

Виноград помочь нам рад

> И витаминов кладовая, и жир сжигает



ПОГОВОРИМ о целебных свойствах ягод. Любая из них содержит массу полезных для человека витаминов и микроэлементов. А потому может служить если и не абсолютным заменителем каких-то лекарств, то в любом случае – надежным их помощником.

Виноград

Мало кто знает, что в мире насчитывается восемь тысяч сортов этой вкусной ягоды! Но она еще и весьма полезна. Одних только растворимых сахаров в винограде около 25 процентов. Главным образом это глюкоза и фруктоза. Организм усваивает их очень хорошо. Напомним:

глюкоза – основное питательное средство для нервных клеток. Многочисленные виноградные сахара быстро поступают в кровь, усиливая сокращение сердечной мышцы, расширяя кровеносные сосуды и улучшая обмен веществ.

В коже и мякоти винограда много пектинов. Благодаря этому ягода обладает антиоксидантными свойствами, выводит из организма тяжелые металлы. Медики выяснили, что она даже способна замедлять старение! В частности, этому способствуют флавоноиды, являющиеся сильными антиоксидантами.

Виноград обладает антибактериальными и антивирусными свойствами, укрепляет иммунитет. Он полезен для наших легких, еще в старину его советовали есть людям,

страдающим астмой. Ягода ценна и тем, что благодаря ей предотвращается образование камней в почках. А также – тромбов, поскольку в крови становится больше оксида азота.

Употребление темных сортов снижает у женщин риск возникновения рака молочной железы. Ягода также помогает больным почкам, снижает уровень холестерина. Она поддерживает активность мозга, замедляет развитие катаракты, болезни Альцгеймера и возрастную потерю зрения, а потому рекомендуется пожилым людям. Чтобы вдвое уменьшить проблемы с глазами, надо стараться съедать ежедневно около ста граммов ягод.

Полезен виноград при мигрени. В этом случае надо пить его сок, не смешивая с водой. Кстати, светлый виноградный сок способен быстро придать человеку жизненно необходимую энергию.

Виноград используется для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, лечения сердечно-сосудистых заболеваний, подагры, цирроза печени, хронических гепатита и бронхита, малокровия (так как повышает уровень гемоглобина и увеличивает количество эритроцитов). Обладает слабительным, мочегонным, общеукрепляющим и отхаркивающим свойствами.

Эта ягода должна быть на столе пожилых ежедневно

В винограде содержатся железо, кальций, калий, фосфор, сера, кремний, натрий; витамины PP, C, H, A, B1, B2, B3, B6, B9; протеины, клетчатка.

Кому виноград противопоказан? Прежде всего – беременным и кормящим женщинам. А также тем, у кого в полости рта, кишечнике, желудке, пищеводе имеются язвы; страдающим кариесом, стоматитом, острыми формами туберкулеза легких, ожирением, уремии, сахарным диабетом. Будьте осторожны, давая темный виноградный сок детям: у некоторых может возникнуть анемия.

И еще следует помнить: сахара и кислоты вредно действуют на зубы, разрушают эмаль. Поэтому, поев виноград или выпив его сок, не поленитесь прополоскать полость рта слабым раствором соды.

Малина

О том, что эта замечательная ягода способна снимать жар, большинство из нас знают с детства (кстати, этим своим свойством она обязана высокому содержанию салициловой кислоты). Но не всем известна масса других целительных свойств малины. Она полезна людям, страдающим гипертонией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта; предупреждает малокровие и лейкемию, восстанавливает сердечный ритм. Препятствует развитию атеросклероза, укрепляет стенки сосудов. Может снимать нервное напряжение, ибо в ее составе немало меди – а та является составной частью многих антидепрессантов. Малина улучшает аппетит и цвет кожи, выводит токсины, нормализует свертываемость крови. Уничтожает золотистый стафилококк, стимулирует гладкую мускулатуру кишечника, матки. Способствует профилактике онкозаболеваний. Защищает от вирусов и инфекций. Полезна при беременности (благодаря наличию фолиевой кислоты), диабете, некоторых гинекологических заболеваниях.

В малине есть глюкоза и фруктоза (об их пользе см. выше, в главе «Виноград»), витамины A, C, B, B1, B2, PP, E. Имеются железо, соли калия, каротин, антоцианы, катехины, белки, клетчатка. Присутствует также бета-ситостерин – он препятствует развитию склероза и образованию холестерина. Содержащиеся в ягоде фолиевая, яблочная, лимонная, винная, янтарная кислоты позволяют лучше переваривать пищу. А если кислотность желудка низка, то они ее компенсируют. Благодаря им, уменьшается риск кишечных заболеваний: органические кислоты уничтожают вредные грибки, микроорганизмы и вирусы, находящиеся в кишечнике и желудке. Кроме того, яблочная кислота, активизируя обмен углеводов, позволяет сжигать лишние жиры.

В старину малину использовали при лечении бесплодия и полового бессилия. Например, в последнем случае ягоды вымачивались в водке, затем на слабом жару высушивались, измельчались в ступке. Применять рекомендовалось утром – по полной столовой ложке. Запить средство следовало водой.

Не рекомендуется есть малину тем, у кого нефрит, подагра, мочекаменная болезнь. Кроме того, у некоторых людей может возникнуть аллергическая реакция на эту ягоду.

ТАТЬЯНА РЫБАК,
врач

ВОТ НЕКОТОРЫЕ РЕЦЕПТЫ лечебного использования малины

Герпес. Измельчите ветки малины. Лучше если они красноватого цвета. Затем залейте половиной литра кипятка 1 ст. л. веток. Укутайте и дайте два часа настояться. Далее процедите. Принимать пять раз в день по полстакана.

Понос. Половиной литра кипятка залейте 2 ст. л. листьев малины. Дайте настояться два часа. Четырежды в день принимать перед едой по 100 мл.

Ангина. Залейте двумя стаканами кипятка 4 ч. л. ягод. Укутайте и дайте настояться три часа. Настой пить теплым – четырежды в день по полстакана.

Угри. Выжмите сок из свежих листьев. В соотношении 1:3 смешайте его со сливочным маслом. Нанесите эту маску на лицо на 15–20 минут.

> ТЕЛЕТЕРАПИЯ

Мультитики в больницах

ТЕПЕРЬ, ожидая в очереди приема врача, маленькие пациенты могут с интересом провести время: в 17 поликлинических отделениях больниц Челябинска установили телевизоры с постоянным показом мультфильмов.



«Раньше поликлиника ассоциировалась у детей с уколами и осмотрами. Мультфильмы в ней были в новинку. Теперь малыши считают это обязательным. Даже сами родители стали приносить свои мультфильмы, которые смотрели в детстве», – говорит заместитель начальника управления организации медицинской помощи детям и матерям министерства здравоохранения области Ирина Огошкова. Планируется показывать не только мультфильмы, но и образовательные программы, сообщает «Челябинский рабочий».

> ТУРИЗМ

Россиянам не откажут

МИНИСТЕРСТВО здравоохранения страны пошло навстречу отдыхающим и изменило порядок оказания медицинской помощи иностранным гражданам.

Если раньше иностранцы в Турции могли обратиться за помощью только в частные больницы, то теперь туристов будут принимать и в государственных клиниках, что может несколько снизить траты на лечение. Как сказано в письме, направленном в Ростуризм посольством Турецкой Республики в Москве, соответствующее постановление заработало еще 13 июня, однако объявили об этом только сейчас, ближе к окончанию туристического сезона. Пока что нововведение будет действовать в шести самых популярных провинциях Турции: Анкаре, Стамбуле, Анталии, Измире, Мугле и Айдыне.

Тем временем за первые шесть месяцев этого года в Турции зарегистрировано около 3,1 тысячи страховых случаев, связанных с лечением российских граждан. При этом именно обращения наших отпускников в турецкие частные клиники зачастую приводили к разногласиям по поводу качества и стоимости обслуживания. После выписки пациента споры могут затягиваться на месяцы и доходить до суда.

Теперь же любой отдыхающий может позвонить по телефону 184 и записаться на прием к нужному специалисту в ближайшее государственное медучреждение, номер для вызова скорой – 112. Правда, на каком языке будут принимать вызовы и консультировать иностранцев, пока не уточняется.