

Народная мудрость

Семь средств от простуды

Настала невесёлая пора гриппа и ОРВИ. Что делать, если вы уже заболели? Разумеется, обратиться к врачу! А народная медицина подскажет, как скорректировать рацион, чтобы организм эффективнее боролся с болезнью.

Куриный бульон. В его составе много минеральных веществ и белка, а главное, бульон содержит электролиты, которые помогают избежать обезвоживания. Кроме того, куриный бульон облегчает носовое дыхание, признан противоотёчным, противовоспалительным и противовирусным средством.

Горячий чай действует во многом так же, как и куриный бульон. Он избавит от заложенности носа, поможет при обезвоживании. А ещё в чае есть полифенолы и дубильные вещества, которые обладают антиоксидантными, противовоспалительными и противоопухолевыми свойствами. К тому же дубильная кислота в напитке поможет снизить общее число вредных бактерий.

Бузина. Сироп из этого растения станет эффективным средством от простуды. В ягодах содержатся антиоксиданты – полифенолы, которые подавляют активность вирусов в организме.

Чеснок и лук обладают антибактериальным, противовирусным и противогрибковым свойствами. Благодаря употреблению их в пищу улучшатся защитные свойства организма, укрепится иммунитет.

Мёд издревле считался лечебным средством. Он помогает вылечить кашель, поэтому считается незаменимым помощником в лечении простудных заболеваний.

Цитрусовые. Апельсины, лимоны, лайм, грейпфрут, богатые витамином С, позволят укрепить иммунитет.

Эхинацея – признанное средство от простуды. Траву и корень этого растения используют более четырёх веков. За счёт содержания флавоноидов средство укрепляет иммунную систему, уменьшает воспаления.

Сезонное

Осенние обострения

Осенью и весной новостные сводки переполнены рассказами о странных поступках людей и особо жестоких преступлениях. Как правило, зимой и летом период таких историй меньше. Дело в том, что организм психически нездорового человека по-особенному реагирует на осень и весну.

В межсезонье в организме происходит огромная перестройка. Человеку нужно адаптироваться к изменениям давления, влажности воздуха, температуры и длительности светового дня. Чаще всего в период осеннего равноденствия и позже обостряются маниакальные симптомы. Главный совет, который специалисты дают людям, страдающим от тяжёлых психических заболеваний, которые внезапно обострились, – немедленно обратиться к врачу. Банально, но только так можно уберечь и себя, и своих близких.

Таким образом, выражение «осеннее обострение» – не красивая фигура речи и не преувеличение. Пока не начнётся зима, лучше не ввязываться в конфликты и не спорить с незнакомцами... Впрочем, этот совет верен для любого времени года.

Аттракционы

Опасный адреналин

Для одних развлекательные аттракционы связаны с приятным отдыхом и адреналином, а для других – с головокружением, тошнотой и неоправданными ожиданиями. Врач-кардиолог Юлия Маршинцева в эфире сетевого вещания «Вечерней Москвы» рассказала, кому противопоказано кататься на аттракционах.

– Люди, у которых есть проблемы с артериальным давлением, должны быть осторожны. Перенесённые инфаркт, инсульт – абсолютное противопоказание для центрифуг, а также тех аттракционов, где идёт смещение центра тяжести. Аневризма головного мозга может быть в зачаточном состоянии и вроде бы не представлять опасности, но если есть давление в центрифуге, можно не успеть спасти человека.

Если же после карусели появляется тошнота, значит, повышается давление. Алкоголь – тоже фактор риска, который усугубляет неприятные последствия от катания на аттракционах. По словам врача, самыми вредными для здоровья человека считаются карусели-центрифуги.

Первый вице-президент Российской ассоциации парков и производителей аттракционов Игорь Родионов заявил, что есть серьёзные стандарты, по которым разрабатываются карусели:

– Эта отрасль строго контролируется. Перегрузка и степень нагрузки на человека нормированы. Аттракционы рассчитаны на здорового человека, которого не укачивает в транспорте. Аттракционы испытывают каждый день – перед запуском проводится проверка. За границей требования менее жёсткие, чем в России.

Таким образом, каждый посетитель аттракциона оценивает риск для своего здоровья и решает, стоит ли адреналин этого риска.

Здоровье

Противодиванный проект

Программа «Движение без боли» благотворительного фонда «Металлург» успешно завершила второй сезон соревнованиями



Вторично выиграв субсидию областного министерства социальных отношений под реализацию программы, фонд с лета до середины осени объединил под флагом сопротивления суставным заболеваниям шестьдесят человек: шесть заездов, по десять пенсионеров в каждом.

Субсидия позволила обеспечить им консультацию хирурга-ортопеда, пятнадцатидневное лечение в медицинском центре фонда, приобретение лекарств для лечения суставов, оплатить три занятия аквааэробикой и столько же самостоятельных посещений по абонементу.

А ещё участникам подарили палки для скандинавской ходьбы

Кроме того, за счёт субсидии удалось приобрести два современных массажных стола на электроприводе, кресло для процедурного кабинета и матричную головку для лазера – всё это расширит потенциал фонда для реализации новых проектов.

Для участия в программе «Движение без боли» ветеранам городских предприятий, учреждений и организаций нужно было просто заявить о своём желании, предоставить санаторно-курортную карту с диагнозом в области заболеваний суставов и – вперёд!

Руководитель ветеранской организации цеха КИПиА ОСК Надежда Каткова, на которой лежит забота о трёхстах десяти пенсионерах, к диванному отдыху не привыкла. Смеётся: ещё в пору работы мастером на весовом участке изучила все тропки на ММК, быстро могла добраться, к примеру, из доменного цеха на коксохимическое производство. Вот и узнав о возможности укрепить здоровье, подлечить суставы, записалась в группу – и не пропустила ни одного занятия. Вот так мало-помалу и добралась вместе с другими участниками программы до заключительной встречи в легкоатлетическом манеже. На соревнованиях по дартсу, скандинавской ходьбе и в групповых состязаниях она в команде «Люттики» – по уже сложившейся традиции, команды носят названия полевых цветов. Но несмотря на состязательную атмосферу, побеждают все – и потому что результаты суммируются, и потому что заниматься своим здоровьем, значит, уже быть в выигрыше. Это подтверждает и другая участница «Лютиков» – бывший оператор загрузки конвертера кислородно-конвертерного цеха ПАО «ММК» Валентина Соснова. Скандинавская ходьба, аквааэробика придали не только жизненный импульс, но и зародили интерес к современным техникам укрепления здоровья. Так в Магнитке стало на шестьдесят поздравивших ветеранов больше.

✍ Алла Каньшина



© Андрей Серебряков

Рацион

Полезная сыворотка

Молочная сыворотка является одним из самых ценных так называемых побочных продуктов переработки молока.

И в этом нет ничего удивительного, ведь в процессе производства ей удаётся сохранить все полезные свойства самого молока. В целом молочная сыворотка имеет в своём составе около двухсот жизненно необходимых биологически активных и питательных компонентов. Поэтому полезные свойства молочной сыворотки могут использоваться при лечении болезней.

Отдельного разговора заслуживает минеральный состав.

Здесь вы можете отыскать практически все витамины и микроэлементы, которыми так богато коровье молоко. Речь идёт о калии и магнии, кальции и фосфоре, витаминах групп С, Е, А и В.

Употребляя один литр молочной сыворотки ежедневно, вы сможете удовлетворить суточную потребность своего организма в кальции на сто процентов, в витамине В2 – на восемьдесят процентов, В12, В6 и В1 – на тридцать процентов, в калии – на сорок процентов.

Наиболее ценные полезные свойства, которыми славится молочная сыворотка, состоят в том, что она самым активным образом стимулирует работу кишечника, улучшает функции печени и нормализует работу почек. Если вас беспокоит лишний вес, то лучшего и более щадящего полезного средства для того, чтобы с ним бороться, вам просто не найти.

Помимо всего вышеперечисленного, молочная сыворотка способствует мягкому выведению токсинов и шлаков из организма, а также лишней жидкости.

Если вы страдаете от гипертонии или ревматизма, то включить этот полезнейший продукт в свой ежедневный рацион просто необходимо. Так же, как и в том случае, если вы хотите предотвратить развитие атеросклероза и улучшить кровообращение.