

Будь здоров

Готовимся к эпидемии правильно

Зима – время гриппа и простуд

В Магнитогорске эпидемиологический порог по гриппу и ОРВИ не превышен, но новую волну вирусных инфекций медики ожидают уже во второй половине января.

Сон и еда: два кита здоровья

Пить таблетки для защиты от вирусов «превентивно», считают специалисты, может быть не только бесполезно, но даже вредно. Иммуитет – сбалансированная система защиты организма. Не стоит вмешиваться в его работу без необходимости.

Медики утверждают: как бы вы ни старались принимать что-то, чтобы не заболеть, не факт, что этого не случится. Панацею от всех

болезней пока не придумали. А вот укрепить организм, сделать его устойчивым к вирусным инфекциям – задача выполнимая.

– Иммуитет лучше не трогать: какой есть, такой есть, – рассказывает терапевт, специалист по фитотерапии Максим Обьедков. – Самое главное зимой, в период эпидемии, – полноценный сон и сбалансированное питание. Я советую полностью исключить из рациона молочные продукты, отварной картофель, отварной рис, сыр и творог – эти продукты стимулируют выработку

слизи, которая создает комфортную среду для размножения вирусов и бактерий. Ноги нужно держать в тепле, человек не должен переохлаждаться. Тогда он победит любой вирус.

Врачи отмечают: почувствовав недомогание, необходимо хотя бы три дня выдержать постельный режим. В период болезни главное – высыпаться. Чем больше человек ходит, тем больше шансов, что к вирусной присоединится бактериальная инфекция.

– Если заболел и начинаешь ходить – ловишь синусит, ангину, гайморит, пневмонию, бронхит, ларингит, – предупреждает Максим Обьедков. – Есть риск заработать системное воспаление, ревматизм, миокардит и даже менингит. Здоровье надо беречь.

Кладовая природы

За сотни лет до появления медико-химической промышленности люди лечились травами, и довольно успешно. Более того, треть всех медицинских препаратов, продающихся сейчас в аптеках, – это фитопрепараты, разработанные на основе трав либо активных веществ, содержащихся в растениях. Травы можно принимать и детям, и взрослым. Противопоказанием может быть индивидуальная непереносимость конкретного растения. Травы, обладающие тонизирующим действием, противопоказаны во время беременности.

Растения оказывают системное воздействие на весь организм, в отличие от таблеток, которые действуют на конкрет-

ный орган или симптом. Травы менее токсичны, быстро выводятся из организма.

Использовать дары природы для защиты от гриппа и ОРВИ можно по-разному. Чаще всего инфекция попадает в организм через слизистые рта и носоглотки. Защитить слизистую поможет терпентиновый бальзам. Он укрепляет стенку капилляров слизистой оболочки и предотвращает проникновение вируса в организм.

Терпентиновый бальзам – это обыкновенная сосновая живица. Его можно сделать самостоятельно: смешать сосновую смолу с подсолнечным маслом и прогреть на водяной бане, приговив 5-, 10- или 20-процентный состав. Чем больше используете масла, тем меньше будет концентрация. Купить бальзам можно в аптеках. Кроме профилактики вирусных инфекций такой бальзам помогает бороться с насморком. А вот популярное у родителей средство – яйцо от «Киндер-сюрприза» с нарезанным чесноком, по мнению специалистов, практически бесполезно. Слишком мало чеснока помещается в коробочку, чтобы выделить достаточное количество фитонцидов, дезинфицирующих воздух. Эффективнее нарезать кольцами лук и разложить на тарелках в каждой комнате.

Для укрепления организма необходимы витамины. Их также можно получить в природной кладовой. Зимой полезно употреблять плоды шиповника, калины, рябины, можжевельника: в них большое количество витаминов, минеральных веществ, укрепляющих собственные силы организма и улучшающих сопротивление вирусам.

Поддержать работу иммунной системы помогут травы-адаптогены. Для профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать настои эхинацеи, караганы, чистотела. Правда,

последний очень горький и невкусный, но за свои удивительные лечебные свойства чистотел называют «русским женьшенем». Обладает как противовирусным, так и антибактериальным действием. Но противопоказан при беременности. Еще один мощный борец с вирусами – горечавка. Тоже горькая, но очень эффективно стимулирующая иммунную защиту. Обладает укрепляющим и тонизирующим эффектом родиола розовая, элеутерококк, зверобой. Поддержать силы организма помогут тысячелистник, иван-чай. Цветки календулы, ромашки обладают антибактериальной, противовирусной и противовоспалительной активностью.

Для профилактики гриппа в период эпидемии можно принимать сборы трав: например, можжевельника, также противопоказанного беременным, эхинацеи, плодов рябины или шиповника. Такой отвар даст и витаминную поддержку, и стимулирует выработку лимфоцитов – клеток иммунной системы, защищающих организм. Рекомендуется такой отвар запаривать с утра и принимать в течение дня.

– Своей семье готовлю такой сбор: шиповник, калина, плоды рябины, липовый цвет, эхинацея, можно добавить медуницу, – рассказывает Максим Обьедков. – Всё берем по столовой ложке, заливаем 500–600 миллилитрами кипятка, настаиваем в течение часа, затем процеживаем. Принимать – по 1/3 в течение дня. Такой настоем получается не горьким, и дети его пьют с удовольствием. Для вкуса можно добавить немного мёда.

Добавим, фитотерапия ни в коем случае не отменяет официальной медицины. Но, зная лечебные секреты трав, можно помочь себе в сохранении здоровья.

Карина Левина

Профилактика

Питание для глаз

По статистике, каждый пятый житель планеты имеет проблемы со зрением. Чаще всего из-за плохого или чересчур яркого освещения в быту, злоупотреблений телевизором и компьютером, а также вследствие чтения в неправильных условиях и хронических стрессов.

Неправильное питание также может «ударить» по зрению. В каждом натуральном продукте содержатся полезные витамины и минералы, которые благотворно влияют на работу глаз, укрепляя и сохраняя остроту зрения. Вот что советуют для поддержания здоровья глаз специалисты центра медицинской профилактики Магнитогорска.

Витамин А предотвращает дегенеративные изменения в сетчатке глаз и улучшает остроту зрения, он содержится в чернике, абрикосах, моркови, печени, твороге. Витамин С улучшает тонус и микроциркуляцию в тканях глаз, поэтому так полезны свекла, цитрусовые, перец, шиповник, клубника и другие ягоды. Витамин Е, которым богаты орехи, лосось, злаки, чернослив, щавель, предотвращает развитие близорукости и помутнения хрусталика. Находящиеся в кукурузе, орехах, злаках, свинине витамины группы В улучшают работу зрительного нерва, участвуют в усвоении полезных веществ. Витамин D и полиненасыщенные жирные кислоты класса омега хороши для профилактики дегенерации сетчатки, поэтому в повседневном рационе должны присутствовать сливочное масло, куриное яйцо, сметана, рыба.

Очень важно и употребление микроэлементов. Калий – для кислотно-щелочного равновесия в организме – можно получить при употреблении кураги, изюма, фасоли, морской капусты, картофеля. Кальций, входящий в состав клеток и тканевой жидкости, обладающий противовоспалительным действием, имеется в сыре, чесноке, горохе, орехах, сметане, сливках, твороге. Чтобы в организм в достаточном количестве поступал цинк, участвующий в тканевом дыхании, ешьте говядину, баранину, свинину, утку, индейку, фасоль, злаки. Селен – хороший окислитель, способствует усвоению витаминов, а найти его можно в капусте, рисе, фасоли, злаках, печени, орехах.

Кроме того, для нормального функционирования органов зрения нужны антиоксиданты – лютеин и зеаксатин. Содержатся они в зеленых и оранжево-желтых овощах – кукурузе, брокколи, шпинате, перце, капусте. Однако употреблять их нужно ограничить или вовсе исключить, поскольку они губительны для всего организма: алкоголь, консервы, копчености, крепкий кофе, рафинированный сахар. Разнообразьте своё меню натуральной и здоровой пищей – это лучшее лекарство.

...Под личную ответственность Александра Сидельникова



Перепробовав более чем за 40 лет несколько сотен сортов и гибридов томата, полагал, что удивить меня в этой овощной культуре уже невозможно, однако...

...В конце прошлого года довелось принять участие в семинаре, на котором селекционно-семеноводческая компания «Семко» продемонстрировала новинки собственной селекции. Там было на что посмотреть! Томаты с очень высоким содержанием антиоксидантов, специально созданные для потребления в экологически неблагоприятных регионах, томаты, способные без потери вкуса и товарного вида храниться до 3–4 месяцев, томаты с различной формой и окраской плодов. Но настоящий восторг участников семинара вызвал новый гибрид томата «Черри от Юрия».

Когда на дегустацию пришло время «Черри от Юрия», вначале в экспозиционной теплице воцарилось молчание, а затем в воздухе повис вопрос: «А что это мы сейчас попробовали?»

И действительно, когда ты первый раз пробуешь этот томат, возникает чувство, что тебя разыграли – такими невероятно сладкими и вкусными томаты еще никогда не были! По вкусу это уже, скорее, какие-то тропические фрукты, и только выраженный томатный вкус выдаёт их истинное происхо-

ждение. Это не просто улучшенный вкус томата, это новое поколение томата с идеальным, совершенным вкусом! За 40 лет выращивания и изучения этой культуры я ни разу не встречал ничего подобного!

Томат F1 «Черри от Юрия» создан селекционерами агрофирмы «Семко». Работа над ним продолжалась более 10 лет. А введён он был в торговый оборот к 60-летию юбилею Ю. Б. Алексеева.

Идеальный вкус – это не единственное достоинство нового гибрида. «Черри от Юрия» обладает комплексной устойчивостью к основным болезням томата. Хорошо переносит резкие перепады температур и влажности. Не растрескивается при созревании. Очень урожайный. В кисти может формироваться до 40 выровненных тёмно-красных плотных плодов очень привлекательной «пальчиковой» формы, массой до 35 гр. (по этому показателю «Черри от Юрия» можно отнести не к группе «черри», а к более крупноплодной группе «коктейльных» томатов) ... И, конечно, вкус! Вкус! и вкус! Этот вкус не может не восхитить!

Сразу по возвращению в Магнитогорск начал компанию «ЭТОТ ТОМАТ ДОЛЖЕН РАСТИ НА УЧАСТКАХ МАГ-



НИТОГОРСКИХ САДОВОДОВ». Эту идею поддержала компания «ВИКТОРИЯ». Она связалась с компанией «Семко» и, несмотря на дефицит семян томата «Черри от Юрия», специально для Магнитогорска была выпущена партия семян этого гибрида, и у нас есть возможность прикоснуться к самому настоящему селекционному шедевр первым не только в России, но и в мире!

Впервые в Магнитогорске семена томата F1 «Черри от Юрия» представлены в садовых центрах «Виктория»:

Комсомольская, 77, Грязнова, 1, Труда, 22, Зелёная, 12, Калмыкова, 16