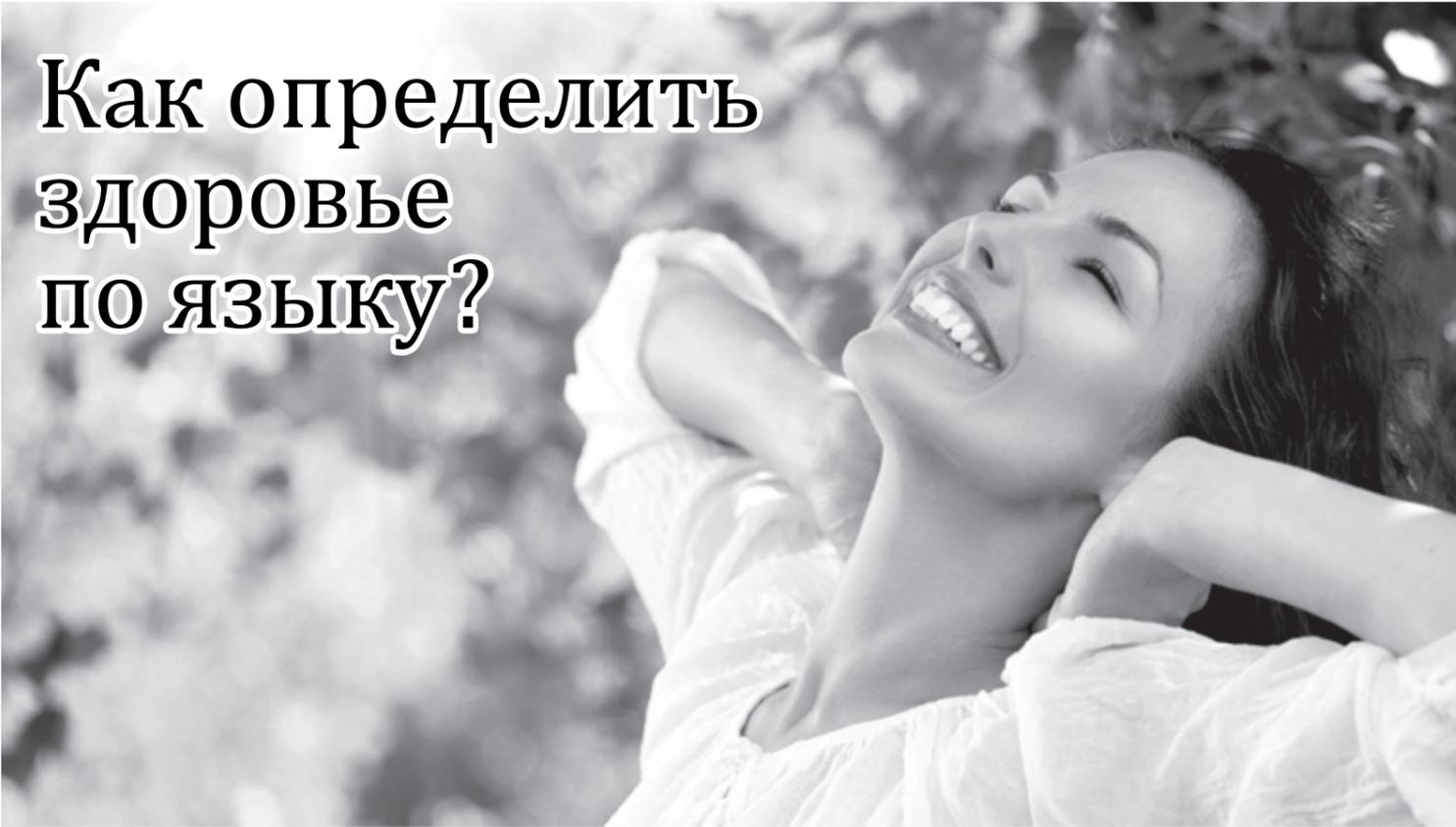


Это интересно

# Как определить здоровье по языку?



**Признайся честно: тебя ведь всегда интересовало, что там такое высматривает доктор, пока ты сидишь перед ним с высунутым языком. А почему бы тебе самой не разглядеть его в зеркале, чтобы поставить себе диагноз? Сделать самостоятельный анализ здоровья по языку не так уж сложно – вот увидишь!**

## Непонятный налёт

Выглядеть орган речи должен идеально. Розовый такой язычок с бархатистой поверхностью: велюровую фактуру ему придают вкусовые сосочки, помогающие отличать сладкое от солёного, горькое от кислого.

На языке стал накапливаться налёт? Обрати внимание на его окраску. Ещё в древности по цвету языка китайские целители определяли здоровье человека. Считалось, что белый возникает во время простуды и бронхита, жёлтый указывает на проблемы

с желудком, кишечником или селезёнкой, синевато-серый – на нарушения функции печени. А вот отложения всех цветов радуги на поверхности языка ничего радостного не сулят, потому что встречаются при тяжёлых заболеваниях лёгких, в частности, туберкулёзе.

Но может, ты просто...

Съела черничный мусс с малиновым пудингом и запила всё это морковным или томатным соком? Тогда удивляться палитре на языке не приходится!

Забыла почистить язык утром. Если этого не делать, налёт обязательно появится, но болезни тут ни при чём. Погрешность гигиены – и ничего больше! Выработываются такие бактерии, которые вызывают кариес, воспаление дёсен и неприятный запах изо рта. Заметь: большая их часть – 95 процентов – обитает не на зубах и дёснах, а именно на языке.

Удаляй налёт утром и вечером зубной щёткой с подушечкой для чистки языка с обратной стороны головки.

А можешь использовать специ-

альное приспособление в форме лепестка.

## Отпечатки зубов

Язык должен быть обтекаемой формы по всей своей поверхности, в том числе и по краю. На боковых его сторонах просматриваются отпечатки зубов? Это из-за отёка! Твой язык слегка распух, поэтому его края припечатались изнутри к резцам, клыкам и коренным зубам. Если есть и другие признаки воспаления – краснота, язвочки, боль, повышение температуры – речь идёт о глоссите – воспалении языка. Воспалиться он может из-за того, что его обожгли горячим чаем. А ещё – если его травмируют брекеты. Ну или из-за курса антибиотиков. Они уничтожают полезную микрофлору, а на её место приходит вредная, причём чаще всего грибки из рода Кандида, вызывающие молочницу. Узнать кандидоз на языке можно по трём признакам: красной и гладкой – без обычной бархатистости – поверхности; белому творожистому налёту с кислым запахом; глубоким поперечным и продольным бороздкам.

Язык не выглядит воспалённым? Тогда причиной отёка, скорее всего, стал дефицит йода. Он входит в состав гормонов щитовидной железы. Большой отёчный язык – один из типичных признаков, указывающих на снижение её функции.

Но может, ты просто...

Съела на ночь что-то солёное? Соль удерживает жидкость в тканях, заставляя их отекают, а язык легко её накапливает, потому что обладает большой гидрофильностью. Руководствуйся правилом: меньше соли и больше йода. Пришло время подналечь на ламинарию и морепродукты.

## Состояние здоровья по рельефу языка

Поверхности языка полагается иметь однородный фон, не вызывающий ассоциаций с географической картой. На языке обнаружались красные пятна причудливой формы, напоминающей материк? Все ясно – у тебя «географический язык». Обычно при этом нет ни жжения, ни покалывания, ни

боли, поэтому всё обнаруживается случайно. Высунула язык – а на нём атлас мира нарисовался! Не оставляй без внимания такую находку. Она может предупреждать о заражении паразитами или скрыто протекающих болезнях пищеварительной системы.

Но может, просто...

У тебя был стресс? Гормональный перепад, которым сопровождаются стрессы, – одна из самых частых причин появления «географического языка». Так что же делать? Сходи к гастроэнтерологу. А при подозрении на молочницу попробуй полоскать рот вместе с языком тёплым раствором соды – 1 чайная ложка на стакан воды.

## Полированная поверхность

Вообще-то поверхность языка должна быть матовой и слегка шершавой. А если язык выглядит так, будто его отполировали пилочкой и потом залакировали, – это признак дефицита витамина B12, который участвует в образовании эритроцитов. Когда его не хватает, развивается особая форма малокровия – мегалобластная анемия. Её распознают по «лакированному» языку и мегалобластам в крови – чересчур крупным, незрелым формам эритроцитов с большими ядрами. Одна часть необходимого нам витамина B12 поступает с пищей, а другую вырабатывает кишечная микрофлора. Но если у тебя дисбактериоз, кишечная инфекция, язвенная болезнь или какие-то другие проблемы с ЖКТ, бактерии, производящие витамин B12, могут погибнуть со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Но может, ты...

Вегетарианка или просто слишком долго сидела на растительной диете? Дело в том, что витамином B12 богаты продукты животного происхождения, а в овощах и фруктах его нет совсем. Зато в них содержится фолиевая кислота, необходимая для его усвоения. Твоему организму нужно и то и другое!

Сдай клинический анализ крови – из пальца – на мегалобласты. Принимай витаминные комплексы. Заедая мясо, печень и яйца – источники витамина B12 – зеленью, листьями салата и капустой, в которых много фолиевой кислоты. И всё пройдет!

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются» – на стр. 13

## Продам

- \*Дрова. Т. 8-951-464-79-97.
- \*Берёзовые дрова. Т. 29-00-37.
- \*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

## Куплю

- \*Квартиру. Т. 8-922-748-63-79.
- \*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
- \*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- \*Холодильник от 500 р. Т. 8-963-093-13-21.
- \*Ванну, дверь, батарею. Т. 29-00-37.
- \*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.
- \*Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

## Сдам

- \*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- \*Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.
- \*Однокомнатную по Советской, без мебели. Т. 8-908-57-00-764.
- \*Сутки, часы. Т. 8-968-117-31-35.
- \*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.
- \*По часам. Т. 8-904-975-80-85.
- \*Аренда, новые а/м «Гранта». Т. 43-16-43.

## Сниму

- \*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.
- \*Квартиру. Т. 49-67-77.
- \*Жильё. Т. 8-961-575-79-80.

на правах рекламы

Правильное питание

## Устроим капустник

**Избежать весеннего авитаминоза поможет капуста. Выбери любую – каждый вид полезен по-своему.**

Не зря капусту называют королевой огородов. Это настоящая кладовая витаминов: нет ни одного известного в настоящее время витамина, который не был бы обнаружен в капусте. А ещё одно из её главных достоинств, которым не обладает ни один овощ, – способность сохранять полезные свойства в течение длительного времени. Какая капуста полезнее – брюссельская, цветная, брокколи или другая?! Вопрос непростой. Различия

между ними есть, но сходства больше – все они родственники из семейства крестоцветных.

## Даёшь постное разнообразие!

Из капусты можно приготовить полный обед – от салата до десерта. Блюд столько, что их можно готовить ежедневно, как в обычные дни, так и в пост, а также для поддержания фигуры. Не стоит забывать о капусте квашеной. Содержащиеся в ней биоактивные вещества улучшают пищеварение, регулируют кислотно-щелочной баланс, нормализуют уровень сахара и холестерина в крови.

*Пак-чой* – азиатский сорт капусты с сочными черешками. По вкусу напоминает шпинат. Из свежих листьев готовят салаты, супы, тушат. Можно обжаривать с мясом и тофу. Полезна при сердечно-сосудистых недугах.

*Брокколи* желателно есть с томатами. В таком сочетании эти овощи наиболее активно проявляют свои антираковые свойства.

*Капуста романеска* богата пищевыми волокнами. Готовят как цветную капусту и брокколи.

*Листовая зелёная капуста* идеально подходит для фарширования. Содержит биокomплекс, который выводит из организма токсины и шлаки.

*Пекинская* – еда долгожителей. Из пекинки можно приготовить суп, салат, запеканку, обжарить в кляре.

## Суп-«чистильщик»

Постный капустный суп – прекрасный выбор для разгрузочного дня – поможет постройнеть и очистит организм. Есть его можно в любом количестве – без соли и хлеба. Готовить просто: нашинкуй капусту – к белокочанной можешь добавить цветную, нарежь морковь, болгарский перец, побольше лука и сельдерея. Залей водой и вари минут десять. Не переваривай! Овощи должны быть слегка альденте – в переводе с итальянского означает «на зубок».