Здоровье под знаком зодиака

Фиточай и прогулки на свежем воздухе – альтернатива пилюлям

Покровитель наступившего года Меркурий отвечает за самые «тонкие материи» человеческого организма – нервную систему и органы дыхания. Значит, именно их следует поддержать в первую очередь. Можно, конечно, пригоршнями глотать пилюли, но куда разумнее использовать оздоровительные дыхательные методики: ведь они одновременно укрепляют и бронхо-легочную, и нервную системы. Кстати, в наступающем году как раз нетрадиционные методы лечения окажутся самыми эффективными для большинства людей.

В наступившем году особое внимание уделите нервной системе и органам дыхания

Не стоит также пренебрегать успокоительными сборами, фиточаями и прогулками на свежем воздухе: все это поможет укрепить дух и тело, избежать нервных перегрузок, очистить легкие от городского смога. Кстати, если вы курите, самое время завязать с вредной привычкой!

А чтобы все наши читатели в наступающем году дали достойный отпор болезням, мы подготовили рекомендации каждому из знаков зодиака.

ОВЕН. Ваше уязвимое место – нервная система. А главное «лекарство»: четкое соблюдение режима труда и отдыха. Ведь нервная система Овнов с трудом переносит недостаток сна и немедленно ответит на это головными болями. Стоит подумать о регулярном приеме успокоительных фитосборов, весной и осенью дополнительно попить пивные дрожжи – источник витаминов группы В. Общее ослабление энергетики вероятно в феврале–марте – на этот период не планируйте большой объем работы, а тем, кто страдает мигренями или шейным остеохондрозом, нужно показаться доктору. В августе женщинам желательно посетить гинеколога. Осенью велик риск обострения хронических заболеваний кишечника, так что в сентябре–октябре не забывайте о диете.

ТЕЛЕЦ. Главное условие здоровья в грядущем году – сбалансированная диета. Вы склонны набирать вес, особенно в первом полугодии. Ограничьте потребление жирной пищи и сладостей, а вот капуста, тыква, редька, яблоки, сливы постоянно должны быть на вашем столе. Тем, кто страдает сахарным диабетом или хроническим панкреатитом, особенно важно соблюдать диету и принимать врачебные предписания в период с февраля по апрель. В июне стоит поберечь нервы – хорошо бы в этом месяце отдохнуть, побыть на природе. В начале декабря ослаблен иммунитет, но, если ежедневно утром и вечером съедать по одному зубчику чеснока, инфекция вам не грозит.

БЛИЗНЕЦЫ. В этом году «под ударом» работники интеллектуального труда: рассчитывайте силы, не переутомляйтесь. Если у вас ослаблено зрение, старайтесь меньше времени проводить перед экраном компьютера и телевизора, избегайте подъема тяжестей, попейте курсами препараты черники. В мае возможен упадок сил, чтобы избежать переутомления, с начала апреля начните прием витаминных комплексов, очень полезно вам в этот период пророщенное зерно. Осенью, особенно в сентябре, Близнецам, страдающим бронхиальной астмой, стоит наиболее пристально следить за своим самочувствием, при малейших признаках недомогания обращайтесь к врачу и выполняйте все его рекомендации.

РАК. Простудные и инфекционные заболевания грозят вам все первое полугодие, причем наибольшая опасность подстерегает вас в марте. Конечно, все дело в ослабленном иммунитете – его и следует поддержать Ракам, которые не желают целых полгода чихать и кашлять. Старайтесь не переохлаждаться, очень полезно было бы пропить курс препаратов, содержащих эхинацею, например иммунал. В пищу ежедневно добавляйте чеснок и репчатый лук, зимой готовьте салаты из редьки, квашеной капусты. Летом старайтесь быть подвижнее, вспомните о гимнастике, бассейне, да и калорийность пищи лучше снизить – сейчас вы склонны набирать вес. В сентябре возможны обострения у тех, кто страдает гастритом или язвой желудка, – не забывайте о профилактике и диете.

ЛЕВ. Уже с января может навалиться депрессия: возможны дурное настроение, вялость, бессонница. А в феврале к этому «букету» могут присоединиться и простудные заболевания, так как в этом месяце у Львов снизится иммунитет. Что противопоставить козням судьбы? Увеличьте физические нагрузки: утренняя зарядка, прогулки в парке, посещение бассейна изгонят депрессию и укрепят защитные силы организма. На вашем столе ежедневно должны быть цитрусовые (особенно полезны грейпфруты) и морская капуста. Для стимуляции иммунитета можно использовать гомеопатически препараты – сандру, афлубин. К маю бодрость вернется, но в июле осторожность нужна тем, кто страдает сердечными болезнями, – не забывайте о профилактике и отдыхе. В ноябре женщинам стоит посетить гинеколога.

ДЕВА. «В жизни можно выдержать все, если не надорваться» – помните об этой истине. Полноценный отдых, вечерние ванны с морской солью, бассейн, витамины групп А, Е, В и С – вот что поддержит вашу работоспособность в течение всего года. Зимой за здоровье можно не волноваться, но к концу апреля – началу мая вероятны неполадки со стороны желудочно-кишечного тракта, обострения гастрита, панкреатита или колита, – так что постарайтесь заранее скорректировать диету. Некоторый упадок сил возможен в августе – запланируйте на это время отпуск. Если вы страдаете хроническим тонзиллитом или гайморитом, имейте в виду: в ноябре эти недуги могут о себе напомнить, так что лучше заранее провести профилактику.

ВЕСЫ. Жаловаться на здоровье не придется, если вы... сами себе не навредите! А такой риск имеется – в наступившем году Весам будет особенно тяжело противостоять искушениям: как никогда, сильно желание побаловать себя сладким, побездельничать, проводить вечера с друзьями за щедро накрытым столом, сопровождая трапезу обильными возлияниями. Между тем печень нуждается в поддержке – стоит ограничить жирное, копчености, спиртные напитки. Ежедневно съедайте не менее трех яблок, также на столе чаще должны появляться свекла, сладкий перец и зеленый салат. Тем, кто страдает холециститом, стоит в августе–сентябре показаться врачу. Если вы работаете на вредном производстве, в июне и декабре возьмите отпуск или будьте крайне внимательны к средствам защиты: в эти периоды организм особенно уязвим.

СКОРПИОН. В 2005 году внимания и заботы потребует сердечно-сосудистая система. Если вы склонны к гипертонии – в течение года регулярно посещайте своего врача. Старайтесь ограничивать сладости и жирную пищу, в чай заваривайте ягоды черноплодной рябины и ежедневно съедайте два–три зубчика чеснока. В феврале–марте

берегите нервы: попейте успокоительные фиточаи, соблюдайте особую осторожность за рулем автомобиля. В сентябре и начале октября повышен риск сердечно–сосудистых нарушений, будьте внимательны к самочувствию. Лучше всего в это время отдохнуть.

СТРЕЛЕЦ. Запас сил достаточен, но в марте – июне, а также в сентябре будьте осторожны в быту и за рулем автомобиля – вы торопливы, внимание снижено, и высок риск травм. Женщинам бальзаковскою возраста стоит обследовать состояние бюста и посетить гинеколога. А погоня за зимним загаром пол лампами солярия и неумеренные солнечные ванны в этом году для вас нежелательны. В ноябре и начале декабря возможно общее ослабление энергетики и иммунитета – легко подхватить простуду, потому заранее подумайте о мерах профилактики, попейте препараты эхинацеи, например иммунал.

КОЗЕРОГ. Особое внимание в грядущем году советуем обратить на состояние кишечника – от его нормальной работы зависит самочувствие в целом. Чаще пейте зеленый чай, приучите себя съедать ежедневно столовую ложку отрубей, а на ночь употребляйте биокисломолочные продукты. В феврале–марте обмен веществ у вас замедлен, старайтесь быть активнее – спорт или просто ежедневные пешие прогулки в хорошем темпе помогут сохранить тонус. В июне и начале июля внимательно следите за качеством пищи и питья – возможны кишечные инфекции. В ноябре – декабре особое внимание уделите нервной системе: вероятны повышенная возбудимость, бессонница. От осенних депрессий хорошо помогают препараты зверобоя, например негрустин.

ВОДОЛЕЙ. В первом полугодии здоровье ослаблено, особенно у тех, кто страдает хроническим артритом или склонен к полноте. Организм «настроен» накапливать шлаки. Прежде всего необходима диета, желательно снизить калорийность пищи, ограничить копчености и сладкие газированные воды, чаще пить чай каркадэ, добавив в чашку еще и несколько ягод шиповника. Во втором полугодии вы будете чувствовать себя бодрее, но в декабре иммунитет пойдет на спад. Держитесь подальше от чихающих и кашляющих, ежедневно съедайте не меньше половинки лимона, в салаты обязательно кладите чеснок, лук-порей и корень сельдерея.

РЫБЫ. В первом полугодии вы беззащитны перед стрессами, легко поддаетесь унынию, у некоторых появится соблазн стимулировать себя с помощью алкоголя. Лучше этого избежать – в наступающем году с лекарствами и спиртными напитками нужно быть очень аккуратными: легче чем обычно может сформироваться зависимость. Если накопились душевные проблемы, решайте их с помощью психотерапии. Летом настроение улучшится, но запасайтесь репеллентами и антигистаминами – возможны резкие аллергические реакции на укусы насекомых. Осенью поберечь себя следует Рыбам, предрасположенным к радикулиту: возможно обострение.

Антонина ВЕЛИЧКО.

Берегите мужчин

ИССЛЕДОВАНИЕ

Согласно докладу Всемирного банка (ВБ), посвященному тендерным проблемам в РФ, российские женщины в среднем живут на 10 лет дольше, чем мужчины.

В исследовании представлены результаты анализа 1248 публикаций по тендерной проблематике, изданных в России за годы переходного периода. «Отличительной особенностью России является наличие колоссального (12–13 лет) разрыва в продолжительности жизни мужчин и женщин, что является уникальным для мировой демографической ситуации»,– отмечено в докладе. Исследователи отмечают, что среди городского населения средняя продолжительность жизни несколько выше, тендерный разрыв меньше. «Региональный разброс продолжительности жизни составляет от 49 лет в Республике Тува до 66 лет в Дагестане, При этом разница в продолжительности жизни мужчин и женщин изменяется от 9 до 15 лет»,– отмечается в документе. Низкая продолжительность жизни мужчин характерна для Нечерноземья и регионов юга Сибири и Дальнего Востока. При этом основная часть мужской сверхсмертности, по выражению исследователей ВБ, приходится на трудоспособный возраст. «Особо выделяется такой фактор мужской сверхсмертности, как психологический суицид, когда выбранный стиль жизни неотвратимо приводит к утрате здоровья и преждевременной смерти»,– сообщают специалисты Всемирного банка.

В самом соку

ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

Сок капусты белокочанной. В нем найдены 16 аминокислот и витамин, способствующий заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки, восстанавливающий кровоснабжение слизистой оболочки желудка.

Тартроновая кислота, содержащаяся в капустном соке, препятствует превращению в организме избытков углеводов в жиры, а следовательно, предупреждает ожирение. Давно известно, что этот сок снижает содержание сахара в крови, усиливает выделение излишней жидкости из клеток, чрезвычайно эффективен в борьбе с запорами.

Добавление соли лишает сок свежей капусты его целебной силы. Он имеет терпкий вкус и может вызвать образование большого количества газов. В этих случаях врачи-натуропаты рекомендуют проводить регулярные очищения кишечника. Смесь капустного сока с морковным значительно снижает газообразование.

Сок моркови и капусты. Это богатый источник витамина С, очистительное средство, в том числе и полости рта при тяжелых поражениях десен. Комбинация органической серы и хлора оказывает благоприятное воздействие на работу желудка и кишечника. Появление дискомфорта после приема соков свидетельствует о ненормальной среде в желудочно-кишечном тракте, что и требует лечения соками, но в более щадящих, постепенно нарастающих дозах.

Сок свежеквашенной белокочанной капусты. Рассол поддерживает нормальную флору кишечника, стимулирует его работу (несильное слабительное), помогает при инфекционных заболеваниях желудка и нарушении пищеварения.

Томатный сок. Восстановительное средство. Стимулирует работу поджелудочной железы, является полноценным прикормом для детей. Очень полезен беременным женщинам и кормящим матерям, помогает при выхаживании больных.

Сок помидоров богат всеми элементами, необходимыми для нейтрализации токсинов, образующихся при избыточном питании мясной и крахмалистой пищей. Диетологи-натуропаты особому относятся к этому соку. Беспорядочное его питье во время еды, непосредственно перед ней и в любое случайное время служит причиной многих заболеваний желудка и кишечника. Томатный сок следует пить не позднее чем за 30 минут до приема пищи. Высокое содержание кислот (яблочной, лимонной) по сравнению с другими овощами приравнивает его по усвоению к сокам кислых фруктов, несовместимых с белками и крахмалом.

Соль в значительной степени уничтожает ценные свойства томатного сока, поэтому минут на 5 можно в него положить 1–2 измельченных зубка чеснока, а затем процедить. Вкус и запах чеснока исключают потребность в соли даже для тех, кто к этому очень привык.

Тыквенный сок. Очищает систему почки – мочевой пузырь, стимулирует ее работу, удаляет излишнюю жидкость, облегчает выделение мочи.

Этот сок необычайно богат витаминами (в частности, каротином), калием, фосфором, магнием, железом, органическими кислотами и при этом содержит мало клетчатки (как и тыква), что делает его очень полезным при всех гастроэнтерологических заболеваниях. Потреблять его можно в неограниченных количествах. Пектины тыквенного сока выводят из организма излишний холестерин. По вкусу этот сок хорошо сочетается с яблочным и морковным.

При камнях и песке в желчном пузыре и почках хорошо помогают сок одного лимона в смеси с полустаканом горячей воды несколько раз в день и полстакана морковного сока, свекольного и огуречного 3–4 раза в день.

Смесь морковного, свекольного, огуречного соков является великолепнейшим очистительным и целительным средством для желчного пузыря, печени, а также предстательной и других половых желез.

Ирина СЕРГЕЕВА.

Правильный отдых

КОМПЕТЕНТНО

Как лучше для здоровья – отдыхать несколько раз в году по чуть-чуть или сразу целый месяц?

И. ЦАПЕЛЬНИКОВ.

Меньше двух недель отдыхать нет смысла – нервная система да и весь организм не успеют адаптироваться к спокойному ритму жизни (на это уходит 3–4 дня), как уже снова нужно включаться в работу. Получится только лишний стресс. Частая смена климата тоже не пойдет на пользу, ослабит иммунитет и обострит скрытые процессы. Сильно уставшим людям с нарушением сна вообще не следует ехать на курорт, а лучше всего отдохнуть в «родном» климате.

Если говорить об отдыхе, связанном с лечением заболеваний на курорте или в санатории, то, по словам руководителя отдела медицинской курортологии РНЦ восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ доктора медицинских наук профессора Ольги Давыдовой, лучше всего воспользоваться целым отпуском. Курс лечения длится, как правило, 24 дня, и стандартная продолжительность отпуска очень удачно вписывается в эти методики.

Действия диетических средств – продолжительны, а действия лекарств – скоропреходящи.

ГИППОКРАТ

Мясо курицы в год Петуха

ПИТАНИЕ

Пища всегда была и остается основным фактором в обеспечении оптимального роста и развития человеческого организма, его трудоспособности, адаптации к воздействиям внешней среды, влияет на продолжительность жизни и активную деятельность человека. Существует понятие сбалансированного питания, определяющее пропорции отдельных веществ в пищевых продуктах. Можно привести перечень полезных продуктов, в котором существует такой баланс. Одному из них посвящена сегодняшняя тема – это мясо курицы. Оно по своему составу соответствует наиболее оптимальному соотношению белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Относительное содержание белков в мясе повышается по мере снижения степени упитанности птицы и уменьшения жировой ткани. Поэтому мясо хорошо упитанной птицы обладает меньшей биологической ценностью по сравнению с менее упитанной. Следует в связи с этим подчеркнуть, что обывательское мнение предпочитает более упитанную птицу, возможно, в связи с более мягкой консистенцией и сочностью такого мяса. Мясо птицы отличается высоким содержанием минеральных веществ, биологически активных и придающих мясу диетические и, в некоторой мере, лечебные свойства.

Мясо птицы богато макроэлементами, среди которых выделяются по количеству калий, сера, фосфор, натрий, хлор, кальций, а также микроэлементами железа, цинка, меди, фтора, имеющих важное значение в обмене веществ. Часть минеральных элементов имеется в растворенном состоянии, однако основная масса находится в связанной форме с белками и другими составными частями мяса, что способствует их высокой усвояемости.

Концентрация фосфора и калия наиболее высока в мясе птицы. Фосфор является структурным элементом тканей тела живого организма. Он необходим для нормального клеточного и межклеточного обмена. Особенно много его в белом мясе птицы. Цинк входит в состав многих ферментов, гормонов – в том числе гормона поджелудочной железы инсулина, участвует в регулировании белкового и углеводного обмена в организме, играет важную роль в размножении и росте клеток, в процессах иммуногенеза. Поступление цинка с мясом курицы занимает заметное место в удовлетворении общей потребности в нем организма. При этом играет роль высокая биологическая доступность форм цинка, содержащегося в мясе. Некоторые авторы полагают, что в питании пожилых людей должно быть увеличено содержание этого элемента для предотвращения некоторых болезней этого возраста, в связи с чем употребление мяса птицы, которое является хорошим его источником, может быть рекомендовано им для питания.

Часто в больницу поступают больные, ослабленные, с пониженным весом, заболевания у которых протекают тяжело. В таких случаях необходимо полноценное питание, и включение в рацион куриного мяса приносит неоценимую пользу при таких заболеваниях, как пневмония, плеврит, бронхит, миокардит, эндокардит, язвенная болезнь, гастрит, сепсис, гепатит, всевозможные колиты. Употребление куриного мяса способствует восполнению потери белка, микроэлементов, витаминов, что помогает быстрейшему выздоровлению.

Остановлюсь на некоторых заболеваниях. Серьезной проблемой нашего времени стал рост числа пищевых аллергических заболеваний среди населения. Пищевая аллергия – это ответная реакция организма, возникающая на пищевые продукты, при взаимодействии пищевых антигенов с соответствующими антителами или сенсибилизированными лимфоцитами. Она проявляется различными синдромами – от легких кожных и желудочно-кишечных расстройств до тяжелых случаев.

Диета больных аллергией не содержит продуктов, вызывающих пищевую аллергию, а также потенциально аллергенных. Если отсутствует индивидуальная непереносимость куриного мяса, то в качестве источника полноценного белка больным аллергией рекомендуют наряду с говядиной и творогом мясо цыплят и кур, богатое серосодержащими аминокислотами и одновременно имеющее низкий уровень гистидина, который участвует в аллергической реакции. В питание больных аллергией включается печень птиц в качестве продукта с высоким содержанием фосфолипидов и витаминов, участвующих в формировании защитных сил организма, иммунитета. В данном случае блюда из птицы готовятся главным образом в отварном и паровом виде, изредка в печеном и тушеном. Запрещается употребление жареных блюд. При варке мяса курицы трижды меняют бульон.

Подагра – хроническое заболевание, связанное с обменом мочевой кислоты, гиперурикемией и отложением уратов в тканях. Клинически это заболевание характеризуется рецидивирующим острым артритом. Несмотря на то, что подагра является полиэтиологическим заболеванием, ее связь с нарушениями питания не вызывает сомнения. Провоцирующими факторами возникновения подагрического приступа часто является обильная пища, богатая жирами и пуринами. Лечение подагры достигается путем сочетания соответствующей диеты с лекарственной терапией. Из диеты полностью исключены мясные бульоны и жирные сорта мяса. Мясные блюда рекомендованы не чаще двух раз в неделю. Пища дается в неизмельченном виде, приготовленная на пару или отваренная. Низкое содержание пуринов в мясе птицы позволяет рекомендовать его в качестве диетического продукта при нарушениях пуринового обмена – при подагре.

Валентина ТЕСЛЕНКО, врач-терапевт объединенной медсанчасти администрации города и ОАО «ММК».