетия одной из серьезных проблем цивилизованного мира становится ожирение. По разным оценкам, склонностью к этому заболеванию страдают до 40 процентов жителей земли. В России число взрослых людей с избыточным весом приближается к 30 процентам.

Интенсивный рост ожирения – следствие гиподинамии и распространенности рафинированного питания с большой долей жиров и сахаров, а также стрессы.

Чрезмерная полнота создает благоприятную почву для развития сахарного диабета, гипертонии, ишемии, остеохондроза и прочих заболеваний, радикально осложняющих жизнь.

Как узнать – нормален ли у вас вес или нет? Самый простой способ сделать это – произвести расчет по формуле Брока. От роста человека, выраженного в сантиметрах, вычитается 100 плюс-минус 5-10 процентов. То есть при росте 170 сантиметров вес должен составлять 70 кг плюс-минус 5-10 процентов (от 77 до 63 кг в зависимости от развития костно-мышечной системы).

Если у вас обнаружили лишние килограммы надо их сбрасывать. В настоящее время фармацевтическая промышленность предлагает препараты, позволяющие «без труда» освободиться от лишнего веса. Но те, кто их применял, обычно испытывают разочарование. Сначала человек худеет, а со временем, его вес возвращается «на прежние позиции».

Куда эффективней воспользоваться для похудения не химическими, а натуральными средствами. Включите в свой рацион питания все виды капусты, в том числе морскую, обезжиренные молочные продукты. Пейте компот из сухофрукты, без сахара. Заготавливайте впрок рябину и принимайте ежедневно сок из нее - по одной столовой ложке – 3 раза в сутки.

В летнее-осенний период попробуйте 18-23 дневный курс сыроедения. Приводим примерное меню на день: В 8.00 -200-250 г. тертых яблок, 100-150 г. тертой моркови или репы, 30-40 ядер грецких орехов, 1 стакан настоя шиповника. В 12.00-250-300 г тертых огурцов, 50-100 г черешни или вишни, 150 г нежирного творога, 1-2 стакана настоя шиповника, 1 чайную ложку натурального меда. В 17.00.- 250-300 г тертой дыни, 100-150 г нежирного творога, 30-40 г кураги или изюма, половину стакана настоя шиповника.

Голодайте 1 раз в месяц по 24 часа. В это время пейте свежесталую или родниковую воду, апельсиновый сок, разбавленный водой 1:1. Промойте кишечник из кружки Эсмарка 5-7 процентным настоем ромашки или тысячелистника. Оптимальное число промываний-7. Делайте их с интервалом через двое суток. На одно промывание

требуется 7-9 л. настоя, температура его 36-37 градусов тепла. Лучше это делать до завтрака.

Один раз в неделю рекомендуются «слепые» зондирования с 10-12 процентным настоем кукурузных рылец или талой водой (200 мл. теплого настоя или воды выпить натощак и полежать 30 минут с грелкой на правом боку).

Дополните курс лечения водными процедурами, которые выполняются через 7 дней. Час-полтора лежите на шерстяном одеяле, накрывшись словно шалью, смоченной холодной водой простыней. После процедуры надеть теплое белье и два часа не выходить на улицу.

При ожирении рекомендуется применение лекарственных сборов. Вот некоторые из них.

1. Цветки мальвы лесной -1 часть, лист крапивы-3 части, трава дымянки-5 частей. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 2-3 часа. Настой принимать охлажденным по половине стакана - 3 раза в сутки за 20-30 минут до еды.

2. Кора крушины -2 части, плоды кориандра -1 часть, лист грецкого ореха- 1 часть. Чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 1-2 часа, принимать по половине стакана - 3 раза в сутки за 20-30 минут до еды.

3. Цветки бузины черной -2 части, листья кассии узколистой -2 части, кора крушины- 2 части, трава любистока – 1 часть, плоды жостера -1 часть. Применение такое же, как в предыдущем рецепте.

4. Две столовые ложки овса отварить в 1 л воды до готовности (когда зерно можно раздавить), настоять ночь, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день.

5. Щавель кислый -10 г, крапива -5 г, березовые почки -3 г. 15 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 2-3 минуты, настаивать 1 час. Принимать охлажденным, за 20-30 минут до еды, 3 раза в день.

6. Корень девясила -5 г, трава зверобоя -5г, корень петрушки 10 г, трава пустырника -2 г. Десять грамм сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить на слабом огне 10-15 минут, настаивать 1 час. Принимать с куском льда за 20-30 минут до еды по 100 мл. 2 раза в день.

Болгарская народная медицина рекомендует рыльца кукурузы, как средство, понижающее аппетит. 10 измельченных кукурузных рылец заливают половиной стакана холодной воды, кипятят в течение 30 минут на небольшом огне в нержавеющей посуде с закрытой крышкой, охлаждают, процеживают. Пьют по 3 столовые ложки раз в 3 дня.

Натуропаты рекомендуют начать лечение ожирения с полной фруктовой диеты в течение 5-14 дней. Те, кому нельзя есть сырые фрукты, могут их заменить сырыми овощами или овощами, приготовленными на пару. Такие курсы лечения можно проводить 1 раз в месяц.

Желающим похудеть рекомендуются очистительные клизмы, которые делаются 2 раза в сутки. Для этого требуется 1,2 -2 литра теплой воды. Когда вода заполнит кишечник – полежать 3-5 минут на правом боку, затем на животе, на правом боку и опять на животе после чего – опорожнить кишечник. Делаются очистительные клизмы до тех пор, пока у вас не станут нормой два стула в день.

Схему лечения от ожирения хорошо дополняют утренние холодные сидячие ванны. Заполните ванну холодной водой на 10 сантиметров и сядьте. Колени должны быть над водой. Разъедините колени и брызгайте водой на живот. Сразу после этого разотрите живот руками и начинайте растирать все части тела. Встаньте и разотритесь полотенцем. На всю процедуру должно уходить 2-3 минуты. Если после сидячей ванны вы чувствуете тепло – процедура выполнена правильно. В холодное время года в ванну можно добавлять немного теплой воды.

Каждый день совершайте прогулки пешком -5-7 километров. Пейте только тогда, когда есть жажда. Откажитесь полностью от кофе и алкоголя.

### **Как отказаться от курения**

Научные исследования показывают, что более 70 процентов курящих могут легко бросить курить, так как у них нет истинной потребности в табаке. И лишь пять – десять процентов рабов никотина нуждаются в помощи специалистов.

Сначала задайте себе вопрос: насколько серьезно ваше намерение отказаться от табакокурения? В случае положительного ответа – сделайте второй шаг: проведите анализ причины вашего пристрастия к табаку? Многие считают, что они курят из-за наличия стрессовых ситуаций на работе и в быту. Надо задуматься над тем – так уж серьезны эти мотивы. Бывает ли работа без стрессов, не требующая напряжения? А живем мы не в раю. Но многие бытовые проблемы можно решить, вовсе не прибегая к сигаретам. Многие, особенно девушки, курят потому, что так модно, так поступают, из-за боязни казаться несовременной. Но это – логика ребенка.

Третий шаг – борьба с вредной привычкой. Здесь применимы все известные средства: постепенное уменьшение курения, недокуривание сигарет, отказ от предлагаемых сигарет, прием различных таблеток, отвлекающие выходы на природу. В общем – главное – желание.

Международный противораковый союз рекомендует строго придерживаться следующих правил, соблюдение которых помогают полностью отказаться от курения.

- стараться выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера;

- затягиваться менее часто и как можно менее глубоко;

- не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как табачные яды, смешиваясь со слюной, поражают слизистую оболочку желудка, и, попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не курить во время еды и питья;

- между затяжками не оставлять сигарету во рту;

- не докуривать сигарету до конца, выбрасывать сигарету, недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина;

- не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому, что в это время дыхание очень интенсивно и табачные яды попадают глубоко в легкие;

- как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки и тем более во время нее;

- предпочитать сигареты с фильтром ( в них задерживается 20 процентов содержащихся в дыме веществ).

Если самостоятельные усилия не принесли результатов можно воспользоваться таблетками «табекс», «лорбесил». Специалисты отмечают, что многим помогают избавиться от табакокурения иглоукалывание, гипноз, жевательная антиникотиновая резинка « гамбизон». В некоторых поликлиниках помогают избавляться от курения врачи- психотерапевты.

### **Как сохранить интеллект**

Наш разум можно сравнить с телом. Если мы не тренируем тело – а с возрастом люди уделяют этому все меньше внимания- оно теряет гибкость и подвижность. То же самое происходит с мозгом, который с годами становится все более медлительным. Стоит ли удивляться, что многие пожилые люди жалуются на плохую память, на то, что им трудно сосредоточиться. Как бороться с этим явлениями?

Прежде всего, надо тренироваться мозг. И начать это занятие можно в любом возрасте.

Проделайте упражнение на концентрацию своего внимания. Возьмите часы с секундной стрелкой. Сконцентрируйтесь и начните следить за секундной стрелкой. В течение двух минут сосредоточьтесь только на этом. Если вы отвлеклись, в вашу голову полезли другие мысли, прервите занятие, а затем начните его снова.

Хорошо способствуют развитию интеллекта такие упражнения: разгадать кроссворд, приготовить изысканный ужин, постараться вспомнить со всеми подробностями, как вы последний раз путешествовали, прочитать наизусть любое стихотворение, вспомнить, как звали ваших первых учителей, выучить новый язык, сменить плохое настроение на хорошее, написать реферат по философии, объяснить четырехлетнему ребенку, почему небо голубое.

Кроме того специалисты рекомендую чистить сосуды мозга. Надо утром натощак выпить стакан воды с содой и лимонным соком – это растворит холестериновые отложения. На следующий день примите отвар из следующих трав, взятых в равных частях: липового цвета, листьев клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины (столовая ложка сбора на стакан кипятка). В отвар желателно добавить ложку варенья из калины и рябины. Процедуру с применением двух напитков следует продолжить два месяца.

Очень полезно для мозга выпить в течение дня стакан морковного, яблочного или капустного сока. Во время обеда или ужина старайтесь регулярно съедать 1 луковицу и 2 зубчика чеснока. Хороший результат приносит порция тертой моркови с подсолнечным маслом или салат из капусты с хреном и петрушкой, тарелка гречневой каши. В течение дня следует выпивать не менее 2,5 л. жидкости (чай, сок, компот, вода).

Есть хороший сбор, составленный известным травником А.Меловичко, которым один раз в год в течение месяца рекомендуется проводить чистку крови и сосудов: шелковица и бессмертник по 5 частей, цикорий, хвощ полевой, цветки боярышника по 4 части, листья грецкого ореха, роснянки, крапивы жгучей - 3 части, пустырник, семена льна по 2 части. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл воды и кипятить несколько минут. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для разжижения крови и питания клеток мозга эффективны также следующие рецепты:

- Столовую ложку хрена размешать в стакане сметаны и принимать по столовой ложке три раза в день перед едой.

-Листья мелисы залить кипятком, настоять в термосе, пить по 40-50 мл три раза в день.

Перечисленные меры помогут улучшить память и работоспособность.

### **Долгожители колбасу не любят**

Согласно опросам, проведенным социологами, самым популярным пищевым продуктом в России является колбаса. В одном рекламном ролике ее назвали лучшим изобретением нашего народа.

Это утверждение – выдумка. Ни в одной из рукописей древней Руси слово колбаса не фигурирует. Наши предки предпочитали копченые окорока, вареное мясо, залитое жиром, вяленое мясо, пельмени. Колбаса к нам пришла из Европы. Причем не в сегодняшнем виде. Вот как определяет ее словарь В. Даля: это кишка, начиненная рубленным мясом со специями. То есть натуральный продукт. Продавалась колбаса вначале самими производителями, в мясных лавках.

Увы, технический прогресс сделал с колбасой печальные метаморфозы. Ее лишили натуральной оболочки, а чисто мясной фарш заменили различными смесями. В советские времена в нашей стране в нее добавляли и крахмал, и горох, и сою и даже костную муку. И все же надо заметить, что работа мясокомбинатов держалось под строгим контролем и продукты вредные для человеческого организма в колбасу не попадали.

После перехода нашей страны на рыночные отношения число производителей популярного продукта увеличилось. К тому же государственные стандарты, которые использовались при его производстве стали необязательными. В результате количество мяса в отдельных сортах колбасы снизилось до 30-40 процентов. Зато количество жиров увеличилось. Они дешевле мяса, особенно животные и концентрированные. В организме такие жиры «оседают», что способствует развитию ожирения.

Как установили специалисты, те, кто увлекается современной российской колбасой, особенно низкосортной, засоряют сердечно-сосудистую систему холестерином, приобретая при этом гипертонию, атеросклероз, ишемическую болезнь.

И на желудочно-кишечную систему колбасные изделия оказывают отрицательное воздействие, так как содержат много искусственных приправ, красителей. Колбасное питание замедляет обменные процессы организма. Но самая главная опасность колбасы в том, что увлекаясь ею, многие лишают себя других продуктов, которые необходимы организму. Это, к примеру, нежирное мясо, печень, морская и речная рыба... Людям нужны натуральные белки, а не суррогаты.

Не случайно сторонники рационального питания советуют тем, кто заботится о своем здоровье, полностью исключить колбасу из своего рациона. Противниками данного продукта являются все авторы популярных диет. В том числе и С.Брэгг. Колбасу более 50 лет не употреблял автор популярной оздоровительной системы П.К.Иванов.

Авторам этого сборника доводилось встречаться со многими самарскими долгожителями, чей возраст более ста лет. Большинство из них колбасные изделия не употребляют. Они убеждены, что гораздо полезнее отварное нежирное мясо, рыба, различные морепродукты. Одна девяностолетняя самарчанка заменила колбасу ... свежемороженой сельдью. Жарит ее, парит, готовит под соусом. Считает, что этот продукт положительно влияет на ее здоровье.

И с этим трудно поспорить. По мнению ученых, сельдь по своему составу не уступает деликатесным сортам рыбы и содержит много полезных веществ.

Нам представляется, с мнением долгожителей следует считаться. Ну а если предложение отказаться от колбасных изделий для вас невыполнимо – тогда соблюдайте своеобразную «технику безопасности». Не ешьте самые дешевые сорта «чайной», сосисок и сарделек. Лучше купите, например, ветчины. Не двести граммов, а сто. Не приобретайте колбасу на мини-рынках. Особенно в жаркие дни. Там ее держат под лучами палящего солнца, и она может быстро испортиться. В жаркое время года если колбаса пролежала у вас в сумке два – три часа лучше ее отварить.

Интересуйтесь тем, где произведена колбаса. Если за рубежом или где-то в дальних краях – при заморозке она потеряла много полезных веществ. А, может быть, немного подтаяла и еще раз замораживалась. Это совсем плохо. Покупайте лучше изделия местных производителей.

### **Мы чашку чая наливаем**

Чай – очень популярный тонизирующий напиток. Это знает каждый. А о его целебных свойствах известно не всем. А между тем распространять чай начали не бакалейщики, а аптекари в 16 веке. И не случайно. В чае 300 биологически активных веществ, которые влияют на биохимические и физиологические функции организма. Установлено, что его калорийность в 25 раз выше, чем у хлеба.

Настой чая, благодаря имеющемуся в нем кофеину, повышает умственную и физическую работоспособность, стимулирует деятельность сердца, расширяет сосуды головного мозга. Для чая характерно обилие фитонцидов, в состав которых входит более 30 летучих альдегидов. Из 17 аминокислот, обнаруженных в нем, наиболее ценной является – глутаминовая. В чае содержатся многие минеральные вещества: железо, фосфор, магний, калий, кальций, марганец, медь, йод, фтор, золото и др.

Большинство этих элементов находятся в составе сложных органических соединений, чаще всего в коллоидном состоянии, поэтому при заваривании чая быстро растворяются. Танины и катехины, делающие напиток терпким, богаты витамином Р.Танин, находясь в связанном состоянии с кофеином, способствует медленному всасыванию этого витамина и быстрому выделению его из организма. Поэтому чай, в отличие от кофе, не вызывает сердцебиения.

Чай содержит лимонную, щавелевую, пировиноградную, яблочную и другую кислоты, положительно влияющие на моторную функцию пищеварительного тракта, обладает бактерицидными свойствами, регулирующими активность гормонов, ферментов. А присутствующие в нем катехины и витамин Р, взаимодействующий с витамином С, понижает проницаемость капилляров. Потому чай считается полезным при лечении таких заболеваний, как хронический гепатит, ревматический эндокардит, нефрит и др.

Известно кровоостанавливающее действие чая. Если надо устранить точечное кровоизлияние слизистой оболочки десен, желудка и кишечника, то следует приготовить настой 1:10 путем кипячения на медленном огне (5-10 минут). Если учесть большое количество рутина в чае, можно предположить, что он защищает наш организм от опухолей.

Наряду с жаждоутоляющим эффектом чай вызывает активное потогонное действие, благотворно влияет на функции почек и мочевыводящих путей, обладает активным мочегонным действием.

Народная медицина рекомендует чайный напиток при многих заболеваниях, как общеукрепляющее, тонизирующее средство: при умственной и физической усталости, для вывода токсинов из организма, понижения температуры, при лихорадочных состояниях на почве различных инфекционных заболеваний, обморочных состояниях, гипертонии, гипотонии, простуде.

Следует знать, что сырьем для получения чая являются листья и ветки одноименного растения. Путем специальных технологий на фабриках изготавливается четыре вида этого напитка: зеленый, черный, красный и желтый.

Черный, прежде всего, - ферментивный. Зеленый - байховый - богат танином. Красный и желтый – промежуточные сорта. Красный - ближе к черному, а желтый – к зеленому.

Исследования показали, что зеленый следует пить гипертоникам, а лицам с пониженным давлением надо от него воздерживаться. Точнее сказать, он им противопоказан. Особенно тем, у кого склонность к обморокам. Не следует его пить также страдающим гастритом, язвенной болезнью желудка.

Надо помнить, что любой чай является возбуждающим напитком. Поэтому если вы его пьете вечером, заварка должна быть очень слабой. Кормящим матерям на ночь лучше его совсем не употреблять. Это может стать причиной бессонницы у грудных детей. Крепко заваренный чай вреден для больных с повышенной функцией щитовидной железы.

А теперь несколько советов по приготовлению чая. Вода должна быть без избытка минеральных солей. Особенно хороша родниковая, горная, талая. Водопроводную - лучше всего отстаивать в течение 8 часов, чтобы ушел запах хлора. Не следует использовать для заварки воду, вскипяченную повторно.

Чай можно заваривать так. Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, засыпать в него чай (на чайник вместимостью 250 мл 10 г, на поллитровый -20 г, на литровый -40 г). Залить кипятком на две трети, закрыть крышкой и накрыть полотенцем, салфеткой, что помешает улетучиванию ароматических веществ. Можно поставить чайник на горячий самовар. Через 4-5 минут долить его горячей водой, после чего напиток разливают по чашкам.

Зеленый чай заваривают так. Пустой чайник должен быть хорошо разогрет. Способы разные: можно три-четыре раза ополоснуть его кипятком, можно опустить его в кипяток, подержать над самоваром или поставить под струю горячего воздуха. Затем засыпают зеленый чай, чайник заливается кипятком (до одной четверти его глубины). Процесс настаивания длится 8-15 минут, в зависимости от сорта чая. Через 3-4 минуты после начала процесса доливается кипяток до четверти чайника, а потом еще раз - доверху, через 3 минуты. Состав размешивается ложкой, лучше серебряной.

Чай нужно пить достаточно горячим, но не следует им обжигаться. Глотки должны быть маленькими, причем лучше всего глотать не сразу, а немного подержать в передней части рта и даже растереть языком о небо и верхнюю десну. Это не только поможет ощутить вкус, но и предотвратит попадание слишком горячей жидкости в пищевод и желудок.

Можно пить теплый чай, но ниже 18 градусов тепла, ибо при дальнейшем охлаждении его аромат пропадет совершенно, а вкус значительно ослабеет. Нельзя также оставлять чай на долгое время открытым, тем более нельзя наливать его в блюдечко. Это усиливает охлаждение и ослабляет аромат. Оставлять чай на несколько часов, а тем более на несколько дней – нельзя. « Свежий чай подобен бальзаму. Чай, оставленный на ночь, подобен змее», - гласит восточная мудрость.

### **И все-таки кофе полезен.**

Слово кофе происходит от арабского «кахва». Его родина Йемен и Эфиопия. Зерна кофейного зерна богаты ароматическими веществами, алкалоидами и, прежде всего, кофеином.

Основные поставщики кофе Бразилия и Колумбия. Сюда завезли его европейцы. Но наиболее высоко ценится кофе косториканский.

Уже многие годы ведутся споры о влиянии кофе на организм человека. Азиаты оценивают его как стимулирующий, сильный, но безвредный напиток. А вот европейцы... То находят, что он возбуждает нервную систему, то приписывают ему отрицательное влияние на процесс пищеварения. Где же истина? Вот мнение профессора кулинарии В.Похлебкина. Полезен или вреден кофе зависит от того, как произведена его заварка. Усиление режима заварки, попытки выжать побольше экстрагируемых веществ, усилить нагрев вызывают выход в раствор нежелательных фракций алкалоидов.

Другим фактором, ведущим к усилению отрицательного воздействия кофе на организм, является европейская привычка употреблять его с молоком, даже кипятить вместе с ним. В этом случае происходит такая коагуляция, которая затрудняет пищеварение. На Востоке никто и никогда не употребляет кофе с молоком. И поэтому на крепкий кофе там жалоб не бывает.

Что же требуется для правильного заваривания кофе? Во-первых, мягкая вода, свободная от солей и иных примесей. Во-вторых, очень плавный нагрев и очень краткий, измеряемый долями секунды, момент кипения.

Наилучшим образом это достигается при наличии специального оборудования: жаровни (металлического ящика, наполненного речным песком и мелкой галькой) и турок (сосудов конусообразной формы с толстым дном, изготовленных из меди, серебра и сплавов). Жаровня ставится на огонь плиты и туда помещаются турки. Песок в жаровне раскаляется заранее, за несколько часов до процесса приготовления напитка.

Это оборудование обеспечивает бесконтактное с огнем, но быстрое и сильное прогревание сосуда и находящегося в нем кофе. Само заваривание должно происходить в следующем порядке. В турку заливается холодная вода или кипяток, насыпается молотый кофе и кладется небольшое количество сахара, призванное затормозить процесс вскипания и сделать его заметным. Малейшее появление на

поверхности пены – сигнал готовности кофе. Он не успевает зримо проявить свое кипение. Этот процесс происходит внутри сосуда. Приготовленный таким образом напиток абсолютно безвреден для сердечно-сосудистой деятельности и стимулирующе действует на нервную систему.

Правильно заваренный кофе – сильное противоядие (антидот) от большинства ядов, особенно современных: угарного и углекислого газов, сероводорода, бензиновых, керосиновых и мазутных паров.

Лучшее время для употребления кофе – утро. На ночь пить его не рекомендуется – может нарушиться сон. Не следует им злоупотреблять – оптимальная доза для здорового человека – две небольшие чашечки в день.

### **Заряд бодрости**

Зимой мы быстрее устаем, чем летом. Медики считают, что происходит это потому, что в это время года наш организм недополучает витаминopodobные эфирные масла. Летом – достаточно часовой прогулки в смешанном лесу, чтобы ими насытиться. В зимнюю пору в биосфере они отсутствуют. А между тем, организм ощущает постоянную потребность в них.

Чтобы зимой надолго снять усталость, поднять настроение, можно в 3-4 приема принять взрослому 120 граммов натурального меда в течение дня, а ребенку 30-40 граммов. Это замечательное природное лекарство содержит и эфирное масло животного происхождения.

Чтобы получить заряд бодрости можно съесть два мандарина или один апельсин или выпить чаю с двумя ломтиками лимона.

Поможет вам и стакан апельсинового или мандаринового сока либо лимонад домашнего приготовления. К коммерческим напиткам надо относиться осторожно. Они чаще готовятся из различных заменителей.

Снимает усталость и «напиток бессмертия», который, если верить легенде, принимал Григорий Распутин: в 1 стакане чая разводят 1 чайную ложку пчелиного меда и добавляют туда 7 капель лимонного сока.

А можно принять хвойную ванну. Для ее приготовления заваривают 1 стакан душистой хвои кипятком, настаивают 7 минут, процеживают через двойной слой марли. В настой добавляют мыльную пену и чуть-чуть молока и выливают его в наполненную ванну. Температура воды 35-37 градусов тепла, продолжительность процедуры 10-15 минут. Душистый запах хвои оказывает успокаивающее, нормализующее действие на нервную систему. Вместо самодельного настоя для приготовления ванны можно использовать 100 мл жидкого экстракта хвои.

Прекрасно снимает усталость душистая ванна с одеколоном, имеющим запах цитрусовых культур или розы. Одну столовую ложку одеколona разводят в ванне с водой, температура которой 34-37 градусов. Продолжительность процедуры 15 минут.

Если усталость проявляется часто, то ванны принимают ежедневно или через день. Полный курс лечения 10-12 процедур. Курсы желательно повторять после 2-3 недельных перерывов.

### **Если вам ночью не спится...**

Если ваш ночной сон не приносит утром ощущения бодрости – следует подумать о том, как его улучшить. Вы можете воспользоваться этими простыми советами.

1. Старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время.
2. Место, где вы спите, должно быть максимально комфортным.

Тщательно поработайте над интерьерами спальни. Воздержитесь от использования



постели как «места работы». Ложитесь в кровать только перед сном. Слишком высокая или низкая температура в спальне, а также свет и шум должны быть исключены.

3. Прием большого количества пищи поздно вечером, как правило, нарушает сон.

4. Кофе, чай и многие другие напитки, пищевые продукты, которые содержат кофеин, не дают уснуть. Поэтому их лучше употреблять за 6 часов до сна.

5. Регулярная гимнастика в ранние вечерние часы ( в 17-18 часов) или пешая прогулка могут увеличить глубину сна. Вместе с тем упражнения за 2-3 часа до сна могут его ухудшить

6. Если долго не можете заснуть – с напряжением сожмите руки в кистях и сосчитайте до шести. Затем расслабьте руки. Согните ноги в коленях и подожмите с напряжением к туловищу, задержите дыхание и вновь сосчитайте до шести. Выдохните, расслабьте мышцы, вытяните ноги. Теперь можно сделать оба упражнения одновременно, сильно сокращая мышцы. Чувствуете, как тело становится легким, а глаза сами собой закрываются.

### **Целебная сила ароматов**

В последние десятилетия все более популярной становится ароматерапия – одно из эффективных средств укрепления защитных свойств человеческого организма. О целебных свойствах запахов известно давно. На Ближнем Востоке в древние времена существовал культ ароматов. Там смазывали тела людей душистыми маслами, регулярно вдыхали запахи цветов или сандалового дерева, зажигали ароматные палочки перед статуями Будды. Широко использовались благовония в древнем Египте. Среди них наиболее известна мирра – пахнущая смола различных видов деревьев семейства березовых, растущих на пустынных побережьях Красного моря. Для более сильного воздействия на людей жрецы использовали в храмах ароматические мази, духи и т.д. Уже тогда было известно, что запах роз восстанавливает силы при переутомлении или нервном напряжении. Считалось, что вдыхание запаха мяты - повышает настроение.

Древние китайцы применяли эфирные масла в сочетании с акупунктурой и массажем. Во время родов в богатых домах жгли полынь, чтобы помочь роженице расслабиться.

Изобретение алхимиками перегонного куба дало новый толчок к получению ароматических веществ. Известный ученый и врач Авиценна, который считает творцом применяемого до сих пор метода получения эфирных масел путем дистилляции с водным паром, писал о розовом масле: «оно повышает возможности разума (мозга) и увеличивает скорость мышления». Считается, что именно Авиценна первый получил розовую воду-дистиллят из розы столистой. Арабы ввели в парфюмерию мускус, оказавшийся прекрасным фиксатором эфирных масел. Удерживая эфирные масла, он медленно выпускает их в окружающую среду, обеспечивая стойкость запаха.

В средние века нормандские завоеватели принесли с собой обычай усыпать жилища пахучими растениями для предупреждения инфекционных заболеваний. На Руси в бане парились вениками из рябины, которые «напитывали бодростью распаренные мышцы».

Летучие растительные вещества с давних пор используются для лечения различных заболеваний. Окуривания и примитивные ингаляции известны во многих странах. Так в русской медицине траву чистотела большого использовали для «подкуривания» падучей болезни, бодяком обыкновенным окуривали детей от испуга, листья дурмана обыкновенного «курили» от одышки, семена белены

черной применяли при зубной боли. На Украине использовали чабрец, которым набивали матрасы и посыпали пол.

В начале прошлого века мировой опыт по использованию целебной силы ароматов начали изучать ученые. В 1928 году с легкой руки французского химика Рене М. Гаттефоссе введен термин «ароматерапия». Тогда же во многих лабораториях мира начали изучать свойства эфирных масел наиболее известных растений. Результаты были ошеломляющие. Ученые пришли к выводу, что эфирные масла аира болотного убивают стрептококк, стафилококк, туберкулезную палочку, полезны при заболеваниях желудка, кишечника, успокаивает нервы. А небольшие дозы масел камфоры благотворно действуют на головной мозг и сердце.

Вскоре были сделаны и другие открытия. Экспериментальным путем было доказано, что запах полыни увеличивает силу сокращения мышц, а фитонциды чеснока, сибирской пихты и богульника - в первые же минуты уничтожают большое количество самых различных микробов. Оказались полезными многие масла, полученные из растений. Масло эвкалипта очищает дыхательные пути, убивает вирус гриппа. Тминное, шалфейное, горчичное – эффективны против грибковых и кишечных инфекций, кожных заболеваний.

В настоящее время используется три вида воздействия ароматерапии на человеческий организм. Это – вдыхание запахов растений, введение компонентов растений через поры кожи (фито-массаж, лечебные ванны) и прием препаратов внутрь.

Целебный запах растений можно использовать в каждой квартире. Для этого пригодны специальные подушечки – пучки из сушеных лекарственных растений. Они снимают стрессовые состояния, переутомление, улучшают работу сердца, обладают бактерицидным действием.

Для целебных подушечек можно использовать листья душистой герани, цветки пижмы, листья тополя - они хороши для профилактики простуды, при остром и хроническом отите, гриппе. При бессоннице, гипертонии, головной боли и неврозах помогают цветки васильков, ромашки, лепестки розы, трава полыни, лугового клевера, цветки валерианы, шишки хмеля и мяты перечной. Для профилактики инфекционных заболеваний и как тонизирующее средство подходят подушечки из молодых побегов хвой и березовых листьев.

А вот рецепт тонизирующего дезодоранта, который создает в комнате веселящий душу аромат. Возьмите по две чайные ложки сухих листьев земляники, рябины и черной смородины и по одной чайной ложке тополиных почек и плодов фенхеля. Заварите смесь двумя стаканами кипятка и настаивайте ее в термосе в течение 6 часов. Затем отфильтруйте и распыляйте с помощью пульверизатора.

Для «окуривания» квартир можно применять аромалампы, которые продаются в аптеках.

Японские ученые провели интересный опыт. Они «освежили» воздух нескольких офисов запахом лимона. И число ошибок в работе, допускаемых чиновниками, снизилось на 50 процентов. В европейских странах проводится ароматизация производственных помещений. Это позволяет снижать утомляемость работников.

Американец Д.Э.Крамм предложил способ контроля над аппетитом с помощью ароматерапии:

1. Чтобы меньше есть в течение дня, вдыхайте нейтральные пищевые ароматы, например, ваниль, корицу.
2. Чтобы меньше есть, при очередном приеме пищи вдыхайте упомянутые запахи до и во время еды.
3. Чтобы не переесть вечером, в течение дня не пропускайте приемы пищи, а вечером «кормитесь» запахами. Дело в том, что к концу дня

рациональная часть сознания «застывает», работает только эмоциональная. Вот она и заставляет нас объедаться, не отдавая себе в этом отчета. Запахи подавляют аппетит, потому, что воздействуют непосредственно на эмоциональные отделы мозга.

4. 4. Техника вдыхания: зажмите одну ноздрю и сделайте три глубоких вдоха другой, затем поменяйте ноздрю и повторите то же самое.

5. Для «ароматического похудения» подходят ингаляторы, травы, пряности, душистые экстракты.

6. Держите ингаляторы под рукой. Когда рука в очередной раз потянется за бутербродом или шоколадным батончиком – пусть наткнется на ингалятор.

7. При большом лишнем весе и непомерном аппетите вдыхать запахи надо как можно чаще. На первом этапе лечения – до 300 раз в день.

8. Чаще меняйте запахи – привыкание снижает эффективность метода.

9. Чтобы лучше разобраться со своими привычками в еде, ведите дневник.

10. Наслаждайтесь естественными запахами еды. Ешьте пищу горячей: у горячих блюд, особенно соусов и супов, аромат сильней

Теперь об использовании эфирных масел. Их желательно закапывать малыми дозами в нос. Такие процедуры еще в древности рекомендовал своим пациентам Гиппократ. Для укрепления иммунитета применяют масла: анисовое, базиликовое, гвоздичное, камфорное, кипарисовое, лавровое, лавандовое, пихтовое, черного перца, березовое.

Самым распространенным способом применения эфирных масел является массаж, обычно проводимый квалифицированным ароматерапевтом.

Все большее распространение получают аромаванны. Считается, что они воздействуют на ум и тело одновременно. Ванны с эфирными маслами бергамота, имбиря, ромашки, лимона улучшают аппетит.

Эфирные масла – хорошее «сырье» для ингаляции. Она выполняется за полчаса до еды.

Как видите, ароматерапия – эффективный и доступный для каждого способ укрепления здоровья, профилактики и лечения многих заболеваний. И нет сомнения, диапазон ее применения будет расширяться.

### **Чудесный кисель**

Вы задавали себе вопрос - почему лошади отличаются хорошим здоровьем, сильны и работоспособны? Да потому, что едят овес. В этом злаке отличный набор жизненно необходимых аминокислот, триптофана, лизина, холина, лецитина, метионина. Именно они, в первую очередь, участвуют в расщеплении и выведении из организма избытка жиров, то есть обладают противосклеротическим свойством. Овес содержит и широкий набор витаминов, которые стимулируют мышечную деятельность (в том числе и сердечной мышцы), повышают функциональные возможности желудка, печени, желчного пузыря, кишечника, поджелудочной железы. На целебную силу овса в России обратили внимание давно. Кисели из этого злака готовили и в знатных домах, и в крестьянских семьях. В литературе есть упоминания о том, что его прописывали своим пациентам знахари. Но так случилось, что со временем целебное блюдо ушло из массового потребления.

В настоящее время овсяной кисель как бы переживает второе рождение, благодаря стараниям доктора В.К.Изотова. Он наш земляк. Долгие годы жил и работал в Самаре. Примерно в сорокалетнем возрасте, после серьезной операции, лишился части желудка, из-за чего сильно страдал. Лекарства плохо помогали. И он вспомнил о древнем целебном блюде. Опираясь на свои знания и опыт, усовершенствовал его и по

собственной методике принялся восстанавливать функции своего пищеварительного тракта. И добился успеха.

Рассказала нам о том, что Изотов жил и работал в Самаре одна из его бывших коллег. От нее же мы получили рецепт изотовского киселя.

Делается он так. Один килограмм геркулеса смешивается со ста граммами деревенской сметаны. Затем в сосуд, где они находятся, заливается теплая кипяченая вода. Она должна покрыть смесь. Банка или кастрюля накрывается салфеткой и ставится в теплое место. Летом – на сутки, зимой – на двое. Смесь готова, если она приобрела запах свежего кефира. Теперь ее надо профильтровать через дуршлаг. Если она готовится для человека, только что перенесшего операцию, ее еще надо протереть.

Получившаяся «сметана» отделяется от воды, помещается в другой сосуд и ставится в холодильник (срок хранения – три недели). Из этой «сметаны» готовится кисель. В кастрюле надо нагреть примерно до 80 градусов 300 г воды и добавить туда 2-3 столовые ложки сырца. Получившаяся масса доводится до кипения и остужается. Перед употреблением в нее добавляется 1 столовая ложка облепихового масла (если надо лечить желудочно-кишечный тракт) или 1 столовая ложка оливкового масла (если у больного проблемы с печенью).

Употребляется кисель вместо завтрака – ежедневно. «Уже через несколько недель такой терапии у человека повышается выносливость, работоспособность, появляется легкость во всем теле, отлично работает мозг». Так писал в газете «Здоровый образ жизни» человек, который применил изотовский рецепт.

А вот научное заключение: «Овсяной кисель способствует восстановлению внутренней среды организма и создает условия, когда сам организм справляется с недугами». В то же время, по мнению многих, это лечебное блюдо – вкусное.

Однако есть люди, которые считают такой кисель кислым. Им доктор Изотов советует привыкать к нему постепенно (употребляя несколько раз в неделю), а уже потом перейти на ежедневный режим.

Кому-то такая терапия может показаться сложной. Да она требует определенных усилий. Но, как говорится, игра стоит свеч.

#### **Спешите к врачу, пока здоров**

**Многие из нас обращаются в лечебные учреждения, когда, что называется, припекло, когда какая-то болезнь мешает нормально жить и работать. А между тем, многие заболевания можно предупредить, если регулярно обследоваться. На ранней стадии развития любые недуги излечиваются. Порой достаточно изменить стиль жизни, сделать более полезным рацион питания.**

**Очень важно следить за кровяным давлением. Если оно повышенное или пониженное следует обратиться к терапевту. Давление надо нормализовать. Иначе вам грозят гипертония и сердечно - сосудистые заболевания.**

**Если у врача появилось подозрение на сердечное заболевание, он может рекомендовать вам снять « стрессовую» ЭКГ, проверяющую работу вашего сердца под нагрузкой.**

**Хотя бы раз в год делайте анализ крови. Это стандартная проверка состояния ваших почек, печени и способ выявления анемии.**

**Раз в полгода посещайте стоматолога. Он выявит на ранней стадии кариес, пародонтоз, а также язву или рак слизистой оболочки.**

**Чаще проверяйте зрение. Окулист выявит первые признаки глаукомы, катаракты, которые при отсутствии лечения могут привести к потере зрения.**

**Женщинам необходимо раз в три года проходить гинекологический осмотр. Перед беременностью требуется пройти специальное обследование, чтобы обезопасить будущего ребенка от инфекционных заболеваний.**

**Мужчинам следует немедленно обращаться к специалисту, если возникли затруднения при мочеиспускании.**

### **Об авторах книги**

Ольга Мирошниченко - медик и валеолог. Более двадцати лет руководила кардиологической бригадой скорой помощи и амбулаториями на предприятиях. Работала в научно – практической лаборатории валеологического факультета Самарского педагогического университета, вела группы здоровья в образовательных учреждениях, в центре социальной помощи. В настоящее время работает в Самарском городском Дворце ветеранов. В самарских газетах опубликованы десятки ее статей, посвященных оздоровительной тематике.

Михаил Мирошниченко – член Союза журналистов России, лауреат Тюменской областной организации Союза журналистов СССР, лауреат Федерации профсоюзов России. В газете «Волжская заря» более 15 лет выходила его авторская страница «Домашний доктор». Более десяти лет М.А. Мирошниченко был заместителем председателя областного общественного фонда «Трезвость и здоровье». За пропаганду здорового образа жизни награждался грамотами Самарской губернской Думы, Федерации профсоюзов Самарской области

