



# ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ И АПТЕКАРЬ



**Нелли Гордеевна Ревенко**  
**Домашний лекарь и аптекарь**

© DepositPhotos.com / chungking, Rangizzz, alexraths, Nikolay\_Donetsk, Seamartini, 100ker, обложка, 2021

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021



# **Часть 1. Потребности организма человека в питательных веществах**

# Вода

Вода –  $H_2O$  – химическое соединение, от которого зависит жизнь на нашей планете. Без воды остановились бы все процессы, а человек не смог бы прожить и несколько дней. Организм родившегося ребенка состоит из  $H_2O$  почти на 90 %. Вода питает ткани и органы, выводит токсины. В составе крови она занимает 83 %, в мозге, сердце, мышцах – 76 %, в костях – 15–20 %.

Жизнь, здоровье, красота человека зависят от поддержания нормального водного баланса. Если объем воды в организме снижается на 2 %, то ухудшается самочувствие, появляются тошнота, сонливость; на 6–10 % – возникают головная боль, одышка, нарушение сознания; на 11–20 % – ухудшается зрение, начинаются судороги в мышцах; при потере 25 % воды наступает смерть.

Наукой доказано, что обезвоживание организма приводит к развитию многих болезней. Повышение давления, боли в спине и суставах, приступы мигрени, лишний вес, запоры, камни в почках и желчном пузыре, сухость и ломкость волос, расслоение ногтей, дряблость и морщинистость кожи – это все результат обезвоживания.

При достаточном количестве воды снижается уровень холестерина, нормализуется давление, лучше функционирует и очищается кишечник, наполненная влагой кожа выглядит здоровее, исчезают мелкие морщины и сухость.

Другие напитки – чай, кофе, соки и вина – воду не заменяют. Наоборот, они способствуют дополнительному выведению жидкости из организма. Поэтому каждую кружку чая, чашечку кофе, бокал вина рекомендуется компенсировать стаканом воды.

Питьевая вода в человеческом теле по-разному функционирует в зависимости от времени ее употребления. Стакан воды после пробуждения способствует активации внутренних органов. За тридцать минут до еды он улучшает пищеварение, а перед принятием ванны помогает снизить артериальное давление. Стакан воды перед сном позволяет избежать инсульта или сердечного приступа. Вода во время сна может предотвращать ночные судороги в ногах. Ножные мышцы ищут гидратации, когда их сводят судороги и будят нас.

Чтобы определить, сколько воды нам нужно употреблять ежедневно, следует умножить не свой, а идеальный вес в килограммах на 30 мл в период спокойного образа жизни или на 40 мл во время физической активности. Полученный результат будет оптимальной суточной нормой. Идеальный вес высчитывается с учетом роста. Из роста до 165 см вычитается 100, и разница будет идеальным весом. Из роста до 170 см вычитается 110, до 180 см – 115.

Признаки недостаточного потребления воды:

- Редкое мочеиспускание. У здорового человека мочеиспускание происходит 6–7 раз в день. Если оно бывает 2–3 раза в день, надо пить больше воды и обратиться к врачу.

- Постоянные головные боли. Головная боль, вызванная дегидратацией, усиливается при движении, спусках и подъемах по лестнице. Следует пить больше воды и употреблять продукты, содержащие минеральные соли.

- Головокружение. Легкое головокружение – это сигнал, что организм потерял большое количество жидкости и нуждается в воде. Головокружение характерно для спортсменов, которые долго пребывают на солнце. Следует выпить стакан воды.

- Ощущение сухости во рту. При недостатке воды слюна не вырабатывается и ощущается сухость в ротовой полости. Это приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса во рту, что повышает риск инфицирования. Для предотвращения пересыхания во рту надо постоянно иметь под рукой бутылку с водой. При сухости губ использовать увлажняющую помаду или бальзам.

- Сухая кожа. Сухость кожи лица и тела свидетельствует об обезвоживании. Выпивать стакан воды надо каждый час, чтобы поддерживать водный баланс на оптимальном уровне.

- Изменение цвета мочи. Изменение цвета и сильный запах мочи – это сигнал тревоги. При недостатке воды почки не справляются с выведением из организма токсинов, и цвет мочи резко меняется. Мутная и слишком темная моча – признак того, что надо срочно обращаться к врачу, чтобы выяснить, в чем причина. Это может быть дегидратация или заболевание почек. Дегидратация требует увеличения употребления воды. Пить воду надо постоянно небольшими порциями.

- Усталость. Недостаток воды приводит к окислению клеток тканей тела и к хронической усталости. Снимая усталость кофе или энергетическими напитками, мы перегружаем печень, и усталость еще больше нарастает. Лучше пить больше воды, а утром выпивать стакан теплой воды.
- Мышечные судороги. Дегидратация уменьшает уровень электролитов в организме, количество калия, кальция и магния, что приводит к судорогам и болям.
- Запоры. Вода необходима для перистальтики кишечника. При недостатке воды кишечник работает плохо и каловые массы накапливаются в прямой кишке. Для предотвращения этого надо выпивать 6–8 стаканов воды в день и употреблять богатые клетчаткой фрукты и овощи.
- Голод. Если кажется, что проголодался, хотя уже успел перекусить, то жажду принимаешь за чувство голода. Лучше выпить стакан воды, чем перекусывать.

Хроническое обезвоживание имеет несколько четких симптомов: инфекции мочевыводящих путей, преждевременное старение, повышенный уровень холестерина, запоры и изжоги, постоянное беспокойство.

Питьевая вода должна отвечать определенным требованиям. Водой покрыто 80 % поверхности Земли, но для употребления ее человеком пригодно менее 1 %. Вода должна отвечать целому ряду требований, но прежде всего она должна быть чистой. Вопрос об очистке воды стоит очень остро. В большинстве случаев для этого используется хлор, который опасен для организма человека. Кроме того, очищенная централизованно вода по пути к потребителю снова загрязняется. В воду, которая продается в пластиковых бутылках, добавляют консерванты, вредные для здоровья. Кроме того, вода растворяет пластик, и в организм попадают опасные химические соединения. Поэтому лучше всего пить воду из водопровода, дополнительно очищенную собственной системой очистки.

В мире существует две ведущие мировые организации в сфере очистки воды: WQA – Некоммерческая международная ассоциация по вопросам качества воды и NSF – Международный фонд защиты прав потребителей и контроля качества товаров, влияющих на здоровье человека. Эти организации проводят независимое тестирование и сертифицирование систем очистки воды. Поэтому при приобретении систем очистки воды надо интересоваться, имеют ли они соответствующие сертификаты.

## Белки

В организме человека постоянно идут процессы распада и обновления, для чего необходим белок – протеин, состоящий из аминокислот. Для жизни человеку требуется 20 аминокислот, девять из которых организм не синтезирует, а получает из пищи. Их называют незаменимыми. Получать белок организму необходимо ежедневно, лучше всего – с каждым приемом пищи. Запасов белка, в отличие от жиров и углеводов, организм создавать не может, его излишки выводятся почками.

Протеин является строительным материалом, который организм человека использует для построения и восстановления тканей, выработки ферментов и гормонов, построения мышц, кожи, волос, ногтей. Белок также является строительным материалом для иммунитета. Аминокислоты белка – это словно кирпичики, из которых построены иммунные клетки.

Для нормальной работы организма необходим протеин, который не просто содержит 20 аминокислот, но включает их в определенных соотношениях. При дефиците белка в пище организм использует собственные белки для образования новых клеток. В первую очередь под ударом оказываются клетки иммунной системы, мышц, печени, ферменты, гормоны.

Поэтому в ежедневном рационе необходимо оптимальное соотношение аминокислот: 50–60 % белков животного происхождения и 40–50 % – растительного. Источниками животного белка являются яйца, молочные продукты, мясо, рыба; растительного – соя, бобовые, грибы, крупы.

Белок должен составлять 25 % рациона в каждом приеме пищи. При небольшой физической нагрузке, когда есть риск набрать лишний вес, лучше отдавать предпочтение низкокалорийному соевому протеину. В нем присутствуют аминокислоты, которые имеются в мясе, но нет холестерина и жиров. В его составе содержатся уникальные фитонутриенты – изофлавоны, мощные антиоксиданты.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять ежедневно примерно 1 г белка на 1 кг массы тела. При весе 65 кг это примерно 11 яиц или 4,5 кг нежирного творога. Это

привело бы к формированию огромной массы тела. Поэтому выходом из этого положения является употребление протеина в форме диетических добавок.

# Жиры

Человеческий организм не может существовать без жиров. Твердые жиры – насыщенные водородом, или просто насыщенные, – это источник долгосрочной энергии для организма. Жидкие жиры – ненасыщенные, входят в состав каждой клетки человеческого тела. Ненасыщенные жирные кислоты, которые называют эссенциальными, то есть жизненно необходимыми, не синтезируются организмом. Для нормальной жизнедеятельности они должны поступать с пищей.

К эссенциальным жирным кислотам относятся линолевая и линоленовая. Линолевая относится к омега-6 жирным кислотам, а линоленовая – к омега-3.

Человеческое тело состоит приблизительно из 73 триллионов клеток, что трудно себе представить. Каждая клетка – это миниатюрная вселенная. Клетки такие маленькие, что на острие иглы их может поместиться около миллиона. Существует почти 200 типов клеток, имеющих различные формы, размеры и функции. Но строение у них одинаковое. Каждая клетка ограничена клеточной оболочкой – мембраной. Мембрана для клетки – это как ворота средневекового города: надежные или слабые. И ворота эти могут ослабляться или укрепляться вредной или полезной пищей. Речь идет о жирах, в частности о полиненасыщенных жирных кислотах.

Соотношение кислот омега-6 и омега-3 влияет на свойства мембран и реакцию клетки на внешние факторы. Преобладание омега-6 жирных кислот приводит к слипанию клеток крови, сужению сосудов, развитию воспалительных процессов. Омега-3 жирные кислоты, наоборот, уменьшают воспаление, разжижают кровь, расширяют сосуды. При недостатке омега-3 клеточная мембрана становится жесткой и неэластичной. Не все питательные вещества могут проникать в клетку, и не все «отходы» выводятся из нее. Со временем клетки теряют энергию, становятся утомленными, уязвимыми, быстро стареют или мутируют, в них легко проникают вирусы.

Организму необходимы и омега-6, и омега-3 жирные кислоты. Они функционируют в зависимости от ситуации. При ранении и кровотечении «работают» омега-6 жирные кислоты. В организме запускается процесс остановки кровотечения: сгущается кровь,

тромбоциты склеиваются между собой, образуя сгусток крови, а сосуды сужаются.

Научные исследования установили, что оптимальным для здоровья является соотношение между омега-6 и омега-3 жирными кислотами в профилактических рационах 4:1, а в лечебных рационах – 1:1.

Достичь оптимального соотношения большинству людей мешает нездоровое питание: употребление жирной пищи, колбасных изделий, сладостей, в составе которых содержится огромное количество насыщенных жиров и вредных трансжиров. В типичном рационе украинцев соотношение омега-6 к омега-3 составляет примерно 20:1. Омега-3 жирные кислоты – это комплекс питательных веществ, который включает эйкозапентаеновую (ЭПК) и докозагексаеновую (ДГК) кислоты. Обе содержатся в значительном количестве в тканях тела холодноводных рыб. Именно поэтому многие люди испытывают их дефицит. Рацион почти 80 % украинцев беден омега-3 жирными кислотами.

Достаточное содержание омега-3 в питании значительно снижает риск возникновения и развития многих тяжелых патологий. Некоторые исследования выявили, что омега-3 жирные кислоты стимулируют иммунную систему, являются профилактическим средством целого ряда заболеваний, включая болезнь Альцгеймера, обладают мощным противовоспалительным действием, улучшают состояние слизистых оболочек и органов дыхания, сокращают срок выздоровления.

Дефицит омега-3 жирных кислот повышает риск гипертонии, нарушения холестерина обмена, развития атеросклероза, инфарктов, инсультов, аллергии, атопического дерматита, ожирения, диабета, частых бронхитов и бронхиальной астмы, хронических воспалений суставов и внутренних органов, предменструального синдрома (ПМС) и болезненных месячных, старения кожи, гиперактивности и связанной с ней низкой обучаемости у детей, поздних токсикозов беременности, биполярных расстройств и болезни Альцгеймера.

Таким образом, имеется более чем достаточно оснований включать омега-3 жирные кислоты в свой рацион. Чтобы полезные свойства омега-3 жирных кислот раскрылись наиболее полно, их следует принимать в комплексе с антиоксидантами: витамины Е с маслом зародышей пшеницы, витамин С, каротин, фитонутриенты. Они

защищают полиненасыщенные жирные кислоты от окисления и воздействия свободных радикалов.

## Углеводы

Углеводы – это форма энергии, которую запасают растения благодаря фотосинтезу. В сладких фруктах энергия сохраняется в виде фруктозы, в овощах и крупах – в виде крахмала и растительной клетчатки. Углеводы являются основным источником энергии для организма человека и должны составлять 40–50 % рациона. Для мозга человека необходима глюкоза, для мышц – гликоген. Потребность организма в углеводах составляет примерно 250–500 г в сутки. Избыток углеводов приводит к набору лишнего веса. Калории простых углеводов откладываются в виде подкожного жира на животе. Чрезмерное употребление продуктов с простыми углеводами и малоподвижный образ жизни нарушают функции мозга за счет постоянного высокого уровня сахара в крови.

Простыми углеводами, или моносахаридами, являются фруктоза, сахароза и глюкоза. Они быстро усваиваются организмом, имеют высокий гликемический индекс, резко повышают уровень сахара в крови. Это приводит к нарушению обмена веществ и набору лишнего веса. Сложные углеводы состоят из множества полисахаридов – от десятков до сотен элементов, которые медленно отдают энергию, выравнивают уровень сахара, обеспечивают стабильное насыщение и помогают худеть.

Простые углеводы: сахар, мед, сладкие газировки, сладкие фрукты и фруктовые соки, джемы, варенья, мармелад, конфеты, пирожные и другие сладости, хлеб, выпечка из белой муки, белый рис.

Сложные углеводы: цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, зеленые овощи, бурый рис, фасоль и другие бобовые.

Скорость усвоения углеводов в значительной степени зависит от технологии приготовления и температуры их обработки. Наиболее полезны сложные углеводы овощей с умеренной термической обработкой. Следом идут злаки, цельнозерновые крупы и фрукты с множеством пищевых волокон и средним гликемическим индексом. Зерна, полностью очищенные от оболочки (белый рис, белая мука и продукты из них), – источники чистого крахмала, способствуют увеличению веса. Употребление бурого риса более полезно, чем белого, за счет наличия в нем клетчатки.

# Витамины

## Витамин А

Витамин А имеет две формы – ретинол и каротиноид. Ретинол – это готовый витамин А, который содержится в пище животного происхождения. Каротиноид – это провитамин А, который попадает в организм человека с растительной пищей и трансформируется в витамин А.

Продукты животного происхождения, богатые витамином А: говяжья печень, печень ягненка, гусиная печень, печень трески, жирная рыба. Овощи, которые являются источником витамина А: батат, брокколи, тыква, морковь, шпинат, салат, томат, горох. Фрукты и ягоды: авокадо, манго, дыня, арбуз, персики, курага, виноград, яблоки. Специи и травы: карри, базилик, паприка, шалфей, боярышник, душица, лимонник, листья малины, перечной мяты.

Витамин А оказывает комплексное воздействие на организм человека, улучшая обмен веществ. Без него невозможна выработка светочувствительных пигментов в сетчатке глаза. Он способствует укреплению иммунитета, восстановлению кожи и слизистых оболочек после раздражений, ожогов, повреждений. Слизистые становятся устойчивыми к инфекциям при достаточном употреблении продуктов, богатых витамином А. Иногда витамин А называют витамином красоты. Без него не может полноценно функционировать щитовидная железа. Он необходим для профилактики атеросклероза, тромбоза и гипертонии, для здоровья зубов и крепких костей, положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта.

Дефицит витамина А вызывает куриную слепоту и другие проблемы со зрением. При его нехватке кожа становится сухой на локтях и бедрах, преждевременно появляются мимические морщины, снижается тонус кожи. Появляется сухость во рту, носу, глазах и горле, чувствительность эмали зубов к холодному и горячему. Дефицит этого

витамина приводит к снижению стрессоустойчивости, бессоннице и ослаблению иммунитета.

Особенностью витамина А является способность накапливаться в организме. Симптомы его избытка: снижение аппетита, частые головные боли, боли в ногах, сонливость, сбой менструального цикла у женщин.

## **Каротиноиды**

Каротиноиды широко распространены в природе. Они содержатся и в корнях, и в цветках, и в листьях, и в плодах растений. Каротиноиды служат защитой растений от вредного воздействия ультрафиолета. В природе насчитывается более 600 каротиноидов, но только пять из них являются жизненно необходимыми: альфа- и бета-каротин, ликопин, лютеин и зеаксантин. Научными исследованиями установлено, что эти каротиноиды выполняют ряд жизненно важных функций в организме человека. От них зависит работа сердца, восстановление организма после воспалений, длительных заболеваний, травм, а также его реакция на инфекции и процессы старения.

Одна молекула бета-каротина в организме образует две молекулы витамина А. Поэтому каротиноиды считают предшественниками витамина А.

Для современного человека серьезной опасностью является чрезмерное количество свободных радикалов, которые разрушают клетки и провоцируют болезни и мутации. Свободные радикалы образуются в результате опасного экологического воздействия, при стрессах, недосыпании, ненормированном рабочем дне, приеме лекарственных средств, при старении.

Каротиноиды – это естественные антиоксиданты. Одна молекула каротиноида выдерживает до 20 атак свободных радикалов. Повышение уровня каротиноидных антиоксидантов способствует укреплению всей антиоксидантной системы защиты организма. Каротиноиды защищают мембраны клеток от разрушения свободными радикалами и от развития мутаций. Бета-каротин – это профилактика рака молочной железы, который имеет гормонозависимую природу, поскольку снижает чувствительность клеток к женскому гормону

эстрогену. Каротиноиды защищают клетки органов репродуктивной системы от воспалений и мутаций благодаря накоплению бета-каротина в яичниках. Именно поэтому каротиноиды следует ежедневно включать в рацион женщины в любом возрасте.

Каротиноиды также имеют дезинфицирующие и ранозаживляющие свойства. Насыщенный каротиноидами рацион крайне необходим для людей, которые долго находятся на солнце.

С воздухом, водой и пищей в организм современного человека попадают многие токсичные вещества, которые вызывают повреждения клеток, ДНК, провоцируют возникновение мутаций, нарушают работу печени, приводят к преждевременному старению. Каротиноиды необходимы для процессов детоксикации организма.

Каротиноиды являются мощной защитой кожи от фотостарения, глаз – от усталости, слизистых оболочек – от воспалений. Они часто используются в курсовых программах оздоровления организма. Это один из компонентов оптимально сбалансированного питания, противодействующего преждевременному старению и развитию серьезных заболеваний.

Каротиноиды способны сохранять ясный ум и твердую память у людей в возрасте старше 65 лет. Длительное употребление бета-каротина предотвращает старение мозга и снижение когнитивных функций.

Альфа-каротин поддерживает здоровье сердца и сосудов, что необходимо для переноса кальция через мембраны клеток.

Бета-каротин усиливает защитную функцию иммунной системы.

Лютеин защищает сетчатку глаза от вредного воздействия ультрафиолета и замедляет ее старение.

Ликопен нормализует уровень холестерина, предотвращает развитие склероза, укрепляет полезную микрофлору кишечника, способствует защите от рака простаты, шейки матки и молочных желез.

Организм человека не может синтезировать каротиноиды. Для поддержания здоровья необходимо включать в рацион разнообразные продукты питания, которые их содержат.

Признаками недостаточного употребления каротиноидов и витамина А являются проблемы с костями и зубами, сухость и раздражение глаз, выпадение волос, снижение аппетита, сухость кожи и высыпания, угри, инфекции, ухудшение зрения и нарушение ночного зрения,

ослабление иммунитета, сердечно-сосудистые заболевания, замедление роста у детей. Каротиноиды не имеют токсических свойств даже в больших дозах. Витамин А превращается только в необходимом организму количестве каротиноидов. Избыток их откладывается в жировой ткани и используется по мере надобности.

Каротиноиды усваиваются из пищи только на 15–20 % и лишь в сочетании с жирами. Желтые, оранжевые и зеленые овощи лучше употреблять с оливковым маслом, но можно и со сметаной.

## Лютеин

Экраны смартфонов, компьютеров и телевизоров создают огромную нагрузку на глаза современного человека, истощают сетчатку, ухудшают зрение, приводят к физической усталости и снижению производительности. Проблемы со зрением усугубляются с возрастом. Возникает сухость глаз, ухудшается зрение в сумерках. Глазам надо давать регулярный отдых и обеспечить лютеином, от которого зависит качество и четкость зрения на долгие годы.

Уникальность лютеина заключается в его роли в процессе видения. Пучок света фокусируется на задней стенке глаза в центре сетчатки, в небольшом пятнышке – макуле. В ней сконцентрированы фоторецепторы – колбочки и палочки, обеспечивающие боковое (периферическое) и сумеречное зрение. Макулу часто называют желтым пятном из-за концентрации в ней желтых пигментов-каротиноидов: лютеина и зеаксантина. Концентрация лютеина в макуле в 10 000 раз выше, чем в плазме крови.

Экранируя 80 % лучей, лютеин является мощным защитным барьером на пути вредного ультрафиолетового и синего диапазона солнечного излучения. Он защищает клетки сетчатки от повреждений, снижает риск облучения, дегенерации сетчатки и потери зрения. Лютеин защищает и хрусталик, сосудистую и радужную оболочки, предупреждает развитие катаракты, глаукомы, диабетической ретинопатии, обеспечивает остроту зрения, способность различать детали.

Многочисленные исследования выявили положительное воздействие лютеина не только на сохранение зрения, но и на здоровье

человека в целом. Лютеин является важным компонентом в профилактике сердечно-сосудистых, нейродегенеративных заболеваний, атеросклероза, метаболического синдрома.

С возрастом концентрация лютеина в сетчатке снижается. Признаком его дефицита является ухудшение зрения в сумерках, способности различать красный и зеленый цвета. Человеческий организм не может синтезировать лютеин. Основным его источником является пища. Зеаксантин образуется в сетчатке глаза при достаточном количестве лютеина. Недостаток этого каротиноида в пище делает ухудшение зрения неизбежным.

Лютеин особенно остро необходим тем людям, которые проводят продолжительное время перед монитором компьютера. У них возникают усталость и сухость глаз, слезоточивость, головные боли. Для обозначения этой проблемы возник новый термин – компьютерно-зрительный синдром. Не меньшую потребность в лютеине имеют те, кто находится в регионах с высокой концентрацией ультрафиолета. Это путешествующие в горах, катающиеся на лыжах, занимающиеся виндсерфингом люди.

Пищевыми источниками лютеина являются овощи зеленого цвета – шпинат, брокколи, желтого – абрикосы, красного – перец, малина, а также желтки яиц, бархатцы и черника. Однако проблема пополнения организма лютеином состоит в том, что современный человек не потребляет достаточного его количества с пищей. Потому что для этого следует питаться свежими и разнообразными продуктами, чему мешают занятость, динамика и образ жизни. Именно поэтому для восполнения дефицита каротиноидов диетологи рекомендуют принимать лютеин, как и другие каротиноиды, дополнительно в виде диетических добавок. Кроме того, надо проявлять постоянную заботу о глазах: делать перерывы во время напряженной работы за компьютером, практиковать специальные упражнения для глаз, наполнить рацион свежими фруктами и овощами, а также вести физически активный образ жизни.

## **Витамины группы В**

Для нормальной жизнедеятельности человеку необходима энергия. Не только для движения и физической активности, но и для пищеварения, всасывания и усвоения питательных веществ, циркуляции крови, дыхания, работы мозга. Энергия вырабатывается организмом из различных пищевых продуктов. Процесс образования энергии – это сложная цепочка химических реакций, в которой задействованы витамины группы В. Они необходимы клеткам для преобразования пищи в энергию и ее использования организмом, потому что активизируют специальные белки – ферменты, без которых невозможна ни одна реакция. То есть витамины группы В запускают процесс выработки энергии. Без полноценного обеспечения этими витаминами в организме нарушается обмен веществ, ослабляются защитные силы и создаются условия для развития болезней.

Витамины группы В не вырабатываются в организме человека. Они должны ежедневно поступать с пищей. В отличие от жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), водорастворимые витамины группы В организмом не накапливаются. Исключением является незначительное количество витамина В<sub>12</sub>. Избыток витаминов группы В выводится с мочой. Потребность в этих витаминах является постоянной. В состоянии стрессов и заболеваний она может возрастать в десятки раз.

Группа В-витаминов состоит из восьми витаминов. Они содержатся в одних и тех же продуктах. Однако их химический состав и функции различны, и только в комплексе они поддерживают нормальное выделение энергии в процессе обмена веществ.

**Витамин В<sub>1</sub>** – тиамин – сосредоточен в скелетных мышцах человека, мозге, сердце, печени и почках. Он играет важную роль в процессах метаболизма углеводов, жиров и белков, необходим для нормального роста и развития, поддерживает работу сердца, нервной и пищеварительной систем. Это водорастворимое соединение, которое не накапливается в организме и не обладает отравляющими свойствами. Дефицит тиамина возникает при плохом питании, злоупотреблении алкоголем, приводит к синдрому Вернике – Корсакова и авитаминозу. Он проявляется в расстройствах нервной системы и может быть восстановлен при высоком уровне потребления тиамина и соответствующей диете.

**Витамин В<sub>2</sub>** – рибофлавин – необходим для нормального липидного и углеводного обмена, работы нервной системы и мышц, в том числе сердечной, для нормального зрения, снижения утомляемости глаз, для здоровья кожи, слизистых оболочек, ногтей и волос, для выработки антител.

Дефицит витамина В<sub>2</sub> проявляется редко. Об этом могут сигнализировать изменения кожи, потрескавшиеся уголки рта. Дефицит рибофлавина вызывают нарушения метаболизма железа, анемия и психические отклонения. Дефицит только витамина В<sub>2</sub> не встречается. Его нехватка проявляется одновременно с нехваткой других питательных веществ. В продуктах питания содержится небольшое количество витамина В<sub>2</sub>. Для его получения надо питаться разнообразно и отдавать предпочтение нерафинированным продуктам.

В день человеку необходимо примерно 1,3–1,7 мг витамина В<sub>2</sub>. Источниками его являются печень (70 г тушеной печени для пополнения дневной нормы), миндаль (200 г в день), яйца (7–8 шт. вареных яиц в день), сыр (400 г в день), ржаной хлеб (750 г цельнозернового хлеба в день), кудрявая капуста, брокколи, шпинат, курага и чернослив, салака, авокадо, свинина, бобовые, индюшати́на, орехи, семена, дрожжи. Употреблять ежедневно такое количество продуктов нереально, поэтому рекомендуют принимать комплексы витаминов группы В в форме диетических добавок.

**Витамин В<sub>3</sub>** – ниацин – расширяет сосуды и облегчает транспортировку глюкозы и кислорода к клеткам головного мозга. Он нормализует артериальное давление и сердцебиение, снижает нервное напряжение и раздражительность, успокаивает головные боли. Ниацин предотвращает атеросклероз и ожирение печени. Он эффективен при вялости, усталости, подавленном настроении.

**Витамин В<sub>5</sub>** – пантотеновая кислота – в здоровом организме синтезируется кишечной микрофлорой. Однако с возрастом содержание этого витамина снижается. Несбалансированное питание, злоупотребление сладостями, лечение антибиотиками, дефицит овощей, фруктов и витамина С негативно влияют на его выработку. Витамин В<sub>5</sub> необходим для синтеза противовоспалительных гормонов. Он уменьшает депрессию, покалывание и онемение в нижних конечностях.

**Витамин В<sub>6</sub>** – пиридоксин – предотвращает ожирение печени и атеросклероз. Он необходим для синтеза нейромедиаторов – веществ, способствующих передаче сигналов между нервными клетками. Потребность в этом витамине резко возрастает, когда человек оказывается в состоянии стресса, а также при физических нагрузках, после перенесенных кишечных инфекций, лечения антибиотиками. Он особенно нужен тем, кто курит, злоупотребляет алкоголем. Витамин В<sub>6</sub> эффективен при усталости, истощении, заторможенности, депрессии и бессоннице.

**Витамин В<sub>8</sub>** – инозитол – относится к витаминоподобным веществам. Он нормализует состояние нервной системы, предупреждает развитие атеросклероза и ожирения, необходим для здоровья клеток спинного мозга и хрусталика глаза.

**Витамин В<sub>12</sub>** – цианокобаламин – используется для синтеза ДНК, кроветворения, преобразования каротиноидов в витамин А, обмена веществ, отложения гликогена в печени, профилактики атеросклероза. Вегетарианцы, люди, страдающие хроническими заболеваниями желудка и кишечника, а также курильщики могут испытывать дефицит витамина В<sub>12</sub>. При достаточной насыщенности организма витамином В<sub>12</sub> уменьшается истощение, ощущение ползания мурашек по телу, онемение конечностей и усталость глаз.

**Биотин** – витамин Н – это водорастворимый витамин группы В. Он отличается высокой биологической активностью, его название происходит от греческого слова «биос» – жизнь. Биотин необходим для регуляции многих биохимических процессов. Определенная часть биотина синтезируется в кишечнике полезной микрофлорой, остальной поступает в организм с пищей.

Биотин участвует во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном. Дефицит биотина выражается повышением холестерина крови. Поэтому употребление биотина положительно влияет на нормализацию холестеринового обмена, кроме того, он необходим для роста.

Биотин запускает производство фермента глюкокиназы, который необходим для углеводного обмена. Дополнительный прием биотина помогает нормализовать уровень сахара в крови.

Этот витамин способствует усвоению белка, поэтому рекомендуется людям с повышенной потребностью в белке: после тяжелых болезней, операций, при участии в программах нормализации веса.

Биотин защищает кожу от негативных внешних и внутренних воздействий, благодаря содержанию серы улучшает структуру кожи, способствует синтезу кератина, устраняет сухость, шелушение, покраснение, воспаление кожи. Он используется в комплексных программах лечения угревой сыпи, нейродермита, экземы. Биотин участвует в процессе обмена жиров, поэтому помогает избавиться от сухости и шелушения волосистой части головы. Улучшает общий вид кожи, волос и ногтей. Кожа становится гладкой и однородной, устраняется наслоение отмерших клеток. Он способствует гладкости волос и предотвращает расслоение ногтей. Благодаря этому свойству биотин называют витамином красоты.

Биотин устраняет боли в мышцах, что облегчает выполнение физических нагрузок. Обеспечивает нормальное функционирование потовых желез, поэтому его рекомендуют принимать людям с повышенной потливостью.

Дефицит биотина в организме провоцируется множеством факторов.

Прежде всего его дефицит вызывает потребление лекарственных препаратов – антибиотиков и сульфаниламидов, проведение так называемых очистительных процедур, во время которых промывается кишечник и уменьшается количество полезной микрофлоры, синтезирующей биотин. Поэтому после лечения антибиотиками необходим поддерживающий курс биотина.

Длительные гипокалорийные диеты уменьшают содержание биотина в организме, что сопровождается сухостью и шелушением кожи, выпадением волос и расслаиванием ногтей. Поэтому людям, находящимся на ограниченном питании, рекомендуется биотин.

Препятствует усвоению биотина употребление сырых яиц, которое практикуют спортсмены, стремясь получить протеин из яичного белка. В яичном белке имеется антагонист биотина – овидин, блокирующий всасывание биотина и тем самым создающий проблемы с кожей, волосами, ногтями и мышцами.

Консервант серный ангидрид, который используют при сушке фруктов, изготовлении жележных изделий и мармелада, разрушает биотин. Частое употребление промышленных джемов, варенья с

использованием желатина и сухофруктов приводит к снижению содержания биотина в организме, поэтому необходимо дополнять им свой рацион.

Разрушает биотин и злоупотребление алкоголем. На фоне нарушений работы желудочно-кишечного тракта, нервной и мышечной систем у злоупотребляющих алкоголем людей появляется выраженный дефицит биотина – повышенная кожная чувствительность, боли в мышцах и нарушение координации движений.

Дефицит В-витаминов возникает в результате того, что современный человек потребляет мало свежих натуральных и разнообразных продуктов. Удобство приготовления, хранения, а также вкусовые качества приводят к тому, что большинство людей отдают предпочтение промышленно переработанным продуктам питания: сладостям, белому хлебу, колбасным изделиям, жареной пище. Такое питание содержит незначительное количество витаминов группы В, более того, приводит к разрушению некоторых из них. К примеру, при употреблении сладостей разрушается витамин В<sub>1</sub>. В сочетании с малоподвижным образом жизни и хроническими стрессами обмен веществ нарушается еще больше. В организме возникают деформации на генетическом уровне, он изнашивается и ускоренно стареет.

При дефиците витаминов группы В первой страдает нервная система. Главным источником энергии для мозга является глюкоза. Доставка глюкозы осуществляется ферментами, которые активируются витаминами группы В. Даже незначительный дефицит витаминов группы В проявляется в слабости, головокружении, нарушении памяти, депрессии.

Чтобы распознать дефицит витаминов группы В, следует чутко прислушиваться к своему организму. Но симптомы одновременного недостатка нескольких витаминов достаточно размыты и могут долго оставаться незамеченными. Утомляемость, слабость, ухудшение памяти, замирания в области сердца люди часто объясняют другими обстоятельствами. При комплексном В-гиповитаминозе человека также беспокоят покалывания и онемение рук и ног, ползание мурашек, депрессия, раздражительность, нарушение сна, расстройство половой функции. Эти очень распространенные симптомы многие воспринимают как норму. Все это приводит к тому, что сигналы организма о дефиците В-витаминов остаются неслышанными.

Дефицит отдельных витаминов выражен более четкими симптомами:

- головные боли, усталость, запоры, склонность к отекам, переменчивое настроение: недостаток В<sub>1</sub> – тиамина;
- себорейный дерматит носогубного треугольника, вертикальные трещинки на губах, «географический» язык: дефицит В<sub>2</sub> – рибофлавина;
- сухость и бледность губ, обложенный язык, гиперкератоз, гиперпигментация кожи, атеросклероз: недостаток В<sub>3</sub> – ниацина;
- заеды в уголках рта, себорейный дерматит кожи лица и головы, бессонница, анемия: недостаток В<sub>6</sub> – пиридоксина;
- усталость, шелушение кожи в носогубном треугольнике, выпадение волос, высокий холестерин: дефицит В<sub>7</sub> – биотина;
- плохое заживление ран, слабый иммунитет, склонность к инфекциям, повышенная температура тела: дефицит В<sub>9</sub> – фолата;
- мурашки по телу, низкая кислотность желудочного сока, слабость: недостает В<sub>12</sub> – цианокобаламина.

Витамины группы В необходимы каждому, кто испытывает эмоциональные и информационные нагрузки; кто связан с переездами и перелетами; имеет ненормированный рабочий день; занимается спортом; увлекается сладостями и однообразно питается; имеет хронические заболевания органов желудочно-кишечного тракта; перенес острые и инфекционные заболевания; а также пожилым людям.

## **Витамин С**

Витамин С помогает синтезировать коллаген – белок, который является основой всех тканей организма: кожи, мышц, сосудов, костей, хрящей. Он ускоряет процессы регенерации (заживления) ран. Это антистрессовый витамин, поэтому при любом стрессе его запасы быстро иссякают, особенно в организме тех, кто курит, употребляет алкоголь и страдает от ожирения. Уровень витамина С в крови – индикатор уровня здоровья.

Витамин С блокирует распространение вирусных и бактериальных инфекций, он помогает синтезировать ферменты, очищающие организм от токсинов, стимулирует образование в организме иммунных клеток, интерферона и антител, сокращает длительность протекания простуды и гриппа более чем на 20 %. Наличие необходимого количества витамина С снижает риск таких осложнений, как пневмония и легочные инфекции, повышает эффективность комплексного лечения дифтерии, пневмонии и гриппа: снижает интоксикацию, улучшает самочувствие, аппетит и сон. Его дефицит приводит к угнетению иммунитета. Витамин С предотвращает развитие атеросклероза, предохраняет от окисления «хороший» холестерин, способствует снижению уровня «плохого». Снижает риск инсульта на 42 % у людей с высоким содержанием витамина С в рационе по сравнению с теми, у кого в питании этого витамина недостаточно. Защищает организм от опасного воздействия окружающей среды, усиливает детоксикационную функцию печени и способствует очищению организма от токсичных веществ, радионуклидов, тяжелых металлов, нитратов. Научно доказано, что после исключения витамина С из рациона уменьшается способность печени очищать организм от токсинов.

Витамин С проникает внутрь эритроцитов – клеток крови, которые переносят кислород, защищает их от разрушения свободными радикалами и улучшает доставку кислорода к клеткам. Обеспечивает доставку витамина D к клеткам, тем самым предупреждая развитие рахита. При дефиците витамина С витамин D не оказывает возможного эффекта.

Витамин С активизирует фолиевую кислоту – витамин B<sub>9</sub>, без чего этот витамин не может проявлять свое действие. Фолиевая кислота осуществляет профилактику внутриутробных пороков развития. В сочетании с витаминами B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub> – это профилактика инфарктов и инсультов. Облегчает усвоение железа, необходим людям с железодефицитной анемией и молодым женщинам с обильными менструациями. Необходим для синтеза норадреналина и антистрессорных гормонов – кортикостероидов. Восстанавливает структуру внутренних стенок сосудов у людей с ишемической болезнью сердца, гипертонией, сахарным диабетом и у курильщиков. Снижает риск образования тромбов в сосудах за счет уменьшения

слипания клеток крови, особенно в сочетании с аспирином. В сочетании с витамином Е замедляет развитие болезни Альцгеймера.

Сильный антиоксидант, потому что молекула витамина С отдает один или два электрона свободному радикалу, нейтрализуя его. Свободные радикалы провоцируют почти 100 заболеваний: воспаления, болезни сердца, сосудов, глаз, сахарный диабет 2-го типа, раковые заболевания, а также преждевременное старение.

Защищает ДНК от повреждения свободными радикалами; блокирует образование канцерогенных нитрозаминов из нитратов, которых много содержится в колбасах и копченостях, а также в сигаретном дыме; снижает риск образования опухолей.

Предохраняет хрусталик глаза от разрушения свободными радикалами и замедляет развитие возрастной катаракты.

Снижает риск развития рака желудка у людей с атрофическим гастритом, рака кишечника, рака молочной железы, простаты, почек.

Таким образом, витамин С максимально усиливает возможности здорового образа жизни и минимизирует негативные воздействия вредных привычек.

## **Витамин D**

Витамин D был открыт в 1921 году. Он получил название четвертой буквы алфавита, потому что до этого были уже открыты витамины А, В и С. Как считают исследователи, витамин D появился на Земле почти 500 миллионов лет назад. Именно тогда солнечные лучи попали на первые формы жизни – фитопланктон. Витамин D, который называют кальциферолом, относится к группе жирорастворимых витаминов и существует в двух формах: D<sub>3</sub> – холекальциферол и D<sub>2</sub> – эргокальциферол. Обе формы витамина выполняют одинаково важные функции, но попадают в организм разными путями. D<sub>3</sub> образуется при попадании на кожу солнечных лучей. D<sub>2</sub> содержится в печени трески и в морской рыбе, и в очень малых дозах – в яичном желтке и сливочном масле. Попадая в кровь, витамин D переносится в печень, почки и кишечник, где он всасывается и используется для нужд организма.

Усвоение, или биодоступность, витамина D зависит от количества желчи. Он усваивается лучше при достаточном выделении желчи.

Витамин D является очень важным витамином. Уникальность его заключается в том, что он выполняет функции и витамина, и гормона. В роли витамина он стимулирует образование в слизистой оболочке кишечника особого транспортного белка, который переносит кальций и фосфор к костной и мышечной тканям. Благодаря этому в крови поддерживается постоянный уровень кальция и фосфора. Это обеспечивает рост и формирование костей, профилактику мышечных спазмов, остеопороза, переломов, рахита и порчи зубов.

В качестве гормона витамин D регулирует весь обмен веществ в организме, активно влияет на формирование иммунитета, обеспечивает профилактику воспалений, нервно-мышечную проводимость, нормальный рост клеток. Витамин D уменьшает риски сахарного диабета 1-го и 2-го типов, сердечно-сосудистых заболеваний, астмы, воспалений и злокачественных опухолей: рака молочной и поджелудочной железы, простаты и кишечника. Он необходим для профилактики многих заболеваний кожи, псориаза в том числе, а также рахита, остеопороза, способствует быстрому срастанию костей при переломах и заживлению ран. Витамин D снижает риск возрастной макулярной дистрофии (дегенерации) сетчатки глаза, а также риск развития рассеянного склероза, в частности у женщин, до 40 %. В сочетании с низкокалорийной диетой витамин D способствует быстрому снижению избыточной массы тела. Он поддерживает хорошее самочувствие, способствует здоровью зубов, костей, мышц и иммунной системы.

Значение витамина D для здоровья настолько велико, что его дефицит вызывает множество нарушений. Это не только перепады настроения и ухудшение памяти, но и развитие серьезных заболеваний. На современном этапе распространенность дефицита витамина D приобрела характер пандемии. По мнению специалистов, витамина D не хватает в организме подавляющей части населения планеты. Его дефицит испытывают дети и подростки, взрослые, беременные и кормящие женщины, женщины в менопаузе. Среди пожилых людей распространенность дефицита витамина D может достигать 100 %. Исследования, проведенные при поддержке Европейской комиссии, выявили, что более 40 % людей живут с

дефицитом этого витамина, что создает высокие риски для их здоровья.

Дефицит витамина D обоснован объективными условиями жизни миллионов людей. Длительное отсутствие солнечного света, продолжительный период низких температур, угол падения солнечных лучей и их рассеивание в атмосфере в целом ряде регионов планеты не позволяют образовываться витамину D в коже. Мы тоже проживаем в таком регионе. Люди, живущие в более солнечном климате, также оказываются в зоне риска, когда длительное время находятся в помещении, а на улице прикрывают тело и используют солнцезащитные средства для уменьшения риска рака кожи. Люди старше 65 лет, как правило, меньше времени проводят на солнце, имеют на коже меньше рецепторов, превращающих солнечный свет в витамин D. В коже 70-летнего человека производится на 50–75 % витамина D меньше, чем в коже 20-летнего. Кроме того, витамин D у них хуже усваивается из пищи за счет ослабления преобразования его в усвояемую форму. Учеными доказано, что 40 % людей, живущих в солнечном климате, могут не иметь оптимального количества витамина D. Скрытый или выраженный дефицит витамина D имеется у женщин в период менопаузы. Дефицит возникает, когда нарушается образование активной формы витамина D в почках или при недостаточном усвоении витамина D из желудочно-кишечного тракта. Кроме того, низкое содержание витамина D в пищевых продуктах приводит к хроническому дефициту, развитие которого усиливается при аллергии на молочный белок, непереносимости лактозы, вегетарианстве. При избыточной массе тела витамин D откладывается в жировой ткани. Тогда он недоступен для центрального кровотока и усвоения.

Проявления дефицита витамина D разнообразны, но вполне понятны и объяснимы. Когда портятся зубы, ломаются ногти, происходят частые травмы и переломы, то причиной является хрупкость костной ткани из-за недостатка витамина D. При его дефиците человек чувствует постоянную усталость, часто болеет, сталкивается с медленным заживлением ран. Это сигнал об ослаблении иммунной системы и уменьшении выработки важного вещества кателицидина, который помогает организму противостоять воспалениям и инфекциям. Подавленное настроение также вызывается

дефицитом витамина D из-за уменьшения синтеза нейромедиатора дофамина, отвечающего за хорошее настроение. Постоянное переедание также связано с дефицитом витамина D, без которого подавляется работа гормона лептина, отвечающего за насыщение.

Маркером дефицита является содержание витамина D в сыворотке крови.

В группе риска дефицита этого витамина находятся:

- люди с заболеваниями костей;
- люди старше 60 лет, у которых имели место падения и переломы костей, имеющие избыточную массу тела и ожирение;
- беременные женщины и кормящие матери;
- люди, имеющие аллергию на молочный белок или непереносимость лактозы, а также заболевания, при которых снижается усвоение питательных веществ, в частности воспалительные заболевания кишечника;
- длительное время принимавшие лекарства, в частности противовирусные, противогрибковые и противоэпилептические препараты.

Согласно большинству рекомендаций, для здорового человека в возрасте 18–50 лет суточная норма потребления витамина D составляет 600 международных единиц (МЕ). Для людей старше 50 лет – 800–1000 МЕ витамина D в сутки, так как они имеют возрастные потери костной массы (остеопороз). Многочисленные научные исследования доказали, что оптимальным является поддержание уровня витамина D выше 30 нг/мл (75 нмоль/л). Важное условие хорошего усвоения витамина D – наличие в рационе достаточного количества кальция и магния. Специалисты считают, что практически каждому человеку необходимо принимать дополнительно витамин D. Но тем, кто много находится в помещении, проживает в местности, где полгода держится холодная погода и ограничен доступ к пребыванию на солнце, или пользуется солнцезащитным кремом, – обязательно.

Самой лучшей профилактикой дефицита витамина D является получение его в двух формах – холекальциферола и эргокальциферола.

Витамин D рекомендуют принимать в добавках. В наших широтах – с начала октября и до мая. Обязательно немного бывать на солнце, употреблять рыбу, яйца, где тоже есть витамин D.

Таким образом, внимание медицины сосредоточено вокруг витамина D не случайно. Целый ряд исследований выявил, что среди всех витаминов самый большой дефицит организм человека испытывает именно в витамине D. Он имеет широкий спектр действия: противовоспалительный и антиканцерогенный эффект, предупреждает остеопороз, помогает гормонам хорошо работать, действует против избыточного веса.

Витамины и другие биологически активные добавки следует приобретать у известного производителя, которому можно доверять. Индикатором добросовестности производителя может быть гарантия качества, которую он предоставляет покупателю, то есть возможность вернуть покупку. Приобретение витаминов и добавок в аптеках не является гарантией. Еще меньше оснований руководствоваться рекламой. Реклама обслуживает интересы производителя. Цель рекламы – продать товар, а не удовлетворить потребности покупателя. Еще меньше можно доверять информации, размещенной в социальных сетях неизвестными авторами, якобы потребителями продукта. Чаще всего это является скрытой рекламой. Органы государственного контроля проверяют биодобавки только на отсутствие тяжелых металлов. Разрешая выход на рынок витаминов или биодобавок, органы контроля не устанавливают, имеются или отсутствуют в них заявленные компоненты. Это не защищает потребителя от покупки пустышек, которые, скорее всего, не навредят, но и пользы не принесут. Идентификацию заявленных компонентов осуществляют специальные международные организации по инициативе самих производителей. Если такой информации производитель не предоставляет, его продукт вызывает большое сомнение. Поэтому витамины лучше покупать проверенных, известных в мире брендов, производителей, которые работают в правовом поле. Только тогда можно получить продукт, который даст желаемый результат.

## **Витамин E**

Жизнедеятельность организма обеспечивает энергия, которую он получает с пищей. Чтобы процесс преобразования пищи в энергию

был эффективным, должны быть здоровы клетки нашего организма. Один из основных защитников здоровья клеток – витамин Е.

Витамин Е является жирорастворимым витамином. В его состав входит четыре подобных по структуре витамина, которые называются токоферолами. Наибольшее оздоровительное влияние имеет D-альфа-токоферол.

Витамин Е необходим для обеспечения нормальной структуры и функционирования мембран – оболочек клеток. Мембраны клеток состоят из жиров, которые окисляются под воздействием свободных радикалов.

Причинами избыточного появления свободных радикалов являются загрязнение окружающей среды, употребление лекарств и переработанных продуктов питания, курение, гормональные изменения, возраст и др. Витамин Е вступает в реакцию со свободными радикалами, в результате чего мембраны остаются неповрежденными. Витамин Е защищает мембраны всех без исключения клеток, но прежде всего – нервных, мышечных, иммунных, половых – и яйцеклеток, и сперматозоидов, клеток органов, которые вырабатывают гормоны – гипофиза, надпочечников, щитовидной железы.

Дефицит витамина Е приводит к тому, что жиры в мембранах клеток окисляются и их работа нарушается. Витамин Е защищает от окисления омега-3 жиры, в результате чего усиливается их противовоспалительное действие, снижается риск образования тромбов. Он защищает также витамин А и коэнзим Q10. Витамин Е – ключевой фактор в укреплении иммунитета и здоровья кожи и глаз.

Лучше всего витамин Е проявляет свою активность в сочетании с витамином С и селеном. То есть для его эффективности необходим определенный комплекс витаминов.

Дефицит витамина Е приводит к разрушению мышечных волокон и нервных клеток, то есть клеток, имеющих наибольшую активность и высокий риск повреждения свободными радикалами. Со временем это разрушает клетки печени, почек, половых желез и плода в период беременности. Длительный дефицит витамина Е сказывается на работе клеток, вызывает кислородное голодание тех органов, которые имеют большую потребность в кислороде, – это прежде всего нервная система.

Е-гиповитаминоз имеет целый ряд выраженных симптомов:

- слабость, ослабленный тонус мышц, в том числе сердечной мышцы;
- жировые отложения на мышцах, снижение потенции у мужчин, снижение репродуктивной способности и предрасположенность к выкидышам у женщин, ранний токсикоз беременности;
- сухость кожи, ломкость ногтей;
- анемия;
- нарушение координации движений;
- ухудшение остроты зрения;
- изменения в клетках печени, почек.

В зоне риска Е-гиповитаминоза находятся люди, которые часто подвергаются стрессу, проживают в мегаполисах, употребляют низкожировую пищу, склонны к воспалительным процессам органов пищеварения.

# Минералы

## Кальций

Кальций является одним из наиболее распространенных макроэлементов в организме человека и играет колоссальную роль в его жизнедеятельности. Кальций – это прочность костей и зубов, именно в них находится 99 % всего кальция, который содержится в организме. Он влияет на проницаемость клеточных мембран, на сокращение мышц, свертываемость крови, секрецию ферментов, перистальтику кишечника, работу эндокринных желез, уменьшение воспаления и проявлений аллергии. Кальций необходим для передачи нервных импульсов. При его дефиците человек становится нервным, настроение ухудшается.

У женщин уровень кальция в крови снижается за неделю до менструации и продолжает снижаться еще больше во время менструации. Это вызывает болезненные сокращения матки, особенно в подростковом возрасте. Поэтому молодые женщины имеют повышенную потребность в кальции.

Кальций принимает участие в свертывании крови, способствует уплотнению стенок сосудов, препятствуя проникновению в клетки аллергенов и вирусов. Он обладает противовоспалительным и антиаллергическим действием, повышает защитные силы организма. При снижении иммунитета и аллергических реакциях необходимо увеличивать количество кальция в рационе. Кальций нормализует работу ферментов и гормонов, облегчает выделение инсулина поджелудочной железой. Питание людей с гормональными нарушениями, склонностью к сахарному диабету должно содержать суточную норму кальция.

Кальций влияет на работу мышц, в том числе сердечной мышцы – миокарда. Он предупреждает ночные болевые спазмы в мышцах нижних конечностей.

Кальций относится к группе тяжелоусвояемых минералов. Он лучше усваивается в присутствии магния, фосфора, витамина D, белков и

жиров. При беременности способность кальция усваиваться организмом женщины усиливается.

Основными источниками кальция являются молоко и молочные продукты (кефир, йогурт, твердый и мягкий сыры); яичные желтки, листовые зеленые овощи (укроп, петрушка, лук); капуста, инжир, спаржа, семена сезама. Магния много в цельном зерне, хлебе грубого помола, пшеничных отрубях, орехах, горохе, говядине, молоке, сливах, крупах и бобовых. Витамин D образуется в организме человека, когда он находится под открытым солнцем. Организм получает витамин D из печени рыб (сельди, скумбрии, камбалы, кеты), из икры, желтков, сметаны и сливочного масла.

Дефицит кальция приводит к остеопорозу – широко распространенному серьезному заболеванию, которое поражает незаметно и может привести к инвалидности. Женщины подвержены ему в 3 раза чаще, чем мужчины. Каждой третьей женщине в мире после 45 лет диагностируют остеопороз. Половина заболевших становится инвалидами, а 20 % умирает от осложнений этой болезни. В группу риска входят люди старше пятидесяти лет. Однако риск появления остеопороза наблюдается у трети детей и подростков. Самые распространенные причины развития заболевания – это дефицит кальция в пище, нарушение гормонального баланса, недостаток физической активности.

Предпосылки развития остеопороза формируются уже у детей, подростков и молодых людей. Накопление костной массы происходит в возрасте 11–15 лет. В этот период жизни очень важно поступление в организм кальция и витамина D, а также физические нагрузки. Если в этом возрасте ребенок получает несбалансированное питание и имеет низкую физическую активность, то формирование костной массы будет нарушено. В будущем это приведет к высокому риску развития остеопороза и связанных с ним осложнений. Поэтому детям и подросткам необходимо уделять особое внимание профилактике остеопороза.

Другой уязвимой для остеопороза категорией населения являются женщины в пред- и постменопаузальном периодах. Дефицит женских половых гормонов в постменопаузе приводит к ускоренной потере костной массы. Поэтому почти каждая женщина через 20 лет после наступления менопаузы становится примерно на 7 см ниже ростом.

Фактически в возрасте 60–69 лет только около 11 % женщин имеют нормальную массу костной ткани, у остальных диагностируется остеопения (пониженная плотность костей, как бы начальная стадия остеопороза) или остеопороз той или иной степени тяжести.

## Железо

В организме человека содержится в среднем 3–5 г железа. До 80 % железа находится в красных клетках крови – эритроцитах, до 10 % – в мышечных клетках, остальное – в селезенке, печени и костном мозге. Количество железа в организме конкретного человека зависит от его веса, концентрации гемоглобина, пола и объема депо, в котором оно хранится.

Железо незаменимо в процессе транспортировки кислорода от легких к клеткам и выведения углекислого газа из них. Содержащийся в эритроцитах особый белок – гемоглобин переносит молекулы кислорода к каждой клетке. При дефиците железа организм не может синтезировать достаточного количества эритроцитов, и клетки задыхаются от нехватки кислорода. Это состояние называют железodefицитной анемией, которая проявляется усталостью, истощением, головными болями, сонливостью и повышенной чувствительностью к холоду.

При нормальном содержании железа в организме мышцы насыщены кислородом, способны сокращаться, при физических нагрузках меньше устают. При его дефиците мышцы становятся дряблыми, теряют тонус. Это является очевидным признаком анемии. Научкой доказано, что чем больше мышц в теле и чем они прочнее, тем быстрее метаболизм и меньше риск набрать лишний вес. Ибо мышцы потребляют много энергии, когда работают.

Почти 20 % кислорода крови гемоглобин поставляет в клетки мозга. Благодаря этому человек остается бодрым, обладает хорошей памятью и реакцией. Вследствие насыщения крови кислородом устанавливается лучший контакт между нервными клетками, стимулируется познавательная активность, предупреждаются когнитивные расстройства – деменция и болезнь Альцгеймера.

Железо улучшает качество сна: помогает избавиться от бессонницы, уменьшает колебания артериального давления, что является причиной пробуждения среди ночи.

Железо необходимо при почечной недостаточности, анемии, заболевании кишечника. Оно активизирует ферменты, ответственные за выведение токсинов и обезвреживание болезнетворных микроорганизмов. Эритроциты транспортируют кислород к поврежденным тканям, органам и клеткам, повышая их устойчивость к воспалениям, сопротивляемость инфекции и способствуя быстрому заживлению.

Дефицит железа является причиной перепадов настроения, головокружения, раздражительности и депрессии. Потеря крови во время менструаций усиливает железодефицитную анемию. Пополнение железом рациона улучшит настроение и придаст энергии.

Железо влияет на питание и насыщение кислородом корней волос. Недостаток железа делает волосы тусклыми, тонкими и сухими. Это может быть причиной выпадения волос, размножения грибков на коже головы и образования перхоти.

Железо способствует усвоению витаминов группы В. Дефицит этих витаминов также вызывает усталость, бледность лица, сухость кожи, ломкость и сечение волос, расслаивание ногтей.

Железо необходимо для образования белка гемоглобина и доставки кислорода в организм беременной женщины и плода.

Потребность в железе зависит от возраста, пола и общего состояния здоровья. Младенцам и детям необходимо больше железа, чем взрослым, поскольку они растут. Ежедневная потребность для мальчиков и девочек в возрасте от 4 до 8 лет составляет 10 мг, от 9 до 13 лет – 8 мг. Начиная с подросткового возраста потребности в железе для девочек возрастают из-за потери крови во время месячных. Женщинам в возрасте от 19 до 50 лет необходимо ежедневно получать 18–20 мг железа, мужчинам того же возраста достаточно 8–10 мг. Для беременных женщин суточная норма – 27 мг. После менопаузы потребности женщины в железе сокращаются до «мужской» дозы: 8–10 мг в день.

Повышенные потребности в железе возникают:

- при беременности и кормлении грудью;
- почечной недостаточности;

- воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, ухудшающих усвоение железа (атрофический гастрит, язвенная болезнь, целиакия, болезнь Крона, неспецифический язвенный колит);
- приеме препаратов, которые препятствуют усвоению железа;
- резкой потере веса, а также после операции на кишечнике;
- интенсивных занятиях спортом, поскольку они могут разрушать эритроциты;
- вегетарианстве и веганстве, когда человек не употребляет мяса и животных белков.

Здоровый человек усваивает примерно 5–10 % железа из пищевых продуктов, при дефиците железа – до 10–20 %. Всасывание железа у детей выше, чем у взрослых.

Источником железа являются красное мясо, печень, рыба, гречневая, овсяная, ячневая крупы, орехи, капуста, шпинат, черника, персики и сухофрукты. Лучшему усвоению железа способствуют витамин С, лимонная и щавелевая кислоты (щавель, шпинат), витамины группы В и белковые продукты. Ухудшают усвоение железа продукты, богатые фитином: бобовые, пшеничные отруби, крепкий чай, какао, шоколад. Употреблять эти продукты следует отдельно от железосодержащей пищи.

При дефиците железа наблюдаются одышка, учащенное сердцебиение, холодные руки и ноги, онемение, ощущение мурашек в конечностях, ломкие, загибающиеся ногти, выпадение волос, язвочки в уголках рта, боль и трудности с глотанием, желание есть глину, картон, крахмал, лед. У женщин шансы иметь эти неприятные симптомы значительно возрастают. По данным Американского центра по контролю и профилактике заболеваний, примерно 10 % женщин живут с дефицитом железа. Среди дошкольников и школьников этот показатель достигает 50–60 %.

## **Цинк**

После железа цинк является самым распространенным минералом в нашем организме. Его в организме очень мало – 1,5 г у женщин и 2,5 г у мужчин. Но он необходим, незаменим и нужен ежедневно. Цинк сконцентрирован внутри клеток, которые его постоянно используют.

Цинк расходуется каждый день при переваривании пищи, с потом, ростом волос, шелушением кожи. Специального депо для хранения цинка в организме нет. Его необходимо регулярно получать с пищей. Как только его количество в рационе сокращается, сразу же развиваются симптомы дефицита. Достаточное содержание цинка в рационе – это необходимое условие здоровья и хорошего самочувствия.

Дефицит цинка может привести к серьезным физиологическим нарушениям, организм плохо растет, поврежденные ткани медленно заживают. Особенно важен цинк при состояниях, когда нарушается питание тканей, например при сахарном диабете, воспалениях слизистых оболочек и кожи. Без цинка поджелудочная железа не вырабатывает гормон инсулин, слабеет иммунитет, стареет кожа и весь организм.

Проявления дефицита цинка:

- снижение чувствительности к вкусам и запахам;
- расслоение ногтей и появление на них белых пятен;
- заболевания простаты, бесплодие;
- ухудшение ночного зрения;
- повышение уровня холестерина;
- уязвимость к инфекциям, простуде и гриппу;
- заболевания кожи, анемия, медленное заживление ран.

Причины дефицита цинка:

- интенсивные занятия спортом;
- беременность, вегетарианство;
- хронические воспалительные заболевания кишечника, когда цинк не усваивается;
- низкокалорийные диеты с дефицитом белка;
- постоянное употребление бездрожжевого хлеба;
- голодание;
- кишечные инфекции;
- стрессовые ситуации, связанные с травмами, ожогами;
- повышенный уровень сахара в крови и заболевания печени.

Цинк активирует более 200 ферментов, которые запускают синтез многих белков, формирование и рост клеток, которые необходимы для переваривания и усвоения белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

Цинк необходим для работы многих генов, стабилизирует структуру ДНК и РНК – молекул, в которых сохраняется вся генетическая информация об организме. Благодаря цинку клетки менее уязвимы к повреждениям и «поломкам», уменьшаются риски мутаций.

Цинк входит в состав мощного фермента – антиоксиданта, который вырабатывается в печени для очистки организма от токсинов – детоксикации.

Он помогает синтезировать белок коллаген, который обеспечивает упругость кожи, улучшает состояние суставов, связок, снижает риск травм при физических нагрузках, улучшает качество сна, уменьшает утреннюю скованность, способствует ощущению бодрости после пробуждения.

Цинк необходим для синтеза гормона инсулина поджелудочной железой и переноса глюкозы во все клетки тела.

Помогает защитить кровеносные сосуды и нервные волокна от повреждений.

Мужчинам цинк необходим для синтеза гормона тестостерона и нормальной работы половых желез. При его дефиците развиваются половая слабость и бесплодие. У женщин цинк способствует нормальной циркуляции женских гормонов эстрогенов, уменьшает вероятность нарушения функции яичников, менструального цикла и бесплодия.

Совместно с витаминами А и С цинк предотвращает развитие иммунодефицитов, способствует нормальной иммунной реакции организма на инфекции, повышает устойчивость к стрессам и инфекционным заболеваниям. Уменьшает склонность к аллергиям и иммунным нарушениям, эффективен при сезонных аллергических ринитах, способствует облегчению дыхания.

Цинк улучшает способность человека различать запахи и вкусы. Играет важную роль в сохранении здоровья микрофлоры кишечника, ускоряет регенерацию слизистой оболочки кишечника и уменьшает ее проницаемость для токсинов, подавляет воспалительные процессы.

Защищает клетки нервной системы от повреждений, улучшает память, концентрацию внимания, способствует позитивному настрою.

Помогает коже оставаться здоровой, уменьшает проявления воспалений (угри, дерматиты, псориаз), способствует очищению кожи, выравниванию ее цвета при гиперпигментации. Защищает от вредного

воздействия солнечных лучей – одной из основных причин старения и серьезных повреждений кожи. Способствует улучшению состояния волос. Повышает плотность и прочность костей.

Цинк сокращает продолжительность простуды. Благодаря цинку в организме синтезируются иммуноглобулины, которые способствуют уничтожению вирусов и бактерий, устойчивых к традиционным антибиотикам. Научные исследования показывают, что прием цинка в период риска респираторных заболеваний или при первых признаках простуды вдвое сокращает ее продолжительность.

## Магний

Магний называют минералом жизни, энергии и хорошего настроения. Это второй после кальция минерал, которого больше всего в человеческом организме. Слово «магний» происходит от французского *magnifique*, что означает «прекрасный». Жизнерадостность, хорошее самочувствие в значительной мере зависят от обмена веществ в организме, в том числе от содержания магния.

В теле человека содержится всего 25 г магния, но он задействован в 80 % биохимических реакций, протекающих в организме. Поэтому его дефицит может вызвать серьезные нарушения.

Примерно две трети магния депонируется в костях, одна треть – в эритроцитах и мягких тканях (мышцах). Почти 99 % магния сконцентрировано в клетках, поэтому обычный анализ крови не выявляет даже значительного его дефицита.

Магний необходим для обмена веществ и выработки энергии в организме. Наряду с кальцием и фосфором, он входит в состав костей и зубной эмали человека и непосредственно влияет на их формирование и прочность. Необходим для нормальной работы кишечника, профилактики запоров и вызванной ими хронической интоксикации. Вместе с витамином В<sub>6</sub> магний предотвращает образование камней в почках. При дефиците только магния почечные камни чаще бывают фосфатными – это соединения кальция с

фосфором. При дефиците только витамина В<sub>6</sub> образуются оксалатные камни – это соединения кальция с щавелевой кислотой.

Магний снижает риск развития сахарного диабета, некоторых раковых заболеваний, остеопороза, атеросклероза и гипертонии, снижает вероятность инфарктов у людей в возрасте старше 35 лет. Способствует усвоению фосфора, калия, витаминов группы В, С, Е. Он уменьшает стрессы, помогает справиться с переутомлением, улучшает работу мышц, избавляет от ночных болезненных спазмов в мышцах ног. Магний обладает детоксицирующими и желчегонными свойствами, способствует очищению организма от токсичных веществ и снижает содержание «плохого» холестерина.

Дефицит магния имеют 16–42 % людей, что вызвано целым рядом причин. В современных продуктах питания наблюдается дефицит магния. Это связано с технологией обработки продуктов и пониженным усвоением растениями магния из почвы. Люди употребляют мало орехов, семян, отрубей, других продуктов, богатых магнием. Они злоупотребляют жирной пищей, алкоголем, курением. Его дефицит возникает также при диарее, болезнях почек, лечении мочегонными средствами, при приеме эстрогенов и контрацептивов, некоторых антибиотиков, при стрессах, голодании, токсикозе и диабете.

Значительную часть своих запасов магния организм расходует в борьбе с загрязненным воздухом, пестицидами, ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда, ПМС, нарушением обмена веществ – ожирением, сахарным диабетом. Его запасы истощают воспалительные заболевания желудка и кишечника, заболевания щитовидной железы, хронический стресс, спортивные нагрузки, беременность и кормление грудью.

Дефицит магния нельзя обнаружить с помощью клинического анализа крови, но человек способен сам его заметить, почувствовав перебои в работе сердца, повышение давления крови. Половина пациентов с гипертонией страдают от дефицита магния. Сигналом также являются раздражительность, плохой сон, ухудшение памяти, внимания, депрессия, головные и мигреноподобные боли, ощущение нехватки воздуха. Его недостаток может проявляться в усталости, головокружениях, покалываниях в разных частях тела, ощущении

ползания мурашек, депрессии. Самый острый и болезненный признак – это спазмы мышц, в том числе ночные судороги мышц голени, а также хронические боли в шее и спине. О дефиците магния сигнализируют запоры, тошнота, беспричинные боли в животе, выраженный ПМС, болезненные месячные, судороги в период беременности, склонность к отекам.

Говорят о дефиците магния и камни в почках и желчном пузыре; повышение уровня «плохого» холестерина; кариес из-за нарушения баланса фосфора и кальция в слюне.

На нехватку магния женский организм реагирует отеками, преждевременным старением кожи, гормональными нарушениями – предменструальным и климактерическим синдромом, потому что этот минерал незаменим при формировании либидо и менструального цикла, обеспечивает нормальное протекание беременности и родов.

Для эффективного функционирования организма необходимо поддерживать его ежедневным пополнением магния. Научно обоснованные нормы предусматривают, что в сутки в организм должно поступать примерно 300 мг магния для женщин и 350 мг – для мужчин. Однако следует учитывать, что потребность в нем организма возрастает при физических нагрузках, стрессе, в жару, в период беременности и лактации, во время посещения сауны, при злоупотреблении алкоголем, а также при несбалансированных ограничительных диетах и синдроме хронической усталости.

Хорошее настроение в значительной степени зависит от самого человека, в том числе и благодаря качественному «антидепрессивному» питанию, обязательным компонентом которого является магний.

## Йод

Йод является жизненно важным микроэлементом. Его основная функция в организме – участие в синтезе гормонов щитовидной железы. Это гормоны, которые регулируют функции иммунной, нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем, органов пищеварения и репродуктивную функцию. Статистика

свидетельствует, что в нашем регионе поступление йода с пищей в 2–3 раза ниже физиологических потребностей организма.

При дефиците йода нарушаются все обменные процессы. Йод в организме человека не накапливается, поэтому должен поступать с пищей ежедневно. Самая доступная и простая возможность восполнить дефицит йода – потребление йодированной соли. Употребляя в пищу 5 г йодированной соли в сутки, человек восполняет ежедневную норму. Другими источниками йода являются морская капуста, морская рыба и морепродукты. Среди доступных в нашем регионе растительных продуктов особо богаты йодом свекла, редька, спаржа, морковь, фасоль, шпинат, лук, хурма, фейхоа, черная смородина, слива, яблоки, клубника, черешня, чернослив. По уровню йода грецкие и кедровые орехи превосходят большинство продуктов растительного происхождения.

## **Фитонутриенты**

На жизнь и здоровье человека заметно влияют сезонные изменения. В нашем климате с ноября по март протекает сезон зимних болезней. Люди страдают от простуд, инфекций, вирусов и осложнений различных заболеваний. В холодный период года активизируются болезни сердца, развивается зимняя депрессия, подавляется иммунная система.

Адаптироваться к сезонным изменениям и наслаждаться не только летом, но и зимой позволяет сбалансированное и разнообразное питание в сочетании со здоровым образом жизни. Для укрепления защитных сил организма нужно обогащать рацион особыми веществами – фитонутриентами.

Широко известно, что для того, чтобы победить простуду, нужно увеличить содержание витамина С в рационе. Однако витамин С проявляет свои полезные свойства только в сочетании с фитонутриентами. А синтетическая аскорбиновая кислота без фитонутриентов окисляется и приводит к образованию свободных радикалов.

В осенне-зимнюю пору холодный воздух, короткий световой день, ограниченная физическая активность, потребление калорийной пищи,

длительное пребывание в закрытом помещении являются стрессом для организма. В нем образуется избыточное количество свободных радикалов, которые повреждают и разрушают клетки, в том числе иммунные клетки и клетки печени. Человек ослабевает и становится легкой добычей инфекции. Чтобы противостоять простудам, вирусам, инфекциям, нужно обеспечить своему организму антиоксидантную защиту. Для этого следует поддержать здоровье печени, в которой вырабатываются ферменты-антиоксиданты: обеспечить здоровое питание, диетические добавки с содержанием расторопши. И обогатить свой рацион фитонутриентами. ВОЗ рекомендует ежедневно употреблять минимум пять порций различных свежих овощей и фруктов для удовлетворения базовых потребностей организма и снижения рисков многих заболеваний.

Фитонутриенты – это компоненты, которые содержатся только в растениях. Само понятие происходит от греческих слов «фитос» – растение и «нутриент» – питание. Благодаря фитонутриентам растения приобретают свой цвет и запах. В природе они выполняют функцию защиты растений от агрессивного воздействия окружающей среды. Фитонутриенты обладают исключительным оздоровительным воздействием на организм человека. Современная наука насчитывает свыше 10 000 фитонутриентов, среди которых каротиноиды, фенолы, флавоноиды, фитонциды, катехины и др.

Растения выживали миллионы лет, несмотря на тяжелые природные условия. Они противостояли холоду, ветру, палящему солнцу, паразитам, вирусам и болезням. Их защищали именно фитонутриенты. Человек изначально употреблял много растительной пищи, поэтому в процессе эволюции в человеческом организме сформировались потребности в определенных веществах, в том числе в фитонутриентах, которые остаются неизменными.

Фитонутриенты позитивно влияют на организм человека. Тысячи фитонутриентов оказывают оздоровительное воздействие, укрепляют резервы здоровья. У фитонутриентов много общего, но каждый из них имеет уникальные оздоровительные свойства. Поэтому врачи, диетологи, нутрициологи рекомендуют употреблять растительную пищу всех цветов радуги, которая богата различными фитонутриентами и обеспечивает максимальную защиту организма на клеточном уровне. Фитонутриенты растительной пищи улучшают

доставку кислорода к клеткам и способствуют выведению токсинов. Благодаря своим противовоспалительным, антибактериальным, противовирусным, гепатопротекторным, желчегонным, детоксикационным и другим полезным свойствам они улучшают способность организма противостоять инфекциям. Обладая антиоксидантными свойствами, защищают клетки организма от разрушения свободными радикалами.

Различные фитонутриенты содержатся в растениях разного цвета. Фитонутриенты растений, окрашенных в красный цвет, – это защита ДНК человека; в желтый – обеспечение здоровья иммунной системы, глаз, увлажненности кожи; в зеленый – обеспечение правильной работы легких и артерий; в фиолетовый – защита клеток сердца и мозга; в белый цвет – обеспечение здоровья костей. Чем больше различных фитонутриентов присутствует в питании, тем лучше обеспечена защита клеток различных органов и тканей организма человека.

Окраску растениям от розовой и сиреневой до темно-фиолетовой и красной придают растительные пигменты – антоцианы. Это полифенольные соединения, которые содержатся в клеточном соке цветков, плодов и листьев. Цвет зависит от pH клеточного сока и изменяется от красного в кислой среде до синего и фиолетового – в щелочной. Науке известно свыше 500 растительных пигментов, содержащих антоцианы. Больше всего антоцианов содержится в черноплодной рябине – аронии. Богаты ими ежевика, черника, голубика, вишня, малина, черная смородина, клюква, черешня, черный виноград, синие сливы, терн, гранат, ирга, земляника, шелковица, краснокочанная капуста, краснолистный салат, красный лук и фасоль, черный рис, соки из этих растений и чай каркаде. Антоцианы не накапливаются в организме и должны поступать с пищей ежедневно.

Их сила в том, что они уменьшают проницаемость сосудов, повышают их эластичность, снижают артериальное давление и уровень холестерина в крови. Эти соединения положительно влияют на мозговую деятельность, улучшают память. Синие и фиолетовые ягоды, овощи и фрукты улучшают кровоснабжение глаз, укрепляют сетчатку. Антоцианы полезны для профилактики диабета, препятствуют накоплению жировых отложений, обладают противовоспалительным, желчегонным и мочегонным действием. Они

являются сильными антиоксидантами и важны для сохранения молодости организма.

Для оптимального здоровья человеку необходимо ежедневно употреблять 9–10 порций различных овощей, фруктов и ягод. В идеале в каждом приеме пищи должна присутствовать смесь овощей, фруктов, ягод, орехов, семян, бобовых и водорослей.

Однако промышленно переработанная пища, содержащая много жиров, консервантов, красителей и сахара, практически лишена жизненно необходимых для человека фитонутриентов. Овощи, фрукты, ягоды на пути от поля до супермаркета утрачивают большинство витаминов и фитонутриентов. Они сохраняют в основном клетчатку. Чтобы получить необходимую норму фитонутриентов, современному человеку нужно ежедневно съесть таз овощей, фруктов и зерновых, набирая огромное количество калорий. При малоподвижном образе жизни мы имеем гораздо меньшую потребность в калориях. Кроме того, это не под силу пищеварительной системе человека.

Если нет возможности ежедневно готовить многокомпонентные салаты, желательно дополнить свой рацион комплексом диетических добавок, состоящих из различных фитонутриентов. Так удастся, не увеличивая калорийность пищи, поддерживать свое здоровье на высоком уровне.

Фитонутриенты отличаются своей многофункциональностью. К примеру, фитонутриент гесперидин обладает тонизирующим, противовоспалительным, антиаллергическим действием, уменьшает проницаемость капилляров, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы.

Эллаговая кислота защищает сосуды, иммунные клетки, сетчатку глаза, сердце, головной мозг, печень, желудочно-кишечный тракт и клетки крови.

Фитонутриенты зеленого чая снижают риск инфицирования и обладают антибактериальным действием, подавляют жизнедеятельность болезнетворных вирусов гриппа и стрептококков, которые при снижении иммунитета мгновенно размножаются в организме. Это происходит благодаря активизации определенных иммунных клеток, которые являются передовой линией обороны

организма от любых инфекций. Один из сильнейших катехинов зеленого чая связывает и выводит вирусные и бактериальные токсины.

Расторопша пятнистая – это гепатопротектор, который оздоравливает печень, помогает очищать организм и укреплять иммунитет. С печени начинается сильный иммунитет. Она синтезирует иммунные клетки, фильтрует все вредные вещества, попадающие в организм с пищей и воздухом. В печени вырабатываются ферменты-антиоксиданты, блокирующие свободные радикалы, которые в избытке образуются при переохлаждении и попадании вирусов в организм. Поэтому особенно важно создавать условия для эффективной работы печени.

Растительные антиоксиданты расторопши пятнистой обладают противовоспалительными и противовирусными свойствами, способствуют увеличению количества полезных бактерий в кишечнике. Иммунитет человека на 70 % зависит от состава кишечной микрофлоры.

## **Клетчатка**

Клетчатка – это настоящая ловушка для вирусов и бактерий. Она необходима для работы полезной микрофлоры кишечника человека – бифидо- и лактобактерий. Пища, богатая клетчаткой, удерживает вирусы, болезнетворные бактерии и токсины, а полезные бактерии их уничтожают. При недостаточном потреблении клетчатки вместо полезных бактерий начинают размножаться болезнетворные, слабеет иммунитет.

# Природная кладовая и рецепты здорового питания

## Яйца

Яйца являются природным источником белка, аминокислот и витаминов. Они богаты лецитином – строительным материалом клеточных оболочек. Организму человека в сутки необходимо 4–5 г лецитина. Желток одного яйца содержит 2 г лецитина. Миф о том, что яйца повышают уровень холестерина в крови, опровергнут современными научными исследованиями. Более того, благодаря лецитину яйца способствуют обмену холестерина и снижению «плохого» холестерина. Лецитин также необходим для головного мозга и печени, он способствует выведению токсинов, стимулирует желчеотделение, образование эритроцитов и гемоглобина, нормализует липидный обмен. Лецитин важен для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы и атеросклероза.

Лучший завтрак, как считают диетологи, – два вареных яйца и банан. Употребляя яйца вареными, желательно не переваривать желтки, чтобы они не потеряли своих полезных свойств. Яйца являются обязательным ингредиентом многих блюд: майонезов, соусов, изделий из теста, салатов, первых и вторых блюд. Кроме куриных, употребляют перепелиные яйца, яйца других домашних птиц.

## Домашний майонез из желтков

**Ингредиенты:** яичный желток – 1 шт., оливковое масло – 100 мл, горчица – 1/2 ч. л., лимонный сок – 1/2 ч. л., сахар и соль – по щепотке

Яичный желток взбить венчиком с горчицей, сахаром и солью; постепенно влить оливковое масло. Взбивать следует не слишком быстро и не слишком медленно. Как только майонез начнет прилипать

к венчику – он готов. Чтобы майонез стал светлым, надо добавить немного лимонного сока, бальзамического или яблочного уксуса.

## **Яйца, запеченные в картофеле**

**Ингредиенты:** запеченный картофель – 4 шт., сливочное масло – 4 ст. л., яйца – 4 шт., немного отварного куриного филе, сыр, зеленый лук, зелень, соль, перец, приправы по вкусу

Срезать верхушки запеченных картофелин и ложкой сделать углубление. В каждую картофелину вложить по 1 ст. л. сливочного масла, посолить и поперчить. В каждую картофелину разбить по 1 яйцу. Сверху положить начинку: куриное филе, сыр, зеленый лук, зелень, приправы. Выпекать в разогретой до 90 °С духовке 20–25 минут.

## **Весенний суп с яйцами и зеленью**

**Ингредиенты:** яйца – 3 шт., картофель – 4 шт., репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., вода или овощной бульон – 1,5 л, укроп, петрушка, зеленый лук, другая зелень, сметана, перец, соль по вкусу

Яйца отварить вкрутую, очистить и разрезать на четвертинки. Очищенные морковь и картофель нарезать небольшими кубиками, лук мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном на разогретом сливочном масле обжарить до мягкости морковь и лук, добавить картофель, влить воду или овощной бульон, варить до готовности овощей. Посолить, поперчить, всыпать рубленую зелень и варить еще минуту. Разлить по тарелкам, в каждую добавить по четвертинке вареного яйца. Подавать со сметаной.

## **Шакшука с баклажанами**

**Ингредиенты:** яйца – 2–3 шт., баклажан – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., острый перец – 1 шт., репчатый лук – 2 шт., помидоры – 3 шт., чеснок – 3 зубчика, оливковое масло для жарки, пряная зелень, соль, перец по вкусу

Небольшой баклажан очистить от кожицы, нарезать соломкой и оставить на 30 минут, затем обжарить на сковороде в небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета. Добавить к баклажану нарезанный полукольцами лук и готовить до мягкости. Болгарский перец без семян нарезать соломкой и добавить в сковороду. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками, добавить к овощам и тушить, постоянно помешивая, до выпаривания жидкости. Добавить в сковороду мелко нарубленный чеснок. Острый перец разрезать вдоль, очистить от семян, тонко нарезать, добавить к овощам. Посолить, поперчить и перемешать. В овощах сделать углубление ложкой до самого дна, аккуратно вбить в него яйца. На минимальном огне довести яйца до нужной степени готовности и снять с огня. Присыпать пряной зеленью и подавать горячей.

## **Рыба**

Рыба является источником качественного белка, который легко усваивается, имеет низкий уровень насыщенных жиров и много полезных ненасыщенных жиров омега-3, которые незаменимы для функционирования организма, идеально поддерживают мышечный тонус. Рыба содержит полезные жирные кислоты, витамины А, В, D, Е, которые нормализуют обмен веществ и выводят токсины. Витамин В способствует избавлению от мышечных судорог, а кальциферол служит профилактикой рахита. Морская рыба – незаменимый источник железа, цинка, йода, улучшает работу щитовидной железы.

## **Сельдь под шубой в тарталетках**

**Ингредиенты:** сельдь слабосоленая – 1 шт., яйца – 5 шт., свекла – 3 шт., морковь – 4 шт., картофель – 6 шт., репчатый лук – 1 шт., маслины – 24 шт., тарталетки – 24 шт., зелень петрушки, укропа, домашний майонез по вкусу

Сварить яйца вкрутую. Морковь, свеклу и картофель отварить в слегка подсоленной воде до готовности. Все остудить и натереть на мелкой терке. Лук нарезать мелкими кубиками, зелень измельчить. Сельдь очистить и изъять кости. В каждую тарталетку положить последовательно: кусочек сельди, немного лука, картофель, полить майонезом, положить морковь, затем яйцо, зелень, полить майонезом, накрыть слоем свеклы, полить майонезом по всей площади, украсить кусочком сельди и маслиной.

### **Форшмак из сельди**

**Ингредиенты:** сельдь слабосоленая – 1 шт., сливочное масло – 1 пачка, яйца – 2 шт., крупный картофель – 1 шт.

Картофель сварить в мундире, яйца сварить вкрутую, сливочное масло подержать при комнатной температуре до размягчения. Сельдь разделать на филе и удалить все кости. Пропустить все продукты через мясорубку, все тщательно перемешать.

### **Фаршированные тунцом помидоры**

**Ингредиенты:** помидоры – 8 шт. средних плодов одного размера, консервированный тунец (горбуша) – 1 банка, яйца – 2 шт., сыр – 100 г, чеснок – 2 зубчика, укроп, петрушка, черный перец по вкусу

Срезать крышечки помидоров, аккуратно вынуть мякоть, переложить в сито, чтобы стекла лишняя влага. Тунца размять вилкой, мякоть томатов нарубить ножом и добавить к тунцу. Половину тертого сыра и тертые желтки, давленный чеснок, рубленый укроп, перец перемешать, фаршировать помидоры, сверху посыпать сыром. Запекать в духовке 15 минут при температуре 160 °С. Украсить листиками петрушки.

## Селедочная паста – намазка для бутербродов

**Ингредиенты:** филе сельди – 200 г, горчица – 1 ч. л., сливочное масло – 200 г, лимонный сок – 2 ст. л., укроп – 30 г, яйцо – 1 шт.

Сельдь нарезать на мелкие кусочки. Яйцо, сваренное вкрутую, нарезать маленькими кубиками. Масло размягчить, растереть с половиной укропа и горчицей в однородную массу, добавить в нее сельдь, яйцо и лимонный сок. Оставшийся укроп мелко нарезать, выложить на пищевой целлофан. Сформовать из масла колбаску, выложить на укроп, завернуть в пищевую пленку, поместить в холодильник. Блюдо готово к употреблению через час.

## Салат с тунцом и редисом

**Ингредиенты:** консервированный тунец – 1 банка, редис – 300 г, помидоры черри – 8 шт., отварной молодой картофель – 3 шт., зеленый лук – 1 пучок, растительное масло, зелень петрушки, укропа, соль, перец по вкусу

Редис нарезать дольками, отварной картофель – кубиками, помидоры – на четыре части, лук и зелень – мелко нарубить. Все смешать и добавить консервированного тунца. Смешать и заправить растительным маслом, посолить, поперчить и подавать к столу.

## Скумбрия в луковом соусе

**Ингредиенты:** филе крупной скумбрии – 8 шт., мука –  $\frac{1}{2}$  стакана, соль –  $1\frac{1}{2}$  ч. л., свежемолотый перец –  $\frac{1}{4}$  ч. л., сливочное масло – 2 ст. л., нарезанный кольцами репчатый лук – 1 стакан, вода –  $\frac{1}{4}$  стакана, мелко нарезанная петрушка – 1 ст. л.

Филе скумбрии обвалить в муке, смешанной с солью и перцем. Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить в нем лук. Положить скумбрию в сковороду и обжаривать каждую сторону по

10 минут. Влить воду, закрыть крышкой, держать на слабом огне еще 5 минут. Добавить лук, украсить петрушкой.

## **Свежая сельдь на решетке**

***Ингредиенты:*** свежая сельдь, лимон, соль, зелень, растительное масло, берутся в произвольных соотношениях

Сельдь очистить, обсушить, сделать на спинке несколько поперечных разрезов, заправить солью и лимонным соком, измельченной зеленью, смазать растительным маслом и обжарить на решетке, завернув в алюминиевую фольгу.

## Мясо

Мясо содержит полноценные белки, в которых имеется весь набор необходимых для организма аминокислот. Дефицит белка может привести к нарушениям работы печени, гормональным сбоям, ухудшению памяти, проблемам с сердцем, авитаминозу и ослаблению иммунитета. Особенно это опасно для детей, беременных и кормящих женщин. Мясо является единственным источником «готового» витамина В<sub>12</sub> – чрезвычайно важного для нормального функционирования многих органов и систем. Мясо употребляют в составе салатов, первых и вторых блюд. Для его приготовления используют различные технологии. Для сохранения здоровья следует отдавать предпочтение варке, запеканию, тушению и вялению.

### Мясной салат «Сосновый бор»

**Ингредиенты:** отварной картофель – 6 шт., лук-порей или репчатый лук – 1 шт., отварное мясо – 450 г, вареные яйца – 5 шт., маринованные грибы – 200–250 г, зелень укропа, соль, перец, зерна кедровых орешков, майонез по вкусу

Картофель и мясо нарезать кубиками и выложить на блюдо. Лук мелко нарезать. Яйца натереть на крупной терке и вместе с нарезанными грибами добавить на блюдо. Добавить зерна кедровых орешков. Заправить домашним майонезом, посолить и поперчить, хорошо перемешать. Посыпать мелко нарезанным укропом или просто украсить веточками укропа.

### Домашняя буженина

**Ингредиенты:** подчеревина – 1,5 кг, лавровый лист – 1 шт., душистый горошек – 4 шт., крупная соль – 150 г, молотый черный перец – 1 ч. л., карри – 1 ч. л., чеснок – побольше, вода – 1,5 л, луковая шелуха – горсть

Мясо натереть солью. Дно кастрюли выстелить луковой шелухой, положить сверху свернутое рулоном мясо, укрыть луковой шелухой, добавить лавровый лист и душистый горошек, залить 1,5 л холодной воды. Довести до кипения и кипятить 20 минут на медленном огне под закрытой крышкой. Снять с огня и сутки не открывать крышку. Слить воду. Мясо подсушить в течение часа. Затем густо обсыпать перцем, карри и чесноком, натертым на терке или, лучше, раздавленным. Мясо разрезать на несколько порций, завернуть в фольгу и отправить в морозилку. Перед употреблением одну из порций вынуть из морозилки, примерно через 10 минут нарезать тонкими пластинками, хранить в холодильнике.

## Сырно-мясной рулет

**Ингредиенты для коржа:** сыр – 200 г, яйца – 3 шт., манная крупа – 3 ст. л., майонез – 100 г

**Ингредиенты для начинки:** фарш – 500 г, яйца – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., соль, перец по вкусу

Сыр натереть на крупной терке, смешать с яйцами, манной крупой и майонезом. Массу выложить на противень, застеленный пергаментом, выпекать 20 минут в духовке при температуре 180 °С. Лук нарезать, тщательно перемешать все ингредиенты начинки. Сырный корж слегка остудить и распределить на нем начинку. Аккуратно свернуть рулетом. Запекать в духовке 40 минут при температуре 180 °С.

## Домашняя шаурма

**Ингредиенты на 3 порции:** куриное филе – 1 шт., свежая капуста – 1/4 кочана, морковь – 1 шт., свежий огурец – 1 шт., свежий помидор – 1 шт., маринованные огурцы – 2 шт., красный лук – 1/2 головки, оливковое масло, три тонких лаваша

**Для соуса:** натуральный йогурт – 100 мл, чеснок – 2 зубчика, горчица – 1 ч. л., лимонный сок – 1 ч. л., соль, перец, специи по вкусу

Куриное филе отварить или запечь в духовке, замариновав в любимых специях, тонко нарезать. Мелко нашинковать капусту и помять. Морковь натереть на крупной терке, добавить немного оливкового масла и перемешать. Огурцы, помидор и лук произвольно нарезать. Смешать все ингредиенты для соуса. Собрать шаурму: лист лаваш смазать соусом, выложить сверху курицу, отступив 10 см от края; сверху распределить овощи и салат из капусты. Свернуть лаваш в рулет, обжарить на сковороде-гриль или электрическом гриле.

## Птица

Мясо птицы – это диетический продукт. Куриное мясо имеет низкий уровень содержания жира и высокий – белка, который легко усваивается и обеспечивает полноценный белковый баланс в организме. Белок куриного мяса содержит 92 % необходимых для человека аминокислот. Белковые соединения куриного мяса помогают в борьбе с простудами и мобилизуют защитные функции организма. В нем в большей степени, чем в других видах мяса, представлены полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря чему оно не только хорошо усваивается, но и служит профилактикой ишемии, инфаркта миокарда, инсульта, гипертонии, поддерживает нормальный уровень обмена веществ и повышает иммунитет. По минимальному содержанию холестерина мясо куриных грудок уступает только рыбе.

Мясо кур является источником витаминов группы В: тиамина – В<sub>1</sub>, рибофлавина – В<sub>2</sub>, пантотеновой кислоты – В<sub>3</sub>, пиридоксина – В<sub>6</sub>, цианокобаламина – В<sub>12</sub>, фолиевой кислоты и ниацина.

В курятине много железа, серы, фосфора, селена, кальция, магния и меди. Железом богато темное мясо курицы, расположенное на голеньях и окорочках, а белое мясо грудки богато белком.

## Холодец из индейки

**Ингредиенты:** крыло индейки – 1 шт., индюшиные шеи – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень – 2 пучка, сухие коренья хрена – 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л., соль, молотый перец по вкусу

Мясо индейки залить холодной водой, чтобы она слегка покрывала его. Довести до кипения, снять пену и варить на минимальном огне около часа. Добавить целую очищенную морковь и луковицу, зелень и сухие корни, томить на слабом огне еще 2 часа. За 20 минут до конца варки посолить и поперчить. Затем вынуть мясо из кастрюли, отделить от костей, остудить. Бульон процедить. Мясо и морковь нарезать пластинками, зелень измельчить. Соединить все ингредиенты, разложить в посуду, залить все процеженным бульоном и поставить в холодильник до застывания.

### **Куриная паста – намазка для бутербродов**

**Ингредиенты:** куриное филе – 2 шт., лук-шалот – 1 шт., пастернак – 1 корень, кедровые (или грецкие) орехи – 50 г, любые пряные травы – 2 ст. л., оливковое масло для жарки – 20 мл

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Лук-шалот нашинковать кубиками и обжарить на оливковом масле в сковороде до мягкости. Туда же добавить нарезанный тонкими ломтиками корень пастернака и через 2 минуты обжарки – куриное филе. Огонь увеличить и обжаривать, часто помешивая, примерно 7 минут. Остудить, добавить орехи и нашинкованные пряные травы. Размолоть в блендере в однородную массу.

### **Рагу с имбирем**

**Ингредиенты:** филе индейки – 600 г, репчатый лук – 1 шт., мякоть тыквы – 1 кг, картофель – 1 кг, помидоры – 3 шт., соус с перцем чили – 4 ст. л., корень имбиря – 1 см, растительное масло для жарки – 2 ст. л., соль, перец по вкусу

Обжарить лук в растительном масле до мягкости. Добавить нарезанное кубиками мясо и тушить, пока оно равномерно не побелеет. Добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель и тушить 5–7 минут под крышкой. Добавить кубики тыквы и тушить почти до полной готовности. За 5 минут до конца приготовления

добавить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, соус, очищенный и натертый имбирь, соль и перец. Дать рагу немного настояться перед подачей.

## **Куриные грудки по-французски**

**Ингредиенты:** куриное филе – 500 г, сыр – 100 г, сметана – 4 ст. л., майонез – 4 ст. л., шампиньоны – 200 г, репчатый лук – 1 шт., сливки – 100 мл, сливочное масло для жарки, соль, перец по вкусу

Разрезать филе вдоль, отбить, посолить, поперчить, залить сливками и поставить в холодное место. Нарезать шампиньоны и обжарить с луком в сливочном масле. Положить филе на небольшой противень, поверх выложить грибы с луком и залить смесью сметаны с майонезом. Посыпать все тертым сыром и запекать в духовке 20–25 минут при температуре 180 °С.

## **Жюльен с грибами и курицей**

**Ингредиенты:** куриное филе – 500 г, шампиньоны – 300 г, репчатый лук – 200 г, твердый сыр – 200 г, сливки (или сметана) – 300 мл, мука – 2 ст. л., соль, перец, масло по вкусу

Куриное филе отварить до готовности, охладить и нарезать соломкой. Лук и грибы очистить и также нарезать соломкой. Обжарить лук в масле, добавить грибы и жарить 10–15 минут, чтобы испарилась вся жидкость. Добавить филе, посолить, поперчить и снять с огня. На сухой сковороде обжарить муку, добавить сливки, посолить, поперчить и довести соус до кипения. Добавить в соус грибы с луком и курицей, перемешать и снять с огня. Натереть сыр на терке. В форму для выпечки выложить массу из грибов и мяса, посыпать сыром, поставить в разогретую духовку и выпекать без крышки до золотистого цвета. Подавать горячим.

## **Рагу по-мексикански**

**Ингредиенты:** куриное филе – 500 г, помидоры, сладкий перец и морковь – по 2–3 шт., консервированная кукуруза – 350 г, консервированная красная фасоль – 350 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло для жарки, корица, чеснок, соль, перец, сушеная паприка, сушеный молотый томат, молотый перец чили по вкусу

Лук нарезать полукольцами, положить на разогретую сковороду, смазанную маслом, и немного обжарить на небольшом огне. Морковь нарезать кубиками и добавить к луку. Сладкий перец очистить от семян, нарезать четвертькольцами, добавить в сковороду. Помидоры нарезать четвертькольцами, добавить в сковороду. К овощам добавить кукурузу и красную фасоль. Слить жидкость, посолить блюдо и добавить специи. Куриное филе нарезать кусочками и добавить к овощам. Тщательно перемешать и тушить до готовности.

### **Курица, запеченная в тыкве**

**Ингредиенты:** средняя круглая тыква – 1 шт., куриное мясо – 500 г, репчатый лук (крупный) – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, растительное масло для жарки, зелень, соль, специи по вкусу

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь до золотистого цвета. Курицу разрезать на небольшие куски и обжарить до румяной корочки, смешать с луком и морковью. Срезать верхушку тыквы, удалить семечки и часть мякоти, чтобы толщина стенок была примерно 1 см. Тыквенную мякоть нарезать, добавить к курице и жарить 5 минут. Туда же положить соль, специи, зелень и чеснок. Жарить 3 минуты и переложить в тыкву. Накрывать тыквенной верхушкой, запекать 1 час при температуре 190 °С.

### **Фаршированная утка**

**Ингредиенты:** утка – 1 шт. весом около 2 кг, картофель – 500 г, свежие шампиньоны – 300 г, репчатый лук – 1 шт., растительное масло для жарки, черный перец, соль, зелень по вкусу

Нарезать лук как можно мельче, грибы – небольшими кусочками, картофель – маленькими кубиками. Лук обжарить почти до готовности в небольшом количестве растительного масла, добавить картофель, соль, перец и жарить еще 10 минут. В подготовленную (выпотрошенную и опаленную) утку вложить начинку, зашить нитками или зашить зубочистками, посолить и поперчить, поместить в рукав для запекания. Запекать в духовке пару часов при умеренной температуре. При подаче украсить зеленью.

## Печень

В печени содержатся вода, жир, много полноценных белков, незаменимые аминокислоты: триптофан, лизин, метионин. Белка в печени не меньше, чем в говядине, но в его составе имеются белки железопротеидов. Железопротеид печени ферритин содержит более 20 % железа и необходим для образования гемоглобина и других пигментов крови. Печень очень богата витаминами группы В, содержит витамины С, А, D, Е, К, макро- и микроэлементы: железо, фосфор, калий, натрий, кальций, магний, цинк, хром, медь. Медь имеет противовоспалительные свойства. Хром помогает при атеросклерозе, диабете. Печень особенно богата витамином А, который необходим для здоровья почек, работы мозга, нормального зрения, для гладкой кожи, густых волос и крепких зубов. В печени вырабатывается гепарин, который нормализует свертываемость крови, обеспечивает профилактику тромбоза. Она полезна маленьким детям, беременным женщинам и людям, склонным к атеросклерозу и диабету.

Самой полезной является печень трески и минтая. В печени трески много не только витамина А, но и витамина D, необходимого для образования здоровой костной ткани. Печень рекомендуют употреблять больным сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями, при проблемах с суставами, для снижения уровня холестерина. Она очень полезна детям, страдающим малокровием. Свиная и говяжья печень полезна курильщикам. Печень занимает первое место по наличию железа, меди, молибдена, селена и цинка.

### Печеночные котлеты «Варшавские»

**Ингредиенты:** печень (свиная, говяжья, куриная) – 750 г, слабосоленое сало – 200–250 г, репчатый лук – 1–2 шт., чеснок – 1–2 зубчика, мука – 1–2 ст. л., сметана – 100 г, сода –  $\frac{1}{2}$  ч. л., уксус – 1 ч. л., растительное масло для жарки, соль, перец, специи (хмели-сунели, итальянские или прованские травы) по вкусу

Сало (не менее четверти от массы печени, иначе котлеты будут суховатыми) и печень измельчить на мясорубке. Чеснок и лук мелко нарезать. Печень, сало, чеснок, соль (если сало соленое, соль не добавлять), специи, муку смешать, добавить соду, погашенную уксусом, еще раз тщательно смешать. На хорошо разогретую сковороду с маслом выкладывать порциями по 1–1½ ст. л. фарша и слегка обжаривать с двух сторон. Приготовить соус: мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета в масле, добавить сметану и протушить пару минут. Котлеты сложить в жаровню или сковороду, залить соусом (если оказался густоватым, можно разбавить водой), накрыть крышкой, тушить на маленьком огне 10–15 минут.

### **Печеночные котлеты**

**Ингредиенты:** печень – 500 г, репчатый лук – 2 шт., яйца – 2 шт., мука – ½ стакана, сметана – 2 ст. л., растительное масло для жарки, соль, черный перец по вкусу

Печень очистить от пленок, нарезать крупными кусками, вместе с луком измельчить в блендере. Добавить муку, сметану и яйца. Перемешать печеночное тесто, добавить соль, черный перец. На сковороде разогреть масло, выложить ложкой печеночные котлеты и жарить на среднем огне до золотистой корочки.

### **Салат с печенью и грибами**

**Ингредиенты:** печень – 200 г, шампиньоны – 200 г, яйца – 3 шт., твердый сыр – 100 г, петрушка для украшения, растительное масло для жарки, майонез, соль, молотый черный перец по вкусу

Яйца сварить вкрутую, охладить и нарезать кубиками. Печень освободить от пленок, прожилок и твердых связок, вымыть и обсушить. Нарезать печень тонкими широкими кусочками, посолить и обжарить на растительном масле с обеих сторон, остудить, нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой или средней терке. Шампиньоны вымыть, обсушить, нарезать пластинками и обжарить до золотистого

цвета на растительном масле. Все ингредиенты сложить в миску, перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Готовый салат украсить петрушкой и перед употреблением оставить в холодильнике на 30 минут.

## **Печеночные блинчики**

**Ингредиенты:** куриная печень – 500 г, молоко – 150 мл, репчатый лук – 1–2 шт., яйца – 3 шт., мука – 3–4 ст. л., соль –  $\frac{1}{2}$  ч. л., сливочное масло – 70–100 г, подсолнечное масло для жарки

**Ингредиенты для начинки:** морковь – 2 шт., грибы – 300 г, плавленый сырок «Дружба» – 2 шт., майонез – 3–4 ст. л., соль, специи, зелень по вкусу

Печень и лук пропустить через мясорубку. Добавить муку, яйца, молоко, размягченное сливочное масло, соль, взбить блендером. Выросшую в объеме массу накрыть пленкой и оставить на 15 минут. Блинчики пожарить на сковороде с небольшим количеством подсолнечного масла.

Приготовить начинку: морковь натереть на мелкой терке и томить до мягкости в небольшом количестве воды и растительного масла. Грибы нарезать небольшими кусочками в форме соломки, обжарить до готовности, добавить соль и специи. Плавленый сырок натереть на терке, смешать с морковью и грибами. Заправить майонезом, добавить соль, специи, зелень, хорошо перемешать. Начинку выложить на блинчики, свернуть рулетом и на 1 час оставить в холодильнике, чтобы они застыли. Перед подачей нарезать блинчики небольшими шайбочками. В начинку можно добавить чеснок, вместо майонеза – смесь сметаны и  $\frac{1}{2}$  ч. л. горчицы.

## **Печеночная паста – намазка для бутербродов**

**Ингредиенты:** куриная печень – 500 г, репчатый лук – 1–2 шт., морковь – 1–2 шт., сливочное масло – 200 г, соль, перец по вкусу

Куриную печень, лук и морковь обжарить, все ингредиенты измельчить в однородную массу.

## Молочные продукты

Молоко – первоисточник питания, с материнским молоком ребенок получает все необходимые вещества для роста и развития. Молочная продукция – источник белков, необходимых аминокислот и углеводов, фосфора, калия, кальция, витаминов D, A и B<sub>12</sub>. Йогурт, сыр и молоко нужны для зубов, суставов и костей. Свежие молочные продукты нейтрализуют свободные радикалы, снижают действие радиации, выводят из организма токсичные вещества и соли тяжелых металлов.

Кефир и ряженка полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кефирные грибки восстанавливают полезную микрофлору кишечника, укрепляют иммунитет, борются с дисбактериозом, хронической усталостью и бессонницей.

Сметана содержит витамины A, E, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, C, PP, необходима для костей и пищевода. Творог имеет повышенное содержание кальция, фосфора, натрия, магния, меди, цинка, которые благотворно влияют на работу мозга. Творог особенно полезен для пожилых людей.

Сливочное масло – высококалорийный продукт, источник белков, углеводов, витаминов A, B, D, E, PP, железа, кальция, магния, фосфора, натрия, меди и цинка. Оно нормализует работу головного мозга и нервной системы.

## Молочный коктейль с орехами

**Ингредиенты:** молоко – 300 мл, смесь орехов (миндаль, фундук, грецкий орех) – 150 г, сливочное масло – 100 г, сливочное мороженое – 100 г, сахар – 200 г, лед

Орехи измельчить в порошок. В небольшом сотейнике растопить сливочное масло, всыпать сахар, прогреть, помешивая, до получения тягучей карамели. Добавить в нее орехи, тщательно перемешать и остудить смесь на силиконовом коврикe. Разломать остывшую карамель на маленькие кусочки. Взбить в блендере молоко, мороженое, лед и кусочки карамели. Перелить напиток в высокий стакан и украсить ореховой карамелью.

## **Сырный соус со сметаной**

**Ингредиенты:** сметана жирностью 20 % – 100–150 г, сливки жирностью 20 % – 50 мл, твердый сыр – 50–60 г, сливочное масло – 20 г, яйца – 1–2 шт., мука – 1 ст. л.

Взбить миксером яйца и сметану, добавить натертый на мелкой терке сыр. Растопить на сковороде сливочное масло, добавить ложку муки и сливки. Перемешать с помощью венчика в однородную массу. Влить яичную смесь и немного потомить, не доводя до кипения. Остудить соус, при желании добавить свежемолотый перец, зелень, горчицу или уксус.

## **Соус из плавленого сыра**

**Ингредиенты:** плавленый сыр – 150 г, молоко – 200 мл, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 50–70 г, бульон – 200 мл, соль, перец по вкусу

В нагретую сковороду выложить больше половины сливочного масла и растопить. Всыпать в него муку и перемешать. Прогреть муку с маслом 1–2 минуты на среднем огне, снять с плиты. Бульон и молоко подогреть до теплого состояния. Понемногу влить теплое молоко в мучную смесь, размешать, после этого таким же образом вылить бульон, размешать и вернуть сковороду на плиту. Довести соус до кипения. Уменьшить огонь и варить соус 3–4 минуты. Добавить натертый на терке сыр, снова перемешать и продолжать варить соус, пока сыр не расплавится. Если соус получился слишком густым, можно разбавить его молоком или бульоном. Готовый соус посолить, поперчить, добавить оставшееся сливочное масло, перемешать, оставить на несколько минут до загустения.

## **Творожная (сладкая) паста – намазка для бутербродов**

**Ингредиенты:** незернистый творог – 250 г, мед – 1 ст. л., лимон – 1 шт., мята (нарубленная) – 1 ст. л.

Лимон разрезать на две части: из одной выдавить 1 ч. л. сока, вторую освободить от перегородок и косточек, нарезать вместе с кожурой на мелкие кусочки. Все ингредиенты смешать в однородную массу.

## **Сырная паста – намазка для бутербродов**

**Ингредиенты:** плавленый сыр – 150 г, вареные яйца – 2 шт., майонез – 20 г, укроп – 50 г, соль, перец по вкусу

Сыр и яйца натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанный укроп. Все перемешать с добавлением домашнего майонеза. Посолить и поперчить.

## **Ленивые вареники**

**Ингредиенты:** творог – 500 г, мука – 1 стакан, яйца – 2 шт., сахар – 50 г, сливочное масло – 50 г, ванилин – 0,5 г, сметана или варенье для подачи, соль по вкусу

Творог протереть через сито для достижения однородной массы. Добавить к нему яйца, сахар и ванилин и тщательно перемешать. Постепенно добавлять просеянную муку. На столе, посыпанном мукой, из полученного теста сделать колбаску диаметром 2,5 см. Нарезать ее поперек на кусочки шириной 1,5 см, можно придать любую другую форму. В кипящую подсоленную воду по одному (чтобы не слиплись) положить вареники. Когда вода снова закипит и вареники всплывут, достать их шумовкой, выложить на блюдо, положить кусочек масла. Подавать горячими со сметаной или вареньем.

## **Сыр из кефира в домашних условиях**

**Ингредиенты:** кефир – 1 л, молоко – 50 мл, соль –  $\frac{3}{4}$  ч. л., паприка в хлопьях по вкусу

Все ингредиенты смешать, нагревать на водяной бане до образования хлопьев, но не кипятить. Слить в сито с тремя слоями марли, оставить под грузом в 1 кг на 2 часа, чтобы дать сыворотке стечь. Поставить в холодильник на 2 часа, употреблять с ржаным хлебом и зеленью. Сыворотку можно использовать для окрошки или просто выпить.

## Домашний сыр

**Ингредиенты:** молоко – 1 л, крупная соль – 1 ст. л., яйца – 3 шт., сметана – 200 г, чеснок –  $\frac{1}{2}$  головки, укроп по вкусу

В молоко добавить соль и вскипятить. Сметану равномерно размешать с яйцами и тонкой струйкой влить в кипящее молоко. Варить, помешивая, 3–4 минуты. После образования крупных хлопьев добавить мелко нарезанный чеснок и измельченный укроп. Процедить через сито или марлю, сложенную в несколько слоев, отжать, поставить на ночь под груз и убрать в холодильник. Сыр готов к употреблению.

## Овощи

### Баклажаны

Баклажаны содержат пектин, стимулирующий пищеварение и вывод холестерина, и незаменимы для здорового питания. Клетчатка баклажанов помогает выводить лишнюю жидкость и шлаки, которые накапливаются в организме. В их состав входит витамин РР, который помогает тем, кто хочет избавиться от никотиновой зависимости. Полезнее всего употреблять баклажаны в тушеном или запеченном виде. Они не теряют своих свойств при консервации.

### Лодочки с ветчиной и сыром

**Ингредиенты:** баклажаны среднего размера – 4 шт., ветчина (сосиски или куриная грудка) – 100 г, репчатый лук – 1 шт., тертый твердый сыр – горсть, соль, молотый красный и черный перец, зелень по вкусу

Баклажаны разрезать вдоль и выбрать ложкой часть сердцевины. Нарезать сердцевину кубиками и обжарить в сотейнике. Лук и ветчину также нарезать кубиками и добавить к баклажанной мякоти, посолить, поперчить и обжарить все вместе до готовности лука. Баклажаны заполнить фаршем. Присыпать баклажаны сыром и запекать в разогретой духовке, пока сыр не подрумянится. Подавать с рубленой зеленью.

### Баклажаны «Огонек»

**Ингредиенты:** баклажаны – 2 кг, болгарский перец – 900 г, репчатый лук – 700 г, чеснок – 280 г, кислые яблоки – 2 шт., растительное масло – 150 мл, протертые помидоры – 2 л, сахар – 150 г, соль – 2 ст. л., молотый черный перец – 1 ч. л., перец чили – 1 шт., уксусная эссенция – 1 ч. л.

Баклажаны нарезать крупными кубиками, болгарский перец – средними кусками, лук и чеснок измельчить, помидоры с кожицей пропустить через мясорубку. Два литра протертых помидоров поместить в большую кастрюлю, прокипятить 7 минут, добавить растительное масло, соль, сахар, лук, баклажаны, перец и кипятить еще 15 минут. Добавить очищенные и нарезанные кусочками яблоки, нарезанный кусочками перец чили без семян, черный перец, чеснок, искусственную эссенцию, перемешать и варить еще 10 минут, помешивая. Разложить по стерилизованным банкам, закатать крышками, перевернуть, накрыть одеялом и дать остыть. Получится 5 л острой закуски.

### **Кабачки**

В кабачках содержатся витамины С, А, группы В. Они богаты клетчаткой, что позволяет связывать токсичные вещества, ограничивать всасывание холестерина и выводить их из организма. Кабачки полезно употреблять при гипертонии, малокровии, болезнях печени, желудка, почек, пожилым людям. Из кабачков готовят много овощных блюд, икру, овощные рагу с разнообразными ингредиентами.

### **Овощная запеканка с куриным фаршем**

**Ингредиенты:** куриное филе – 200 г, кабачки – 2 шт., картофель – 1 шт., помидор – 1 шт., сметана – 1 ст. л., твердый сыр – 75 г, соль – 2 ч. л., молотый черный перец – 1 ч. л.

Сыр натереть на крупной терке. Помидор и очищенные от кожицы кабачки нарезать кружочками. Картофель очистить и нарезать ломтиками. Куриное филе перекрутить на мясорубке, добавить соль и перец, перемешать. Сложить в форму для запекания слоями: помидор, кабачки, фарш, картофель. Посолить, смазать сметаной, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30–40 минут при температуре 190 °С.

### **Кабачковые котлеты**

**Ингредиенты:** куриный или свиной фарш – 300–400 г, кабачок – 1 шт., яйца – 2 шт., манная крупа – 1–2 ст. л., соль –  $\frac{1}{2}$  ч. л., растительное масло для жарки, мука или панировочные сухари, перец, другие специи по вкусу

Кабачок натереть на крупной терке, сок слить, добавить фарш, яйца, манную крупу, соль, перец, специи, хорошо перемешать. Оставить на 15 минут, чтобы манная крупа впитала сок. Смоченными в воде руками сформовать пышные котлеты, обмакнуть каждую в муку или панировочные сухари и обжарить на разогретом масле до золотистой корочки.

### **Капуста белокочанная**

Ценностью белокочанной капусты является витамин С, количество которого при квашении увеличивается в два раза. В ее составе большое количество пищевых волокон, которые связывают тяжелые металлы и токсины, а затем выводят их из кишечника. Она богата органическими кислотами, улучшающими пищеварение и нормализующими микрофлору органов пищеварения. В капусте имеется редкий витамин U, который участвует в синтезе витаминов и обезвреживает опасные химические вещества.

Квашеная капуста – это уникальный по своим свойствам продукт. Она содержит много фитохимических веществ, повышающих иммунитет и в целом благотворно влияющих на здоровье. Она сохраняет все полезные свойства сырой капусты, потому что в процессе приготовления не проходит термическую обработку. Квашеная капуста богата молочной кислотой, благодаря чему сохраняются все витамины и микроэлементы. Триста граммов квашеной капусты полностью удовлетворяют потребности организма в витамине С, в одной ложке капусты содержится суточная норма витамина К, а витамина Р в ней в несколько раз больше, чем в свежей капусте.

Квашеную капусту не рекомендуют употреблять при метеоризме, обострении гастрита, язвенной болезни желудка, панкреатите и болезни почек.

## Салат из свежей капусты с курицей

**Ингредиенты:** белокочанная капуста – 400 г, куриное филе без кожи – 500 г, тертый сыр –  $\frac{1}{2}$  стакана, гренки или сухарики – 1 стакан, домашний майонез или оливковое масло, соль по вкусу

Куриное филе положить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, вынуть из воды, чтобы подсохло и остыло. Капусту без кочерыжки мелко нашинковать и подсолить, через несколько минут помять руками, чтобы стала мягче. Филе нарезать кусочками, добавить в капусту. Сыр, натертый на крупной терке, добавить в салат и перемешать, заправить майонезом или оливковым маслом, посыпать сухариками и сразу подать на стол.

## Голубцы с сыром из молодой капусты

**Ингредиенты:** молодая капуста – 1 кочан, сыр – 350 г, яйца – 3 шт., свежемолотый черный перец, соль, панировочные сухари, оливковое масло, сметана по вкусу

В подсоленный кипяток сложить капустные листья и проварить 5 минут. Вынуть, сложить в дуршлаг, дать стечь воде. В каждый лист положить по 50 г сыра и сложить конвертиком. Взбить яйца с перцем и солью. Панировочные сухари высыпать на тарелку. Голубцы обмакнуть в яичную массу, обвалить в сухарях и обжарить на сковороде с оливковым маслом до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

## Брокколи

Брокколи по содержанию витамина А превосходит все капустные растения. В ее составе витамины С и К, фолиевая кислота, высокоусвояемый кальций, железо, магний, фосфор, калий. Брокколи богата антиоксидантами, которые противостоят распространению вируса герпеса и росту раковых клеток.

Количество витамина С сокращается в брокколи вдвое через несколько дней хранения при высоких температурах, поэтому ее надо держать в холодильнике, а еще лучше замораживать. Тогда витаминный потенциал гораздо дольше сберегается.

Съедобные нераскрывшиеся соцветия брокколи лучше всего употреблять свежими. При необходимости термической обработки капусту надо опустить в кипяток на несколько минут. Тогда сохранятся ее вкусовые качества и многие полезные вещества. Свежую, бланшированную, отварную или паровую капусту используют в салатах, начинках, запеканках и супах.

## Итальянская паста с брокколи, чесноком и горошком

**Ингредиенты:** брокколи – 500 г, замороженный зеленый горошек –  $\frac{3}{4}$  стакана, сливочное масло – 50 г, большая головка чеснока – 1 шт., паста – 500 г, оливковое масло для жарки, тертый сыр (пармезан), свежемолотый черный перец, соль, кедровые орешки и листья шпината по вкусу

В большом сотейнике вскипятить воду, посолить, положить брокколи, варить 2 минуты, откинуть на дуршлаг. В большой кастрюле вскипятить воду, добавить соль и пасту, варить до готовности, откинуть на дуршлаг. Слегка сбрызнуть оливковым маслом и встряхнуть, чтобы оно равномерно распределилось по пасте. Чеснок нарезать толстыми дольками. В большой глубокой сковороде разогреть оливковое масло, положить чеснок и поджарить до золотистого цвета (около 1 минуты). Добавить брокколи, готовить 2 минуты, непрерывно помешивая. Положить кусочки сливочного масла, перемешать.

Добавить кедровые орешки и листья шпината, отваренную пасту, замороженный зеленый горошек и готовить еще 4 минуты, помешивая. Приправить солью и перцем. Выложить на подогретые тарелки, посыпать натертым пармезаном и сразу подавать.

## **Суп-пюре из брокколи**

**Ингредиенты:** брокколи – 400 г, репчатый лук – 1 шт., небольшая морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, бульон или вода – 500 мл, оливковое масло для жарки, зелень петрушки, перец, соль по вкусу

**Для подачи:** хлебные гренки или крекеры, семена льна, кунжута, оливковое масло

Морковь и лук нарезать небольшими кусочками, пассеровать в масле в кастрюле с толстым дном, пока лук не станет прозрачным. Добавить мелко нарезанный чеснок, пассеровать еще пару минут. Положить в кастрюлю разобранные на соцветия брокколи, влить бульон или воду, посолить, поперчить. Закипевший суп варить примерно 5 минут, добавить веточки петрушки, варить до готовности овощей примерно 10 минут. Петрушку вынуть, суп измельчить блендером, для нужной консистенции добавить бульон или кипяченую воду. Подавать с гренками, политыми оливковым маслом и посыпанными семенами льна и кунжута.

## **Капуста пекинская**

Пекинская капуста богата природным антиоксидантом – витамином С, витаминами А и К, которые вырабатывают родопсин, улучшающий свертываемость крови и ночное зрение. В капусте имеется редкая лимонная кислота – она замедляет процессы старения, улучшает эластичность кожи, борется с мелкими морщинами. Пекинская капуста богата пищевыми волокнами, которые плохо перевариваются и, как ершик, очищают стенки кишечника от слизи и шлаков. Налаживает работу кишечника, избавляет от запоров, нормализует вес.

## **Салат из пекинской капусты**

**Ингредиенты:** пекинская капуста – 300 г, кукуруза – 100 г, помидоры – 2 шт., копченая колбаса или отварное куриное филе – 100 г, вареные яйца – 2 шт., батон – 2 кусочка, укроп, соль, перец, домашний майонез по вкусу

Капусту вымыть и обсушить, нарезать, помять с солью. Помидоры, яйца, колбасу или филе нарезать кусочками, смешать с капустой. Добавить кукурузу, мелко нарезанный укроп, соль, перец, домашний майонез, перемешать. Батон нарезать кубиками, подсушить на сковороде или в духовке и посыпать салат при подаче на стол.

## **Капуста цветная**

Цветная капуста обладает антиоксидантными и противоопухолевыми свойствами. Научными исследованиями установлено, что три порции цветной капусты в неделю помогают печени освободиться от скопления жира.

## **Жареная цветная капуста**

**Ингредиенты:** цветная капуста – 1 кочан, яйца – 3 шт., тертый сыр – 50 г, мука – 6 ст. л., панировочные сухари – 1 ст. л., специи –  $\frac{1}{2}$  ч. л., растительное масло для жарки, соль по вкусу

Кочан капусты разобрать на соцветия, поместить в кастрюлю, залить водой, слегка подсолить и варить 5 минут после закипания. Воду слить. Взбить яйца со специями, подсолить, добавить муку, перемешать в однородную массу. В отдельной посуде смешать панировочные сухари с тертым сыром. Каждое соцветие обмакнуть в кляр, а потом обваливать в панировочных сухарях. Обжарить со всех сторон на хорошо разогретой сковороде в умеренном количестве масла до румяной корочки.

## **Картофель**

Молодой картофель содержит витамин С, уровень которого в процессе хранения снижается. В картофеле имеются все необходимые аминокислоты и углеводы, минералы: калий, фосфор, натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор; микроэлементы: цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт; клетчатка. Употребление картофеля полезно при нарушении обмена веществ. Подщелачивающее действие картофеля помогает нейтрализовать излишки кислот в организме. Его клетчатка не раздражает слизистую желудка и кишечника, поэтому вареный картофель можно употреблять даже в период обострения гастрита и язвы. Соли калия выводят излишки жидкости из организма, поэтому картофель включают в рацион людей с болезнями почек и сердца. Но он противопоказан при сахарном диабете. Картофельный крахмал снижает уровень холестерина в печени и сыворотке крови, имеет обволакивающее, противовоспалительное действие. Однако при избыточном весе употребление картофеля следует ограничивать.

Из картофеля готовят пюре, его отваривают, запекают, жарят, употребляют как отдельное блюдо и в качестве ингредиента.

## **Картофельная паста – намазка для бутербродов**

**Ингредиенты:** картофель – 3 шт., плавленый сыр – 150 г, сливочный сыр – 50 г, сметана – 200 г, французская горчица – 1 ч. л., маринованные огурцы – 4 шт., соль, перец по вкусу

Картофель отварить в мундире, очистить, мелко нарезать. Огурцы шинковать такими же кусочками, как картофель. Сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты смешать в однородную массу.

## **Картофельные корзинки с грибами и чесноком**

**Ингредиенты:** картофель – 700 г, шампиньоны – 200 г, яйца – 2 шт., молоко – 200 мл, мука – 2 ст. л., сыр – 150 г, сливочное масло для жарки, чеснок, соль, перец, специи по вкусу

Картофель отварить, посолить, сделать пюре и переложить в пакет. Шампиньоны нарезать. Измельченный чеснок обжарить в течение

минуты в разогретом сливочном масле, добавить муку, обжарить до потемнения. Тонкой струйкой медленно влить теплое молоко, помешивая венчиком, чтобы не было комков. Добавить в соус грибы и тушить до образования густой массы, посолить, поперчить, положить специи. Из картофельного пюре через кондитерскую насадку сформовать корзинки. В середину выложить соус с грибами. Укрепить стенки корзинок еще одним слоем пюре. Сверху положить кусочки сыра. Выпекать картофельные корзинки в духовке при температуре 220 °С 20–30 минут.

### **Фаршированный картофель с грибами в сметане**

**Ингредиенты:** крупный картофель – 10–15 шт., сушеные грибы – 100 г, грибной бульон –  $\frac{1}{2}$  стакана, репчатый лук – 1 шт., мука – 1 ст. л., сметана – 2 ст. л., растительное масло для жарки, сливочное масло, панировочные сухари, соль по вкусу

Картофель отварить или запечь до готовности, срезать примерно четверть клубня для крышечки, из остальной части картофелины вынуть мякиш, чтобы получилась лодочка со стенками. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде до золотистого цвета. Грибы отварить до готовности, процедить, мелко нарезать и добавить к луку. Всыпать муку, перемешать, влить бульон, вскипятить, добавить сметану. Подсолить, перемешать, прогреть, выложить начинку в картофель. Фаршированный картофель выложить в емкость для запекания, накрыть срезанными частями, полить сметаной и растопленным сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями и запечь.

## Лук

Главная ценность репчатого лука состоит в наличии фитонцидов, которые содержатся в эфирных маслах. За несколько секунд они убивают многие бактерии и грибки. Одно из соединений серы в луке и присутствующий в нем кверцетин позитивно влияют на уровень сахара в крови. Полифенолы, имеющиеся в луке, улучшают гликемический контроль в организме. Лук – это богатый источник инулина, который является пищей для полезных бактерий в кишечнике. В луке содержатся растворимые волокна – олигофруктоза, полезная для профилактики и лечения диареи. В нем имеются пребиотики и пробиотики, которые способствуют размножению полезных бактерий, улучшающих здоровье кишечника. Это благоприятно сказывается на состоянии центральной нервной системы и качестве сна, а также превращает лук в средство от запоров. Кроме того, лук содержит рутин, предотвращающий свертываемость крови. Под действием рутина блокируется фермент, образующийся при формировании сгустков крови. Содержание в красном луке кверцетина и антоцианина делает среду вокруг раковых клеток неблагоприятной для их роста, что помогает в борьбе с развитием рака молочной железы и толстой кишки. Он содержит витамины и антиоксиданты. Лук употребляют свежим и используют во многих блюдах. Его широко применяют в народной медицине.

## Луковые кольца

**Ингредиенты:** репчатый лук (крупный) – 1 шт., мука – 150 г, разрыхлитель –  $\frac{1}{2}$  ч. л., газированная вода – 180 мл, перец, растительное масло без запаха для жарки, соль, специи по вкусу

Лук нарезать кольцами толщиной 1 см и разделить. Муку всыпать в миску, влить газированную воду, щедро приправить солью и специями, взбить вилкой. Сковороду с толстым дном на треть заполнить растительным маслом, разогреть его до 180 °С. Луковые кольца частями опускать в жидкое тесто и обжаривать до золотистой

хрустящей корочки (примерно 2–3 минуты), перекладывать на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать горячими.

## Цыбуляники

**Ингредиенты:** репчатый лук – 4–5 шт., яйца – 2 шт., мука – 4 ст. л., сода –  $\frac{1}{2}$  ч. л., растительное масло для жарки, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами толщиной 3–4 мм, посолить и немного помять руками. Добавить яйца, муку, соду. Вымесить тесто ложкой. Разогреть масло как для фритюра. Тесто набирать ложкой и обжаривать в раскаленном масле до золотистого цвета с обеих сторон (не более 1 минуты). Переложить на бумажные полотенца, чтобы стек жир. Подавать можно и горячими, и холодными.

## Морковь

Морковь помогает в лечении атеросклероза, улучшает работу сердца. Уникальное сочетание витаминов в ее составе снижает уровень «плохого» холестерина в крови. Она укрепляет нервы благодаря содержанию даукостерина. Морковь способствует выведению токсинов – продуктов жизнедеятельности вредных микроорганизмов.

Морковный сок называют королем овощных соков. В нем содержатся витамины С, РР, Е, А, бета-каротин. Он богат калием, кальцием, натрием, магнием, железом и фосфором. Витамин А устраняет проблемы со зрением, служит профилактикой рака. Антиоксиданты препятствуют окислительным процессам, борются со свободными радикалами, замедляя процессы старения. Морковный сок обладает очищающими и детоксицирующими свойствами. Перед употреблением его надо обогащать жирами – оливковым маслом, сметаной, потому что витамин А без жиров не усваивается.

Дневная норма морковного сока – 250 мл. Хранить свежесжатый морковный сок можно только один час в холодильнике, чтобы он не потерял своих лечебных свойств.

Морковь употребляют в свежем виде в салатах, из нее делают варенье, используют в приготовлении многих блюд национальной кухни.

### **Морковная запеканка с орехами**

**Ингредиенты:** морковь – 1 кг, яблоки – 300 г, манная крупа – 300 г, лимон – 1 шт., сливочное масло – 100 г, яйца – 2 шт., орехи – 100 г, сахар – 50 г, корица – 1 ч. л., соль по вкусу

Морковь очистить, натереть на крупной терке и потушить на сливочном масле в кастрюле с толстым дном. Когда морковь станет мягкой, всыпать в нее манную крупу, посолить, хорошо размешать. Сразу же при активном помешивании добавить взбитые яйца, дробленые орехи, сахар и корицу. Уложить морковную массу на смазанный маслом противень, сверху – натертый на крупной терке лимон с кожурой, но без косточек, и очищенные яблоки. Украсить дроблеными орехами, смешанными с сахарным песком. Выпекать на среднем огне. Подавать с теплым молоком или сливками.

### **Морковное варенье с лимоном**

**Ингредиенты:** морковь – 1 кг, лимоны – 1 кг, сахар – 2 кг, ванильный сахар – 10 г

Морковь и лимоны без косточек и кожуры измельчить в мясорубке, засыпать сахаром и варить в кастрюльке из нержавеющей стали на слабом огне до 40 минут, помешивая, чтобы варенье не пригорело. За 5 минут до готовности добавить ванильный сахар. Переложить горячее варенье в заранее простерилизованные банки, плотно закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

### **Огурцы**

В состав огурцов входят различные минеральные вещества, витамины и антиоксиданты. Высокое содержание калия, кремния и

цинка превращает продукт питания в профилактическое средство против заболеваний кожи и волос.

Ценность огурца заключается в высоком содержании лютеина и зеаксантина. Они обеспечивают эффективную защиту глаз и сохранение зрения. В 100 г огурцов этих каротиноидов в 3 раза больше суточной потребности организма. Фитостеролы подавляют всасывание холестерина из пищеварительного тракта, способствуют выведению его из организма и уменьшению его уровня в крови.

Огурцы употребляют свежими и солеными в составе первых блюд и салатов, а также маринуют.

### **Икра из соленых огурцов**

**Ингредиенты:** соленые огурцы – 1 кг, репчатый лук – 200 г, томатное пюре – 50 г, растительное масло для жарки – 40 мл, перец по вкусу

Огурцы мелко нарубить и отжать сок из полученной массы. Мелко нарезанный лук поджарить на растительном масле, добавить к нему огурцы и жарить на медленном огне полчаса. Добавить томат и жарить еще 15–20 минут. За минуту до готовности заправить молотым перцем. Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.

### **Постный рассольник с фасолью и грибами**

**Ингредиенты:** соленые огурцы – 2 шт., консервированная фасоль – 1 банка, любые грибы – 100 г, репчатый лук – 1–2 шт., морковь – 1–2 шт., картофель – 2 шт., рассол – 1 стакан, кипяток – 2 л, томатная паста – 2 ст. л., чеснок – 3 зубчика, лавровый лист – 2 шт., растительное масло для жарки – 4 ст. л. (две в зажарку, две в грибы), соль, смесь молотых перцев, укроп по вкусу

Лук и морковь обжарить на медленном огне 2 минуты. Огурцы нарезать кубиками, добавить к овощам и обжарить 2 минуты. Добавить томатную пасту и нарезанный чеснок, перемешать. Добавить рассол, довести до кипения, тушить 10 минут под закрытой крышкой.

Грибы вымыть, обсушить, нарезать, обжарить 2 минуты на сильном огне на растительном масле, залить кипятком. Добавить очищенный и нарезанный картофель, варить 10 минут. Добавить зажарку и варить еще 5 минут. Добавить фасоль в рассольник, перемешать, довести до кипения и варить еще 5 минут. В завершение добавить лавровый лист, соль, смесь перцев, нарезанный укроп, довести до кипения. Отключить огонь, дать настояться на плите еще 10 минут и подавать на стол.

### **Салат из моркови с соленым огурцом**

***Ингредиенты:*** соленые огурцы – 2 шт., морковь – 800 г, томатный сок – 200 мл, молотый острый перец по вкусу

Огурцы нарезать на мелкие кубики, предварительно удалив кожицу и крупные семечки, залить томатным соком, сбобрить перцем и дать настояться. Морковь мелко шинковать, залить приготовленной заправкой и подать на стол.

## **Пастернак**

Пастернак содержит значительное количество витамина С, витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, эфирное масло, другие физиологически активные вещества. Его используют в кулинарии как овощную и пряную культуру, включая в ингредиенты многих блюд. Пастернак обладает болеутоляющими и мочегонными свойствами, эффективен при камнях в почках и мочевом пузыре, улучшает пищеварение и возбуждает аппетит.

## **Перец сладкий**

Сладкий перец содержит витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, Р, РР, каротин. Он полезен при депрессии, сахарном диабете, бессоннице, упадке сил, ухудшении памяти. Перец превосходит лимоны и черную смородину по количеству витамина С. В сочетании с витамином Р аскорбиновая кислота способствует укреплению кровеносных сосудов, снижению проницаемости их стенок. Перец имеет соединения, не позволяющие канцерогенам проникать в клетки. Его рекомендуют при заболеваниях крови, кровоточивости десен, малокровии, ломкости сосудов. Он регулирует кровяное давление, снижает уровень холестерина и триглицеридов. Содержит калий, кальций, магний, натрий, железо, фосфор, фтор, хлор, цинк, марганец, медь, йод, хром, серу, кобальт. Он незаменим при анемии, низком иммунитете, раннем облысении, остеопорозе. Алкалоид капсаицин в его составе снижает артериальное давление, разжижает кровь и препятствует образованию тромбов, стимулирует выделение желудочного сока, улучшает перистальтику желудка и кишечника, помогает при гастритах, запорах, спазмах, коликах в кишечнике, ускоряет обмен веществ и способствует сжиганию калорий. Перец полезен при кашле и повышенной потливости, успокаивает нервы. Сок сладкого перца рекомендуют пить при сахарном диабете, для улучшения роста ногтей и волос. Сладкий перец употребляют свежим в салатах, включают в состав первых и вторых блюд.

## Соус из болгарского перца

**Ингредиенты:** болгарский перец – 3 шт., помидоры – 3 шт., репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 1 ст. л., 9 %-й уксус – 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л., сахар – 1 ст. л., соль – <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л., молотый черный перец и молотый кориандр по вкусу

Овощи вымыть, очистить, измельчить на мясорубке через решетку с самыми крупными отверстиями. Переложить овощную массу в кастрюлю с толстым дном, добавить растительное масло, сахар и соль, довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить на среднем огне около 25–30 минут, пока масса не изменит цвет. Добавить специи и уксус. На этом этапе можно добавить другие компоненты по вкусу, например измельченный чеснок. Проварить минуту. Перелить соус в стерилизованную банку, герметично закрыть крышкой, дать остыть и убрать на хранение.

## Мухаммара: паста – намазка для бутербродов

**Ингредиенты:** болгарский перец – 3 шт., грецкие орехи – 100 г, соевый соус – 2 ст. л., панировочные сухари – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., зира – 1 ч. л., томатная паста – 1 ст. л., растительное масло – 50 мл

Противень застелить фольгой. Духовку разогреть до 200 °С. Перцы, разрезанные надвое, запекать 30 минут, потом положить в целлофановый пакет и оставить остывать на 20 минут. Остывшие перцы очистить от семян и кожицы. Очищенные орехи обжарить на сухой сковородке. Все ингредиенты измельчить в блендере в однородную массу.

## Помидоры

Помидоры являются источником антиоксиданта ликопина, который стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и регулирует аппетит, способствует профилактике онкологических заболеваний и

некоторых проблем со зрением. Количество ликопина возрастает при тепловой обработке.

Томаты содержат много полезных микроэлементов и минералов (железо, магний, калий, йод), положительно влияют на иммунитет, снижают уровень холестерина благодаря содержанию клетчатки. Холин в составе помидоров способствует улучшению памяти.

Помидоры употребляют свежими, тушеными, вареными, вялеными, солеными, маринованными, в составе многих блюд и соусов.

### **Салат из помидоров с сыром и яйцами**

**Ингредиенты:** помидоры среднего размера – 5 шт., яйца – 6 шт., твердый сыр – 100 г, плавленый сырок – 2 шт., свежий укроп – 15 г, свежая петрушка – 20 г, майонез – 2–3 ст. л., чеснок – 4 зубчика, помидоры черри для украшения – 2–3 шт., соль по вкусу

Плавленые сырки 20 минут продержать в морозилке, затем нарезать кубиками. Помидоры нарезать кубиками и оставить на 20 минут, чтобы ушел лишний сок. Яйца сварить вкрутую, охладить. Яйца и твердый сыр натереть на крупной терке. Зелень мелко нарезать. Чеснок измельчить. С помидоров слить сок. Соединить все ингредиенты, перемешать с домашним майонезом. При желании подсолить, украсить тертым сыром, зеленью, половинками черри.

### **Картофельная запеканка с баклажанами и помидорами**

**Ингредиенты:** крупный помидор – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., баклажаны – 2 шт., картофель – 400 г, твердый сыр – 200 г, сметана – 6 ст. л., чеснок – 2–3 зубчика, растительное масло – 2–3 ст. л., соль, черный перец по вкусу

Лук нарезать тонкими кольцами, очищенный картофель – кружочками по 5 мм, баклажаны – кружочками по 1 см, помидор – крупными кружочками. Духовку разогреть до 180 °С. Форму смазать подсолнечным маслом. Выкладывать слоями овощи: лук, картофель, помидоры и баклажаны, пока не закончится картофель. Каждый слой

посыпать солью и перцем. Верхний слой – баклажаны, остатки лука и помидоры. В сметану добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать и полить овощи. Посыпать приправами по вкусу. Форму накрыть фольгой и запекать в течение часа. Фольгу снять, посыпать тертым сыром, вернуть в духовку и запекать, пока верх не подрумянится.

## Свекла

Корнеплоды столовых сортов содержат белок, жиры, сахар, клетчатку, органические кислоты, витамины, фолиевую кислоту, минеральные соли. Свеклу считают чудо-овощем благодаря богатому содержанию железа и сбалансированному количеству кальция и натрия. Ее листья включают каротин, аскорбиновую кислоту и бетаин, который активно работает на расщепление и усвоение белков, образование холина, усиливает жизнедеятельность клеток печени, улучшает ее функционирование.

В свекле имеется рекордное количество йода, который хорошо влияет на липидный обмен. Она полезна людям пожилого возраста и страдающим атеросклерозом. Свекла способствует снижению холестерина в крови и сохранению сосудов. Калий, имеющийся в корнеплодах и ботве, благоприятно влияет на сердечную деятельность, магний положительно действует при высоком давлении.

Свекла является мощным чистильщиком организма. Клетчатка, фосфор, медь, витамин С и ряд органических кислот в ее составе усиливают движение пищи и уничтожают гнилостные бактерии в кишечнике. Она способствует очищению почек, печени и кровеносной системы, укрепляет стенки сосудов. Свекла омолаживает организм благодаря фолиевой кислоте и кварцу.

В национальной кухне свекла является обязательным ингредиентом самых популярных блюд: борща, свекольника, винегрета, салатов с сухофруктами и многих других салатов. Свеклу отваривают, запекают, маринуют и употребляют круглый год, что является залогом здоровья и долголетия.

## Винегрет с маринованными грибами

**Ингредиенты:** отварная свекла – 1 шт., отварная морковь – 1 шт., соленые огурцы – 3 шт., отварной картофель – 3 шт., зеленый горошек (замороженный) – 100 г, маринованные грибы – 100 г, красный лук – 1/2 шт., лимонный сок – 1 ч. л., соль, перец, зелень по вкусу

***Ингредиенты для заправки:*** оливковое масло, винный уксус, соль

Свеклу, морковь и картофель предварительно сварить на пару и остудить. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде до готовности и промыть холодной водой. Лук мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком и оставить мариноваться 5–10 минут. Приготовить заправку, смешав оливковое масло с винным уксусом по вкусу, посолить. Овощи и грибы нарезать маленькими кубиками. Несколько грибов оставить для украшения. Все выложить в глубокое блюдо, тщательно перемешать, заправить, посолить, поперчить, украсить грибами и зеленью.

## **Пхали из свеклы**

***Ингредиенты:*** белокочанная капуста –  $\frac{1}{2}$  кочана, свекла – 2 шт., грецкие орехи – 150 г, репчатый лук – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, кинза – 1 пучок

Капусту и свеклу сварить, грецкие орехи немного подсушить в духовке, измельчить все в блендере или мясорубке в однородную массу. Лук нарезать мелкими кубиками. Кинзу промыть, обсушить и нарезать. Чеснок измельчить. В глубокой посуде все тщательно перемешать в однородную массу, сформовать шарики, выложить на блюдо и украсить орехами.

## **Тыква**

В составе тыквы имеются пектин, витамины А, С, Е, D, РР, К, группы В, редкий витамин Т, а также фтор, магний, медь, кальций, цинк, марганец, фосфор, йод. В кусочке тыквы больше белка, чем в нескольких перепелиных яйцах – 1 г белка на 100 г тыквы. В тыкве в пять раз больше каротина, чем в моркови. Бета-каротин помогает организму справиться с вирусными заболеваниями.

Целым рядом ценных свойств обладают тыквенные семечки. Они являются богатым источником многих витаминов, минералов и полезных для поддержания здоровья веществ: антиоксидантов, омега-3, поли- и мононенасыщенных жиров, цинка, магния, фосфора,

марганца, меди, железа, витаминов А, Е, С, К и группы В. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы и защищают организм от разрушения клеток и развития опухолей. Витамины группы В поддерживают нормальное функционирование нервной системы. Витамин А благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей. Витамин С укрепляет иммунную систему. Магний регулирует кровяное давление и снижает риск сердечных заболеваний. Научные исследования выявили, что тыквенные семечки снижают «плохой» и повышают «хороший» холестерин. Магний и клетчатка в семенах тыквы снижают уровень сахара в крови при лечении диабета. Магний помогает расслаблению тела и мозга, способствует качественному сну и облегчает засыпание. Тыквенные семечки улучшают здоровье простаты, регулируют позывы и отток мочи. Богатые цинком семена тыквы способствуют здоровой беременности. Цинк благотворно влияет на репродуктивное здоровье мужчин. Дефицит цинка в организме мужчины приводит к низкому качеству спермы и бесплодию.

Высокое содержание альфа-линоленовой кислоты в семечках улучшает работу и состояние сердца, предотвращает заболевания сердечно-сосудистой системы. Большое количество незаменимых жирных кислот поддерживает здоровье кровеносных сосудов и снижает уровень «плохого» холестерина.

## **Тыквенные котлеты**

***Ингредиенты:*** тыква – 1 кг, сливки – 100 мл, яйца – 3 шт., манная крупа – 2 ст. л., сахар – 1 ст. л., измельченные сухари, растительное масло для жарки

Мякоть тыквы натереть, выжать из нее сок, добавить к сливкам и тушить 5 минут. Положить сахар, манную крупу, яичные желтки, все перемешать. Слепить маленькие котлеты, обмакнуть во взбитый белок, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле.

## **Запеканка из тыквы**

**Ингредиенты:** тыква – 600 г, оливковое масло – 3 ст. л., манная крупа –  $\frac{1}{2}$  стакана, яйца – 2 шт., соль – щепотка, сахар по вкусу

Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, вбить яйца, добавить сахар и соль, размешать. Всыпать манную крупу, добавить оливковое масло, хорошо размешать, выложить в форму и запекать 25 минут при температуре 200 °С.

## Тыквенная запеканка с сыром

**Ингредиенты:** тыква – 1 кг, твердый сыр – 150–200 г, молоко – 1 стакан, мука – 2 ст. л., панировочные сухари – 3 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., яичные желтки – 2 шт., вода –  $\frac{1}{2}$  стакана, мелко нарезанный репчатый лук – 4 ст. л., лавровый лист – 1 шт., соль по вкусу

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, добавить туда лук и лавровый лист. Залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне 15 минут. Вынуть и остудить тыкву. Муку обжарить на сковороде, влить молоко и помешивать до закипания. Дать соусу прокипеть 5 минут на слабом огне. Яичные желтки взбить и медленно влить в горячий соус, непрерывно помешивая, чтобы они не свернулись. Соединить тыкву, соус, половину сыра, натертого на крупной терке, посолить. Полученную массу выложить на противень, предварительно смазанный маслом. Вторую половину натертого сыра смешать с панировочными сухарями и посыпать запеканку. Запекать 30 минут при температуре 180 °С.

## Оладьи из тыквы

**Ингредиенты:** тыквенное пюре – 400 г, яйца – 2 шт., кефир или пахта – 375 мл, мука – 250 г, сахар – 3 ст. л., разрыхлитель – 1 ч. л., сода –  $\frac{1}{2}$  ч. л., соль –  $\frac{1}{4}$  ч. л., растительное масло для жарки – 1 ст. л.

Взбить яйца с кефиром в пену, добавить тыквенное пюре и хорошо перемешать. Добавить остальные ингредиенты, кроме масла, и еще раз

перемешать. Жарить оладьи на сковороде, смазанной маслом. Переворачивать, когда на поверхности теста появятся пузырьки. Оладьи можно приготовить заранее, накрыть фольгой и отправить в холодильник на ночь, а утром разогреть в духовке при температуре 170 °С 20–30 минут.

### **Тыквенные оладьи с манной крупой**

**Ингредиенты:** мякоть тыквы – 400 г, манная крупа – 4 ст. л., сахар – 2–3 ст. л., яйца – 2 шт., мука – 2 ст. л., разрыхлитель – 1 ч. л., сода – 1/2 ч. л., соль – щепотка, растительное масло для жарки – 2 ст. л.

Тыкву натереть на крупной терке. Яйца взбить венчиком. Все ингредиенты смешать и оставить на 10–15 минут для разбухания манной крупы. Жарить в сковороде на разогретом растительном масле с двух сторон на среднем огне до золотистого цвета. Выложить оладьи на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

### **Тыквенные оладьи с яблоком**

**Ингредиенты:** мякоть тыквы – 300 г, яблоко – 1 шт., вода или молоко – 1/2 стакана, мука – 4 ст. л. с горкой, яйцо – 1 шт., соль по вкусу

Тыкву и яблоко натереть на крупной терке, смешать, немного припустить в воде или молоке для мягкости на среднем огне. Охладить и смешать с мукой, яйцом и солью. Выпекать, выкладывая ложкой, на сковороде с антипригарным покрытием. Подавать с медом, корицей и кунжутом.

## **Черная редька**

Черная редька содержит белки, сахарозу, фруктозу, жиры, витамины А, В, С, К, а также железо, калий, кальций, магний, натрий, цинк, фосфор, органические кислоты, минеральные соли и эфирные масла.

Редька улучшает метаболизм, выводит лишнюю жидкость и служит для борьбы с отеками, является желчегонным средством, природным антибиотиком, повышает сопротивляемость организма, улучшает работу пищеварительной системы. Она незаменима при лечении простуды, кашля, ревматизма.

## **Фрукты**

### **Бананы**

Диетологи утверждают: химический состав бананов настолько гармоничен и сбалансирован, что его сложно повторить. Бананы – это источник клетчатки, витаминов С, Е, В<sub>6</sub>, отвечающего за поддержание уровня глюкозы в крови и помогающего успокоить нервную систему. Калий и магний в составе бананов позитивно влияют на сердечно-сосудистую систему, насыщают кислородом клетки мозга, приводят в норму водно-солевой баланс.

Высокое содержание витаминов группы В и триптофанов в бананах помогает справиться с нервным напряжением, снять стресс, подавить вспышку гнева. Триптофаны из бананов в организме человека трансформируются в гормон радости серотонин. Высокое содержание железа позволяет поднять уровень гемоглобина в крови. Клетчатка способствует устранению нарушений в желудочно-кишечной системе. Бананы являются источником быстрой энергии благодаря наличию натуральных сахаров, поэтому их употребляют при повышенной утомляемости и высоких физических и интеллектуальных нагрузках. Бананы помогают при лечении кашля. Они полезны для здоровья и красоты кожи. В косметологии мякоть бананов используют для питательных масок. При воспалениях кожи или укусах насекомых мякоть снимает кожный зуд и раздражение.

## Кекс с бананом, черносливом и какао

**Ингредиенты:** бананы – 2–3 шт., чернослив – 5–10 шт., какао-порошок – 3 ст. л., яйца – 3 шт., сахар – 150 г, мука – 100 г, овсяная мука – 65 г, манная крупа – 50 г, смесь орехов – 40–100 г, разрыхлитель – 2 ч. л., молоко – 100 мл, растительное масло – 5 ст. л.

Взбить яйца с сахаром в пышную пену. Добавить молоко и растительное масло, манную крупу, овсяную муку, перемешать. Смешать какао-порошок с мукой и разрыхлителем, добавить к смеси. Один банан измельчить вилкой, два крупно нарезать. Чернослив также нарезать. Орехи измельчить и при желании обжарить. Все тщательно перемешать. Форму для запекания застелить пергаментом, вылить тесто. Выпекать 40 минут при 180 °С, уменьшить температуру до 150 °С и оставить еще на 15–20 минут. Проверить готовность шпажкой: при готовности кекса она выйдет из него сухой.

## Гранат

Гранат содержит аскорбиновую, фолиевую, пантотеновую, янтарную, лимонную, винную, яблочную, борную и щавелевую кислоты. Они способствуют здоровому метаболизму и укреплению иммунитета. Гранат богат калием, магнием, кальцием, железом, натрием, хромом и марганцем, дубильными веществами, фитонцидами и танином. Дубильные вещества помогают справиться с расстройством кишечника, дисбактериозом и диареей. Они оказывают бактерицидное и противовоспалительное воздействие на слизистые оболочки и поверхности ран. Фитонциды убивают бактерии, танин положительно влияет на кровеносную систему, выводит из организма токсины. Пектины выводят из организма радионуклиды, которые являются источником внутреннего радиоактивного загрязнения, а также токсины и тяжелые металлы.

При таком богатом составе гранат является низкокалорийным продуктом, в котором отсутствуют жиры. Гранаты употребляют свежими, добавляют в салаты и десерты. Особенно полезен гранатовый сок, который превосходит по своей пользе для сердца даже зеленый чай и красное вино.

## Груша

Груша является источником витаминов С, Р, РР, группы В, богата медью, ванадием, молибденом, никелем, фтором, йодом, содержит больше цинка, чем другие фрукты. Летние сорта груш имеют больше марганца, а зимние – железа. Молодые листья груши содержат фенол, который действует как антигрибковое вещество.

Груши ценны большим количеством пектинов и фруктозы. Фруктоза помогает справиться со стрессами, укрепляет нервную систему. Пектин очищает организм от шлаков. В зимних сортах груш все витамины и минералы сохраняются до самой весны.

## Фруктовый салат с грушей

**Ингредиенты:** груша – 1 шт., банан – 1 шт., киви – 1 шт., яблоко – 1 шт., листики мяты, горсть гранатовых зерен, жидкий мед – 2 ст. л., свежевыжатый лимонный сок – 1 ст. л.

Фрукты вымыть. Банан, киви и яблоко очистить. Нарезать фрукты произвольными ломтиками и сложить в салатницу, посыпать гранатовыми зернами и украсить листиками мяты. Смешать жидкий мед и лимонный сок, полить салат. Подавать сразу после приготовления.

## Дыня

Мякоть дыни богата витаминами, микроэлементами, антиоксидантами и полезными кислотами. Она является природным средством от усталости и депрессивных состояний, уже через несколько минут после употребления дыни в организме повышается уровень серотонина. Дыня положительно влияет на всю нервную систему.

## Курага

Курага – это половинки абрикосов без косточек, высушенные на солнце. В составе имеется вода в небольшом количестве, белки, жиры, углеводы, клетчатка, сахароза, органические кислоты, пектины, витамины А, С, Е, К, группы В, ниацин, холин, а также калий, магний, кальций, натрий, фосфор, зола, цинк, железо, медь, марганец и селен. Курага эффективна при лечении сахарного диабета, анемии, малокровия, ожирения, гипертонии, ослабленного зрения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, проблем щитовидной железы, авитаминоза, гиповитаминоза, ослабленного иммунитета. Она стимулирует мочеотделение, что важно при заболеваниях почек. Благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта: благодаря пектину и клетчатке естественно и мягко очищает кишечник, выводит холестерин, радионуклиды, соли тяжелых металлов, улучшает обмен веществ. Огромное содержание калия регулирует водно-солевой баланс, поддерживает мышечный тонус и работу сердечно-сосудистой системы, приводит в норму уровень инсулина и холестерина. Изобилие магния укрепляет нервную систему, избавляет от последствий стрессов и эмоциональных перегрузок. Курага является мягким слабительным и легким мочегонным средством. Аскорбиновая кислота и каротин укрепляют иммунную систему, замедляют процессы старения и активизируют обновление клеток, предотвращают появление злокачественных новообразований. Курага незаменима при анемии благодаря высокому содержанию железа. Витамин А восстанавливает и корректирует зрение. Курага особо полезна для профилактики возрастных патологий глаз. В рационе спортсменов курага необходима для насыщения организма питательными элементами и аминокислотами.

## **Кекс с сухофруктами**

**Ингредиенты:** сухофрукты (курага, чернослив, изюм) – 400 г, орехи – 100 г, мука – 250 г, яйца – 4 шт., сливочное масло – 200 г, сахар – 170 г, ванильный сахар – 1 ч. л., сахарная пудра – 50 г, коньяк или ликер – 50–70 мл

Сухофрукты промыть и нарезать кусочками величиной с изюм, сложить в миску, залить алкоголем и дать настояться от 30 минут до

нескольких часов. Орехи измельчить, но не слишком мелко. В отдельной посуде взбить масло с сахарной пудрой до посветления, затем вбить поочередно по одному яйцу, взбивая смесь каждый раз до кремообразного состояния. Добавить муку, ванильный сахар и смешать в однородную массу. Вмешать в тесто сухофрукты и орехи ложкой или лопаткой. Тесто выложить в форму, предварительно смазав ее маслом и присыпав мукой, тщательно его распределить по всей площади формы и прикрыть фольгой. Выпекать в духовке при 150 °С 2–3 часа. После выпечки дать кексу полностью остыть в форме.

## **Манго**

Плод манго содержит белки, углеводы, клетчатку, витамины группы В, а также А, С, Е и К, которые повышают иммунитет. Витамин С придает коже эластичность, предотвращает дряблость и появление морщин. Манго содержит большое количество бета-каротина, органические кислоты, калий, кальций, цинк, магний, антиоксидант мангиферин, которые способствуют здоровью сердца. Манго богато антиоксидантами, которые защищают от рака и преждевременного старения. Плод является хорошим источником фолиевой кислоты, включает пищеварительные ферменты, воду, пищевые волокна, соединения, которые позволяют наладить пищеварение. Входящие в состав манго лютеин, зеаксантин и витамин А поддерживают здоровье глаз. Полифенолы помогают бороться с окислительным стрессом, который связывают с развитием рака молочной железы, простаты, толстой кишки и легких.

Манго употребляют свежим, включают в состав фруктовых салатов и десертов.

## **Персики**

Плоды персика богаты витаминами, минералами и фитонутриентами. Их употребляют при истощении организма, для укрепления иммунитета, восстановления после тяжелой болезни, улучшения состояния ногтей и волос, кожи, зрения, для поднятия настроения и улучшения памяти и работы мозга, повышения работоспособности, при пониженной кислотности желудка, сердечных заболеваниях, как слабительное или мочегонное, чтобы вывести песок из почек. Персики из-за их низкой калорийности полезны людям с лишним весом.

Персики употребляют свежими, включают в закуски, десерты, горячие блюда, освежающие напитки, салаты, мороженое и выпечку. Из персиков готовят компоты и конфитюры на зиму.

## **Клафути с персиками**

**Ингредиенты:** свежие персики – 600–700 г, молоко – 200 мл, мука – 90 г, сахар – 50 г, яйца – 2 шт., яичные желтки – 2 шт., ваниль – 1 ч. л., сливочное масло – 5 г, несколько шариков ванильного мороженого

Два яйца и два желтка слегка взбить, добавить сахар, перемешать, добавить ваниль, просеянную муку. Еще раз перемешать, влить молоко, перемешать, отставить в сторону на полчаса. Персики нарезать дольками. Форму смазать маслом и присыпать мукой. Выложить персики, слегка присыпать сахаром, залить тестом и выпекать при температуре 180 °С 40 минут. Немного остудив, посыпать клафути сахарной пудрой по вкусу и украсить шариками мороженого.

## Чернослив

Чернослив – это сухофрукт, который получают из сливы венгерки. Высушенные фрукты полностью сохраняют свой витаминно-минеральный состав: цинк, магний, селен, калий, железо; витамины А, С, группы В, Е, РР, К; клетчатку; аминокислоты; пектины; глюкозу, сорбитол.

Чернослив – хорошее средство для профилактики запоров: растительные волокна очищают кишечник и улучшают его проходимость. Он подавляет сальмонеллу, патогенные кишечные бактерии, saniрует ротовую полость. Чернослив – мощный антиоксидант, нейтрализует свободные радикалы, предотвращает развитие раковых заболеваний, повышает иммунитет, укрепляет стенки сосудов и нормализует высокое давление. Используется при малокровии, авитаминозе и ослабленном состоянии после операций, после тяжелой болезни. Глюкоза и витамины группы В активизируют головной мозг, укрепляют память и повышают концентрацию внимания, поддерживают нервную систему, улучшают настроение, устраняют депрессивные состояния и выравнивают психоэмоциональный фон. Витамины С, Е и А улучшают зрение и предотвращают заболевания глаз. Чернослив повышает кислотность желудка, вызывает аппетит. Кальций и фосфор укрепляют костную систему, зубы и ногтевые пластины, предотвращают остеопороз и кариес.

Чернослив включают в состав различных напитков и блюд, используют в пирожных, пирожках и тортах. Он хорошо сочетается с мясом и грибами. Дневная норма потребления – 6 штук.

## **Куриные рулеты с черносливом и курагой**

**Ингредиенты:** куриная грудка – 3 шт., чернослив – 12 шт., курага – 12 шт., сыр, натуральный йогурт, сметана или кефир, соль, перец, зелень по вкусу

Чернослив и курагу залить горячей водой, дать постоять полчаса, промыть и обсушить. Куриную грудку разрезать вдоль на две части, слегка отбить, поперчить и посолить. Выложить на каждую грудку кусочек сыра, по 2 штуки чернослива и кураги, свернуть в рулетик и заколоть зубочисткой. Выложить в форму для запекания, смазать сметаной, йогуртом или кефиром. Запекать при температуре 200 °С до готовности, но постараться не пересушить. Переложить на блюдо и разрезать на порции, украсить веточками зелени. Подавать с любыми гарнирами и соусами.

## **Яблоки**

В яблоках имеются витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, Р, каротин, фолиевая кислота, сахара, органические кислоты, микроэлементы: калий, кальций, натрий, фосфор, железо, марганец. Они улучшают метаболизм, укрепляют иммунитет, мягко очищают кишечник.

Яблоки богаты природным полимером пектином, который поглощает вредные вещества и выводит их из организма, восстанавливает микрофлору кишечника, очищает кровь, укрепляет иммунную систему.

Яблоки содержат много антиоксидантов, которые нейтрализуют свободные радикалы. Органические соединения тритерпеноиды, входящие в состав яблок, блокируют рост раковых клеток в молочных железах, толстой кишке и печени. Яблоки снижают уровень холестерина. Они богаты клетчаткой, которая стимулирует функцию

кишечника, поддерживает микрофлору желудочно-кишечного тракта, помогает бороться с запорами.

Яблоки убивают возбудителей дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусов гриппа А.

Плоды употребляют свежими, сушат, приготавливают яблочные соки и компоты, используют в десертах и выпечке.

## **Яблочный штрудель**

**Ингредиенты для теста:** мука – 300–400 г, вода – 100–150 мл, подсолнечное масло – 3 ст. л., соль – щепотка

**Ингредиенты для начинки:** яблоки – 3–5 шт., лимон – 1 шт., молотая корица, сахар, изюм по вкусу

Для приготовления начинки яблоки очистить от кожицы, нарезать на четвертинки, вырезать серединки, каждую четвертинку нарезать тонкими пластинками. Лимон с кожурой нарезать кружочками и взбить в блендере с сахаром, смешать с яблоками. Начинку выложить на раскатанное тесто ложкой равномерно по всей площади, разровнять и посыпать густо корицей, при желании – изюмом.

Муку насыпать горкой, в центр подсыпать соль, налить воду и подсолнечное масло. Вымешивать сначала ложкой, потом руками, пока тесто не начнет отставать от рук, станет мягким и эластичным. Разделить тесто на три части, скатать в колбаски. Колбаску положить на середину салфетки, густо и равномерно посыпанной мукой. Тесто посыпать мукой и раскатывать качалкой, посыпая мукой, чтобы оно не прилипало к качалке. Раскатывать тесто, пока оно не станет очень тонким. Выложить на тесто начинку, с одного края отступив 10 см. Со стороны, где начинка доходит до самого края, легко поднимая салфетку, скручивать тесто с начинкой до конца.

Потом взять за два конца салфетку с тестом и аккуратно перекатить на лист, застеленный пергаментной бумагой или смазанный маслом, посыпать мукой не надо. Таким образом подготовить все три части теста. Поверхность штруделей аккуратно смазать желтком, смешанным с ложкой воды или молока. Запекать до золотистой корочки в духовке, предварительно разогретой до 200 °С. Оставить в приоткрытой духовке до полного остывания.

## **Яблоки, запеченные с творогом**

**Ингредиенты:** яблоки – 4 шт., творог – 200 г, яйцо – 1 шт., сахар – 1/2 стакана, манная крупа – 1 ст. л., изюм, ванилин, корица по вкусу

Яблоки разрезать пополам, вырезать сердцевину. Творог смешать с яйцом, сахаром, манной крупой, изюмом, корицей и ванилином. Полученной массой заполнить половинки и запечь. Подавать с молоком.

## **Яблоки медовые**

**Ингредиенты:** яблоки – сколько вмещает форма, яблочный сок по вкусу, сливочное масло – 30 г, изюм, орехи, мед, корица по вкусу

Яблоки без сердцевины сложить в форму, заполнить смесью изюма, орехов, меда, корицы. Полить каждое яблочным соком, положить сверху кусочек масла, запечь. Подавать в сиропе.

## **Ягоды**

Ягоды – это здоровье мозга и сосудов. Они настолько важны для здоровья человека, что должны быть в рационе ежедневно во все сезоны. Обладают чрезвычайным оздоровительным потенциалом, имеют противовоспалительный, антиканцерогенный и многие другие полезные эффекты.

## **Арбуз**

Арбуз – лакомство, которое обладает огромным влиянием на организм человека. Он является источником живительной влаги, способен понизить артериальное давление благодаря содержанию магния и калия. Витамин С, калий и каротиноиды способствуют уменьшению уровня холестерина и защищают сердце от рисков. Высокий уровень витамина С снижает риск появления астмы и улучшает общее состояние легких у тех, кто имеет с ними проблемы. В составе арбуза есть ликопин, который укрепляет сердечную мышцу. Ликопин и кальций упрочняют кости и предотвращают их повреждение. Обладая слабым мочегонным действием, арбуз способен поправить здоровье почек. Витамин А в составе арбуза улучшает здоровье глаз, защищает от возрастных изменений в глазной мышце, предотвращает ночную слепоту, повышает остроту зрения. Кроме того, витамин А способствует восстановлению тканей и придает свежий вид коже лица и всего тела.

Арбузы употребляют свежими, солят и квасят на зиму, из корочек готовят цукаты, включают в состав десертов.

## **Брусника**

Брусника богата полифенолами, которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Финские исследователи опытным путем установили, что сок брусники восстанавливает функцию кровеносных сосудов. Полифенолы содержатся также в чернике, клюкве и черной смородине.

## **Пирог из слоеного теста с творогом и брусникой**

**Ингредиенты:** слоеное тесто – 225 г, яйца – 4 шт., творог – 300 г, сахар – 100 г, рикотта – 500 г, кукурузный крахмал – 2 ст. л., брусника или другие ягоды, сахарная пудра по вкусу

Слоеное тесто разморозить и раскатать на присыпанной мукой поверхности. Выложить в прямоугольную форму, сделать бортики и наколоть вилкой. Запекать в духовке при 180 °С 10–15 минут. Творог, рикотту, яйца, сахар и кукурузный крахмал взбить в блендере в однородную массу, вылить творожную массу на тесто, добавить промытые ягоды брусники. Выпекать еще около часа. Подавать пирог теплым или охлажденным, посыпав сахарной пудрой.

### **Виноград**

Виноград обладает ценными лечебными, вкусовыми и пищевыми качествами. Он содержит глюкозу, винную, яблочную и другие органические кислоты, витамины А (каротин), С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Р, РР, белковые вещества, пектины, минералы: фосфор, железо, кальций.

Виноград едят свежим, сушат, превращая его в изюм или кишмиш. Из винограда готовят компоты, соки, маринады. Сок винограда содержит большое количество глюкозы, фруктозы, катионов калия, органических кислот, микроэлементов. Из виноградного сока путем сбраживания получают белые, розовые и красные вина, бренди, коньячный спирт, который после выдержки в дубовых бочках разливают в бутылки под маркой «коньяк».

### **Ежевика**

Ежевика, как и другие ягоды, богата полезными веществами, содержит клетчатку, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Е, К, Р и РР; антиоксиданты; минералы: железо, медь, марганец, магний, калий, кальций; пектины и биофлавоноиды, органические кислоты: лимонную, винную, салициловую, яблочную; дубильные вещества.

Ежевика укрепляет нервную систему, снимает стрессы, положительно влияет на иммунитет.

Клетчатка в составе ежевики необходима для пищеварения. Дефицит клетчатки вызывает вздутие живота, запоры, боль, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин С участвует в образовании коллагена, соединительной ткани, необходим для здоровья кровеносных сосудов. Он не накапливается в организме, так как является водорастворимым, поэтому в меню ежедневно должны быть продукты, которые его содержат.

Витамин К необходим для свертываемости крови и крепости костей. При его дефиците кости истончаются, возрастает риск переломов, на теле возникают синяки, становятся обильными менструальные кровотечения.

Ежевике употребляют свежей, варят из нее джемы и варенья, готовят десерты и пироги, добавляют в салаты и другие блюда, делают домашние настойки, наливки и вино.

Ягоды ежевики не рекомендуются людям с низким давлением, с проблемами желудка и тонкого кишечника.

## **Куриное филе с ежевикой и голубикой**

**Ингредиенты:** куриное филе – 1 шт., ежевика – 2 ст. л., голубика – 2 ст. л., сок одной дольки лайма, мед – 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л., горчица в зернах – 1 ч. л., вода – 2 ст. л., морская соль, тимьян, смесь молотых перцев по вкусу

Куриное филе обмыть и обсушить. Ягоды ежевики и голубики в отдельной посуде размять в пюре, добавить сок лайма, зерна горчицы, мед, измельченный тимьян. Мариновать в полученной смеси куриное филе несколько часов. По истечении времени в форму для запекания переложить ягодную массу, сверху выложить филе и несколько веточек тимьяна. Посолить, поперчить, влить воду. Выпекать при температуре 180 °С 20–25 минут. Готовое мясо выложить на блюдо. Получившийся при запекании ягодный соус подать в отдельной посуде вместе с запеченной курицей.

## Клубника

Клубнику употребляют свежей летом и замороженной – в зимнее время. Из нее готовят варенье, приготавливают салаты, десерты, желе, включают в торты и пирожные.

### Салат из клубники и руколы

**Ингредиенты:** клубника – 400 г, рукола – 250 г, фета – 200 г, миндаль – 100 г, лимон – 1 шт., винный уксус – 2 ст. л., сахар – 1 ст. л., оливковое масло – 1 ст. л., семена мака – 1 ст. л., мята – 1 пучок

Клубнику разрезать на четвертинки. Руколу и мяту вымыть, обсушить и порвать на кусочки. Миндаль очистить, предварительно подержав в кипятке 3 минуты, нарезать на ровные кусочки и обжарить на оливковом масле. Фету натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты и добавить тертую цедру лимона, семена мака, сахар. Салат заправить винным уксусом и лимонным соком.

### Клубничная заправка для салата «Цезарь» или курицы

**Ингредиенты:** клубника – 1 стакан, ореховое масло – 2 ст. л., черный перец –  $\frac{3}{4}$  ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., сахар –  $\frac{1}{2}$  ч. л., соль –  $\frac{1}{4}$  ч. л.

Смешать в блендере клубнику, перец, бальзамический уксус, сахар, соль. Взбить в однородную массу, добавить ореховое масло и взбить соус еще раз.

## **Клюква**

Клюква является одним из самых мощных природных антибиотиков и противовирусных средств. Она эффективно очищает мочевой пузырь и мочевыводящие пути от вредных бактерий. Клюква противостоит образованию и развитию раковых клеток. Препятствует образованию тромбов и бляшек в сосудах. Клюкву употребляют в свежем виде, готовят клюквенный морс и другие напитки.

## **Малина**

В ягодах малины содержатся витамины группы В, С, РР, а также калий, магний, железо и органические кислоты. Опытным путем было установлено, что ежедневное употребление малины снижает на пять пунктов артериальное давление без применения лекарственных средств.

## **Смородина**

Смородина богата водорастворимым витамином С. Ее употребляют свежей, варят из нее варенье, готовят десерты, желе, добавляют в выпечку, замораживают. В замороженном виде она сохраняет свои полезные свойства.

## **Хурма**

Учеными доказано, что в хурме вдвое больше полезных микроэлементов и пищевых волокон, чем в яблоках. В ней содержится много антиоксидантов, органических кислот, дубильных веществ, углеводов и белков. Это очень вкусная ягода, которую употребляют свежей после того, как она подверглась влиянию низких температур. С хурмой готовят салаты и десерты.

## **Сырники с хурмой**

**Ингредиенты:** творог – 500 г, хурма – 2 шт., мука – 150 г, сахарная пудра – 2 ст. л., соль – щепотка, растительное масло для жарки, панировочные сухари по вкусу

Творог тщательно растереть с сахарной пудрой и солью, смешать с мукой и мелко нарезанной хурмой. Сформовать лепешки, обвалять их в панировочных сухарях и поставить в холодильник на 1 час. Разогреть в сковороде масло, обжарить сырники с обеих сторон до золотистой корочки. Подавать готовые сырники с вареньем и сметаной.

## **Смузи из хурмы с бананами и мандаринами**

**Ингредиенты:** нарезанная кусочками хурма – 1 стакан, молоко – 2 стакана, банан – 1 шт., мандариновые дольки – 1 стакан, натертый свежий корень имбиря – 1 ч. л., ванилин, мед по вкусу

Сложить все ингредиенты в чашу блендера и взбить в пюре. Разделить смузи на порции и сразу подавать с медом.

## **Черника**

Черника содержит провитамин А и лютеин – каротиноид, который лучше усваивается с жирами. К чернике можно добавить ложку сливок. Употребляют чернику в свежем виде, в составе десертов. Завтрак хорошо дополнить половиной стакана ягод.

## **Тертый пирог с черникой и творогом**

**Ингредиенты для теста:** мука – 2 стакана, сливочное масло – 200 г, сахар –  $\frac{1}{2}$  стакана, соль по вкусу

**Ингредиенты для начинки:** черника – 400 г, творог – 500 г, яйца – 2 шт., сахар –  $\frac{1}{2}$  стакана

Сливочное масло натереть на крупной терке. Муку просеять и руками перетереть с маслом в крошку, добавить сахар, соль и еще раз перетереть. Приготовить начинку: тщательно перемешать или взбить

миксером творог, сахар и яйца. Форму для выпекания слегка смазать маслом и половину теста равномерно распределить по дну формы. Выложить творожную массу и чернику, посыпать оставшейся песочной крошкой. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке примерно 45 минут.

## Орехи

### Грецкий орех

Грецкий орех содержит витамины группы В, РР, С, Е, А, насыщенные жирные кислоты, омега-3, белок, клетчатку. По содержанию аскорбиновой кислоты превосходит смородину и цитрусовые. В его составе много полезных микроэлементов: цинка, кремния, железа, меди, натрия, кобальта. При высокой калорийности орех не повышает уровень холестерина в крови.

Поддерживает организм и активизирует обмен веществ, поэтому следует употреблять ежедневно по два ореха.

Кедровые и грецкие орехи существенно превышают другие продукты растительного происхождения по содержанию йода. Поэтому они очень ценны при возникновении йододефицита.

### Козинаки

**Ингредиенты:** очищенные грецкие орехи – 500 г, мед – 500 г, сахар – 100 г

Вскипятить мед с сахаром, всыпать мелко нарезанные грецкие орехи. Варить на медленном огне 15 минут. Горячие козинаки выложить на тарелку, смоченную холодной водой, разровнять и охладить. Слегка подогреть тарелку, снять козинаки и нарезать плитками.

### Фундук

Фундук богат питательными веществами, но имеет низкий уровень содержания углеводов, поэтому он рекомендуется при самых строгих диетах. Орех содержит вещества, которые выводят шлаки, очищают организм и укрепляют иммунную систему.

Фундук употребляют в свежем и жареном виде, используют для приготовления выпечки, овощных и мясных блюд, десертов и кондитерских изделий: тортов, печенья, шоколада и конфет. Из него производят суррогатный кофе.

## Зерновые

### Гречиха

Зеленая гречка является ценным белковым продуктом с высоким содержанием аминокислот. Она содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Р, РР, рутин, минеральные вещества: щавелевую кислоту, кальций, фосфор, йод, богата железом. В гречке меньше углеводов, чем в других крупах. Это сложный углевод, который медленно усваивается и надолго создает ощущение сытости.

Гречка укрепляет капилляры, выводит токсины, полезна для кишечника, особенно при запорах. Понижает холестерин, помогает при остеоартрите. Она поднимает уровень допамина, что позволяет справиться с легкой депрессией.

## Запеканка с фаршем и гречкой

**Ингредиенты:** гречневая крупа – 250 г, куриный фарш – 700 г, репчатый лук – 2 шт., морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., полутвердый сыр – 120 г, растительное и сливочное масло для жарки, соль, перец по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, обжарить их до готовности в смеси из растительного и сливочного масел и охладить. Смешать с фаршем, приправить, вымесить в однородную массу и выложить в форму. Гречку отварить, остудить, добавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки и сыр. Перемешать и

уложить в форму вторым слоем, слегка приминая. Запекать 25 минут при температуре 200 °С. Вынуть из духовки, посыпать тертым сыром и вернуть в духовку еще на 5 минут.

## Лен

В семенах льна содержится масло, которое состоит из линолевой, линоленовой, олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот. Семена содержат белок, углеводы, витамины А и Е – витамины молодости, ферменты. По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло превосходит многие растительные масла, уступая только маслу ослинника. В семенах льна имеются слизистые вещества, которые сосредоточены в поверхностном слое клеток оболочки и легко доступны для воздействия воды.

Научными исследованиями доказано, что льняное масло холодного отжима является мощным антиоксидантом. При неправильном хранении оно утрачивает свои свойства, поэтому его надо хранить под плотно закрытой крышкой, в прохладном темном месте не дольше шести месяцев.

Ненасыщенные жирные кислоты масла – действенное средство против атеросклероза. Прием натошак 1 ч. л. льняного масла трижды в день в течение двух-трех месяцев благотворно сказывается на состоянии сосудов и уровне холестерина в крови. Побочных явлений наукой не обнаружено.

Линолевая и линоленовая кислоты оказывают положительный эффект при кожных заболеваниях при приеме как наружно, так и внутрь. Омега-3 жирные кислоты отвечают за целостность клеточных мембран, то есть за здоровье клетки, и в этом отношении делят пальму первенства с лососем. Недостаток этих кислот является причиной сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа, болей в суставах, отражается на способности к концентрации внимания, провоцирует усталость и депрессию, сказывается на состоянии волос, ногтей и кожи.

Клетчатка, особенно растворимая, в семени льна оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему.

Она обволакивает стенки желудка, ускоряет вывод холестерина, канцерогена, служит профилактикой рака толстого кишечника.

Семена льна добавляют в блюда, салаты, выпечку, каши.

## Приправы

## **Базилик душистый**

Название растения переводится как «благоухание, достойное царей». Терпкий аромат и пряный вкус базилика душистого делают его желанным компонентом приправы к салатам, подливам, сыру, супам, мясным и рыбным блюдам. Базилик имеет приятный запах благодаря эфирным маслам, в которых содержатся полезные вещества: камфора, оцимен и др. В базилике имеются витамины В<sub>2</sub>, РР, аскорбиновая кислота, рутин, каротин. Благодаря входящим в базилик соединениям апигенина и урсоловой кислоты он используется против вирусов герпеса, гепатита В и энтеровируса.

Базилик используют в свежем и сушеном виде в качестве приправы в овощных салатах, холодных закусках. Порошок листьев базилика в смеси с листьями розмарина применяют как перец.

## **Горчица**

Горчица содержит белки, жиры, углеводы, органические кислоты, крахмал, витамины группы А, В, С, D, Е. Витамины С и Е являются мощными антиоксидантами, предотвращают преждевременное старение и отвечают за эластичность и упругость кожи. Калий, кальций, магний, цинк, фосфор укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы. Белая горчица особенно полезна при склерозе сосудов, заболеваниях печени и желчного пузыря. Черная горчица богата калием, снимает боль при ревматизме. В сарептской горчице много каротина, аскорбиновой кислоты, кальция и железа, она помогает при простудах и воспалительных процессах в суставах.

## **Имбирь**

Имбирь содержит витамины, минералы и эфирные масла. Высокое содержание магния ускоряет выведение токсинов, улучшает состояние нервной системы.

## **Рагу с имбирем**

**Ингредиенты:** корень имбиря – 1 см, репчатый лук – 1 шт., филе индейки – 600 г, мякоть тыквы – 1 кг, картофель – 1 кг, помидоры – 3 шт., соус с перцем чили – 4 ст. л., растительное масло для жарки – 2 ст. л., соль, молотый перец по вкусу

В растительном масле обжарить лук до мягкости. Нарезанное кубиками мясо добавить к луку и тушить, пока равномерно не побелеет. Добавить нарезанный кубиками картофель и тушить под крышкой. Через 5–7 минут добавить кубики тыквы и тушить почти до полной готовности. За 5 минут до готовности добавить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, соус, очищенный и натертый имбирь, соль и перец. Перед подачей дать блюду немного настояться.

## **Имбирный чай с апельсином**

**Ингредиенты:** корень имбиря – 2,5 см, сок  $\frac{1}{2}$  апельсина, корица –  $\frac{1}{2}$  палочки, бадьян – звездочка, кардамон – несколько коробочек, вода –  $2\frac{1}{2}$  стакана, мед по вкусу

Довести воду до кипения в небольшом сотейнике, добавить нарезанный корень имбиря, корицу, бадьян и семена кардамона, раздавленные ножом. На слабом огне кипятить 5–7 минут, процедить, добавить свежесжатый сок апельсина и мед. Подавать горячим, добавив тонкие кружочки апельсина. Кстати, чем дольше варить специи, тем более пряным станет чай.

## **Кориандр**

Кориандр содержит витамины А, С, К, богат железом, антиоксидантами, защищает организм от действия свободных радикалов, укрепляет иммунитет, обладает противовоспалительными, антибактериальными, противогрибковыми и мочегонными свойствами.

## **Корица**

Корица является антиоксидантом, антимикробным, обезболивающим средством благодаря эвгенолу, но он разрушается при кипячении. Дубильные вещества и натуральные эфирные масла корицы обуславливают жаропонижающий эффект и пользу для пищеварительной системы. Масло корицы устраняет болевой синдром, спазмы, избавляет от метеоризма и тонизирует организм. Корица используется в лечении грибка кожи, для устранения угревой сыпи, папиллом, экзем и бородавок, способствует полноценному усвоению сахара и одновременно понижает уровень глюкозы и холестерина. Благодаря полифенолу пряность является аналогом инсулина. Диабетикам полезно употреблять корицу для борьбы с повышенным сахаром. Корица стимулирует активность головного мозга и повышает внимание, очень полезна для гипертоников, укрепляет иммунитет, очищает организм от шлаков, токсинов, улучшает пищеварение и обменные процессы.

Корицу употребляют для стимуляции сердечной деятельности, нормализации пищеварения, используют в диетическом питании при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, применяют как противовоспалительное, противоспазматическое, заживляющее средство. Корицу используют против бактерий в полости рта, провоцирующих неприятный запах. После еды для получения свежего дыхания жуют стручки корицы. Корицу употребляют для похудения, поскольку она ускоряет обмен веществ, снижает уровень сахара в крови и притупляет чувство голода. Улучшает настроение, память, работоспособность и работу нервной системы, поднимает общий тонус организма.

С помощью корицы можно нормализовать менструальный цикл и уменьшить боль во время месячных.

Корицу применяют в ароматерапии для устранения депрессивных состояний, неврозозов и страхов. В косметологии используют при выпадении волос и перхоти, что обусловлено положительным влиянием эвгенола.

Корицу добавляют в выпечку, десерты, чай, кофе, молоко и кефир. Заменяя ужин коктейлем из стакана кефира, имбирного порошка и корицы (по  $\frac{1}{2}$  ст. л.), щепотки красного перца, можно заметно активизировать обменные процессы и устранить лишние килограммы примерно за неделю.

## Кунжут

Кунжут обладает полезными свойствами. В его состав входят белки, аминокислоты, углеводы, витамины А, В, С и Е. Он содержит калий, магний, фосфор, железо, кальций, необходимый для суставов и костей, для профилактики остеопороза; рибофлавин, фитин, который важен для регулирования минерального баланса организма; тиамин, который способствует нормализации обмена веществ и улучшению работы нервной системы.

Самым ценным в кунжуте является сезамин – мощный антиоксидант, отличное средство профилактики раковых заболеваний. Он также снижает уровень холестерина, улучшает состояние ногтей и волос.

Масло кунжута, состоящее из кислот органического происхождения, насыщенных жирных кислот, триглицеридов и глицериновых эфиров, добавляют в косметологические рецепты, в маски для лица, тела и волос. Маслом кунжута лечат кожные заболевания и боли в суставах. Его пьют для нормализации пищеварительной системы и повышения общего тонуса организма. Кунжутное масло применяют как слабительное, в лечении геморрагических диатезов.

Кунжут имеет ярко выраженный вкус и используется в салатах, выпечке и десертах. Семена кунжута употребляют в замоченном или разогретом виде, но не обжаривают, чтобы сохранить полезные свойства. Суточная норма для здорового человека должна составлять 2–3 ч. л., а для беременных – не больше 1 ч. л.

Не стоит употреблять кунжут тем, кто страдает тромбозами, повышенной свертываемостью крови и мочекаменной болезнью.

## Куркума

Куркума обладает антиоксидантными, противовоспалительными, желчегонными, антитоксическими и противораковыми свойствами. Доказано, что куркумин способствует самоуничтожению раковых клеток без повреждения здоровых. Кроме того, куркумин является естественным антидепрессантом, улучшает самочувствие и при этом

не имеет побочных эффектов. Куркума эффективно замедляет процесс старения организма.

### **Острый красный перец**

Острый красный перец богат витаминами А, В, С, РР, железом, бета-каротином, магнием, калием, капсаицином, который придает ему остроту. Благодаря обилию капсаицина перец является очень мощным антибактериальным и противовирусным средством. Повышает аппетит, стимулирует работу желудка, оказывает мягкий слабительный эффект. Под воздействием перца организм выделяет адреналин и эндорфин, что помогает избавиться от депрессий и тревожности. Острый перец снижает уровень сахара в крови, улучшает зрение и способствует похудению. Из перца готовят соусы и приправы, добавляют в первые и вторые блюда.

### **Аджика без варки**

**Ингредиенты:** помидоры – 1 кг, чеснок – 100 г, болгарский перец – 3 шт., острый перец чили – 4–5 шт., молотый черный перец – 1–3 пакетика, соль – 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л.

Овощи вымыть, просушить. Помидоры нарезать кусочками, чеснок очистить от шелухи, сладкие и острые перцы очистить от семян. Все измельчить мясорубкой или блендером. Всыпать в приготовленное пюре соль и перец, которые являются природными консервантами. Для получения более пряной и ароматной аджики можно добавить любые другие специи: сушеный тимьян, чабер, чабрец, базилик, мяту. Все ингредиенты тщательно перемешать. Готовую аджику из помидоров без варки перелить в стерилизованную банку и закрыть крышкой. Можно хранить в холодильнике до трех месяцев.

### **Петрушка**

Петрушка содержит витамин С, витамины группы В, фолиевую кислоту, жирорастворимые витамины, органические кислоты и жиры,

макро- и микроэлементы, минералы. Стебли и листья растения богаты аскорбиновой кислотой, филлохинонами, бета-каротином и ретинолом. Корень содержит кальций, магний, калий, натрий и фосфор, которые играют ключевую роль в работе сердечной мышцы, незаменимы для почек и сосудов. В семенах петрушки имеются эфирные масла и органические кислоты: олеиновая, линолевая и пальмитиновая, витамины и минералы. Апиол из семян петрушки используют в лекарственных препаратах и гомеопатических средствах.

Зелень и корень петрушки повышают иммунитет и оказывают противовоспалительное воздействие, предотвращают развитие заболеваний сердца и сосудов, нормализуют уровень глюкозы, улучшают пищеварение, снимают спазмы гладкой мускулатуры кишечника и мочеиспускательного канала, снижают давление, улучшают зрение, нормализуют выработку половых гормонов, замедляют старение кожи, образование морщин, предотвращают онкологическую патологию.

## **Рукола**

Пряная трава рукола является источником белков, жиров и углеводов, содержит витамины группы В, витамины А (бета-каротин), С, Е, К. Например, в 100 г руколы имеется суточная норма витамина К для организма человека. В ее состав входят железо, медь, цинк, селен, магний, калий, кальций, селен, марганец, фосфор и натрий. Она помогает укреплять иммунитет, выводит холестерин и лишнюю жидкость, повышает гемоглобин, снижает уровень сахара, нормализует баланс воды и щелочи в организме. Рукола благотворно влияет на нервную систему и не дает развиваться некоторым раковым клеткам. Эта зелень хорошо сочетается с мясом и кислотообразующими продуктами и потому снижает риск развития подагры, отложения солей мочевой кислоты. Рукола способствует повышению свертываемости крови, укрепляет стенки желудка.

## **Стейк с руколой**

***Ингредиенты:*** рукола – 1 пучок, стейки – 4 шт., красный лук – 2 шт., измельченная петрушка – 3 ст. л., тертый пармезан – 1 ст. л., бальзамический уксус – 2 ст. л., оливковое масло для жарки – 3 ст. л., перец черный, соль по вкусу

Лук пожарить до золотистой корочки на оливковом масле, выложить в тарелку. Стейки поперчить, посолить, обжарить с двух сторон до желаемой степени готовности. Руколу нарвать, смешать с петрушкой, луком и пармезаном, приправить бальзамическим уксусом. Стейки выложить на тарелку и щедро посыпать приготовленной смесью.

## Сельдерей

Сельдерей богат клетчаткой и эфирными маслами, содержит витамины А, Е, К и витамины группы В, аминокислоты и микроэлементы: калий, магний, бор, кальций, натрий, хлор и др.

Употребление сельдерея в пищу повышает жизненный тонус организма, устраняет сонливость и апатию, ускоряет выведение токсичных веществ. Сельдерей способствует усвоению белка, улучшает обмен веществ, укрепляет стенки сосудов, поэтому полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии, варикозном расширении вен и отеках. Он повышает иммунитет и уровень гемоглобина, укрепляет нервную систему, обладает противоаллергенными и антисептическими свойствами. По утрам полезно выпивать стакан сока из сельдерея. Он выводит токсины, ощелачивает организм, придает коже сияние, борется со старением, усталостью и депрессией.

Благодаря глутаминовой кислоте сельдерей придает блюдам «пятый вкус» – умами. Путем высушивания из богатого солями овоща изготавливают ароматную соль. С сельдереем, болгарским перцем и другими разноцветными овощами готовят салаты, заправленные лимонным соком и оливковым маслом *Extra virgin*.

## Салат из сельдерея с яблоком

**Ингредиенты:** крупное кисло-сладкое яблоко – 1 шт., сельдерей – 1 шт. размером с яблоко, оливковое масло – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., дижонская горчица – 1 ч. л., мед или кленовый сироп, черный перец, любая душистая зелень, свежие или вяленые ягоды, семена льна, кунжута или подсолнуха по вкусу

В небольшой емкости с плотной крышкой взболтать оливковое масло, лимонный сок, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, черный перец. Натереть яблоко и сельдерей на терке, перемешать и заправить соусом. Добавить душистую зелень, свежие или вяленые ягоды, семена льна, кунжута или подсолнуха.

## **Тмин**

Тмин – это ценное ароматическое растение родом из Египта, давно известная, а ныне популярная в Индии, на Ближнем Востоке и в Мексике специя. Плоды тмина содержат белки, жиры, эфирное масло, наиболее важными составляющими которого являются карвон и лимонен. В зернах тмина есть дубильные вещества, флавоноиды: кверцетин, кемпферол, изорамнетин, пигменты, смолы, воск, кумарины, минеральные соли, аскорбиновая кислота, большое количество железа.

Чай из тмина – прекрасный освежающий напиток, снимающий усталость. Он помогает избавиться от лишнего веса и жира благодаря фитостеролу, который препятствует накоплению холестерина. Настой семян подавляет процессы брожения в пищеварительном тракте и уменьшает вздутие живота, снимает спазмы гладких мышц кишечника, желчного пузыря, матки, мочевыводящих путей. В народной медицине семена тмина используются для стимулирования аппетита.

Высушенные семена очень ароматны, обладают горьковато-жгучим вкусом. Тмин добавляют в хлеб, различные блюда, квашеную капусту, квас и другие безалкогольные напитки. В пищу добавляют и цельные зерна, и молотые. Тмин употребляют самостоятельно, в сочетании с перцем. Он подходит к сыру, мясу и овощам.

## **Хрен**

В корне хрена имеется большое количество витамина С и калия. Корень и листья (в меньшей степени) содержат горчичные масла. Употребление хрена стимулирует пищеварение. Его летучие масла оказывают антибактериальное действие. Хрен является хорошим тонизирующим средством. Тертый корень употребляют в свежем виде с добавлением уксуса. Хрен используют при засолке огурцов и в маринадах, добавляют в домашние алкогольные напитки – хреновухи.

## **Цикорий**

Цикорий содержит инулин – мощный пребиотик, эффективный в лечении проблем пищеварения и кишечника, в частности кислотного рефлюкса, расстройства желудка и изжоги. Инулин снижает уровень «плохого» холестерина, который является причиной атеросклероза и высокого кровяного давления, блокируя кровоток.

Фруктаны в составе цикория имеют противоопухолевые и антиоксидантные свойства. Полифенолы и фитохимические вещества оказывают профилактическое действие в развитии рака молочной железы и толстой кишки.

Тиамин (В<sub>1</sub>) в составе цикория помогает похудеть, потому что преобразует жиры, белки и углеводы в энергию. Рибофлавин (В<sub>2</sub>) расщепляет жиры, способствуя избавлению от лишнего веса. Цикорий содержит тритерпены – активные вещества, которые являются катализаторами обменных процессов, что также помогает похудеть. Пектин, входящий в цикорий, уменьшает чувство голода. Поэтому цикорий снижает аппетит и продлевает ощущение сытости. Цикорий обладает качествами, которые превращают его в мощный стимулятор иммунной системы. Активные ингредиенты в его составе действуют как антиоксиданты, удаляя свободные радикалы из кровотока.

## **Черемша**

В состав черемши входят витамин А, тиамин (В<sub>1</sub>), рибофлавин (В<sub>2</sub>), пиридоксин (В<sub>6</sub>), фолиевая кислота (В<sub>9</sub>), витамин С, ниацин и ниациновый эквивалент (РР). В составе черемши зола, кислоты органического происхождения, углеводы, моно- и дисахариды, пищевые волокна, жиры, белки, вода.

Черемша является противосклеротическим средством, препятствуя накоплению холестерина в крови, стимулирует сердечную деятельность, снижает кровяное давление, нормализует обмен веществ. Это также антибактериальное средство. Если жевать листики черемши при гингивитах и пародонтитах, то вредная микрофлора полости рта будет убита летучими веществами – фитонцидами.

## **Чеснок**

Чеснок является естественным антибиотиком. Он содержит фитонциды, которые уничтожают вирусы и болезнетворные бактерии. Чеснок блокирует токсины, образующиеся в огромном количестве при размножении вирусов в организме.

В одном зубчике чеснока содержится более 400 полезных компонентов. Чеснок применяется против широкого спектра заболеваний, вирусных инфекций в том числе. Он обладает противовирусной активностью при лечении гриппа А и В, ВИЧ, HSV-1, вирусной пневмонии и риновируса, который вызывает простуду.

Чеснок снижает уровень «плохого» холестерина в крови и прочищает сосуды, убивает клетки мультиформной глиобластомы, которая является причиной рака мозга, уничтожает дифтерийную, туберкулезную палочку и бактерию хеликобактер пилори, вызывающую язву желудка, выводит глисты.

## **Шафран**

Шафран – это рыльца соцветий крокуса, которые выглядят как перепутанные между собой маленькие ниточки. Он имеет вкус, аромат и химический состав, который не сравнится ни с одной другой пряностью в мире. Шафран является одной из самых дорогих специй, которую в древности продавали на вес золота. Однако он знаменит не только своей баснословной стоимостью, но и полезными свойствами.

В состав пряности входят витамины группы А и В, кальций, фосфор, медь, цинк, железо, эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества и многое другое. Благодаря уникальному набору полезных веществ шафран нейтрализует свободные радикалы, предотвращает онкологические заболевания, улучшает кровообращение, мозговую деятельность и память, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает кровяное давление, устраняет нарушения в работе нервной системы, борется с бессонницей и депрессией, нормализует работу почек, печени, желудочно-кишечного тракта и селезенки, лечит бесплодие и половые расстройства, замедляет старение, омолаживает

кожу. Шафран оказывает антибактериальное противoinфекционное воздействие.

Имеет интенсивный, пряный, слегка одуряющий аромат и терпкий, немного жгучий, с легким оттенком сладости специфический вкус.

## **Шпинат**

Шпинат является мощным источником белка и грубых волокон, витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, D<sub>2</sub>, Е, К, Р, РР. В нем много железа, калия, цинка, магния и кальция. Благодаря высокому содержанию бета-каротина и витамина С шпинат поддерживает здоровье сердца, уничтожает «плохой» холестерин. Фолиевая кислота и некоторые аминокислоты важны для профилактики и лечения инсульта, остеопороза. Калий и магний снижают кровяное давление. Калий, магний, медь, цинк и марганец регулируют кровяное давление и уровень жидкости, частоту сердечных сокращений, поддерживают функцию клеток. Железо необходимо для производства красных кровяных телец, помогает снизить окисление клеток. Большое количество антиоксидантов – витаминов А и С, флавоноидов-антиоксидантов – лютеина, зеаксантина и бета-каротина укрепляет иммунную систему. Витамин С развивает устойчивость к инфекциям и борется со свободными радикалами. Витамин А помогает избавиться от токсинов, бактерий, вирусов, вызывающих болезни и инфекции. Шпинат снижает воспалительные процессы, способствует пищеварительному процессу, помогает усваиваться питательным веществам. Белок в шпинате легко расщепляется на аминокислоты, которые необходимы человеку для роста мышц и заживления ран. Магний помогает протеканию около 300 процессов жизнедеятельности, развитию мускулатуры, регулирует уровень калия, натрия и кальция в организме. А это, в свою очередь, помогает контролировать нервно-мышечные сигналы и сокращения мышц. Витамин К и магний нужны для здоровья костной системы. Витамин К может снизить риск переломов. В тандеме с витамином D калий способен увеличить плотность костной ткани и помочь усвоению кальция. Шпинат является мощным оружием в борьбе с раком. Он замедляет старение организма, защищает мозг от возрастных заболеваний, помогает возобновить поврежденные клетки коры

головного мозга, даже в результате инсульта. Антиоксиданты шпината снижают воспаления в организме и окислительные процессы, связанные со стрессами, способны затормозить снижение умственных и физических возможностей у людей преклонного возраста. Высокий уровень бета-каротина в шпинате помогает уменьшить количество приступов астмы.

### **Салат из шпината с яйцами и сыром сулугуни**

**Ингредиенты:** свежий шпинат – 100 г, яйца – 2 шт., сулугуни – 100 г, майонез – 2 ст. л., горчица в зернах – 1 ч. л., соль, молотый черный перец по вкусу

Яйца отварить вкрутую, нарезать средними кубиками. Листья шпината промыть в холодной воде, тщательно просушить, удалить жесткие стебельки, нарезать не слишком мелко. Сулугуни нарезать небольшими кубиками или кружочками. В миске соединить шпинат, яйца и сыр. Заправить майонезом, добавить горчицу, соль и перец, перемешать. Соль добавлять аккуратно, так как сулугуни достаточно соленый сыр. Подавать в качестве салата или гарнира к любому блюду.

### **Курица в сливочно-сырном соусе со шпинатом**

**Ингредиенты:** куриное филе – 4 шт., свежий шпинат – 250 г, куриный бульон – 180 мл, нежирные сливки – 240 мл, тертая моцарелла – 100 г, тертый пармезан – 50 г, репчатый лук – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, паприка – 2 ч. л., оливковое масло для жарки – 2–3 ст. л., молотый черный перец, соль по вкусу

Шпинат хорошо промыть, листья оторвать от стеблей и мелко нарезать. Половину масла разогреть в сковороде на среднем огне. Курицу натереть солью, перцем и паприкой и обжаривать примерно по 8 минут с каждой стороны до румяной корочки, переложить на тарелку. Оставшееся масло разогреть в сковороде и обжарить мелко нарезанный лук, помешивая, около 5 минут. Добавить измельченный чеснок и готовить еще минуту. Шпинат добавлять в сковороду частями

и готовить, пока он немного не уменьшится в объеме. Влить сливки и бульон, приправить солью и перцем и тушить 3 минуты. Всыпать моцареллу и пармезан, перемешать, чтобы сыр расплавился. Выложить в сковороду курицу и готовить еще 5 минут, поливая ее соусом.

## Суп сырный со шпинатом

**Ингредиенты:** свежий шпинат – 200 г, плавленый сыр – 100 г, рис –  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана, картофель – 2–3 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., яйца – 2 шт., вода – 2,5 л, растительное масло для жарки – 30 мл, зеленый лук, свежий укроп, соль по вкусу

Налить в кастрюлю 2,5 л воды, поставить на огонь. Шпинат хорошо промыть, листья оторвать от стеблей и нарезать. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать кубиками, рис хорошо промыть. В кипящую воду опустить рис и картофель, варить 15 минут. Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками. Плавленый сыр натереть на крупной терке. Разогреть сковороду, налить растительное масло. В горячее масло выложить лук и морковь, обжарить на среднем огне, помешивая, 3–5 минут. В кастрюлю с супом выложить зажарку и плавленый сыр, посолить. Варить сырный суп с рисом под крышкой на маленьком огне 5–10 минут. Добавить шпинат, варить суп со шпинатом 3–5 минут. Вымыть и мелко нарезать укроп и зеленый лук. Добавить в суп со шпинатом яйца и зелень. Снять суп с огня, дать настояться 10–20 минут и подавать на стол.

## **Кофеин**

Кофеин – это естественное тонизирующее вещество, которым богаты листья чая, зерна кофе и какао-бобы. Кофеин улучшает кровообращение в мозге, доставку кислорода и глюкозы к нервным клеткам. В результате появляется прилив бодрости, проходит сонливость, улучшается концентрация внимания, повышается умственная и физическая активность. Действие кофеина проявляется через 15 минут после его употребления и прекращается через час. Кофеин полностью выводится из организма спустя 2–5 часов. Европейское агентство по безопасности продуктов питания (EFSA) установило верхнюю границу допустимого потребления кофеина – 400 мг в день. По данным EFSA, максимальная единовременная доза для взрослых в возрасте от 18 до 65 лет составляет 200 миллиграммов.

## **Зеленый чай**

Зеленый чай – один из самых полезных напитков, который оказывает мощное оздоравливающее действие на организм человека. Это сложный биохимический коктейль более чем из 300 биологически активных соединений, сильнейших антиоксидантов, которые блокируют свободные радикалы и защищают клетки от повреждений. Избыток свободных радикалов в организме является причиной почти 100 заболеваний.

Зеленый чай тонизирует, улучшает работу мозга, защищает его в пожилом возрасте. Он повышает выносливость, способствует сжиганию жира, уменьшает риск онкологических заболеваний и диабета 2-го типа, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, обладает антибактериальным действием, укрепляет зубы, способствует долголетию. Биологически активные вещества чая защищают коллаген и эластин от повреждений, придавая коже более здоровый вид. Чтобы чувствовать себя лучше, сбросить лишний вес и снизить риск хронических заболеваний, следует включить зеленый чай в свой ежедневный рацион.

## **Мед**

Мед содержит очень много сахарозы – глюкозы, фруктозы, является естественным источником углеводов. Натуральный мед производит в печени гликоген, который служит запасом энергии, необходимой для нормального функционирования. Научными исследованиями установлено, что замена сахара медом способствует снижению артериального давления, холестерина и триглицеридов.

Мед содержит витамины группы В, витамины С, Е, РР. В меде много антиоксидантов – фенольных кислот и флавоноидов. Они защищают организм от свободных радикалов, разрушающих клетки, и тем самым предупреждают развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета. К примеру, гречишный мед повышает антиоксидантную активность крови. В состав меда входят яблочная, виноградная, лимонная кислоты, кальций, калий, медь, магний, железо, фосфор, натрий, цинк, хром, бор. Мед обладает антибактериальными свойствами и полезен при лечении псориаза, дерматита и герпеса. Стимулирует пищеварение и обмен веществ, нормализует кислотность в желудке и микрофлору ЖКТ, укрепляет иммунитет и снижает стресс. Это противовоспалительное средство, ослабляющее вирусы.

В то же время его высокая калорийность требует ограниченного количества приема для тех, кто склонен к полноте. У некоторых людей он может вызывать аллергические реакции.

## **Часть 2. Личные инвестиции в здоровье и долголетие**

Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше – полагайтесь только на себя.

*Николай Амосов*

Всем известно, что здоровье нелегко вернуть, но не все готовы упорно и систематически трудиться всю жизнь, сделав здоровье своим приоритетом. Тот, кто стремится к долголетию и сохранению активности на протяжении всей жизни, должен прилагать к этому немалые усилия. Только сам человек способен наполнить свою жизнь положительными эмоциями, оптимизмом и верой в собственные силы.

Современными науками о человеке и его здоровье выявлены факторы, которые позволяют оставаться здоровым и активным до глубокой старости. Согласно современным представлениям, для профилактики заболеваний следует пить достаточно чистой воды, есть больше овощей и фруктов, придерживаться сбалансированного питания, иметь посильные для своего возраста и состояния здоровья регулярные физические нагрузки, обеспечить условия для здорового сна и полноценного отдыха.

Несмотря на то что наша старость генетически запрограммирована и некоторые нейроны снижают свою клеточную активность или погибают, наш мозг способен развиваться и восстанавливаться. Неврологи явление самовосстановления мозга называют нейропластичностью. Изменения, которые произойдут с возрастом в нашем мозге и теле, во многом зависят от нашего отношения к своему организму до наступления старения.

Если человек стремится иметь на закате жизни эффективно функционирующий мозг, он должен бороться со стрессами, а не

усугублять их своими безосновательными страхами и негативными ожиданиями. Заниматься физическими упражнениями, а не идти на поводу своей лени. Высыпаться, а не проводить лучшее для восстановления организма время перед экраном телевизора, в социальных сетях, читая и перечитывая ничего не значащую информацию. Правильно питаться, а не следовать вредным для организма пищевым привычкам. Тренировать свой мозг.

## **Свободные радикалы и антиоксидантная защита**

Теория влияния свободных радикалов начала разрабатываться в 1950-е годы. Научными исследованиями установлено, что свободные радикалы образуются в организме под воздействием стрессов, вредных привычек, загрязненной окружающей среды.

Ограничить негативное влияние свободных радикалов можно благодаря снижению уровня стресса, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек – курения, алкоголя, стремлению жить в экологически безопасной среде. Кроме того, надо ежедневно употреблять продукты, богатые антиоксидантами. Больше всего антиоксидантов в свежих фруктах и овощах, богатых витаминами, каротиноидами, альфа-липоевой кислотой и другими полезными элементами.

Свободные радикалы – это молекулы, в которых имеются электроны без пары, поэтому они чрезвычайно нестабильны – активны. В здоровом организме свободные радикалы играют полезную роль. Они укрепляют иммунитет, удаляют токсины и больные клетки. Но под воздействием негативных факторов процесс образования свободных радикалов выходит из-под контроля организма, который переживает так называемый оксидантный стресс. В таком случае свободные радикалы разрушают организм на клеточном уровне, вызывают множество тяжелых заболеваний. Причинами оксидантного стресса могут быть активное и пассивное курение, недосыпание, стрессы, загрязненный воздух, воздействие солнечных лучей, даже длительное употребление лекарств.

Наукой доказано, что оксидантный стресс – причина почти 100 распространенных заболеваний. Наиболее опасны для жизни гипертония, инфаркт, инсульт, болезнь Альцгеймера, камни в почках, псориаз, экзема, катаракта, глаукома, аллергии и бронхиальная астма, язва желудка и кишечника, различные виды рака и многие другие.

В процессе эволюции в организме человека сформировалась система антиоксидантной защиты. Она блокирует избыток свободных радикалов, отдавая им лишние электроны. Эта система состоит из

ферментов-антиоксидантов и селена, которые вырабатываются организмом, витаминов-антиоксидантов С, Е и фитонутриентов, которые поступают с пищей. Антиоксиданты делятся электронами со свободными радикалами, но при этом сами не превращаются в свободные радикалы.

Современный человек имеет высокий уровень стресса, постоянный дефицит времени, питается на скорую руку, что снижает способность организма к адаптации и самовосстановлению. Предотвратить это возможно, обогащая рацион витаминами, минералами и фитонутриентами, которые содержатся в диетических добавках. Организм усваивает только те вещества, которые на данный момент ему необходимы. Эффект от диетических добавок, как и от правильного питания, проявляется при длительном потреблении. Добросовестные и ответственные производители диетических добавок включают витамины и фитонутриенты в научно обоснованных дозах. Они соответствуют количеству необходимых элементов, которое получал бы человек, если бы ежедневно питался правильно и разнообразно.

## **Эмоции и жизненные установки в профилактике болезней**

Наукой установлено, что причинами болезней являются постоянные отрицательные эмоции. Доказано, что каждый эмоциональный негатив вызывает заболевание определенных жизненных органов и систем в организме человека.

Гордыня – заболевания центральной и вегетативной нервных систем, бесплодие, диабет, рак, эпилепсия, шизофрения, рассеянный склероз, нарушение лимфосистемы, заикание.

Зависть – болезни легких, сердечно-сосудистой системы, желчного пузыря.

Клевета – заболевания тонкого и толстого кишечника.

Культ судьбы отрицательно влияет на центральную и вегетативную нервных системы.

Лень – страдает лимфосистема.

Многословие – страдают легкие и кровь.

Надменность – болезни желудочно-кишечного тракта.

Напыщенность отрицательно сказывается на почках.

Невоздержанность – болезни легких, диабет, нарушение жирового обмена.

Недружелюбие – нарушения эндокринной системы.

Обида, сластолюбие – остеохондроз.

Обман – подагра.

Осуждение людей – опухоли, астма.

Предательство, измена – появление различных опухолей.

Презрение – опухоли мозга, заболевания глаз, кожи, поджелудочной железы, эпилепсия, паркинсонизм, мысли о самоубийстве.

Ревность – заболевание простаты, матки, яичников, ухудшение зрения, нарушение жирового обмена.

Самолюбие – ослабление иммунной системы.

Самомнение, культ мудрости – проблемы с артериальным давлением, нарушения центральной и вегетативной нервных систем, психозы, нежелание жить.

Сребролюбие – сахарный диабет.

Укорение – болезни крови, селезенки.

Уныние провоцирует кистозные образования, болезни центральной и вегетативной нервных систем, сердца, селезенки, поджелудочной железы, желчного пузыря.

В христианской традиции некоторые отрицательные эмоции и нетерпимое отношение к людям отнесены к смертным грехам. Действительно, как установлено современной наукой, они настолько глубоко влияют на организм человека, что могут привести к неизлечимым заболеваниям и даже к смерти.

Одна из сильных эмоций – гнев. Он был заложен в мозг человека за миллионы лет эволюции. Это часть наших инстинктов в борьбе за ресурсы и соблюдение социальных норм. Гнев в небольших количествах не вредит человеку. Но если он становится постоянным, то может быть губительным для здоровья. Длительные приступы гнева, невозможность его выплеснуть приводят к хроническому росту уровня гормонов стресса, что влечет за собой перегрузку сердечно-сосудистой системы, ухудшение работы пищеварительной системы, угнетение иммунитета и, как следствие, возрастание риска инфекционных и онкологических заболеваний. Научные исследования выявили, что при возможности выразить свой гнев люди чувствуют себя намного счастливее.

Одна из эмоций, которая отрицательно сказывается на здоровье человека, – гнетущее чувство тревоги. Это негативно окрашенная эмоция – предчувствие чего-то плохого, состояние неопределенности. Тревожность – это склонность к чрезмерному волнению без причины, что мешает нормальной жизнедеятельности и негативно сказывается на самочувствии. Чувство тревоги предшествует страху и в экстремальных ситуациях спасает человеку жизнь.

Побороть чрезмерную тревожность помогают физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе, дыхательная гимнастика: всего десять глубоких вдохов-выдохов перед сном. А также хобби, полезная деятельность, ограничение общения с токсичными людьми.

Кроме того, надо обогатить свой рацион продуктами с высоким содержанием серотонина – гормона счастья: мясом, рыбой, яйцами, молочными продуктами, орехами и бананами.

Но прежде всего следует осознать свои страхи и назвать их.

Таким образом, для сохранения данного природой здоровья человек должен контролировать собственные эмоции, быть позитивно настроенным и терпимым к окружающим, любить ближних.

## Физическая активность

После сорока лет человек интенсивно теряет мышцы: он полнеет, количество жира увеличивается, а число мышц сокращается. Даже если вес человека не изменился, то возможности организма снизились из-за другого соотношения жировой и мышечной массы. Наступает состояние, которое называют саркопенией, когда человек ощущает слабость. Мышцы исчезают, ослабевают не только ноги и руки, но и сердечная мышца. Поэтому приоритетом каждого человека должна быть систематическая физическая активность. Чтобы поддерживать массу тела в норме, не обязательно ходить в дорогие фитнес-клубы. Надо находить каждый день 40–60 минут для пешей прогулки, ходить пешком на работу, не садиться в общественный транспорт на пару остановок, а пройти их пешком, ходить по лестнице, а не пользоваться лифтом, отжиматься от подоконника, посещать парки, то есть быть максимально активным. Делать это надо не от случая к случаю, а регулярно, каждый день, превратить это в привычку. Если вы человек, который заводится с полуоборота, занимайтесь упражнениями до завтрака, а не перед сном, практикуйте такие техники, как медитация.

ВОЗ утверждает, что ходьба является лучшим видом физической активности. Эксперты считают, что если человек проходит меньше 5 тысяч шагов в день и не занимается спортом, то он ведет сидячий образ жизни. Дистанция от 5 до 7,5 тысячи шагов в день включает человека в число тех, кто ведет малоэффективный образ жизни. От 7,5 до 10 тысяч шагов в день – отчасти активный образ жизни. Только тот, кто ежедневно преодолевает свыше 10 тысяч шагов, ведет активный образ жизни. Получасовая прогулка на свежем воздухе снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в семь раз, а риск смерти от них – в три раза.

Но при этом необходимо учесть, что дышать надо правильно. Установлено, что нехватка кислорода – это прямой путь к развитию онкологических заболеваний. Кроме того, при нарушении газообмена в легких некоторые их функции выполняет кожа, что приводит к образованию морщин.

Важно следовать нескольким простым правилам, чтобы организм был полноценно обеспечен кислородом, особенно при физических

нагрузках:

- вдох или выдох не надо совершать максимально глубоко;
- дышать нужно с минимальной затратой воздуха;
- вдох надо производить как можно медленнее, втягивая воздух;
- выдох – как можно свободнее, выпуская воздух;
- после выдоха не должно быть пауз;
- дыхание должно сопровождаться легким шумом.

Физическая активность позволяет восстановить хрящевые поверхности и уменьшить дегенеративные изменения в суставах. Необходимо нагружать суставы и позвоночник, который тоже состоит из суставов.

Три простых правила помогут поддерживать здоровье суставов.

1. Движение: ходьба – 10 тысяч шагов каждый день, минимальная зарядка каждые 1,5–2 часа в течение дня для всех возрастов, для людей молодых и активных – спортивные тренировки.

2. Соблюдение питьевого режима – 1,5–2 л чистой воды в день. Вода действует как «смазочное вещество» для суставов.

3. Употребление хондропротекторов – «защитников суставов», например глюкозамина.

## Здоровый сон

Наш организм сам способен восстанавливаться. Но надо правильно спать: ложиться в постель до полуночи, лучше всего с 22 до 23 часов. Чтобы максимально вырабатывался мелатонин, нужно спать в темноте, при отсутствии штор надевать маску на глаза. Следует позаботиться также о свежем воздухе в помещении и звукоизоляции комнаты.

Чтобы сон был здоровым, особое внимание надо обращать на температуру в помещении. Она должна находиться в пределах от 16 до 19 °С. Если она выходит за пределы этого диапазона, то сон будет беспокойным, человек будет метаться, ворочаться с боку на бок, и полноценного отдыха не получится. Как поясняют специалисты, это связано с суточными ритмами человеческого организма. Около 17 часов температура тела достигает максимума, а затем снижается и около пяти утра находится в самой низкой точке. С приближением ночи активность организма снижается, человека клонит ко сну. Если в комнате прохладно, он засыпает быстрее. Ученые связывают некоторые виды бессонницы с нарушением естественной терморегуляции организма человека.

Сон в холодной комнате способствует выработке мелатонина, который замедляет процесс старения и позволяет выглядеть моложе. Мелатонин – это гормон, обладающий антиоксидантными свойствами. Он регулирует проницаемость барьера между мозгом и кровеносной системой. Некоторые исследователи располагают данными, что он предотвращает развитие болезни Альцгеймера.

Оптимальный температурный режим ночного сна улучшает настроение, потому что под воздействием мелатонина возрастает уровень серотонина, который называют гормоном счастья благодаря его позитивному влиянию на эмоции человека. Эти два гормона взаимосвязаны.

Еще на один важный аспект функционирования организма влияет температурный режим во время сна. Сон при пониженной температуре стимулирует секрецию гормона роста и уменьшает уровень гормонов стресса. Научные исследования доказали, что такая комбинация помогает человеку расстаться с лишним весом. У тех, кто спит в прохладной комнате, быстрее сгорают калории, возрастает

чувствительность к инсулину и уменьшается содержание глюкозы. Это снижает риск развития диабета 2-го типа.

Из-за нарушения часовых ритмов с возрастом мелатонина вырабатывается меньше. Поэтому необходимо создавать благоприятные условия для его выработки. Кроме температурного режима, для здорового сна очень важна вечерняя прогулка на свежем воздухе. Надо стремиться также контролировать свое эмоциональное состояние. Нельзя нервничать, злиться, сидеть долго в интернете, собирать негатив со всего света. Это приведет в такое настроение, которое мешает выспаться и восстановиться.

Для здорового сна надо должным образом обустроить спальное место, использовать ортопедический матрас, который правильно поддерживает позвоночный столб. Благодаря этому организм может максимально расслабиться. К матрасу хорошо иметь и ортопедическую подушку, которая сохранит здоровье шейных позвонков.

На здоровый сон влияет одеяло, которое должно обеспечить правильную терморегуляцию тела во время отдыха. Для зимы необходимо шерстяное или пуховое одеяло, которое хорошо сохраняет тепло. При аллергии на шерсть или пух используют одеяло из качественных искусственных материалов – синтепона или холлофайбера. Для лета подойдет бамбуковое волокно, под одеялом из которого не будет жарко.

Постельное белье должно быть из натуральных материалов – льна, хлопка, шелка. Эти ткани хорошо пропускают воздух, впитывают лишнюю влагу, приятны на ощупь, что тоже немаловажно.

## Бессонница

Большинство людей сталкиваются с бессонницей. Если это единичные случаи, это не так страшно, но хроническая бессонница наносит большой вред здоровью. Специалисты по проблемам сна – сомнологи – утверждают, что бессонница связана с образом жизни, в частности с отсутствием распорядка дня, с депрессивными состояниями, в которые впадают одинокие люди. Если в таких ситуациях принимать снотворное, то может возникнуть зависимость, с которой бороться будет еще сложнее, чем с бессонницей.

Причиной бессонницы может быть привычка плотно есть на ночь. В таком случае печень вырабатывает желчь, поджелудочная железа – сок, желудок работает вместо отдыха. Поэтому следует ужинать за 2–3 часа до сна. Но если человек очень голоден, то ложиться спать не стоит. Надо съесть банан, выпить стакан кефира.

У некоторых людей бессонницу вызывает дневной сон, после которого они пробуждаются с чувством разбитости и усталости. При необходимости можно поспать днем, но не больше 45 минут и до 16 часов. Сон после этого времени может привести к пробуждению со спутанным сознанием и к ночной бессоннице.

Если даже в маске бывает тяжело уснуть, следует принимать курсами гормон мелатонин. В рационе должны быть орехи, жирная морская рыба, яйца, водоросли и ягоды. Перед сном можно поесть вишен, которые обеспечивают хороший сон.

Бессонница бывает из-за нехватки кислорода. Тогда она сопровождается головной болью. В таком случае применяют специальную дыхательную гимнастику. Перед сном в течение пяти секунд глубоко вдыхают воздух через нос, после каждого вдоха воздух задерживают и выдыхают через рот. Перед сном полезны прогулки на свежем воздухе.

Кроме того, следует освободиться от защемления мышц спины и расслабить позвоночник, чтобы снять усталость и дискомфорт, которые провоцируют бессонницу. Для расслабления под колени нужно положить валик, чтобы ноги оказались в полусогнутом положении. Не напрягая ноги, полежать в такой позе несколько минут.

Еще один способ избавиться от бессонницы – согревание конечностей. На ноги перед сном надо надевать теплые носки из гладкой натуральной ткани. Носки дадут согревающий эффект, благодаря которому тело расслабится, сосуды расширятся и наступит сон. Альтернативой носкам может быть теплая ножная ванна перед сном.

С бессонницей не обязательно бороться снотворным и лекарствами. Помочь могут проверенные народные средства. Это может быть чашка отвара шишек хмеля, которые измельчают, заливают кипятком, проваривают 10–15 минут. Теплый отвар выпивают за час до сна.

Хорошим средством от бессонницы является ванна с отваром лаванды перед сном, которая отлично расслабляет и помогает отвлечься от тревожных мыслей.

Часто являющийся причиной бессонницы стресс снимает и помогает человеку уснуть ромашковый и мелиссовый чай с ложечкой меда.

Медики считают, что здоровому сну препятствуют постоянное использование будильника и недосыпание. Это мешает работе мозга, который не успевает разобраться с событиями, запомнить их. Недосыпание ослабляет иммунную систему. Риск заболеть вирусной инфекцией в 2,5 раза снижается у тех, кто спит более семи часов. В то же время избыточный сон наносит вред сердечно-сосудистой системе. Оптимальное время сна – 7–9 часов в сутки.

## **Напитки и продукты от бессонницы**

Теплое молоко и йогурт содержат аминокислоту триптофан, которая способствует быстрому засыпанию. В молоко можно добавить мед и мускатный орех. Эти напитки пьют за 45 минут до сна.

Бананы богаты серотонином, поэтому достаточно половинки банана для хорошего сна.

Свежевыжатый вишневый сок содержит много мелатонина, который способствует регулированию биологических ритмов. Можно поесть свежих ягод вишни.

Глубокий и спокойный сон обеспечит тыквенный сок с ложечкой меда.

## **Народные рецепты от бессонницы**

Чай из ромашки: ромашку заварить в чайнике или чашке как чай, добавить ложку меда и пить горячим перед сном.

Отвар валерианы: 2 ст. л. молотого корня валерианы залить стаканом кипятка и варить полчаса на медленном огне. Отвар принимать по 1–2 ст. л. перед сном.

Отвар иван-чая: 15 г травы кипятить 15–20 минут, процедить и принимать по 1 ст. л. трижды в день перед едой.

Отвар крапивы: 1 ст. л. семян крапивы залить стаканом кипятка и варить на медленном огне 15 минут, процедить и настаивать еще 2 часа. В напиток добавить немного меда и выпить перед сном.

Настой Melissa: 1 ст. л. Melissa настаивать в 2 стаканах кипятка в течение часа, процедить и пить на протяжении дня.

Настой пустырника: 2 ч. л. травы пустырника настаивать в 200 мл холодной воды 8 часов, процедить и пить на протяжении дня, сделав последние глотки перед сном.

Настой шиповника: 100 г сухих плодов шиповника залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать 2 часа. В настой добавить немного меда и принимать по 1 ст. л. перед сном.

## **Рациональное питание**

Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей.

*Гиппократ*

### **Кишечная микробиота**

Кишечник – это часть пищеварительной системы. В нем происходит всасывание питательных веществ в кровь. В питании огромное внимание следует уделять кишечной микробиоте – так называют микрофлору. Реакция на стресс, поведение, долголетие, болезни, даже мысли определяются кишечной микробиотой.

В кишечнике человека живет около 500 различных видов микроорганизмов. Они выделяют вещества, которые влияют на проницаемость кишечной стенки, на производство так называемых нейромедиаторов, формируют настроение, память человека.

Полезные микроорганизмы нуждаются в питании и должны питаться правильно. Научкой установлено, что полезные микроорганизмы питают пребиотики. К ним относится инулин, которым богат, например, топинамбур. Потребности наших бактерий удовлетворит 1 ч. л. растертого корешка топинамбура в день. Весной инулин имеется в листьях одуванчика, а осенью – в корнях. Корни одуванчика надо выкопать, высушить, перетереть и добавлять по 1/2 ч. л. в блюда или чай. Богат инулином порошок цикория, который продается в магазинах. Имеется инулин также в артишоке, который в нашей зоне почти не распространен.

### **Салат из одуванчиков**

**Ингредиенты:** молодые листья одуванчиков – 300 г, чеснок – 2 зубчика, репчатый лук – 2 шт., черствый батон – 2 ломтика, яблочный уксус – 3 ст. л., горчица – 1 ч. л., сахар – щепотка, оливковое масло – 4 ст. л., молотый перец, соль по вкусу

Батон нарезать кубиками, обжарить в масле до золотистой корочки. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, листья одуванчика обсушить после мытья и нашинковать. Смешать лук, чеснок, листья одуванчика и выложить смесь на батон. Уксус, горчицу, оливковое масло, сахар, соль, перец взбить до получения однородной массы. Каждый кубик батона сдобрить полученным соусом.

## Клетчатка

Бактерии питаются клетчаткой. Клетчатка бывает двух видов: растворимая и нерастворимая. Растворимая клетчатка – это фруктоолигосахариды, которые являются основной пищей полезных микроорганизмов – бифидо- и лактобактерий, живущих в кишечнике человека. Эти полезные бактерии нужно кормить. При недостаточном потреблении клетчатки вместо полезных бактерий начинают размножаться болезнетворные.

Растворимой клетчаткой богаты овощи, фрукты, цельнозерновые каши, которые нужно потреблять в необходимом количестве.

Клетчатка не всеми воспринимается одинаково. Если в организме не хватает определенных ферментов, растворимая клетчатка будет плохо перевариваться. Нерастворимая клетчатка вообще не переваривается в любом организме, но организм ее нормально воспринимает. Если от клетчатки возникает вздутие, не следует отказываться от овощей, фруктов и ягод. Сначала надо употреблять их вареными. Такая клетчатка нежнее, лучше усваивается. А свежие овощи добавлять понемножку и приучать организм к клетчатке, тренировать его.

В пищеварении участвуют пробиотики – живые бактерии. В настоящее время пробиотики – бифидо- и лактобактерии активно исследуются учеными. Доказано, что они поддерживают иммунную систему, влияют на углеводный и жировой обмен. Пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах. Не все живые бактерии выживают в кислой среде желудка человека, который плотно закрыт от инфекций. Но клинические исследования показывают, что есть

определенные штаммы, которые могут выживать. Бифидо- и лактобактерии способны оживить микрофлору человека, потому что с возрастом она стареет.

Поэтому следует употреблять и пребиотики, и пробиотики, или же кисломолочные напитки. Лучшим из кисломолочных напитков является йогурт без сахара, тот, который может храниться не более семи суток. В йогурте имеется лучшая комбинация бифидо- и лактобактерий.

Кроме того, для здоровья кишечника нужно выпивать 1,5–2 л чистой воды в день и больше двигаться, чтобы улучшить его моторику.

## Баланс рациона

Рацион человека должен быть сбалансированным. Белковая пища нужна, чтобы работали ферменты, образовавшиеся гормоны, воспроизводились ткани, кожа, которая постоянно отшелушивается. То есть чтобы у нас был строительный материал. Овощи в большом количестве – это клетчатка, которая наполняет желудок и дает ощущение сытости, источник биологически активных веществ. В ягодах есть полифенолы. Они улучшают работу сосудов, обладают противовоспалительным, антимуtagenным эффектом, сохраняют память, защищают нейроны от старения, от накопления бета-амилоида и тау-белка, которые являются маркерами болезни Альцгеймера. В рационе должны присутствовать полезные жиры, например рыба дважды в неделю – сельдь, лосось или скумбрия.

Важно соблюдать научно обоснованный баланс в соотношении макро- и микроэлементов.

Прежде всего следует проанализировать и сбалансировать свой рацион относительно жирных кислот. Жирные кислоты разделяют на насыщенные и ненасыщенные. И те и другие необходимы организму ежедневно. Если в нашем питании насыщенных жирных кислот слишком много, то возникает риск развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Статистика многих стран, отечественная в том числе, свидетельствует о перенасыщенности рациона большинства людей насыщенными жирными кислотами, которые в избытке имеются в печенье, пирожных, тортах, жареной пище, сале, жирном мясе, масле, молоке, фастфуде.

Чтобы сбалансировать рацион, следует целеустремленно управлять своим питанием, формировать новые пищевые привычки. Очень часто люди руководствуются не потребностями организма, а своими привычками, которые сформировались отнюдь не в результате его глубокого изучения. Из-за извращенных представлений нашего мозга наше тело не изменяет свою биологическую природу. Следует задуматься над этим и сократить употребление продуктов, содержащих насыщенные жирные кислоты. Нужно дополнить рацион продуктами, богатыми ненасыщенными жирными кислотами: маслами первого

отжима: льняным, оливковым, виноградным; океанической рыбой: лососем, тунцом; ежедневно употреблять комплекс омега-3, выбрав такого производителя, в продукте которого оптимальное соотношение омега-3 жирных кислот; изменить технологию приготовления блюд – вместо жарки на масле отдавать предпочтение альтернативным методам приготовления пищи.

Баланс жирных кислот в рационе является очень важным для профилактики серьезных проблем со здоровьем.

Сбалансированными по составу, содержащими белковый компонент – мясо, яйца, сыр, грибы, бобовые – должны быть ежедневные порции. В них растительная пища должна составлять 70–75 %. Это могут быть свежие, чуть проваренные или квашеные овощи, зерновые и ягоды, которые способствуют долголетию и сохраняют хорошую память.

Порции должны быть достаточно объемные, как два кулака, но не больше. Иначе со временем начнутся проблемы: изжога, попадание непереваренной пищи в кишечник.

Те, кто не в состоянии по каким-либо причинам обеспечить достаточное количество омега-3, может принимать ее в составе пищевых добавок курсами. Можно пропивать эти добавки постоянно небольшими дозами. Однако надо быть внимательным при выборе омега-3. Критерием не может быть исключительно цена, как это принято у нас в большинстве случаев.

Особенно важно сбалансировать потребление красного мяса, которое после сорока лет надо ограничить. Оно имеет в составе очень много железа, его излишки окисляются в организме. Красное мясо содержит аминокислоту метионин, необходимую для организма, но ее избыток вызывает процессы старения. Обработанное красное мясо – колбасы, сосиски – содержит консерванты, например нитрит натрия. Консерванты – потенциальные канцерогены. Переизбыток соли создает проблемы для сердца и сосудов. Красное мясо нужно употреблять дважды в неделю в правильно обработанном виде – вареном, запеченном. В остальные дни источниками белка должны быть рыба, бобовые, яйца, немножко твердого сыра, кисломолочные продукты, птица время от времени, но также в правильной термической обработке.

## **Диеты здорового питания**

Средиземноморская диета может быть рекомендована всем. Ее характерные черты – ярко-красные помидоры, морепродукты, оливковое масло. Она идеальна для того, чтобы не было проблем с сердцем, сосудами, чтобы хорошо работала голова, был меньший риск онкологических заболеваний.

Японская диета больше подходит людям, которые живут в более жестком климате. Она включает водоросли, множество ярко окрашенных плодов. Куркума, зеленый чай – это продукты с противовоспалительными и антимуtagenными свойствами, снижающие риск многих заболеваний.

## **Пирамида питания**

В организации здорового рациона следует руководствоваться научно обоснованной пирамидой питания. Самыми употребляемыми продуктами должны быть вода и зеленый чай. На втором месте – углеводы, которые дают энергию организму: хлеб, рис, макароны, картофель. Вслед за ними фрукты и овощи: яблоки, бананы, перец, помидоры. Затем необходимые жиры и белки: растительное и сливочное масло, мясо, рыба, яйца, молоко, йогурт, сыр, орехи. И реже всего можно позволять себе наименее полезные тортики и пирожные.

## **Правило тарелки**

Уменьшить риск заболеваний, улучшить самочувствие, сохранить ясную память, иметь здоровые мышцы и нормальный вес возможно, но для этого в нашей тарелке должны быть определенные продукты. Это настолько важно, что в диетологии эти требования называют правилом, а точнее, правилом тарелки. Надо его принять и им руководствоваться, а не есть то, что «люблю». Любить надо свой единственный организм. Он должен быть в приоритете.

Условная тарелка делится пополам. Одну половину должны занимать овощи, фрукты и ягоды. Овощей должно быть вдвое больше. Диетологи говорят, что лучший фрукт – это овощ. Овощи должны быть разноцветные. Чем больше цветов, тем больше ценных веществ, каротиноидов и полифенолов получит организм.

Вторая половина тарелки делится пополам. Одну четверть должны составлять продукты животного происхождения: яйца, рыба, птица, иногда красное мясо. А также растительные белки: бобовые, грибы, орехи. Другая четверть должна включать зерновые: гречку, перловку. Склонные к полноте люди должны уменьшать удельный вес растворимых каш.

Правилу тарелки надо следовать каждый день, комбинируя продукты. Питаться трижды в день, отваривать, а не жарить, есть много свежих овощей, употреблять кисломолочные продукты.

## **Водный режим**

Обязательным условием является также полноценный водный режим. Сейчас не стоит вопрос о том, нужно ли пить воду. Это доказано специалистами и сомнению не подлежит. Вопрос в том, сколько надо пить воды. Диетологи, которым можно доверять, рекомендуют употреблять 30 мл воды на килограмм идеальной массы тела. Она высчитывается по формуле: при росте до 170 см – рост минус 100, до 175 см – рост минус 110, выше 175 см – рост минус 115. стакан воды выпить надо после сна, перед каждым приемом пищи и в течение дня, когда хочется пить. Жажда – это индикатор, которым организм подсказывает нам, что ему нужна вода.

## **Особенности питания после пятидесяти лет**

После пятидесяти лет функции организма ослабевают, клетки уже не такие, как в молодости. В питании надо отдавать предпочтение продуктам, которые дают энергию и оказывают противовоспалительный эффект. В приоритете должны быть источники качественного белка. Это не колбасы, сосиски, бекон, магазинные паштеты... Белок – это яйца, лучше всего – приготовленные всмятку, с жиденьким желтком, или омлет. Яйца дают один из самых качественных белков, их надо есть каждый день. Научно доказано, что одно-два яйца ежедневно не повлияют на развитие атеросклероза.

Другие источники белка – это кисломолочные продукты, птица, рыба, обязательно морская. Надо учесть, что в крупной рыбе накапливаются соли тяжелых металлов. Лучше всего употреблять скумбрию, сельдь, иногда лосося, если это норвежская рыба, а не из питомников.

Дополнительно обязательно включать в рацион омега-3 кислоты, орехи, семена льна, семена чиа. Ежедневно в рационе должны быть ягоды, которые оздоравливают сосуды: не только артерии и вены, но и маленькие капилляры. Особенно полезны черные ягоды: не очень сладкая шелковица, черноплодная рябина, малина, смородина,

черника. Ежедневно надо съедать горсть разных ягод. Летом – свежие, зимой – мороженые, которые сохраняют все свои качества.

Следует исключить жареное и пищу с трансжирами: вафли, печенье, крекеры. Такая еда вызывает воспалительные процессы в организме, делает нежизнеспособными и уничтожает сосуды. Пища должна быть обязательно натуральной и правильно термически обработанной.

## **Непереносимость глютена и лактозы**

В настоящее время очень много внимания уделяется глютену и лактозе. Нередко в социальных сетях лю-ди высказывают мнение, что их нельзя употреблять. В этих вопросах надо следовать рекомендациям специалистов.

Глютен – это вид белка, который входит в состав определенных видов злаковых. Он придает тесту пышность и упругость. Благодаря глютену чабатта и хлеб получаются очень вкусными. Глютен – это клетчатка, которую организм 1 % людей на земном шаре категорически не воспринимает. Они страдают энтеропатией. У таких людей проявляются морфологические изменения. Под микроскопом видно, что ворсинок эпителия кишечника нет, они как будто срезаны. А ворсинки – это основное, потому что в них происходит процесс переваривания и усвоения пищи. Такие люди, особенно дети, худеют, отстают в росте и умственном развитии. Из их рациона любые виды глютена надо обязательно убрать. В полуфабрикатах, сосисках, сырках глютен может быть скрыт. Если такие продукты исключить из рациона ребенка, то он будет полноценно расти и развиваться.

Другая группа людей значительно больше. Они энтеропатии не имеют, но страдают от непереносимости глютена. При употреблении этих изделий они хорошо себя чувствуют, но могут быть вялыми, иметь вздутие живота. Это сигнал, что надо сделать не только общий анализ крови, мочи и кала, но и анализ на переносимость глютена. И конечно же, обратиться к врачу.

Если у человека есть непереносимость лактозы, ее следует убрать из рациона. Около 20 % людей не переносят этот молочный сахар. С возрастом человек теряет ферменты, переваривающие молоко. В возрасте за сорок, если хорошо себя чувствуете после молока, его можно пить. Но если начинается расстройство желудка, молоко надо

заменить кисломолочными продуктами, особенно свежими кисломолочными продуктами. Но мягкий сыр следует употреблять не каждый день. Некоторые белки тоже могут плохо переноситься. Однако твердый козий сыр переваривается очень хорошо, а козье молоко усваивается лучше, чем коровье.

## **Гендерный подход в организации питания**

В питании следует учитывать гендерную разницу. Для нормального функционирования простаты и семенников пищу мужчин надо насыщать цинком. Раз в неделю в рационе мужчины должны быть морепродукты, богатые цинком: мидии, гребешки, кальмары, устрицы. Цинк содержится в нежирном мясе индейки. Каждый день мужчина должен съесть 1 ст. л. семян тыквы.

## **Народный рецепт для мужчин на каждый день**

Залить водой в произвольных пропорциях семена льна, тыквы, любые орехи. Когда все размокнет, добавить горсть любых ягод.

У женщин во время цикла одни гормоны образуются в большом объеме, другие падают. Молодая женщина во время месячных должна питаться иначе. При приближении месячных в пище должны быть белковые продукты: яйца, рыба, птица. Сладости, которые задерживают воду в организме, надо убрать, лучше съесть банан. Из-за задержки жидкости женщина набирает лишний вес, появляется отечность и ухудшается самочувствие. Будут полезны овощные супы без соли, овощи, в которых много калия и магния. Кроме того, следует употреблять отруби и орехи. Нельзя пить много кофе: он также помогает выводить жидкость из организма. Употребление более одной чашечки кофе повышает уровень гормона кортизола, что усиливает нервозность женщины. Самочувствие улучшают расслабляющие ванны и массаж.

## **Пищевые привычки**

Одним из факторов, который заметно влияет на состояние здоровья человека, являются пищевые привычки. Они формируются в детстве под воздействием многих факторов. У людей мало знаний о культуре питания. Существует множество сложившихся веками мифов, то есть ложных представлений, о питании и здоровье человека. К примеру, распространено мнение, что ребенок должен много есть. Многие пищевые привычки следует менять, чтобы быть всегда здоровым. Каждый человек в состоянии это сделать. Если целеустремленно работать над этим, достаточно будет всего 21 дня, чтобы сформировать новые пищевые привычки.

### *Перекусы*

Здоровый человек, у которого нет заболеваний кишечника или желудка и который не находится на реабилитации, должен питаться три раза в день без перекусов. Этого вполне достаточно, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами.

Привычка бесконечных перекусов приводит к постоянно повышенному уровню инсулина. В таком случае поджелудочная железа работает на истощение и со временем формируется инсулинорезистентность. Это может привести к сахарному диабету. Сахарный диабет – это нарушенный обмен веществ.

Есть следует неторопливо, чтобы ощутить утоление чувства голода. Надо помнить, что сигнал о насыщении приходит в мозг примерно через полчаса. Поэтому нужно или медленно есть, или вставать из-за стола, когда съедена необходимая порция пищи, и игнорировать еще не утоленное чувство голода.

### *Переедание*

В наше время переедание стало настоящей проблемой. На потребление избыточного количества пищи человека провоцируют изобилие привлекательных продуктов, «вкусная» вездесущая реклама. И трудно устоять, даже зная, что переедание приводит к ожирению, болезням сердца, диабету и другим заболеваниям. Справиться с этой опасной пищевой привычкой можно, если последовательно придерживаться простых правил.

Завтракать, чтобы приемы пищи не смещались на вторую половину дня. И завтракать не позже чем через час после пробуждения.

Пить воду. Утро надо начинать со стакана теплой воды. А затем каждый час выпивать примерно по стакану воды – за полчаса до еды, через час – после. Вода выведет токсины и снизит аппетит. В итоге после стакана воды человек съедает намного меньше.

Употреблять продукты, богатые клетчаткой: бобовые, цельнозерновые крупы, свежие овощи и фрукты. Они улучшают работу пищеварительной системы. Кроме того, позволят организму намного дольше сохранять ощущение сытости.

Употреблять продукты, богатые белком, чтобы надолго утолить чувство голода и не набрасываться на еду.

Всегда есть из тарелок, что помогает контролировать размер порции. Как установлено исследованиями, поедая продукты прямо из упаковочных коробок, человек склонен съесть больше.

Пережевывать пищу по 30 раз. Долгое жевание продлевает процесс приема пищи. Мозг быстрее получает сигналы о насыщении от пищеварительной системы.

Защищаться от стресса. Возникшее нервное напряжение приводит к выделению дополнительного кортизола, который повышает аппетит. Бороться со стрессом помогают физические упражнения и дыхательная гимнастика.

Не увлекаться низкокалорийными диетами в стремлении снизить вес. Это часто приводит к противоположному результату. Они не приносят чувства сытости, из-за чего человек переедает.

### ***Избыток в рационе простых углеводов***

Употребление большого количества сладостей – простых углеводов – современная диетология также относит к вредным пищевым привычкам. Сахар опасен для нашего здоровья. Его чрезмерное употребление приводит к ожирению, а также к образованию трещин в стенках сосудов.

Сахар действует на мозг человека точно так же, как героин и кокаин, хотя и помягче. Любое приятное событие или действие сопровождается выработкой биологически активного вещества дофамина. Его принято называть гормоном счастья, удовольствия, радости. Дофамин вырабатывается в центре удовольствия головного мозга и является важной частью системы вознаграждения. Она связывает получение удовольствия с определенными действиями: употреблением еды, сексом, достижением цели. Это заставляет человека повторять эти действия, это система его мотивации. Когда в организм попадают наркотики или сахар, то нейроны головного мозга вырабатывают дофамин, человек получает удовольствие. Это «незаслуженный» дофамин. Он побуждает мозг повторить это действие еще раз, уже с большей дозой, потому что к прежней дозировке рецепторы адаптировались. Избалованный дофамином мозг не стремится выполнять полезные действия. Так формируется любая зависимость, сахарная в том числе.

Человек употребляет сахар в огромном количестве не только в чистом виде, но и в составе многих продуктов. В концентрированном виде сахар входит в состав изделий из очищенной муки (булочки, батоны) и кондитерских изделий (пирожные, торты, различные сладости). Жидкий сахар входит в состав сладких напитков, сладких соков. К примеру, в 1 л сладкой газировки содержится 36 кубиков сахара. Съедая один пакетик (200 г) любимых жележных конфет, ребенок употребляет 84 кубика сахара. Сахар входит также в состав фруктов и ягод, где содержатся фруктоза и глюкоза, но во фруктах и ягодах он безвреден.

Чтобы избавиться от привычки есть много сладостей, можно постепенно снижать количество сахара в чае и кофе, а затем и полностью от него отказаться. Можно заменять сладости бананами, черносливом, курагой, финиками, инжиром.

## Смесь из сухофруктов

**Ингредиенты:** курага – 200 г, чернослив – 200 г, изюм – 200 г, финики – 200 г, инжир – 200 г, грецкие орехи – 200 г, корица – 1–1½ ч. л., мед по вкусу

Сухофрукты промыть, удалить косточки, нарезать мелкими кусочками, добавить измельченные ядра грецких орехов, корицу, мед, чтобы смесь была густой. Тщательно перемешать, хранить в холодильнике в стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день, не превышая норму. Это эффективная и полезная замена вредным сладостям.

Заменить сахар можно стевией в небольшом количестве, хотя ее влияние на организм еще не до конца исследовано.

Отказываясь от сахара, можно перейти на мед. Мед – это чистая фруктоза, которая не вызывает выброса инсулина поджелудочной железой, но она также переходит в глюкозу. Переизбыток меда плохо влияет на обмен веществ. От передозировки часто развивается гепатоз – ожирение печени, различные формы атеросклероза. Меда можно употреблять не более 2 ч. л. без верха в день.

Имеются и другие заменители сахара. Но все их можно использовать минимальное количество. Некоторые из них нарушают обмен веществ, что может привести к ожирению, другие нарушают работу почек. Лучше употреблять сладкие ягоды и фрукты в натуральном виде. А главное – изменить свое мнение, чтобы оно не вредило собственному организму.

### ***Опасные предпочтения: технологии приготовления пищи***

Предпочтение жарки в приготовлении блюд часто оправдывают приобретением приятного вкуса. Для многих людей вареное мясо и рыба кажутся невкусными. Они считают, что отбивные должны жариться на масле, борщ должен быть жирным. Такие вкусовые предпочтения только вредят здоровью.

## **Особенности сезонного питания**

Потребности организма изменяются в зависимости от сезона года. Питание человека должно им соответствовать.

### **Зимнее меню**

В зимние дни организм человека переживает стресс из-за холодов и уменьшения количества солнечных дней. Солнечный свет необходим для выработки гормона радости – серотонина, который в ночное время превращается в гормон сна – мелатонин, без которого человек не может нормально выспаться и восстановить силы. Солнечный свет также необходим для функционирования иммунной системы. Под воздействием солнца в организме вырабатывается важный витамин D. Он помогает усваиваться кальцию, участвует в обменных процессах, влияет на работу сердца, регулирует свертываемость крови, участвует в синтезе гормонов, в том числе серотонина, необходимого для хорошего настроения. Достаточно всего 15 минут побыть на солнце, и проблем с витамином D не будет. Но в зимние короткие и пасмурные дни часто не удается и это.

Чтобы поддержать иммунитет и помочь организму перестроиться на холода, надо больше внимания уделить питанию. Прежде всего употреблять продукты, богатые омега-3 кислотами, триптофаном, витаминами группы B, D, цинком, магнием и йодом.

К таким продуктам относится жирная морская холодноводная рыба: лосось, скумбрия, сельдь, форель и сардины. Рыбное меню усилит способность мозга вырабатывать серотонин. Нехватка серотонина вызывает депрессию и плохое настроение.

Омега-3 содержится также в грецких орехах и льняном масле. За хорошее настроение отвечают продукты, содержащие триптофан – аминокислоту, из которой вырабатывается серотонин. Триптофан содержится в мясе индейки и курицы, яйцах, кисломолочных продуктах, цельнозерновых крупах, бобовых.

Чтобы начался синтез серотонина, необходимы витамины группы B, витамин D, микроэлементы: железо, цинк, магний, кальций, селен, йод.

Витамин D содержится в яичных желтках, говяжьей печени, печени трески.

Витамины группы B и минералы – цинк, магний, кальций, селен, йод обеспечивают цельнозерновой хлеб, цельные крупы, мясо птицы, морепродукты, семена тыквы.

Чтобы избежать уныния, следует употреблять продукты, содержащие триптофан и все необходимое для синтеза серотонина: сыр (триптофан, жирные кислоты, витамины A и E), сливы (магний и кальций), яйца (триптофан, жирные кислоты, витамины A, E, D и группы B), капуста брокколи (витамины A, C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>9</sub>, PP, калий, кальций, железо, натрий, фосфор, магний, медь, марганец, йод, хром, бор), лесные ягоды (витамины группы B и фолиевая кислота), морепродукты и рыба (жиры, помогающие усваиваться витамину D, триптофан и B<sub>6</sub>).

Полезен в этот период черный шоколад, который считают природным антидепрессантом. Какао и магний в составе шоколада также способствуют выработке серотонина.

Мелатонин, от которого зависит наш здоровый сон, содержится в бананах, помидорах, моркови, рисе, кукурузе, овсянке, орехах, редьке.

### **Весеннее питание**

Вместе с теплом и пробуждением природы весна приносит обострение хронических заболеваний, нестабильный эмоциональный фон и плохое самочувствие. Весной возрастает риск авитаминоза, который развивается из-за неполноценного питания, отсутствия каких-либо витаминов в рационе.

Нашему организму после изматывающей зимы нужна поддержка. Поэтому весной питанию следует уделить особое внимание. Организм человека подает достаточно четкие сигналы о том, чего ему недостает.

Растяжки на коже – это дефицит цинка. Если кожа сухая и шелушится, надо поддержать организм витаминами A, B<sub>6</sub>, C и E. Прыщики, гусиная кожа, грубая кожа на тыльной стороне плеч и предплечий – это существенный дефицит жирных кислот. Надо добавить в рацион красную рыбу, икру, морепродукты. Пигментация кожи означает недостаток витаминов A, D, E, K и жирных кислот.

Руки и ноги также укажут на недостаток витаминов. Холодные конечности – недостаток магния. Покалывание и онемение рук или ног – дефицит витаминов группы В: фолиевой кислоты, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>. Судороги – от обезвоживания и нехватки калия, кальция и магния.

Ногти также являются индикатором авитаминоза. Белые пятна и выпуклости возникают при недостатке минералов, особенно цинка. Заусеницы появляются при дефиците витамина С, фолиевой кислоты и белка. Ломкие и мягкие ногти указывают на дефицит магния.

Глаза сразу отреагируют на недостаток витамина А ухудшением зрения. Нервный тик век беспокоит при нехватке магния, цинка и витаминов В<sub>2</sub> и В<sub>5</sub>.

Рот укажет болезненными ощущениями в области языка на дефицит витамина В<sub>12</sub>, фолиевой кислоты, цинка или железа. Белый налет на языке и потрескавшиеся губы – значит, нужен витамин В<sub>2</sub>.

### **Профилактика авитаминоза**

Избежать авитаминоза, риск которого повышается с наступлением весны, позволяет включение в рацион продуктов, богатых жизненно необходимыми витаминами. Круг таких продуктов питания достаточно широк.

Витамин А: морковь, помидоры, тыква, свекла, крапива, кукуруза, печень, красный перец, абрикосы.

Витамин В<sub>1</sub>: сырой яичный желток, пшеничная мука грубого помола и продукты из нее, гречка, овес, рис, рожь, дрожжи, орехи, бобовые, говядина и свинина, спаржа, брокколи, брюссельская капуста.

Витамин В<sub>2</sub>: дрожжи, злаки, яйца, молоко, мясо, печень, почки, рыба, свежие овощи, листовые зеленые овощи.

Витамин С: цитрусовые, квашеная капуста, киви, шиповник, черная смородина, облепиха, болгарский перец, любая капуста, зеленый горошек, клубника, малина, зеленый лук, шпинат.

Витамин D: рыбий жир, икра, красная рыба, яичный желток, печень, сметана, сливочное масло, молоко и молочные продукты, хлеб из муки грубого помола.

Витамин Е: растительное масло, сырой яичный желток, семечки, орехи, ягоды шиповника и облепихи, зеленые листья, зерна злаковых,

ростки пшеницы, рябина, черешня.

Витамин РР: яйца, молоко, сыр, говядина, говяжья печень, свинина, рыба, помидоры, картофель, морковь, брокколи, кукуруза, пшеница, гречка, злаки, финики.

Весной не стоит экспериментировать с монодиетами. Чтобы восполнить возникший зимой недостаток витаминов и микроэлементов, рацион должен быть максимально разнообразным. Следует уменьшить количество калорий. Зимой организму нужна была дополнительная энергия для обогрева, а весной булочки, конфеты и жирные блюда нам не нужны. Надо отдать предпочтение продуктам, которые содержат витамины и антиоксиданты – А, С, Е, а также флавоноиды и минеральные вещества.

Богатые витамином С цитрусовые должны обязательно быть в рационе весной: апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты. Это необходимо для укрепления сосудов, здоровой кожи, лучшего усвоения железа, поддержания иммунитета и защиты от простуды. Кроме того, цитрусовые содержат пектин, который выводит шлаки и токсины из организма.

Яблоки, сухофрукты и ягоды полезны для сердца и почек. Орехи содержат полиненасыщенные жирные кислоты, витамин Е, белок.

Зелень, свежие огурцы и помидоры – источник клетчатки, которая способствует выведению токсинов из организма. Томаты обладают мощными антибактериальными и противовоспалительными свойствами, укрепляют нервную систему и помогают бороться с переутомлением. Кроме того, они способны активизировать защитные функции кожи против ультрафиолета. Это как раз важно весной, когда солнце становится все ярче.

Бобовые богаты белком и многими другими важными веществами, цинком в том числе. Горох (консервированный или замороженный) богат антиоксидантами, которые замедляют процессы старения организма. Фасоль, особенно стручковая, – богатый источник магния и витаминов группы В, которые поддерживают нервную систему и противостоят стрессу.

Следует включать в меню продукты, богатые белками: творог, кефир, мясо кролика и курицы, индейки, телятину, печень, яйца, гречку, бобовые, арахис, грецкие орехи, фундук. Морская рыба, кроме белка, обогащает организм кальцием, йодом, фосфором и жирными

кислотами. Кисломолочные продукты поддерживают в норме микрофлору кишечника, что помогает организму усваивать белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Кроме того, благодаря витамину А они защищают легкие, что особенно важно в борьбе против простуды.

Сложные углеводы – цельнозерновые крупы, кабачки, капуста, болгарский перец, зеленая фасоль, лук-порей, листовой салат, латук и шпинат, цельнозерновой хлеб – это именно то, что нужно, чтобы взбодриться после зимы.

Полезны весной травяные чаи, морсы, соки, минеральная вода, настой шиповника. Вместо сахара – ложечка меда. Вместо вредных сладостей – смесь из кураги, изюма и орехов.

Весной важно не пропускать приемы пищи в стремлении поскорее избавиться от лишних килограммов, накопленных за зиму.

### ***Питание в жару***

В летний зной человеческий организм испытывает стресс из-за усиленного потоотделения, большой потери влаги и вместе с ней многих важных для его функционирования веществ.

Летом стоит ограничить употребление черного чая и кофе, способствующих обезвоживанию, отказаться от сладких соков и газированных напитков, которые плохо утоляют жажду. Предпочтение нужно отдать зеленому чаю и минеральной воде без газа. Источник витаминов и хорошее средство утоления жажды – напиток из душицы и чай из мяты. Имбирный чай с листиками мяты тонизирует и освежает. Мята в жару можно приправить гарнир.

Половину рациона в летний зной должны составлять овощи, фрукты и ягоды. Овощи богаты витаминами и микроэлементами, но содержат меньше сахаров. Во фруктах много воды, их лучше употреблять утром. Съеденные после еды или на ночь фрукты провоцируют процессы брожения в желудке, что нежелательно. Виноград, сливы, абрикосы, груши, персики, дыни, любые другие фрукты, которые хорошо усваиваются, являются прекрасной составляющей летнего стола.

Если летом обостряются заболевания желудочно-кишечного тракта, то фрукты и ягоды в натуральном виде употреблять нельзя. Их надо

отваривать или запекать.

Свежие овощи, салаты незаменимы в летнее время. Их преимущество в том, что они почти не поддерживают процессы брожения. Кабачки, баклажаны, огурцы, помидоры, брюква, редис полностью удовлетворяют потребности организма в летнюю жару. Очень важным компонентом является зелень – салаты, петрушка, укроп, сельдерей, базилик, рукола улучшат вкус и привлекательность блюд и станут источником микроэлементов и солей, в которых организм особенно нуждается, потому что теряет их с потом.

Тяжелую и жирную пищу надо исключить, сократить потребление выпечки и хлеба, мясных продуктов, бобовых, отказаться от продуктов сети быстрого питания.

Надо проявлять осторожность с молочными продуктами, в которых высокие температуры провоцируют развитие нежелательных микроорганизмов. Лучше употреблять кефир без сахара, который и жажду утоляет, и насыщает, и обогащает организм микроэлементами.

По мнению диетологов, завтрак – это самый главный прием пищи. Летом несложно приготовить полезный и вкусный завтрак, используя свежие овощи, зелень, ягоды и фрукты.

## Рецепты летних завтраков

### Омлет со шпинатом и сыром

**Ингредиенты:** шпинат – 50 г, репчатый лук –  $\frac{1}{4}$  головки, яйца – 2 шт., чеснок – 1 зубчик, сулугуни – 30–50 г, соль – щепотка, растительное масло для жарки – 1 ст. л., зелень петрушки по вкусу

Лук нарезать кубиками. Измельчить чеснок и вместе с луком обжарить до полуготовности. Шпинат очистить, промыть, измельчить, добавить к луку с чесноком и обжаривать еще пару минут, посолить. Залить слегка взбитыми яйцами, снова посолить, добавить измельченную петрушку, посыпать сыром, нарезанным кубиками, накрыть крышкой. Когда сыр расплавится, омлет готов. Подавать со свежими овощами, цельнозерновым хлебом.

### Цельнозерновые сэндвичи с курицей и овощами

**Ингредиенты:** цельнозерновой хлеб – 8 ломтиков, редис – 1 пучок, свежие огурцы – 2 шт., брынза или твердый сыр – 100 г, сливочный сыр – 100 г, запеченное куриное филе – 200 г, красный лук – 1 шт., зеленый лук, соль, перец по вкусу

Редис и огурцы нарезать кружочками, куриное филе – тонкими ломтиками. Красный лук нарезать кольцами, брынзу или твердый сыр – тонкими пластинками. Каждый ломтик хлеба намазать сливочным сыром. На четыре кусочка хлеба выложить кружочки редиса, на два кусочка хлеба – пластины брынзы и кусочки огурца. Затем еще на два кусочка хлеба выложить кольца лука и кусочки курицы. Слегка посолить и поперчить. На ломтики хлеба с редисом поместить перья зеленого лука. Сделать сэндвичи, сложив попарно. В каждом сэндвиче одна сторона должна быть с редиской. По желанию разрезать сэндвичи на треугольники очень острым ножом.

## Блины с клубникой и рикоттой

**Ингредиенты:** клубника – 12 шт., рикотта или мягкий творог – 150 г, мука – 100 г, яйца – 2 шт., сахар – 1 ст. л. без горки, сливочное масло – 25 г, молоко – 250 мл, зеленый базилик или мята – несколько листиков, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Просеять муку в миску, добавить 3–4 ложки молока, яйца, сахар, тщательно перемешать. Постепенно влить оставшееся молоко, чтобы получилось жидкое тесто. Сливочное масло растопить, остудить и добавить в тесто, посолить, перемешать до однородности, оставить на полчаса для набухания клейковины. Смазать дно сковороды растительным маслом, нагреть, налить 2 ст. л. теста, распределить по сковороде и обжарить блинчик с обеих сторон. Обжарить остальные блинчики. Клубнику нарезать слайсами. На половинку каждого блинчика намазать рикотту, выложить клубнику, листик базилика или мяты и сложить блинчик вчетверо.

## Йогурт с гранолой и персиками

**Ингредиенты:** натуральный йогурт – 300 мл, персики – 2 шт., свежие ягоды, гранола и мед по вкусу

Налить в бокал йогурт, выложить сверху гранолу, полить йогуртом. Выложить на йогурт нарезанный персик, сверху на персик выложить гранолу. Полить гранолу йогуртом. Полить йогурт медом и украсить фруктами. Добавить несколько листиков мяты и горсть свежих ягод.

В обед обязательным должен быть суп, овощной салат, рыба или птица. Идеальным будет любой холодный суп, например свекольник или окрошка.

Ужин лучше всего сформировать из салатов из разных овощей, заправленных оливковым маслом с добавлением небольшого количества лимонного сока. Майонезные или сметанные заправки лучше не использовать.

Поддержкой сердечно-сосудистой системы будет употребление продуктов, богатых калием: бананов, кефира, йогурта, шпината, фасоли.

Следует исключить соленую пищу, которая задерживает жидкость в организме и приводит к отекам.

Из-за жары и потоотделения организм теряет необходимые питательные вещества. Кроме того, появляется острая потребность в тех витаминах, которые могут защитить организм от негативного влияния окружающей среды.

Витамин А противодействует разрушительному влиянию ультрафиолета, повреждающему наши клетки, что приводит к старению кожи и появлению морщин. Дефицит витамина А становится причиной расслоения и ломкости ногтей, появления проблем со зрением. Источником витамина А являются брокколи, картофель, цукини, морковь, красный перец, грейпфрут, бобовые, молочные продукты.

Витамин С важен для иммунной системы. Его недостаток проявляется в сухости кожи, болях в суставах, потере веса, частых носовых кровотечениях. Он содержится в шиповнике, клубнике, чернике, петрушке, цветной капусте, брокколи, руколе, помидорах.

Витамин D необходим для подготовки организма к зиме. При его дефиците появляются бледность, боль в суставах и мышцах, упадок сил, возникают проблемы с пищеварением. Витамин D имеется в сырах, кефире, йогурте, петрушке, грибах, лососе.

Витамин Е – это антиоксидант, который способствует обновлению клеток. Благодаря этому состояние кожи и волос заметно улучшается. Он содержится в миндале, авокадо, шпинате, оливковом масле и гречке.

Магний. Многие летом испытывают дефицит магния, потому что он содержится в калорийных и жирных продуктах, которые стараются исключить, чтобы похудеть. Но дефицит магния сказывается на работе сердца. Он есть в малине, персиках, грушах, молочных продуктах.

Железо. Источником железа является мясо, которое летом едят меньше. Дефицит железа негативно сказывается на здоровье, что проявляется в усталости, слабости, апатии. Железо содержится в кунжуте, шпинате, бобовых и печени.

Вредным для здоровья в жаркие дни является переедание. Оно не только приводит к накоплению ненужных жиров, но и может вызывать несварение желудка, быть причиной обмороков, повышения артериального давления.

## Осенний рацион

Человек является частью природы, и его организм реагирует на осеннее понижение температуры, сокращение светового дня, уменьшение количества солнечных дней, колебания атмосферного давления, перемещение воздушных масс. У многих людей скачет давление, учащается сердцебиение, появляются головные боли, головокружения, обостряются хронические болезни и развиваются респираторные заболевания. Осенью ухудшается общее самочувствие, наступают депрессивные состояния. В связи с понижением температуры повышается риск переохлаждения. Кроме того, осень – это благоприятное время для размножения вирусов и бактерий, которые пагубно влияют на человеческий организм.

Осенью следует особое внимание уделить питанию, чтобы укрепить иммунитет и не заболеть. Очень важно подготовить организм к предстоящим холодам. Одно из главных условий адаптации организма – это ежедневное полноценное насыщение витаминами, минералами и фитонутриентами. Кроме того, надо чаще пить горячие чаи для усиления иммунитета – с куркумой и имбирем, витаминные чаи – с плодами шиповника, листьями смородины и малины, добавляя эхинацею и чабрец. Теплую чашку с чаем лучше плотно обхватить ладонями, что активизирует защитные функции организма. В пищу – в супы, каши, выпечку, салаты, смузи, бобовые – следует добавлять больше специй. Очень полезны ферментированные, то есть квашеные, овощи и фрукты. Они способствуют нормализации микрофлоры кишечника, в котором формируется около 70 % иммунитета организма человека.

Если смену погоды организм переживает по гипертоническому типу, то есть повышается артериальное давление, учащается сердцебиение, следует исключить из питания блюда, которые содержат большое количество поваренной соли. Употребление солений, селедки удерживает жидкость в организме и увеличивает объем циркулирующей крови, что способствует повышению давления. Следует отказаться от кофеиносодержащих напитков – кофе и крепкого чая. Их надо заменить отваром шиповника, узваром, травяными чаями.

Гипотоники при осенних изменениях погодных условий могут испытывать головокружение, упадок сил, сонливость, апатию, невозможность сосредоточиться. Для улучшения самочувствия можно выпить чашечку кофе или крепкого сладкого чая с 1 ст. л. коньяка или бокал красного вина. Взбодриться им помогут чай с мятой и медом, настойки женьшеня, элеутерококка.

В осенние неблагоприятные дни следует включать в свое меню печеные яблоки, изюм, курагу, бананы. Богатые калием, они улучшают состояние вегетативной нервной системы, сводят на нет действие адреналина, который активно выделяют надпочечники.

## **Роль питания в профилактике заболеваний**

### **Старость нельзя отменить, но ее можно отодвинуть**

Еще сто лет назад жизнь наших предков была намного короче, чем у современного человека. Но каждому из нас важно не просто прожить долгую жизнь, но и сохранить активность до глубокой старости, избежать многих возрастных заболеваний.

В рамках Глобального исследования ученые из США, Норвегии и Испании сравнили скорость старения жителей 192 стран. Они анализировали зависимость так называемых возрастных заболеваний от возраста человека. Ученые отнесли к возрастным 92 болезни, которые разделили на инфекционные, неинфекционные и травмы. Среди неинфекционных: сердечно-сосудистые, хронические, респираторные, заболевания органов пищеварения и злокачественные опухоли. Исследования показали, что чаще всего люди умирают от ишемической болезни сердца, мозгового инсульта и хронической обструктивной болезни легких. Ученые рассчитали средний возраст начала старения, когда возрастные болезни дают о себе знать. В целом по планете он составляет 65 лет. Но возрастные болезни развиваются у жителей разных стран в разном возрасте. Иногда это отличие составляет более 30 лет. Самые лучшие показатели здоровья в Швейцарии, где бремя болезней люди начинают чувствовать после 76 лет. У жителей Италии, Франции, Австрии, Дании, Германии, Великобритании возрастные болезни проявляются после 70 лет. Украинцы получают характерный набор старческих болезней после

57 лет. Это на восемь лет раньше, чем в среднем в мире. Наша страна отстает от Швейцарии или Японии почти на 20 лет.

Поиски лекарства от старости пока безуспешны. Но каждый человек в состоянии продлить себе активную и здоровую жизнь. Ученые считают, что половина факторов молодости зависит от нас самих. Любой человек может прибавить к своей жизни от 4 до 15 лет по сравнению со среднестатистическими показателями:

- хороший сон – плюс 5–6 лет;
- отказ от курения – плюс 15 лет;
- физическая активность – плюс 3–6 лет;
- увеличение жидкости в рационе – плюс 5 лет;
- уменьшение потребления сахара – плюс 4–6 лет;
- уменьшение количества жирной пищи и увеличение белковой – плюс 4 года;
- ежедневный смех – плюс 5 лет.

Современной наукой доказано, что внешний вид человека и его внутреннее состояние зависят от того, что поступает в его организм. Диетологи дают четкие рекомендации, которые позволяют отодвинуть старение.

Отказ от сахара объясняется тем, что при его употреблении повышается уровень инсулина в крови и происходит гликирование белков. Это означает, что кожа теряет эластичность, появляются пигментные пятна и морщины.

Включение в рацион полезных жирных кислот – омега-3 и омега-6, которые играют важную роль в сохранении молодости кожи путем встраивания в клетки эпидермиса и способствуют выработке коллагена.

Больше антиоксидантов, которые очищают организм от свободных радикалов и других вредных веществ. Витамин С – один из самых сильных антиоксидантов, который помогает иметь здоровый цвет лица. Есть больше фруктов и ягод, черный шоколад и пить зеленый чай – значит замедлить процесс старения.

Больше цинка, который участвует в обновлении клеток и образовании коллагеновых волокон, предупреждает сухость кожи и появление морщин. Цинк содержится в семенах, арахисе и телячьей печени.

Белок – это главный строительный материал. Он играет важную роль в обновлении кожных покровов и способствует скорому заживлению ран. Диетологи утверждают, что женщина каждый день должна употреблять 1 г белка на килограмм веса, а мужчина – 1,5–2,5 г на килограмм веса.

## **Лишний вес**

Каждый человек должен учитывать свои индивидуальные особенности: возрастные, гендерные, физиологические и психические.

Примерно после 35 лет женщины набирают лишний вес. Рождение детей, малоподвижный образ жизни, недосыпание, стрессы, сладости, бутербродики, переедание, жареное мясо, поздний обильный ужин... До определенного возраста компенсаторные механизмы организма поддерживают нормальный вес. Но если постоянно игнорировать потребности организма, то рано или поздно происходит сбой, механизмы ремонта клеток ломаются. Начинаются изменения: высокий уровень сахара, высокий кортизол, проблемы со щитовидной железой. Традиционно мы ходим по врачам. Хотя надо прежде всего самому среагировать на сигналы организма: сбалансированно питаться, соблюдать режим, правильно готовить пищу, сделать приоритетом физическую активность. Следует помнить, что пища – это главный источник и нашего здоровья, и наших болезней.

## **Синдром раздраженного кишечника**

Одно из распространенных явлений – синдром раздраженного кишечника. Много молодых людей страдает от него. Проявления этого синдрома очень снижают качество жизни. У одного человека он выражается в виде частых поносов, вынуждает носить памперсы. У другого человека может быть запор. Семь-восемь дней он не ходит в туалет и не может обходиться без клизмы. Диета и правильный режим питания помогут достичь прекрасных результатов и забыть об этих проблемах.

## **Печень**

Хорошо поддается лечению стеатоз печени, или, как его называют в народе, ожирение печени. При алкогольном стеатозе печень может восстановиться, если убрать алкоголь. Стеатоз возникает вследствие увлечения сладостями и употребления трансжиров. Если убрать их из

рациона полностью, заменить ягодами, добавить белков, полезных жиров, наладить правильный режим питания и вести здоровый образ жизни, стеатоз печени можно уменьшить.

## Аллергии

При аллергиях, бронхиальной астме или экземе оказывается эффективным определенное питание, могут подействовать также определенные виды голодания. Есть различные виды настоящей аллергии и псевдоаллергия. Поэтому следует провести тесты.

При любых аллергиях надо обращать внимание на здоровье кишечной микробиоты. На нее плохо влияет чрезмерное употребление сладостей, сладких напитков, продуктов с консервантами и трансжирами, содержащих в больших количествах омега-6 и насыщенные жиры. Омега-6 должны быть в нашем рационе, но не в огромных количествах. Семена подсолнечника чрезвычайно полезны, но избыток омега-6 жиров вызывает воспалительные процессы, воспаление стенки кишечника, у которой повышается проницаемость. Тогда эпителий кишечника становится неплотным, через него проникает много продуктов жизнедеятельности нездоровых бактерий. У здорового кишечника клетки эпителия плотно прилегают друг к другу, бактерии вырабатывают слизь – кишечный барьер, который ничего не пропускает.

При глютеновой непереносимости кишечный эпителий не производит эту слизь в достаточном количестве. Или же в организм поступает недостаточное количество клетчатки, пребиотиков, поэтому полезные бактерии не выживают. Клетки расходятся, барьер истончается и пропускает много вредных веществ. Это вызывает различные аутоиммунные реакции: кожные высыпания, покраснение, плохое настроение, бессонницу. Поэтому надо следить, чтобы в пище было достаточно вареных и сырых овощей, пребиотиков. Можно добавить в салат один листик одуванчика, предварительно вымочив, чтобы не горчило. Можно выпить настой цикория. Следует употреблять достаточно белка, который нужен для восстановления эпителия. Но при серьезных проявлениях глютеновой непереносимости надо сделать специальные тесты.

## Сосуды

Также питанием можно улучшить работу сосудов. Определенные функции организма человек получает по наследству. Это реакция поджелудочной железы и сосуды. Варикозная болезнь – это наследственное заболевание, и для его лечения необходимо обращаться к врачу. Но и здоровые сосуды нуждаются в заботе. Известно, что атеросклероз формируется еще в утробе матери, это определенное липидное пятно. Атеросклеротические бляшки у некоторых людей нарастают быстрее, что также связано с наследственностью. Если сосуды забиты атеросклеротическими бляшками, они теряют эластичность, становятся жесткими, плохо реагируют на внешние раздражители, на определенную пищу.

Чтобы сосуды были эластичными, не имели повышенной проницаемости, следует употреблять продукты, богатые естественным витамином С в комплексе с биофлавоноидами. Этот комплекс называют витамином Р. Он содержится в ягодах. Для этого надо есть различные ягоды – горсть ягод ежедневно. Обязательны витамин-ны группы В, которые содержатся в мясе, печени, гречке, отрубях, яйцах. И зеленые листья, в них много фолатов – это совокупность витамина В<sub>9</sub>, который оказывает сильный противовоспалительный эффект, уменьшает атеросклеротические бляшки на поверхности сосудов. А также омега-3 жиры, которые содержатся в орехах, семенах льна, семенах чиа, жирной рыбе, яйцах всмятку. Кроме того, следует обязательно принимать витамин D, который очень хорошо влияет на сосуды. Необходимо достаточное количество качественного белка, а также магния, который содержится в гречке и овсяных отрубях. Можно добавить, посоветовавшись с врачом, чистый магний в небольшом количестве. Кроме того, организму нужна медь. Этот микроэлемент стимулирует работу ферментов, которые отвечают за синтез эластина: стенки сосудов не будут растягиваться и образовывать венозные узлы. Медь в большом количестве имеется в морепродуктах: мидиях, устрицах, креветках и кальмарах, а также в говяжьей печени.

Растительные продукты для здоровья суставов: брокколи, имбирь, капуста, миндаль, папайя, черная смородина, айва японская, морковь, черная фасоль, яблоки.

Для укрепления сосудов при сахарном диабете и вегетососудистой дистонии, головных болях, перенапряжении и стрессе пьют отвар целебных трав: зверобоя, пустырника, корней валерианы и листьев мяты. Травы смешать в равных частях, 2 ст. л. смеси залить 300 мл кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение недели.

## **Кожа**

Человек может эффективно влиять на состояние своей кожи не только благодаря косметике. Прежде всего надо обращать внимание на свой образ жизни и питание.

Хорошая кожа невозможна без физической активности, полноценного – восьмичасового – сна, во время которого обновляется не только кожа, но и все внутренние органы. Поломки ремонтируются, и организм работает лучше.

Питание должно быть насыщено продуктами, богатыми витамином С. Это ягоды, все виды капусты, другие овощи. Витамин С является обязательным условием для качественного синтеза молодого коллагена. Благодаря ему кожа становится упругой и более увлажненной.

В рацион необходимо включать компоненты, которые обеспечивают хорошую регенерацию кожи, чтобы она была гладкой, без воспалений и сухости. Это продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты и витамин А в естественной форме. Это рыба, не обязательно красная, а сельдь или скумбрия. Рыбу можно покупать соленую и вымачивать либо просаливать самостоятельно. Жиры в таком случае сохраняются. Два-три раза в неделю надо съедать несколько кусочков такой рыбы. Омега-3 жирные кислоты есть также в водорослях, в орехах и семенах льна, в яйцах, сваренных всмятку. В яйцах домашних кур омега-3 и других ценных веществ гораздо больше.

## **Рецепт для хорошей кожи**

1 ч. л. семян льна, горстку любых орехов или два грецких залить теплой водой и настаивать 12 часов, добавить столько же ягод и смешать. Замороженные ягоды надо предварительно разморозить. Чуть больше столовой ложки этой смеси съедать каждый день после завтрака для хорошей кожи и сосудов.

## **Легкие**

Научные исследования последних лет выявили, что работоспособность легких начинает снижаться после тридцати лет. Не говоря уже о легких курильщиков, которые бездумно их убивают. Десятилетие исследователи вели наблюдение за здоровьем 650 добровольцев. В том числе исследовалась связь между питанием человека и функцией внешнего дыхания. Эксперимент выявил, что у участников, которые включали в свой ежедневный рацион минимум два помидора и три яблока, работоспособность легких снижалась медленнее, чем у тех, кто не употреблял на регулярной основе эти продукты. Ученые сделали вывод, что употребление большого количества растительных продуктов может помочь курильщикам восстановить здоровье.

Таким образом, исследования подтверждают, что, влияя на свое питание, мы в состоянии сохранить и улучшить здоровье. Но пища большинства людей – это продукты глубокой переработки: колбасные изделия, консервы, сладости и сладкие напитки, а также полуфабрикаты. Преимущество такой пищи в отличных вкусовых качествах и возможности продолжительного удобного хранения. Среди серьезных недостатков подобного питания чрезмерное количество жиров, сахара, консервантов, красителей, трансжиров, а также очень часто – катастрофический дефицит клетчатки, витаминов и фитонутриентов.

Последствия привлекательного, но нездорового питания: плохое самочувствие, нездоровый внешний вид, тяжелые хронические заболевания, преждевременная старость и короткая жизнь.

Для профилактики многих болезней эксперты ВОЗ рекомендуют ежедневно потреблять не менее пяти порций овощей и фруктов. Но, по статистике, только 10 % украинцев придерживаются этих рекомендаций. Для оптимального здоровья нужно ежедневно потреблять не менее 9–10 порций овощей и фруктов, однако последователей этих рекомендаций еще меньше.

Оправдывая свое невнимание к этим советам, многие наши современники ссылаются на положительный опыт предшествующих поколений. Любят ставить в пример своих бабушек, которые до глубокой старости сажали огород, сами ухаживали за ним, пасли коров и коз, поили, доили их, держали птицу и свиней, и со всем этим неплохо справлялись. Правильно, они не избегали физической

активности, вовремя ложились спать, употребляли натуральные продукты, произведенные и приготовленные традиционным способом, без консервантов и красителей. Поэтому и имели такой результат.

Современный горожанин, да и многие селяне употребляют овощи и фрукты, выращенные в теплицах, на почвах с пестицидами и химическими удобрениями, которые к тому же длительно транспортировались. Прежде чем попасть на наш стол, пища неправильно готовится: жарится, коптится, консервируется, часто разогревается. Все это приводит к колоссальной потере витаминов и фитонутриентов. Следствие, которое мы не сразу замечаем, – хронический гиповитаминоз. Так как причина и следствие разведены во времени, люди не связывают особенности своего питания с состоянием здоровья.

### **Щитовидная железа**

За гормоны, необходимые для нормального обмена веществ, сердечно-сосудистой системы, клеточного роста, отвечает щитовидная железа. Для ее здоровья следует насыщать рацион полезными продуктами и исключать такие, которые наносят вред.

Лимон, мед, орехи активизируют работу железы. Надо съедать каждый день несколько орешков. Можно смешать мед с лимоном, перетертым вместе с цедрой, и употреблять по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

Морская капуста восполняет дефицит йода в организме и укрепляет иммунитет благодаря наличию многих микроэлементов. Достаточно съедать всего 30–40 г морской капусты в день, чтобы не испытывать йододефицита.

Хурма также является богатым источником йода, многих витаминов и микроэлементов. В день надо съедать всего 1–2 хурмы. Железа в хурме содержится даже больше, чем в яблоках.

Яблоки не только насыщают организм железом, но и снимают воспалительные процессы, содержат витамины и минералы, которые противостоят онкологическим заболеваниям. Должно стать правилом съедать одно яблоко в день.

Обязательно должны присутствовать в рационе свежие овощи, насыщенные антиоксидантами, которые противостоят любым заболеваниям.

С целью профилактики проблем щитовидной железы следует контролировать свой рацион. Вредными для железы являются маргарин и сливочное масло, жирное мясо, продукты с высокой концентрацией сахара и кондитерские изделия из муки высшего сорта, консервы, колбасы, копчености и копченая рыба, соль и соленые продукты, газированные напитки, квашеные овощи, алкоголь.

## **Иммунная система**

Здоровое питание позволяет сохранять в рабочем состоянии иммунную систему, которая стоит на страже нашего здоровья. В некоторых случаях человек может рассчитывать только на защитные функции своего организма, как в пандемии, например, которая охватила весь мир. Поэтому на первом месте должно быть укрепление иммунитета.

В периоды активизации вирусов и болезнетворных бактерий важно, чтобы иммунная система могла защитить организм от инфекции. Обязательным условием сильного иммунитета является насыщение организма необходимыми витаминами. Они нужны ему для нормальной работы, ускорения выздоровления, эффективного лечения и снижения рисков осложнений.

Однако сегодня наблюдается дефицит на 20–30 % основных витаминов, витаминов группы В – на 30–40 %, бета-каротина – более чем на 40 %, витамина С – на 70–90 %.

Итак, о профилактике каких бы заболеваний ни шла речь, обязательно в питании должны быть яйца, зелень, ягоды и орехи.

### ***Напитки, которые укрепляют иммунитет***

Активно сопротивляться любой болезни, держать организм в тонусе, укреплять иммунитет помогают напитки, приготовленные из растений, содержащих фитонутриенты.

Прежде всего это напиток из ромашки и зеленого чая, который помогает иммунной системе, потому что эти растения обладают защитными свойствами.

Ягодный смузи. Ягоды – иммуностимулирующий компонент благодаря наличию в их составе антиоксидантов и витамина С. Преимущество смузи в том, что можно смешать несколько видов ягод, чтобы сделать вкусный и здоровый напиток.

Апельсиновый и томатный соки также укрепляют иммунную систему благодаря богатому содержанию витамина С. Этот витамин не только поддерживает кожу и суставы в здоровом состоянии, но и

помогает иммунной системе противостоять инфекциям и вирусам, а также способствует усвоению железа. Железо, в свою очередь, сохраняет клетки здоровыми и сильными.

Морковный сок, богатый бета-каротином, в организме превращается в витамин А. Антиоксиданты помогают нейтрализовать свободные радикалы, которые наносят вред клеткам, способствуют старению кожи и проблемам со здоровьем.

Яблочно-шпинатный смузи также богат антиоксидантами и витамином С – ингредиентами, которые повышают способность иммунной системы бороться с инфекциями.

Таким образом, человек может активно влиять на состояние здоровья и осуществлять профилактику заболеваний, разумно организуя собственное питание. Однако на состояние здоровья и развитие болезней влияют и многие другие факторы.

## **Религиозные посты**

Различные пищевые ограничения имеются во всех религиозных течениях. В православии придерживаются четырех многодневных постов. В основном они предполагают отказ от пищи животного происхождения. Это отвечает современным представлениям о здоровом питании. Рацион из продуктов растительного происхождения имеет оздоровительный эффект. Он стимулирует выведение из организма недоокисленных веществ, снижает уровень «плохого» холестерина, улучшает состояние кишечной флоры, является профилактикой атеросклероза. Здоровому человеку пост определенно пойдет на пользу. Но тем, кто болеет сахарным диабетом, имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом, находится в стадии реабилитации после тяжелой болезни или после тяжелой психологической травмы, поститься не рекомендуется. Отступления от ограничений поста разрешаются детям, беременным и кормящим женщинам, тем, кто находится в дороге, занимается тяжелым физическим трудом.

### **Великий пост**

Великий пост приходится на весну, когда особое внимание следует обращать на обеспечение организма витаминами. Овощи и фрукты к весне отчасти утратили свою витаминную ценность, их требуется больше, чтобы обеспечить потребности организма. Кроме того, современные продукты из-за особенностей агротехники содержат меньше полезных веществ, чем раньше. Общая тенденция – повышение калорийности рациона при снижении пищевой ценности – должна учитываться теми, кто постится.

Чтобы набрать необходимые полезные вещества с пищей во время поста, надо отдавать предпочтение определенным продуктам. Это крупы и злаки, которые удовлетворяют потребности организма в растительных белках и жирах, витаминах группы В, глюкозе, клетчатке; зелень, овощи и ростки пшеницы, которые богаты железом, витаминами С и В<sub>12</sub>; насыщенные бета-каротином красные и оранжевые овощи, которые лучше употреблять после термической обработки; растительное нерафинированное масло и авокадо для насыщения витаминами группы Е.

Возможно, во время поста стоит обогатить свой рацион биологически активными добавками, чтобы обеспечить организм необходимыми микроэлементами и витаминами.

Формируя постное меню, надо следовать определенным правилам. Нужно учитывать, что взрослому человеку ежедневно требуется около 80 г белка, детям – от 36 до 87 г. Поэтому в рационе должны быть богатые протеином злаки, орехи, фасоль, горох, чечевица, грибы и соевые продукты.

Питаться надо 4–5 раз в день, чтобы избежать острого чувства голода, которое мешает контролировать количество съеденного.

Важно следить, чтобы суточная калорийность рациона для взрослого человека оставалась в пределах 2000 ккал.

Варить овощи надо в минимальном количестве воды под закрытой крышкой, сразу же извлекать из отвара, как только они будут готовы. Это позволит максимально сохранить их витаминную ценность.

В воду при варке овощей переходит немало полезных веществ. Поэтому отвар не выливайте, а используйте для приготовления соусов и подливок, добавляйте в супы и вторые блюда.

Великий пост – это прекрасный повод включить в рацион разнообразную растительную пищу, получая витамины,

микроэлементы, клетчатку, оздоровить кишечник, сосуды, мозг, кожу, укрепить иммунитет.

## Постное меню

### Салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой

**Ингредиенты:** квашеная капуста – 500 г, кисло-сладкое яблоко – 1 шт., клюква – 5 ст. л., зеленый лук – 1 пучок, оливковое масло – 2 ст. л., сахар – 1 ч. л., зелень петрушки по вкусу

Неочищенное без серединки яблоко нарезать тонкими дольками. Клюкву и зелень после мытья просушить бумажным полотенцем. Зелень измельчить. Размять 1 ст. л. клюквы, процедить, смешать с оливковым маслом, добавить сахар и тщательно перемешать. Квашеную капусту, яблоко, оставшиеся ягоды клюквы, рубленую зелень перемешать, заправить и снова перемешать. Блюдо готово к подаче на стол.

### Постная запеканка из картофеля с рыбой

**Ингредиенты:** филе рыбы – 1 кг, картофель – 1 кг, репчатый лук – 2 шт., панировочные сухари – 2 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., соль, молотый черный перец по вкусу, сушеные укроп, петрушка, базилик по желанию

Нарезать филе рыбы небольшими кусочками, лук – очень мелко, картофель – тонкими пластинками. Дно и борта формы для выпечки смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Первым слоем выложить плотно, внахлест, без пропусков ломтики картофеля, посолить, поперчить. Второй слой – рыбное филе, посолить, поперчить. Третий слой – лук. Четвертый – ломтики картофеля, смазать их маслом, посолить, поперчить, по желанию посыпать сушеными травами. Накрыть форму для выпечки фольгой, уплотнить и сделать вилкой отверстия для выхода пара. Запекать в духовке при 180 °С полтора часа. Через час снять фольгу, чтобы картофель подрумянился.

## **Постные котлеты из фасоли с грибами**

**Ингредиенты:** фасоль в томатном соусе с грибами и овощами – 330 г, мука – 3–5 ст. л., белый хлеб – 120 г, зелень (петрушка, укроп, кинза) – 1 пучок, зира – 1 ч. л., растительное масло для жарки, лимонный сок, соль, перец по вкусу

Фасоль вместе с заливкой выложить в блендер, добавить хлеб, все измельчить. Добавить нарезанную зелень, зиру, соль и перец, лимонный сок, еще раз измельчить. В полученную смесь добавить муку и хорошо перемешать. Ложкой набирая полученную массу, сформовать котлеты, обвалять в муке. Обжарить с двух сторон в растительном масле. Подавать с томатным соусом и зеленым салатом.

## **Постная грибная солянка в духовке**

**Ингредиенты:** соленые грибы – 2 стакана, свежая или квашеная капуста – 500 г, репчатый лук – 2 шт., мука – 1 ст. л., растительное масло для жарки – 4 ст. л.

Обжарить на сковороде нарезанные соломкой грибы с луком, подсыпать муки и еще немного обжарить, помешивая лопаткой. Капусту протушить до мягкости, отжать. На сковороду без ручки выложить слоями грибы и капусту. Подлить на сковороду немного рассола или воды. Запекать в духовке при 180 °С около получаса. Готовое блюдо должно получиться сочным, но без излишков бульона в нижнем слое.

После Великого поста снимаются все пищевые ограничения, люди торжественно празднуют Пасху, накрывают изобильный стол. Тому, кто постился, надо помнить главные заповеди правильного выхода из поста – постепенность и умеренность. Организм несколько недель не испытывал необходимости вырабатывать ферменты для переваривания пищи животного происхождения. Обмен веществ перестроился, и для возвращения в прежний режим функционирования требуется время.

## **Апостольский пост**

Летний Апостольский пост чаще называют Петровым постом. Он имеет переходящую начальную дату, которая зависит от празднования Пасхи. А заканчивается Петров пост 11 июля. Этот пост нестрогий, разрешается есть рыбу во все дни, кроме среды и пятницы, когда полагается питаться исключительно сырой пищей. В период поста люди корректируют свои пищевые привычки, отказываются от переедания, осознают пользу сырой пищи, в которой сохраняются природные витамины, фитонутриенты и фитонциды, необходимые для жизнедеятельности организма. В организме активизируются процессы саморегуляции, самоочищения и восстановления.

В период поста полагается читать молитвы Петру и Павлу, посещать церковь, следовать заповедям Христа. В это время рекомендуется избегать чрезмерного веселья, заботиться о чистоте помыслов, совершать только добрые поступки. Среди них может быть преподнесение в подарок близкому человеку иконы святых Петра и Павла, которая будет защищать от дурных мыслей и поможет в наставлении на путь истинный.

Прохождение постов содействует не только физическому, но и духовному совершенствованию человека. С возрастом, переживая многие тяготы жизни, человек становится все более пессимистичным. Духовный настрой в период поста помогает сохранять оптимизм, который так важен для здоровья и хорошего самочувствия. Научные исследования доказывают, что оптимисты больше знают о своем здоровье. Они являются более социализированными и легче справляются с болезнями и трудностями.

## Рецепты постных блюд

### Тушеная капуста с фасолью

**Ингредиенты:** красная фасоль – 200 г, белокочанная капуста – 200 г, репчатый лук – 1 шт., томатная паста – 2 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, сахар – щепотка, растительное масло для жарки – 2 ст. л., соль по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на ночь, затем сварить до готовности. Капусту нашинковать. Лук мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Добавить капусту и обжаривать на среднем огне 10–12 минут, постоянно помешивая. Добавить сахар, соль, томатную пасту, перемешать, немного протушить, добавить фасоль, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и хорошо перемешать. Выложить на блюдо и украсить зеленью.

## **Постный салат с грибами и фасолью**

**Ингредиенты:** шампиньоны – 200 г, фасоль (сухая) – 100 г, репчатый лук – 1 шт., соевый соус – 3–4 ст. л., свежий укроп – 2 веточки, чеснок (по желанию) – 1 зубчик, растительное масло для жарки – 3–4 ст. л., молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль залить холодной водой на 5–8 часов. Воду слить, фасоль тщательно промыть, залить чистой водой и варить до готовности 1–1,5 часа. В процессе варки при необходимости добавлять воду. Солить в конце варки с учетом того, что в салат будет добавляться соленый соевый соус. Лук очистить, нарезать кубиками, поджарить на растительном масле до легкой румяности. Шампиньоны очистить, нарезать тонкими пластинами и добавить к луку, обжарить до золотистого цвета грибов, периодически помешивая. Смешать все, заправить соевым соусом, приправить молотым черным перцем. Укроп и чеснок мелко нарезать, добавить в салат, перемешать.

## **Фасолевый паштет**

**Ингредиенты:** фасоль – 300 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец по вкусу

Фасоль отварить и протереть. Лук пассеровать и смешать с фасолью, посолить, поперчить. Полученную массу сформовать брусочком в фольге или соответствующей посуде. Нарезать ломтиками.

## Рождественский пост

С 28 ноября по 7 января в православии соблюдают Рождественский пост, не такой строгий, как Великий или Успенский. В воскресенье и на церковные праздники разрешены рыба, рыбные блюда и даже вино. В период Рождественского поста таких дней несколько: 4 декабря – Введение во храм Пресвятой Богородицы, 19 декабря – день святителя Николая Чудотворца, в дни памяти некоторых святых: апостолов Матфея – 29 ноября и Андрея Первозванного – 13 декабря, князя Александра Невского – 6 декабря.

Смысл Рождественского поста – это не православная диета, а испытание духа человека, которое помогает увидеть главное и отсеять все второстепенное. Через самоограничение человек сосредотачивается на том, к чему призывает Евангелие.

Вершине поста, Рождеству Христову, предшествует день 6 января – это день самого строгого поста. Разрешено вкушать только хлеб, воду и фрукты.

Все ограничения, которые верующий человек накладывает на себя добровольно – гастрономический пост, отказ от развлечений, – не самоцель, не своеобразное аскетическое упражнение, а подготовка к великому празднику – Рождеству Христову. Человек постится, чтобы войти в этот день чистым, свободным от суеты и всего, что вредит его душе.

Во время поста запрещены все мясные продукты, сливочное масло, яйца и сыр. По вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям разрешено растительное масло. Со 2 по 6 января пост становится строгим. Все эти дни верующим запрещается есть жирную и сытную пищу. Перечень продуктов, разрешенных к употреблению, строго ограничен.

Постный стол надо разнообразить, чтобы потребности организма удовлетворялись полноценно. Мясо можно заменить бобовыми культурами, готовить лобио с томатным соком, луком, чесноком и пряными травами, овощные котлеты, соевые блюда. В те дни, когда разрешены рыба и морепродукты, растительное масло, надо обязательно включать их в меню. Следует максимально использовать грибы, готовить грибные супы, которые особенно полезны в зимнюю

погоду. Когда запрещается масло, добавлять в рацион орехи и семечки. В праздничные дни отдать предпочтение оливковому маслу, которое очень полезно. Каши готовить без масла, на воде, но добавить мед, свежие, замороженные фрукты и сухофрукты, орехи. Надо пробовать необычные сочетания: гречневую кашу с медом и изюмом, рисовую кашу обогатить курагой, пшеничную кашу с тыквой, а перловую – с грибами.

Пост оздоравливает, активно очищает организм от токсинов. Для этого необходимо много жидкости. Питье в зимние дни должно быть теплым. К чаю и кофе добавляют фруктовые кисели, компоты, морсы, настои лекарственных трав.

В пост надо употреблять больше овощей: блюд из моркови, тыквы, капусты, свеклы, картофеля, не забывать о луке и чесноке, меньше жарить, больше запекать в фольге, варить на пару, тушить, готовить овощную икру, что нанесет меньше вреда организму. Следует отказаться от полуфабрикатов, стараться готовить самостоятельно.

Пост – это хорошее время избавиться от вредных пищевых привычек, сформировать приверженность к здоровой пище.

## **Постное меню**

### **Салат из моркови, свеклы, капусты и лука**

**Ингредиенты:** морковь, капуста, свекла – по 200 г, зеленый лук – 1 пучок, мед, лимонный сок по вкусу

Овощи натереть отдельно. В круглой салатнице выложить горку из белокочанной капусты, вокруг нее кольцом выложить морковь, внешним кольцом – свеклу. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук, все полить лимонным соком, смешанным с медом.

### **Капустный суп с томатной пастой**

**Ингредиенты:** картофель – 2–3 шт., репчатый лук – 1–2 шт., морковь – 1 шт., белокочанная капуста – 400 г, томатная паста – 2 ст. л., лавровый лист – 3 шт., зелень, вода или овощной бульон – 2,5 л

Нарезать картофель кубиками, морковь – тонкими кружочками, лук и капусту мелко шинковать. В стадии полуготовности картофеля добавить в кипяток лук, капусту, морковь и томатную пасту. Лавровый лист добавить за 3–4 минуты до готовности. При подаче на стол суп густо посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Постный борщ с грибами**

**Ингредиенты:** свекла – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 4 шт., белокочанная капуста – 200 г, маринованные грибы – 300 г, репчатый лук – 1 шт., лавровый лист – 2 шт., сахар – 1 ч. л., томатная паста – 2 ст. л., вода или овощной бульон – 2,5 л, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу

Нарезанный кубиками картофель добавить в кипящую воду или овощной бульон. Варить на среднем огне до полуготовности. Нарезанный кубиками лук обжарить на сковороде в растительном масле до мягкости. Нарезанные тонкой соломкой морковь и свеклу добавить к луку и обжаривать еще 5 минут. Добавить томатную пасту и сахар, перемешать, тушить еще 5 минут и отправить в кастрюлю с картофелем. Капусту тонко шинковать и залить кипятком на 5 минут. Маринованные грибы нарезать ломтиками. Добавить капусту и грибы в кастрюлю вместе с лавровым листом, варить еще 10–15 минут. Посолить, поперчить.

### **Галета с грибами и луком**

**Ингредиенты для теста:** оливковое масло – 130 мл, вода – 150 мл, соль –  $\frac{1}{4}$  ч. л., мука – 350 г

**Ингредиенты для начинки:** шампиньоны, сушеные белые грибы, репчатый лук – в произвольном соотношении, все вместе около 200–

300 г, листочки тимьяна, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу

Приготовить начинку. Промыть грибы, белые замочить до размягчения, шампиньоны обсушить. На разогретой сковороде обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета, переложить на тарелку. На сильном огне обжарить белые грибы и шампиньоны, соединить с луком, посолить, поперчить, добавить тимьян.

В большой толстостенной кастрюле довести почти до кипения масло, снять с огня. Всю муку одновременно всыпать в кастрюлю с маслом, быстро и аккуратно размешать смесь лопаткой. Подливая подсоленную воду в полученную крошку, замесить тесто, сначала лопаткой, а когда остынет – вынуть и замесить прямо на столе. Раскатать тесто на пекарской бумаге. В середину выложить начинку, отступая от края на 2–2,5 см. Края теста защипнуть, вместе с пекарской бумагой аккуратно переложить на противень. Духовку разогреть до 190–200 °С, выпекать 40–50 минут. Готовую галету переложить на решетку для остывания.

## Крещенская вода

В православии 18 и 19 января совершается обряд освящения воды, которую верующие считают целебной и используют для лечения и профилактики болезней, повышения жизненного тонуса и омоложения.

Правила использования крещенской воды просты. Воду пьют с утра до приема пищи, а после съедают просфору. Пьют всего 1–3 глотка и при этом не забывают об искренней молитве. Крещенскую воду можно разбавлять обычной водой, чтобы ее надолго хватило. Чтобы крещенская вода оздоравливала и укрепляла человека, надо верить в ее чудодейственную силу.

Крещенская вода помогает избавиться от любого негатива в жизни. Она поднимает иммунитет, делает человека устойчивым против многих инфекций. Ребенок будет реже болеть простудными заболеваниями, если его регулярно поить крещенской водой. Освященная вода является психотерапевтическим средством для снятия повышенной тревожности, раздражительности. Поэтому после нервного, тяжелого дня надо выпить полстакана крещенской воды.

Если человек заболел или ощущает воздействие враждебной энергии, пить крещенскую воду можно в любое время суток. Верующие считают, что освященная вода дарует душевное спокойствие и гармонию.

При депрессии, тревогах и нервном возбуждении, в состоянии стресса надо выпить немного крещенской воды, чтобы вернуть душевное равновесие, спокойствие и умиротворение.

Людам после пятидесяти лет полезно пить освященную воду минимум десять дней в году. Крещенская вода нейтрализует пожелания злых и завистливых людей. Поэтому нашими предками она всегда была востребована при лечении людей и очищении организма человека, его жилища, колодцев, а также при лечении домашнего скота.

Хранят крещенскую воду в стеклянной посуде около иконостаса и пользуются весь год до следующего Крещения. Пить постоянно освященную воду не рекомендуют. Ее принимают как лекарство при болезни, добавляют в ванну – от 1 ч. л. до одного стакана, полощут

рот, умываются, сбрызгивают лицо, глаза, все тело. Вытираться после обливания и умывания не нужно.

### **Молитва перед использованием крещенской воды**

Господи Боже мой, да будет дар Твой святой и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по безпредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь.

# **Оздоровительные практики тибетских монахов**

Тибетские монахи признаны во всем мире счастливыми людьми. Они владеют секретами сохранения здоровья и молодости на долгие годы. В наш век информационных технологий даже самые строгие секреты никому не удастся утаить. Особенно если это касается того, что интересует всех, – здоровья и активного долголетия. Тем более что тибетские монахи и не скрывают свою мудрость, и любой может ею воспользоваться независимо от вероисповедания.

## **Упражнение «Сила мысли»**

Согласно тибетским постулатам, разница между молодостью и старостью – в способе мышления. Люди с негативными мыслями идут короткой дорогой к старости. Ожидание тяжелых времен и драматических событий, мучительные воспоминания сложных моментов жизни, копание в прошлом и чувство вины приводят нервную систему человека в состояние стресса. Человек сжигает себя, убивает свои нервные клетки. Поэтому от негативных мыслей необходимо избавляться. Так сразу же и начнем.

Стоя или лежа займите удобное положение, закройте глаза и спокойно дышите. Мысленно представьте себе ячменное поле на ветру, которое движется в ритме вашего дыхания. Постепенно расслабьте все мышцы начиная с лица. Мысленно пройдите по всем группам мышц до самых ступней. Полностью расслабившись, представьте себе в образах те ситуации и проблемы, с которыми хотите справиться. Наблюдайте, как образы медленно удаляются, уменьшаются и скрываются за горизонтом. Представьте себя расслабленным, успешным и уверенным в себе.

## **Упражнение «Минутное расслабление»**

Умение расслабляться укрепляет и омолаживает организм, поэтому очень важно овладеть этим искусством.

Обопритесь локтями о стол, держите руки в вертикальном положении, слегка согнув кисти. Постарайтесь отключиться на

60 секунд, ни о чем не думая. Если не удастся остановить поток мыслей, сконцентрируйте внимание на дыхании. Это короткое упражнение освежит ваше лицо и взбодрит дух.

### **Упражнение «Медитативная ходьба»**

Бесспорным является тот факт, что человеку необходима физическая активность. Но тибетские монахи считают, что нагрузка должна быть подобрана так, чтобы чувствовать радость от движения, а не мучиться от напряжения и боли и сбивать дыхание. Выберите маршрут по ровной местности. Сконцентрируйтесь на ритме шагов и считайте их. Вместо счета можно использовать мантры.

### **Упражнение «Магическое прикосновение»**

«Спокойствие, только спокойствие» – слова популярного литературного персонажа сегодня каждый взрослый должен взять на вооружение, чтобы выжить в нашем бурлящем мире. Это упражнение поможет стать уравновешеннее и спокойнее за несколько секунд.

Сядьте удобно, дышите спокойно, закройте глаза, мысленно представив себе приятную ситуацию: прогулку, отпуск, моменты жизненного успеха или вашего триумфа. Полностью погрузитесь в эту ситуацию: что вы слышите? что на вас надето? чем пахнет воздух? В момент полного расслабления и отчетливого представления этой сцены приступайте к магическому прикосновению. Надавите на антистрессовую точку. Самая чувствительная из них – на верхней стороне кисти в треугольнике между большим и указательным пальцами. Массируйте ее несколько секунд, пока не появится болевое ощущение.

### **Упражнение «Сон на 60 секунд»**

Наукой доказано, что организм восстанавливается во сне. Это упражнение восстановит силы за минуту.

Сядьте на стул в позе кучера, в руку возьмите связку ключей. Попробуйте отключиться. Если вы действительно устали, то быстро впадете в короткий минутный сон. Как только вы уснете, мускулы расслабятся, ключи упадут на пол, помешав вам уснуть крепче.

Кстати, известно, что великого Сальвадора Дали посещало вдохновение после пробуждения от минутного сна на стуле. Чтобы

усилить звон от упавших ключей, он подставлял под место предполагаемого их падения металлическую тарелочку.

## **Древние китайские традиции оздоровления организма**

Врачи Древнего Китая утверждали, что старость нельзя вылечить, но можно продлить молодость. Старость, как они считали, начинается с ног, а именно с пяток. Там расположены активные точки, которые отвечают за функционирование всех органов. Если пятки не тренированы, то в организме стареет каждый орган.

Гимнастика является общепризнанным средством оздоровления. В данном случае речь идет о гимнастике стоп. Китайская традиция предусматривает хождение босиком на носках и пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Это укрепляет мышцы и кости ног, улучшает кровообращение и работу внутренних органов.

Согласно древнекитайской медицине, для пяток следует проводить целый ряд упражнений. Каждый человек в состоянии следовать этим несложным рекомендациям, чтобы сохранить молодость своего организма.

Удары по стопам ног могут показаться необычным средством, но оно прошло проверку временем в китайской медицине. Чтобы получить положительный результат, следует ежедневно аккуратно наносить легкие удары по стопам ног – по подушечке, расположенной под пальцами ног. Для этого надо использовать небольшой резиновый или деревянный молоточек. Можно заменить его скалкой или бутылкой. Стучать нужно до тех пор, пока по телу не начнет разливаться приятное тепло.

В китайской медицине это считается лучшим средством улучшения кровообращения не только ног, но и всего организма.

Тем, у кого ухудшается зрение, надо постукивать по основанию второго и третьего пальцев 5 минут каждый день. Именно там расположены зоны, которые рефлекторно связаны с глазами.

Регулярный массаж особой точки в своде стопы – юн-цюань является архиважным для сохранения здоровья. Эта точка находится сразу за пальцами в середине свода стопы. Если массаж выполняют сухим способом, то просто нажимают точку 20 раз без перерыва сначала на одной ноге, затем на другой утром и вечером.

А если делают массаж влажным способом, то наливают в тазик воду температурой 38 °С, опускают ноги в таз и держат, пока они не покраснеют, и тогда большими пальцами одновременно массируют точки юн-цюань 80 раз без перерыва. После процедуры растирают стопы в течение 3–5 минут.

Пешие прогулки являются главным стимулятором здоровья пяток, ног, всего тела. Длительные пешие прогулки идеально было бы совершать босиком по газонам в парке, по лесным тропинкам, на даче по траве.

Полезны ногам и контрастные обливания. Это поднимает тонус, улучшает кровообращение, сохраняет здоровье и отодвигает старость.

Современной наукой установлено, что в стопе расположено более 70 000 нервных окончаний. Они образуют рефлексогенные зоны, в которых отдельные участки стопы связаны с определенными физиологическими системами и внутренними органами. Нарушения в стопах негативно сказываются на всем организме. Сохранить здоровье стоп, предотвратить плоскостопие, онемение, варикозное расширение вен позволяет регулярное выполнение упражнений с массажным мячиком. Для этого подойдет любой маленький мячик, который медленно, с максимальным нажимом катают попеременно то одной, то другой стопой в разные стороны. Такое несложное упражнение снимает напряжение стоп, возвращает им функциональность, избавляет от боли в подошве, голеностопе, икроножных мышцах.

## Самомассаж

Человек – существо социальное, он нуждается в общении с другими людьми. Но не менее важно для здоровья и самочувствия общаться с самим собой. Общаться можно вербально, облакая мысль в слово, обращенное к самому себе, к своему личностному Я, или к себе – биологическому существу. А можно общаться с собой через прикосновения, поглаживания и обнимания. И то и другое просто необходимо для нашего физического и психического здоровья, позитивного эмоционального состояния, что позволяет наслаждаться жизнью.

Веками люди изучали свое тело, осознавали процессы, происходящие в нем, и развивали приемы воздействия на него. Так зародился и занял достойное место в оздоровлении человека самомассаж. Существует несколько разновидностей массажа: кратковременный, расслабляющий массаж, заключающийся в растирании мышц всех частей тела и поглаживании проблемных зон.

Для получения максимального эффекта можно сделать продолжительный самомассаж, включая в него несколько элементов.

Для массажа шеи руки кладут на последний шейный позвонок и делают несколько движений, позволяющих снять напряжение. Спина остается прямой.

Большую нагрузку в течение дня испытывают руки человека. Для их восстановления достаточно плавными движениями погладить верхнюю и нижнюю поверхность рук. Начинают поглаживания от запястья по направлению к локтю, а затем от локтя к плечевому суставу.

Особое внимание надо уделить позвоночнику, который является основой здоровья человека. Массаж спины делают и стоя и сидя. Чтобы снять напряжение, ладони кладут на поясничную область так, чтобы четыре пальца были направлены в сторону позвоночника, а большие пальцы лежали на пояснице. Поглаживающие движения делают в сторону тазобедренного сустава. Для максимального эффекта массируют те части позвоночника, какие могут достать.

После массажа спины приступают к массажу ног. Начинают растирания со щиколотки, а заканчивают массажем области бедра.

Живот и ягодицы достаточно просто погладить. Такие нехитрые манипуляции следует применять ежедневно, если забота о здоровье является приоритетом. Вся процедура займет не больше 30 минут.

Установлено, что руки человека – это не только инструменты его деятельности, но и генераторы его эмоциональных состояний и даже заболеваний.

Наукой доказано, что в пальцах рук зарождаются и в них же нейтрализуются наши тревоги, страхи, раздражительность и неуверенность в себе. Хорошая новость в том, что с помощью массажа рук мы можем не только избавиться от негативных эмоций, но и способствовать улучшению состояния определенных органов. Это не требует никаких дополнительных материальных или временных затрат.

В нашем тактильном общении с собой главными являются руки, которые трогают нас и ухаживают за нашим телом. А еще они влияют на наше физическое и эмоциональное состояние, как установлено современной наукой, но давно известно людям из эмпирического опыта человечества. Каждому из нас знаком жест потирания рук, который является не только проявлением удовлетворенности, но и закрепляет и усиливает позитивное эмоциональное состояние.

Большой палец прямо связан с состояниями депрессивности и тревожности, а также своеобразно контролирует состояние желудка и селезенки.

Если часто беспокоят невроты и головные боли, большой палец надо сжать ладонью другой руки. Сжать следует достаточно сильно, но не пережимать, и задержаться в таком положении на 3–5 минут. Это позволяет влиять на мозговую деятельность.

С указательным пальцем связаны наши разочарования и мышечные боли. Он отвечает за появление страха и смутения, а также держит под контролем работу почек. Научные исследования доказали, что массажирование указательных пальцев положительно влияет на процесс лечения почечных заболеваний. А также такой массаж облегчает мышечные боли в спине.

Средний палец поможет снять усталость и усмирить наш гнев. Если человек чувствует усталость, надо крепко сжать средний палец и задержаться в этом положении на 3–5 минут. Это не только поможет преодолеть негативные эмоции, но и положительно скажется на работе

печени. Это несложное упражнение снизит и артериальное давление, и состояние тревожности.

Безымянный палец – союзник в преодолении пессимизма и проблем с пищеварительной системой. Чтобы избавиться от негативных эмоций и неуверенности в себе, концентрируют энергию и силы на безымянном пальце. Массаж этого пальца положительно влияет на работу дыхательной и пищеварительной систем, уменьшает боли в области груди и почек.

Мизинец контролирует нашу самооценку, поэтому мы не можем пустить это дело на самотек и оставить самый маленький пальчик без внимания. Возможно, ему не хватает энергии и концентрации крови, поэтому наша самооценка необоснованно снизилась. Массируя этот палец, надо сосредоточиться на своих действиях, отбросить все посторонние мысли, думать только о хорошем. Это упражнение следует применять также тем, у кого есть проблемы с нервной системой, кто испытывает боли в грудной клетке.

От приступов тошноты поможет избавиться массаж ладони. Следует надавить на центр ладони, сделать три полных выдоха, ослабить давление и повторять этот цикл до тех пор, пока чувство тошноты не пройдет. Такое упражнение также помогает при диарее и запорах, как установили исследователи Массачусетского университета.

Важный жест, который веками используют в своих религиях христиане, мусульмане и буддисты, – это сжатые вместе ладони. Он работает почти так же, как и предыдущий, одновременно позволяет стабилизировать состояние ума и нормализовать кровоток. По некоторым данным, надавливание ладоней друг на друга усиливает приток крови к почкам и кишечнику. Кроме того, этот жест помогает быстро войти в медитативное состояние.

## **Массаж вилочковой железы – точки счастья**

Вилочковая железа находится в центре груди, чуть ниже линии ключиц. В организме человека она отвечает за нейтрализацию отрицательной энергии и укрепление иммунной системы. Она является своеобразным мостиком между мозгом и телом. В момент

стресса железа сжимается, и в результате жизненная энергия снижается.

Когда в энергетической системе человека возникает дисбаланс, полезно провести массаж вилочковой железы. Стимулируют вилочковую железу кончиками пальцев, осторожно постукивая или поглаживая на протяжении 20 секунд. Процедура сопровождается глубоким и размеренным дыханием.

Постукивание вилочковой железы поднимает на высший уровень энергетические вибрации организма человека. Когда вилочковая железа активизируется, возникает ощущение мурашек по всему телу. Это свидетельствует о восстановлении энергетического баланса.

Стимуляция вилочковой железы особенно полезна людям, которые часто испытывают приступы паники или постоянный стресс.

## **Чудодейственные ванны**

Самая приятная процедура для улучшения самочувствия и настроения, выхода из стресса – это горячая ванна. Она позволяет одновременно использовать несколько факторов, оздоравливающих организм.

Прежде всего – оживляющую силу воды, которая очищает от негативной энергии.

Кроме того, таинственное воздействие на эмоциональное состояние природных ароматов, которые помогают обрести душевное равновесие.

А главное – задействовать лечебные эффекты различных добавок, чтобы победить недомогания и боли. Природа настолько богата и щедра к человеку, что надо только научиться правильно пользоваться ее дарами.

Разболевшуюся спину успокоит ванна с хреном. В ванну с теплой водой опускают мешочек с натертым корнем хрена. Понадобится всего 2 ст. л., чтобы боль ушла.

При первых признаках простуды не даст ей разгореться во всей красе ванна с настоем листьев эвкалипта. Залить 3 ст. л. сухих листьев литром кипятка, настаивать полчаса, процедить и вылить настоем в ванну с водой.

Расслабиться поможет ванна с лавандой. Залить литром кипятка 2 ст. л. сухих цветков лаванды, настаивать в термосе 30 минут, процедить и вылить в ванну.

Ванны с морской солью оздоравливают кожу и ногти.

## **Контрастный душ**

В глубь веков уходит традиция наших предков бросать свое тело из банного жара в ледяную воду рек или обжигающий снежный сугроб. В их крепком здоровье эти процедуры играли не последнюю роль. Слабой тенью прошлых закаливающих процедур является современная возможность испытать крепость нашего тела игрой

температур. Для этого используют контрастный душ, хотя он разрешен не каждому. От контрастного душа лучше отказаться гипертоникам, людям с проблемами крови и с новообразованиями.

В этой процедуре задействованы два средства, которые имеют сильное влияние на организм человека: вода и температура. По наблюдениям специалистов, контрастный душ определенно влияет на здоровье и самочувствие человека. Регулярное применение этой процедуры приводит к изменениям в работе всего организма. Активизируются обменные процессы, улучшается циркуляция крови и работа сердца. В крови увеличивается количество красных и белых телец, уходит аритмия, нормализуется электрический заряд тела. Организм избавляется от шлаков и токсинов.

При безоговорочной пользе контрастного душа есть риск, что что-то пойдет не так и здоровье человека пострадает. Чтобы этого не произошло, надо следовать правилам контрастного душа.

Увеличивать и уменьшать температуру воды надо постепенно. Чтобы не простудиться, к низкой температуре организм готовят, понемногу увеличивая разницу между температурой горячей и холодной воды.

В начале процедуры следует подольше постоять под потоком теплой воды, затем на несколько минут подать горячую воду. После этого облиться холодной водой. Сначала это должны быть слабые струйки из душа. А когда организм привыкнет, после теплой и горячей воды надо вылить на себя ведро холодной.

Охлаждение тела нужно начинать сверху – с головы, плеч и так до ступней. Не рекомендуется начинать обливание с плеч.

Если во время обливания человек ощущает бодрость во всем теле, значит, процедура проведена правильно. При возникшем ознобе и замерзании надо обдать тело теплой водой и стараться впредь не допускать этого состояния.

Лучшее время для контрастного душа – утренние часы после занятий в спортзале или физзарядки.

После душа важно интенсивно растереть все тело полотенцем. Это усилит кровоток и станет дополнительной процедурой – отличным массажем.

## Выход из стресса

С точки зрения психологов, стресс – это реакция организма на опасность, неприятность, сложную ситуацию, неожиданность. Человек переживает стрессы каждый день, и они все очень разные. Стресс в пробке на дорогах, стресс на работе, стресс от поломки компьютера, стресс от плохой оценки ребенка в школе, стресс от пролитого на лучший костюм кофе, стресс от кота, который написал в туфлю гостю, стресс от перепалки в трамвае... Стрессы маленькие и большие, но каждый день.

Независимо от масштабов и последствий событий, вызвавших стресс, организм трудно его переживает. Сильный стресс увеличивает количество молекул свободных радикалов, которые атакуют здоровые клетки, что, в свою очередь, увеличивает производство гормонов стресса. Стресс может сделать нас старше как внешне, так и внутренне. Многие думают, что от стресса люди седеют, но пока научного подтверждения этому не имеется. Ученые выяснили, что седина обусловлена генетическими особенностями конкретного человека.

В нашем представлении стресс чаще всего негативно окрашен, многие люди уверены, что со стрессами следует бороться. Однако стресс – это защитный механизм, с помощью которого человеку как биологическому организму удается выжить. Благодаря стрессу сохранилось все человечество. Реакция организма на стрессовую ситуацию заключается в том, что надпочечники активизируют выработку гормонов стресса – адреналина и кортизола. Адреналин ускоряет работу нервной системы, стимулирует работу сердца, сосудов и мышц. Кортизол отвечает за бодрость, сжигает как жир, так и мышцы. Стрессовые гормоны поступают в кровь, нервная система человека достигает высокого напряжения и «сгорает». При настоящей опасности стрессовые гормоны дают человеку невероятное увеличение скорости в движении, и организм работает на износ. Но если реальной опасности нет (не надо бежать от дикого зверя или от лесного пожара), а стресс есть, то гормоны стресса все равно выделяются. Их накопление приводит к ухудшению самочувствия, ускоренному старению и гормональным сбоям.

Симптомы стресса: скачки артериального давления, повышенная потливость, головные боли, головокружение, отсутствие аппетита, апатия, депрессия, бессонница, избыточные страхи и опасения, сексуальные расстройства. Человек становится невнимательным, забывчивым, рассеянным, раздражительным, агрессивным, впадает в гнев и ярость.

Вызовы, которые подбрасывает нам жизнь, требуют нашей реакции, и игнорировать их нереально. Но можно и нужно минимизировать воздействие стресса на наш организм, чтобы сохранить здоровье, выйти из негативного состояния безболезненно. Прежде всего надо стремиться ограничить источники стресса.

Специалисты считают, что есть два способа выведения этих гормонов из организма. Это слезы и интенсивные физические нагрузки. Можно плакать, рыдать, вместе со слезами выплеснуть все лишние гормоны, обиды и злость. Но занятия спортом все же лучше. В них задействованы многие мышцы, а гормоны стресса накапливаются именно в них. В любой стрессовой ситуации лучший выбор – присесть, бежать, кататься на велосипеде, покататься на тренажерах на спортивных площадках.

Научные исследования показали, что есть немало других способов выхода из стресса. Вещества, необходимые для снижения тревожности, имеются во многих продуктах питания. Среди них кофе, шоколад, цитрусовые, зеленый чай, всевозможные напитки с мятой. Влияет также сам процесс жевания. Правда, здесь нас подстерегает риск набора лишнего веса. Поэтому стоит подумать над тем, что можно съесть, заедая стресс, чтобы не допустить другой беды – ожирения.

Выйти из стресса помогает здоровое питание, правилам которого важно следовать, пребывая в стрессовой ситуации. Надо завтракать как можно раньше, исключить все быстрые, а включить сложные углеводы, исключить или ограничить алкоголь, ввести в рацион кокосовое масло и другие полезные жиры – льняное, амарантовое масло. Такое питание снизит отрицательные последствия стресса и благотворно повлияет на здоровье.

Наукой доказано, что противостоять эмоциональным перегрузкам помогают продукты-антидепрессанты. Прежде всего это богатые селеном продукты: грибы, морепродукты, тунец, злаки, орехи.

Употребление продуктов, богатых витамином B<sub>9</sub>, улучшает настроение. Продукты, богатые фолатами: бобовые и зеленые листовые овощи. Дефицит фолатов снижает уровень серотонина. Антидепрессантами являются также продукты, богатые омега-3 жирными кислотами. Установлено, что дефицит полиненасыщенных жирных кислот омега-3 делает людей более подверженными депрессиям. Поэтому надо употреблять шпинат, брокколи, мидии, тунца. Продукты, богатые витамином D: соевое молоко, говяжья печень, сардины, лосось, яйца. Роль антидепрессантов играют полиненасыщенные жиры, которые содержатся в авокадо, орехах, кокосовом и оливковом масле. Острые продукты – перец чили и имбирь – усиливают кровообращение, заставляют мозг выделять больше эндорфина, что улучшает настроение. Недостаток железа в крови приводит к хронической усталости, раздражительности и депрессии. Его могут пополнить брокколи, бобовые, красное мясо.

Выйти из состояния стресса помогает смена деятельности, а точнее, переключение со сложных стрессовых сфер на простую деятельность: мытье посуды, уборку дома, прополку грядок на даче. Много чего еще можно придумать, чтобы успокоить нервы.

Хороший прием – отвлекающий маневр. Чтобы отвлечься от причины стресса, можно просто поглядеть в окно, сходить в театр, посмотреть легкий фильм, прогуляться на свежем воздухе, любуясь окрестностями.

Сон – прекрасный лекарь. Надо хорошо выспаться ночью, а также можно даже днем поспать пару часов. После сна мир воспринимается по-другому. Ведь не зря же наши предки очень давно начали применять формулу «Утро вечера мудренее».

Ароматы, которые могут привести организм в тонус, для каждого человека свои. Доказано, что запах кофе, цитрусовых, лаванды, мяты, цветочные ароматы самым таинственным образом влияют на нас. Сформировалось даже отдельное направление в оздоровлении человека – ароматерапия. Ее наработками полезно воспользоваться в данной ситуации.

Ароматерапия применяет эфирные масла для улучшения психического и физического здоровья человека. Среди них – лаванда, которую в древности использовали, чтобы прогнать злых духов и привлечь любовь и изобилие. Сегодня доказано, что нежный аромат

лаванды успокаивает нервную систему, снимает стресс и активизирует выработку эндорфинов.

После тяжелого дня поможет расслабиться и снять нервное напряжение запах вербены, несколько схожий с ароматом лимонной корочки. Масло вербены успокаивает, улучшает настроение, придает человеку чувство уверенности в себе.

Известно, что мята обладает многими полезными для человека свойствами. В борьбе со стрессом она важна потому, что улучшает настроение, стимулирует работу мозга и помогает восстановить силы.

Масло бергамота – союзник в борьбе с грустью и депрессией. Его аромат привлекает позитивную энергию, тонизирует и успокаивает одновременно.

Поскорее справиться со стрессовой ситуацией помогут люди, которым можно пожаловаться, кто выслушает, даст совет, кто, возможно, улыбнется, посмеется, что разрядит обстановку.

Массаж – это один из лучших антистрессов. Можно обратиться к профессионалу, но и самомассаж, и «неправильный» массаж близкого человека поможет расслабиться.

Танцы – хороший вид антистресса. Если не с кем танцевать, возьмите в партнеры своего кота.

Общение с домашними питомцами – прекрасный антистресс для многих людей. Кошки и собаки лучше, чем люди, чувствуют настроение хозяина. Поиграть, погулять с ними – означает настроиться на позитив. А можно просто просмотреть в социальных сетях забавные фото, видео, рассказы о животных. Эффект будет тот же.

Любимое занятие – неважно какое, которому надо посвятить целый день, принесет массу удовольствия, и все неприятности отступят на задний план.

Уровень стресса связан с отношением к жизни. Страны с высоким уровнем продолжительности жизни объединяет способ существования, при котором люди живут не спеша.

В рейтинге стран-долгожителей Гонконг, Япония и Швейцария заняли три первых места в 2019 году. Беларусь на 85-м, Россия на 109-м, Украина на 114-м. Места на планете, где живет наибольшее количество людей, перешагнувших столетний рубеж, называют голубыми зонами. Одни расположены в холодном климате, другие – в теплом, у моря или далеко от него, в горах или в низинах. В одних

люди употребляют вино, в других алкоголь их не привлекает. Голубых зон всего пять, и общее, что объединяет живущих там людей, – это размеренный и неторопливый образ жизни.

У японцев есть термин «икигай», обозначающий силу, ради которой хочется утром встать с постели и прожить свой день. Японцы любят созерцать, как растет батат, плести корзины, мысленно разговаривать со своими предками. Они не суетятся. У наших же людей постоянно повышен уровень гормона стресса кортизола. И они все хотят успеть.

## Как сохранить здоровыми суставы

На состояние суставов влияет несколько факторов. Некоторые из них человек в состоянии контролировать.

К развитию и прогрессированию остеоартроза располагает избыточный вес, употребление алкоголя. При уменьшении массы тела на один килограмм сустав получает облегчение на четыре килограмма. Хорошее состояние суставов обеспечивает двигательная активность, направленная на укрепление мышц и координацию движений.

Однако некоторые виды физической нагрузки ведут к хронической травматизации суставов. Бег, например, или некоторые игровые виды спорта создают ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Боли в суставах возникают при переохлаждении. Для суставов необходимо сухое тепло. Улучшить кровообращение, снять спазмы мышц и уменьшить болевые ощущения поможет теплое белье, шерстяные наколенники, нагретый в духовке полотняный мешочек с песком.

Нельзя упускать из виду первые симптомы начала болезни. Первые клинические проявления остеоартроза: хруст, а позже болезненность и ограничение движений, воспалительный процесс, истончение суставного хряща и сужение суставной щели. В результате развития болезни хрящ разрушается, кость под ним деформируется, происходит полное разрушение сустава.

Процессы старения, деформации и разрушения хрящевой ткани суставов можно замедлить поступлением в организм необходимых для поддержания суставов веществ.

Для регенерации суставов, для протекания обменных и восстановительных процессов нужны витамины. Особенно важно обеспечить организм витамином С, который участвует в синтезе коллагена и играет большую роль в сохранении хрящевой ткани. С возрастом выработка коллагена снижается. Одно яблоко в день обеспечит организм кверцетином, который участвует в выработке коллагена и замедляет износ хрящевой ткани. Кверцетин в основном содержится в кожице и разрушается при нагревании. Яблоки надо есть свежими и с кожицей.

Снижают риск развития ревматоидного артрита растительные продукты, богатые витамином С. Особенно полезно сочетание аскорбиновой кислоты с бета-каротином, которое имеется в мякоти плодов папайи. В нашем регионе этот экзотический фрукт вполне заменяет богатая витамином С черная смородина. В сочетании с бета-каротином этот витамин содержит айва японская (хеномелес). Она встречается на многих дачных участках, но далеко не все знают о ее чудодейственной силе. В зимний период, когда в нашем регионе меньше свежих овощей и фруктов, можно пополнять запасы витамина С витаминными комплексами. Надо учесть, что витамин С является водорастворимым витамином, его излишки не накапливаются и не сохраняются, а выводятся из организма. Поэтому он каждый день должен поступать с пищей в необходимом количестве.

Самым доступным продуктом является тертая морковь, приправленная растительным маслом и лимонным соком. В брокколи имеется сульфорафан, активизирующий защитные силы организма. Употребление брокколи снижает риск развития остеоартрита.

В имбире содержатся гингеролы, которые действуют как противовоспалительные средства. В восточной медицине для уменьшения отека и боли при воспалении суставов веками использовался имбирь.

Листовая капуста богата кальцием, который необходим для прочности костей. Капуста также содержит в оптимальном соотношении с кальцием марганец и медь, участвующие в процессе выработки коллагена и укреплении связок.

Клетки тканей суставной сумки разрушаются под воздействием оксидантного стресса, и развивается артроз. Уменьшает концентрацию свободных радикалов, которые являются основной причиной болезни, витамин Е. Он содержится в больших количествах в миндале. Горсть миндаля обеспечивает организм необходимой дозой природного антиоксиданта.

Строительным материалом для суставных тканей – белком – могут обеспечить богатые им бобовые культуры. Фасоль черноплодных сортов содержит марганец и антоцианы – антиоксиданты, подавляющие воспалительные процессы. Это сочетание превращает черную фасоль в продукт для сохранения здоровья суставов.

Витамины группы В повышают нервную проводимость в тканях, окружающих суставы, что улучшает восстановительные процессы в них.

Для здоровья суставов очень важны микроэлементы: медь, цинк и селен. Медь вместе с витамином С участвует в синтезе коллагена. Селен при взаимодействии с серой восстанавливает хрящевую ткань. Цинк оказывает противовоспалительное действие.

Отличной профилактической процедурой является мягкий массаж с использованием масел. Особенно эффективным будет кунжутное масло, если в него добавить противовоспалительные растительные экстракты.

## Что любят наши почки

Почки непрерывно фильтруют кровь от шлаков и токсинов – около 200 литров крови в сутки. Они регулируют водно-солевой обмен, сохраняют кислотно-щелочной состав крови, производят биологически активные вещества, регулирующие уровень артериального давления, кроветворение и фосфорно-калиевый обмен. Почки иногда называют вторым сердцем. Вот почему без функционирования почек жизнь человека невозможна.

Симптомы заболеваний почек слабо заметны, поэтому их называют молчаливым органом. К почкам особенно важно прислушиваться и следовать рекомендациям по профилактике их заболеваний. Настораживать должны недомогание, слабость, повышение давления, нарушение мочеиспускания, тяжесть в пояснице, отеки.

Экология и качество воды в наше время создают для почек невиданные в прежние эпохи нагрузки.

Почки любят сухое тепло, потому что тогда расширяются кровеносные сосуды почек, а при интенсивном потоотделении из организма выводятся некоторые вредные вещества, и нагрузка на почки уменьшается. Почечные курорты находятся в сухом и жарком климате, где человек много потеет.

Для здоровья почек необходимо, чтобы человек выпивал достаточное количество воды – не менее 2 л в день. Лишнюю воду и вместе с ней все вредные вещества почки выводят с мочой. Если возникает дефицит воды, почки ее экономят, удерживают в организме, мочу концентрируют.

Почкам нужна чистая вода, чтобы им не приходилось выводить из организма не только токсичные вещества, попавшие с пищей и образовавшиеся в самом организме, но и содержащиеся в воде.

Для почек очень полезны лекарственные вещества и продукты, которые имеют легкое мочегонное и дезинфицирующее действие. Среди них арбуз, огурцы, укроп, петрушка, сельдерей, березовый сок, шиповник, земляника и др.

Почки любят горизонтальное положение корпуса человека. Это улучшает их кровоснабжение. Если с почками имеются проблемы, особенно важно это учитывать и отдыхать лежа в течение дня.

Почки не любят холод, поэтому опасно сидеть на холодном камне, на сырой земле. После пребывания в холодной воде надо разогреться, чтобы почки не успели остыть. Те, кто любит подолгу купаться в холодной воде, рискуют заболеть пиелонефритом. Очень рискуют женщины, которые носят короткие юбки и тонкие колготки.

Соль в рационе почкам тоже не нравится, потому что это создает для них дополнительную нагрузку. Почки выводят лишнюю соль. Излишняя белковая пища тоже почкам не пойдет на пользу. Белки не складываются и не расщепляются до углекислого газа и воды, как углеводы и жиры. Они расщепляются на продукты азотистого распада, которые выводятся почками. Белковые диеты для похудения – это удар по почкам. После сорока лет мясными продуктами злоупотреблять нельзя. Здоровью почек вредят алкоголь, хронические очаги инфекции: ангины, тонзиллиты, кариес. Почки должны постоянно выводить токсические вещества из организма.

## **Как уберечь поджелудочную железу**

Одна из желез внутренней секреции – поджелудочная железа – вырабатывает инсулин и ферменты для переваривания пищи, которая поступает в кишечник. Наиболее распространенные заболевания поджелудочной железы – это острый и хронический панкреатит и сахарный диабет различных типов.

Причины заболеваний: камни в желчном пузыре, неправильное питание и вредные привычки, нарушение обмена веществ, ослабленная иммунная система.

Основной симптом – жгучая сильная боль в левом подреберье, которая усиливается после еды и когда человек ложится на спину. С воспалением поджелудочной железы ослабевает иммунная система, появляются головные боли и слабость.

Чтобы сохранить здоровье поджелудочной железы, надо отказаться от курения. Настоящими врагами поджелудочной железы являются сахар и рафинированная мука. Не меньший вред организму наносят полуфабрикаты и красное мясо, чрезмерно большие порции пищи.

Полезно включать в рацион больше капусты и брокколи, которые помогают избежать воспаления поджелудочной железы. Очень полезны свежие соки из моркови, свеклы, капусты. Следует есть больше продуктов, содержащих клетчатку, особенно на завтрак. И конечно же, надо контролировать свой вес, не допускать накопления лишних килограммов.

## **Табу для людей с повышенным давлением**

Человек, имеющий проблемы со здоровьем, должен следовать запретам, которые способны вывести его из зоны риска.

Курение – это запрет номер один, потому что попадание никотина в организм вызывает тахикардию и рост артериального давления, что является закономерной реакцией сосудистой системы.

Переедание ведет к увеличению веса, что автоматически повышает давление. Кроме того, под запретом находятся продукты с высоким содержанием насыщенных, тяжелых жиров: жирное мясо, копчености, колбасы, сосиски, которые тоже способствуют накоплению жиров в организме.

Соль удерживает влагу и неизбежно приводит к повышению артериального давления. Соли можно потреблять не более 1 ч. л. без верха в день с учетом того, что она присутствует в хлебе, сыре, буженине.

Алкоголь активно влияет на артериальное давление. Его необходимо ограничить при повышенном давлении, а при установленном диагнозе артериальной гипертензии – полностью исключить.

## **Избавление от токсинов целебными настоями**

В организме человека постоянно скапливаются токсины, которые вызывают как легкие, так и смертельные заболевания. Поэтому в профилактике болезней важное место занимает борьба с токсинами. Специалисты различают два вида токсинов: экзогенные, которые попадают в организм извне, через дыхательные пути из загрязненного воздуха, и эндогенные, которые вырабатываются внутри организма. Эндогенная интоксикация вызывается кишечными бактериями, свободными радикалами, паразитами, стрессом и беспокойством.

Организм человека обладает способностью выводить токсины, но иногда его потенциала недостаточно. Избыток токсинов проявляется хронической усталостью, аллергиями и стрессом.

Природа одаривает человека растениями, которые помогают избавиться от токсинов. Надо умело этим воспользоваться.

Артишок – одно из наиболее эффективных растений, которые выводят вредные вещества. Он выводит токсины с мочой и стимулирует пищеварительный процесс, поэтому полезен людям с избыточным весом. Благодаря наличию в артишоке инулина, а не крахмала, он способствует снижению уровня сахара в крови и очень полезен диабетикам.

Отвар артишока: в стакан воды добавить 3 листика артишока, прокипятить несколько минут, вынуть листья, дать остыть, пить каждый день.

Зеленый чай – обладатель огромного количества полезных свойств. Но главное – его мочегонный эффект и способность снижать уровень холестерина в крови. Нужно залить стаканом кипятка 3 чайных листочка зеленого чая, дать настояться и пить.

Клюква – поможет вывести токсины тем, кто страдает от инфекций мочевыводящих путей, от очень распространенного цистита. Клюквенный настой выводит излишки жидкости из организма.

Грейпфрут – идеальное средство для ускорения процесса пищеварения и уменьшения аппетита, его применяют для снижения веса. Несколько долек грейпфрута надо прокипятить, фрукт достать, а отвар выпить.

Фенхель – мочегонное средство, он отлично подходит для очищения почек. Надо отварить стебли и листья фенхеля, процедить и выпить напиток.

Одуванчик – освобождает от токсинов печень и ускоряет пищеварение. Залить кипящей водой 1 ст. л. листьев, дать настояться, процедить и выпить.

Петрушка – эффективно выводит из организма ненужную жидкость. В 1 л воды надо прокипятить 5 минут 2 ст. л. листьев растения, процедить и пить в течение дня.

Сельдерей – имеет ценное свойство очищать организм от шлаков и токсинов, поможет очистить печень и избавиться от лишних килограммов. Стебли растения кипятят в воде и пьют в течение дня.

Однако этими настоями злоупотреблять не следует, так как при избыточном использовании они могут стать сильным слабительным.

## **Часть 3. Сам себе лекарь**

# **Симптомы, которые нельзя игнорировать**

## **Физические симптомы заболеваний**

Боль в грудной клетке, потливость, одышка, тошнота, скачки давления: признаки сердечного приступа, обострения сердечных заболеваний, закупорки коронарного сосуда. Немедленное обращение за медицинской помощью более чем обосновано.

Слабость в руках и ногах, онемение в руке, ноге, лице: симптом инсульта, особенно если эти проявления ощущаются только с одной стороны корпуса. Инсульт сопровождается невозможностью удерживать равновесие, а также головокружением, головной болью, резким ухудшением зрения, нарушением речи и походки. Следует срочно вызвать скорую, а не ждать приема у врача. Исход болезни зависит от времени начала экстренной помощи.

Боль в голених и онемение: симптом тромба в ноге, если возникает при ходьбе после продолжительного сидения или лежания. Тромбоз может сопровождаться припухлостью ноги, отечностью и онемением, покраснением, синяками; кожа становится горячей. Это серьезный аргумент в пользу обращения к специалисту – флебологу.

Кровь в моче и боль внизу живота: подозрение на камень в почках – небольшой кристалл из минералов и солей, который продвигается через мочеточник. Если камень перекрывает отток мочи, может произойти разрыв мочевого пузыря.

Одышка: сигнал о воспалении легких, бронхите, онкологических процессах. Требуется сделать флюорографию и показаться врачу.

## **Вкусовые пристрастия – симптомы болезней**

Не только болью организм подсказывает человеку о возникших проблемах со здоровьем. С болезнью могут измениться вкусовые привычки, на что следует обращать внимание.

Если тянет на сладкое – недостаток насыщенных жиров в организме. Их, как известно, нужно ограничивать, но совершенно отказываться нельзя, чтобы не переесть. Это могут себе позволить только люди, которые занимаются напряженной интеллектуальной деятельностью, потому что мозг является основным потребителем глюкозы. На сладкое тянет тех, кто находится в состоянии нервного истощения. Глюкоза участвует в выработке адреналина, который в большом количестве вырабатывается при стрессах.

Если тянет на горькое – это признак тяжелой интоксикации. Она наступает в результате затяжных инфекционных и вирусных заболеваний. Выводу инфекции из организма поможет усиленное потребление воды.

Желание острого – это сигнал о помощи, когда желудку трудно справиться с перевариванием пищи. Острое стимулирует пищеварение. Но употребление острых приправ – это временная мера. Стоит обратиться к гастроэнтерологу или психотерапевту. Такая ситуация может быть следствием как проблем с желудком, так и угнетенного психоэмоционального состояния.

Жажда кислого говорит о том, что организм нуждается в витамине С, потребность в котором возрастает при инфекциях и простудах. Тягу к кислым продуктам может вызывать также гастрит с пониженной кислотностью. Это заболевание можно скорректировать разумным потреблением кислых продуктов.

Молочного хочется при проблемах с желудочно-кишечным трактом. При язвах, гастритах молочные продукты – немногие из тех, которые принимает организм. Тяга к творогу, молоку, кефиру говорит о большой потребности организма в белке и кальции.

Тяга к соленому может быть ранним симптомом заболеваний мочеполовой системы. При этом активно расходуется соль, и организм испытывает дефицит. Однако при цистите, например, не стоит есть

соленое, потому что соль задерживает жидкость в организме, а застой мочи при цистите приводит к длительному течению болезни.

## **Привкусы во рту – симптомы проблем со здоровьем**

Систематическое появление горьковатого привкуса и горечи во рту после еды свидетельствует, что в пищевод попадает желчь. Это может быть вызвано сбоями в работе желчного пузыря, холециститом, образованием камней в желчном пузыре и печени, застоем желчи в желчном пузыре и печени. Возникновение этих проблем сопровождается болью в правом подреберье.

Тяжесть, боли в правом боку и горечь во рту по утрам, вздутие живота и расстройство стула – сигналы о циррозе печени. В зоне риска люди, которые имеют дело с токсичными и ядовитыми веществами в своей профессиональной деятельности, а также курильщики и любители алкоголя. Для них необходимы профилактические курсы восстановления и очищения печени.

Горечь во рту испытывают люди, имеющие хронический гастрит, заболевания двенадцатиперстной кишки, инфицированные десны.

Горечь является признаком повышенной кислотности желудка, что требует коррекции питания – исключения острой, соленой, жирной, жареной, кислой пищи, бобовых. Предпочтение в этом случае отдается кашам из цельных злаков – особенно гречке, а также салатам из свежих овощей и фруктов.

Горечь во рту – это не тот случай, когда можно обойтись без обращения за медицинской помощью для выяснения причин, постановки диагноза и назначения адекватного лечения. Само не пройдет, как надеются некоторые, надо правильно реагировать на этот сигнал организма.

Сладкий привкус после мясного блюда, салата со специями появляется во время хронического стресса. Он сопровождает отравление пестицидами, другими химическими ядами. Это признак нарушения выработки инсулина в начальной стадии сахарного диабета. Такие ощущения возникают при инфекционном или вирусном повреждении нервных клеток.

Соленый привкус – это сигнал об обезвоживании, которое человек не ощущает. Он возникает также при инфекционных и грибковых

заболеваниях носоглотки, например при поражении слюнных желез стафилококками или стрептококками.

Кислая отрыжка и изжога наблюдаются при повышении внутрибрюшного давления. Оно может возникать при заболеваниях пищеварительного тракта, обострении гастрита или язвы желудка в начальной стадии, при проблемах в ротовой полости – кариесе, гингивите, пародонтите, а также у беременных женщин.

Металлический привкус – это симптом анемии, пародонтоза, отравления ртутью.

Привкус сероводорода – признак гастрита с пониженной кислотностью.

Привкус ацетона возникает при сахарном диабете и нарушениях функции щитовидной железы.

Искажение вкуса является признаком нарушения функций желудочно-кишечного тракта, дефицита гормона щитовидной железы, анемии.

Полная потеря вкуса возникает при затяжном насморке или длительном приеме антибиотиков. Отсутствие вкуса месяц спустя после болезни – сигнал о необходимости обратиться к врачу.

## **Проблемы, о которых сообщают синяки на теле**

Синяки, которые регулярно появляются на теле без видимых причин, говорят о системном внутреннем сбое в работе организма, от которого страдают капилляры.

Такие реакции могут вызывать медикаменты, содержащие железо, антидепрессанты, антиастматики, анальгетики, противовоспалительные средства. Наиболее применяемые лекарства, которые приводят к появлению синяков, – это аспирин и кавинтон. Их принимают, чтобы сделать кровь более жидкой. При обнаружении такой связи следует обратиться к специалистам, потому что есть риск внутреннего кровотечения. Возможно, прием препаратов надо будет прекратить.

Негативное воздействие на систему кровообращения оказывает диабет. Появление синяков может быть первым симптомом начинающегося заболевания. Надо обратить внимание,

сопровождается ли появление синяков сильной жаждой, помутнением зрения, быстрой утомляемостью.

Частое появление синяков вызывают заболевания крови и сосудов: варикозное расширение вен, тромбоцитопения, лейкопения, болезнь Виллебранда приводят к проблемам с кровообращением. Такие заболевания сопровождаются и другими симптомами: отеками и болями в ногах, кровоточивостью десен, носовыми кровотечениями, небольшими красными пятнами на теле. Это сигналы о необходимости экстренного обращения за консультацией к специалистам.

Чаще всего внезапное появление синяков сигнализирует о дефиците важных элементов: витамина В<sub>12</sub>, который участвует в образовании крови, витамина К, отвечающего за коагуляцию, витамина С, имеющего фундаментальное значение в формировании новых тканей. Без витамина С сосуды становятся хрупкими. Без витамина Р не вырабатывается коллаген и стенки сосудов становятся тонкими. Надо учесть, что витамины С и В являются водорастворимыми, в организме не накапливаются, их надо получать в необходимом объеме каждый день.

Гормональные изменения также могут быть одной из причин появления синяков. Это происходит при менопаузе, приеме гормональных препаратов, беременности. Во всех этих случаях возникает дефицит эстрогена, что значительно ослабляет сосуды.

Синяки и кровоподтеки на теле могут возникнуть при поднятии большого веса, мышечной перегрузке. Это говорит о том, что капилляры слабые и не выдерживают тяжелую физическую нагрузку. Следует принимать меры по их укреплению.

## **О повышенном уровне холестерина сигнализируют руки**

Повышенный уровень холестерина достаточно долго себя никак не проявляет, но все же о нем предупреждают неприятные ощущения в руках. Научными исследованиями установлено, что о высоком уровне холестерина свидетельствуют боль и покалывание в руках.

Накопление холестерина приводит к тому, что на стенках артерий образуются отложения из клеточных отходов, жирных веществ, кальция, фибрина, которые ухудшают проводимость сосудов. Ухудшение кровообращения делает руки болезненными. Высокий уровень холестерина также делает кровоток густым. Это определенным образом сказывается на нервах, которые питаются кровью, что вызывает ощущение покалывания в руках.

## Индийская йога о лечении пальцами

В индийской йоге для лечения пальцами используют специальные позиции, которые называются хасты. С их помощью можно приводить в норму и лечить внутренние органы.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и снятия напряжения после стресса: ставят руки ладонями друг к другу на небольшом расстоянии; поочередно загибают пальцы и одновременно делают круговые движения кистями рук от себя.

От головной боли, тяжести в голове и повышенного давления: последовательно накладывают пальцы друг на друга – четвертый на пятый, третий на четвертый и т. д. Затем это упражнение повторяют в обратной последовательности. Делают его одновременно двумя руками.

При радикулите, ревматизме, болях в позвоночнике и суставах: сгибают указательный палец так, чтобы он подушечкой доставал до основания большого пальца. Им слегка придерживают указательный. Остальные пальцы выпрямляют и расслабляют. Выполняют 10–15 минут. Через несколько часов после упражнения боль уменьшается.

При простудах, кашле, гайморите, пневмонии: соединяют ладони вместе, пальцы скрещивают между собой. Большой палец одной руки отставляют и делают вокруг него кольцо указательным и большим пальцами другой руки. Это активизирует иммунную систему.

При острой боли в области сердца до прихода врача: сгибают указательный палец так, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги у основания большого пальца. При этом соединяют подушечки безымянного, среднего и большого пальцев, а мизинец оставляют выпрямленным. Делают упражнение одновременно обеими руками, пока не утихнет боль. Действие этой хасты аналогично приему таблетки нитроглицерина.

При быстрой утомляемости, раздражительности, нарушении зрения: соединяют вместе подушечки мизинцев, безымянного и большого пальцев, а остальные свободно выпрямляют. Регулярное выполнение этого упражнения не только лечит глаза, но и улучшает общее самочувствие.

Если надо быстро успокоиться после сильного эмоционального потрясения: соединяют первый и второй или первый и третий пальцы на обеих руках, после чего делают несколько вдохов и выдохов. Эта хаста способствует еще и внутреннему сосредоточению.

При воспалении желудка, кишечника, болезнях печени, вздутии и коликах: мизинец правой руки сгибают так, чтобы он касался основания большого пальца, которым слегка прижимают его.левой рукой обхватывают правую кисть снизу так, чтобы большой палец левой руки находился на большом пальце правой.

## Мозг и память

С возрастом сосуды неизбежно теряют свою эластичность. Стенки сосудов становятся жесткими, что сказывается на общем самочувствии и ослаблении памяти. Человек становится рассеянным, многое забывает. Следует подключать поддерживающую терапию, которая часто оказывается просто под рукой.

Репчатый лук измельчить и отжать сок, смешать в равных частях с медом и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды или через 2–3 часа после нее курсом примерно с месяц.

Сухие измельченные цветки ромашки, березовые почки и соцветия бессмертника песчаного смешать в равных пропорциях (по 100 г). 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение часа, процедить, добавить 1 ст. л. меда и настаивать еще 20 минут. Перед сном выпить половину, утром за полчаса до завтрака – оставшийся настой. Курс принимать до окончания сбора.

Залить 0,5 л водки 100 г свежего или 30 г сухого измельченного корня девясила, настаивать 40 дней, процедить. Принимать перед едой по 25 капель. Для полного курса потребуется 1,5 л настойки.

Соединение чеснока, получившее название аллилсульфида, улучшает долговременную и кратковременную, пространственную память, которая утрачивается человеком с возрастом.

Могут также повысить функции мозга много других специй и трав: куркума, орегано, тимьян, розмарин, шалфей, черный перец, корица, гвоздика, мускатный орех и базилик.

Исследователи установили, что на улучшение памяти влияют природные ароматы, в частности аромат роз. Область мозга, которая накапливает новую информацию во время сна человека, участвует в ее отборе и переносе в длительную память. Этот участок мозга связан с обонянием. Запахи влияют на его активность, стимулируют запоминание.

## Головные боли

Головные боли создают дискомфорт, снижают работоспособность, мешают наслаждаться жизнью. Головные боли терпеть не стоит. При головной боли увеличивается нагрузка на сосуды, при спазме которых вырабатывается адреналин. Он вызывает дополнительные волны спазмов, ухудшающих состояние еще больше. Головная боль разрушает нервные окончания и влияет на психоэмоциональное состояние человека. При головных болях возрастает чувство тревожности, увеличивается раздражительность. У человека периодически случаются перепады настроения, возникает нервозность.

Головные боли могут быть вызваны разными причинами. Если они становятся частыми, надо обратиться к врачу за консультацией. Головная боль может быть сигналом организма о серьезной проблеме, и игнорировать его неблагоприятно.

Народная медицина накопила большой опыт в преодолении головной боли, которым можно смело воспользоваться при необходимости.

Если донимают мигрени, надо пить много воды. В некоторых случаях при мигренях помогает ледяная вода. Надо опустить обе руки в емкость с небольшим количеством льда. Затем сжать их в кулаки и удерживать в холодной воде 20 секунд, потом расслабить, но не вынимать из воды. Повторять эти действия около 3–5 минут. Эту процедуру лучше выполнять в теплый сезон.

Боль, возникшую от усталости и перенапряжения, успокоит имбирный чай. Измельченный имбирь проварить несколько минут и дать немного остыть.

Пиретрум (ромашник, поповник) снимает воспаление. Ежедневный прием отвара этого вида ромашки предотвратит развитие мигрени или устранил ее причину.

Действенным средством борьбы с головной болью является акупрессура. Воздействуя на ключевые точки на ногах и руках минимум 3–5 минут, можно избавиться от мигрени. Надо надавливать указательными пальцами рук на точки, расположенные между первым и вторым пальцами на ногах. На руках точки между большим и

указательным пальцами также нажимают и удерживают минимум 3 минуты.

При головной боли используют солевой раствор: стакан воды (250 мл) подогреть до 60–70 °С, насыпать в него 2 ч. л. без верха соли, получив 8 %-й раствор. Марлевую повязку приготовить из восьми слоев так, чтобы ее ширина соответствовала ширине лба, а длина – окружности головы. Затем обмыть лоб, уши и затылок теплой водой. Марлевую повязку окунуть в солевой раствор, слегка отжать, обвязать ею голову по окружности. Чтобы зафиксировать компресс, используют хлопчатобумажное полотенце или ткань. После этого следует прилечь и держать компресс до полного исчезновения головной боли. Его можно держать до 14 часов. Такое простое использование солевого компресса нормализует давление и избавляет от головной боли навсегда.

# Головокружение

Головокружение является симптомом около 80 различных состояний и заболеваний. Хорошая новость состоит в том, что в большинстве случаев головокружение не представляет опасности. Оно может возникнуть, если человек посмотрел вниз с большой высоты, или резко встал со стула, или долго кружился во время вальса. Это происходит из-за нарушения связи между мозгом и внутренним ухом, где находится вестибулярный аппарат. Если головокружение возникает редко и продолжается несколько секунд, его можно спокойно проигнорировать.

Головокружение, или, как его называют, вертиго, вызывает у человека ощущение, что предметы вокруг него находятся в движении. Человек может пошатываться. Может возникнуть темнота в глазах, тошнота и даже рвота, слабость, чувство, что вот-вот потеряешь сознание.

Причинами такого головокружения могут быть обезвоживание, перегрев или тепловой удар, алкогольное отравление, гипогликемия, резкий поворот или запрокидывание головы, пребывание в положении, когда голова долго наклонена вперед, излишне интенсивные физические нагрузки, ОРВИ, побочные явления некоторых лекарственных препаратов, движение на автомобиле или корабле.

В то же время головокружение может быть симптомом серьезных заболеваний.

Различают головокружение системное и несистемное. При системном головокружении из-за проблем с вестибулярным аппаратом возникает ощущение вращения.

Несистемное головокружение – это ощущение, что неуверенно стоишь на ногах, зрение становится нечетким и чувствуешь, что потеряешь сознание. Причина в неврологии, в проблемах с сердцем или эндокринной системой, в психических расстройствах. Это может быть симптомом заболеваний сердца, диабета, проблем со щитовидной железой, скачков давления. Вертиго часто бывает у женщин в период менопаузы или климакса. Это может возникать из-за воспаления вестибулярного аппарата в органах слуха или соседних нервных волокнах. Оно сопровождается тошнотой. Головокружение может

возникать при травмах, гнойных процессах или ишемии сосудов внутренних органов слуха. Головокружение является симптомом болезни Паркинсона, рассеянного склероза, заболевания мозжечка, поражения системы кровообращения головного мозга или нервных окончаний.

При головокружении надо двигаться очень медленно, резко не вставать с постели или со стула. Лучше лечь, положить на лоб влажное холодное полотенце, взгляд зафиксировать в одной точке, обеспечить приток свежего воздуха, выпить воды.

Если головокружение часто повторяется и сопровождается ухудшением зрения, слуха, одышкой, болью в груди и затрудненной речью, следует обратиться к врачу и детально описать свои ощущения. Это ускорит постановку диагноза и лечения.

## Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. Он бывает острым и хроническим. Причинами заболевания являются неправильное питание, вредные привычки, стрессы, недостаток витаминов, нарушение обмена веществ. При гастрите с повышенной кислотностью наблюдается сильная изжога, отрыжка с горьким привкусом, жжение в пищеводе, резкие приступы боли. Гастрит с пониженной кислотностью проявляется отрыжкой с запахом тухлых яиц, запорами, болями в кишечнике и вздутием.

При гастрите принципиально важна диета. Следует исключить грубую волокнистую пищу, острые, копченые продукты, соленья, все, что может раздражать слизистую.

При гастрите с повышенной кислотностью нужно больше жидкой пищи, которую следует принимать маленькими порциями. Продукты не должны долго находиться в желудке и еще сильнее раздражать слизистую.

При гастрите с пониженной кислотностью необходимо стимулировать выработку ферментов и кислоты, чтобы пища двигалась дальше. Пища должна быть жидкой или протертой, ни горячей, ни холодной. Можно пить кефир и есть творог. Пищу при гастрите надо готовить на пару, варить или запекать.

## Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Фитотерапия язвенной болезни осуществляется 5–6 месяцев и более, хотя первый результат достигается через 3–4 недели. Тогда неосложненная язва зарубцовывается. В приеме трав через каждые 1,5–2 месяца делают перерыв на 7–10 дней.

Общеукрепляющее воздействие оказывают препараты из алоэ, которые улучшают аппетит и пищеварение, а также действуют как слабительное.

Для лечения заболевания применяют прополисно-масляный раствор. Прополис измельчить, влить в него 100 мл облепихового масла или масла шиповника, слегка подогреть, продержав на водяной бане полчаса, периодически помешивая стеклянной палочкой. Процедить, хранить в темной стеклянной емкости. Перед употреблением в раствор добавить витамин Е в соотношении 1:10. Принимать по 1 ч. л. 6 раз в день, пока боли не прекратятся.

При болях в желудке, отрыжке и густом белом налете на языке: 1 ст. л. листьев будры плющевидной заварить в термосе стаканом кипятка.

Для ускорения рубцевания язвы и улучшения самочувствия: свежесжатый сок белокочанной капусты принимать 1,5–2 месяца по  $\frac{1}{2}$  стакана или по стакану 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Капуста содержит противоязвенный фактор, который получил название витамина U.

Для нейтрализации кислого желудочного содержимого: пить 3–4 раза в день до еды по  $\frac{1}{2}$  стакана приготовленного прямо перед употреблением картофельного сока курсом 1,5–2 месяца.

При болях в желудке: принимать 3–4 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана настоя семян льна, приготовленного из 2 ст. л. семян, залитых 500 мл кипятка. Народный опыт показывает, что картофельный сок лучше принимать днем, а настоем льняного семени – на ночь.

При нервной возбудимости, которая провоцирует болезнь, принимать два отвара: сушеницы топяной за 30 минут до еды, синюхи лазоревой – после еды. Каждый отвар готовят отдельно: 2 ст. л. травы залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и нагревать

30 минут. Дать остыть при комнатной температуре 10 минут, процедить и отжать. Принимать по 1 ст. л. каждого настоя 3 раза в день.

## Изжога

Ощущение жжения и жара в верхней части живота, груди и даже в области шеи знакомо около 60 % взрослого населения. Изжога возникает, когда кислое содержимое желудка попадает обратно в пищевод. Это называется рефлюкс. Возникает раздражение слизистой пищевода, что проявляется неприятными ощущениями. Кислое содержимое разъедает слизистую пищевода, то есть возникает химический ожог. В нормальном состоянии этому препятствует круговая мышца между желудком и пищеводом – сфинктер. После того, как пища попадает в желудок, он плотно смыкается.

Причин изжоги несколько, и все они связаны с проблемами пищеварения. Прежде всего это слабость сфинктера. Вторая причина – чрезмерная выработка желудком соляной кислоты. Эти причины вызываются определенными состояниями организма:

- нерегулярное питание, переедание, употребление пищи на ходу, плохое пережевывание;
- постоянное употребление жареного, жирного, острого, свежей выпечки, кофе и газированных напитков;
- хронический стресс, курение, алкоголь;
- прием некоторых медикаментов;
- заболевания: гастрит с повышенной кислотностью, язва, заболевания желчевыводящей системы и поджелудочной железы;
- повышение внутриутробного давления при тесной одежде и при ожирении.

Круг факторов, провоцирующих изжогу, достаточно широк. Она является сигналом организма о проблемах со здоровьем и образом жизни, на которые следует реагировать.

Чтобы избежать этого неприятного ощущения, не наклоняйтесь после еды, не ложитесь сразу после приема пищи, спите на высокой подушке, не носите тесную одежду, не переедайте, не ешьте слишком горячую или холодную пищу, ешьте за три часа до сна, исключите кислые продукты.

Среди народных средств, которые можно использовать против изжоги, – стакан молока, оно нейтрализует кислоту и обволакивает желудок.

Для избавления от изжоги применяют порошок корня аира. Его принимают совсем немного – буквально на кончике ножа – 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды курсом 2–3 недели.

Приступ изжоги прекрасно устраняет картофель. Можно пожевать кусочек сырого картофеля, выпить свежавыжатый сок или отвар.

Можно воспользоваться содовым раствором: 1 ч. л. соды на стакан воды. Это даст мгновенный эффект, но врачи не рекомендуют применять соду по целому ряду причин.

## **Запор**

С этой деликатной проблемой периодически сталкиваются около 70 % жителей планеты. Чтобы не допускать запоров, надо представлять, что происходит в нашем кишечнике. Это орган пищеварения, который работает постоянно. Сначала пища в однородном, без комочков, состоянии поступает в тонкий кишечник. Там постепенно всасывается жидкость и формируется пищевой комок. Перистальтика, то есть сокращение стенок, проталкивает этот пищевой комок сначала через тонкий, а затем и через толстый кишечник к выходу.

Процесс этот идет постоянно. Но если перистальтика останавливается, пищевой комок не может продвигаться и застревает.

В это время его уже подпирает новая порция переваренной пищи – и получается запор. Это происходит при обезвоживании организма или при очень быстром всасывании влаги. Тогда пищевой комок становится слишком сухим и застревает. Нормой является стул от 3 раз в день до 1 раза в трое суток.

Чтобы комфортно себя чувствовать в этом деликатном деле, надо принимать определенные меры. Прежде всего необходимо пить достаточное количество воды – не меньше 2 л в день. Надо двигаться, особенно полезны упражнения для пресса, которые стимулируют перистальтику кишечника. Следует употреблять больше продуктов с высоким содержанием грубого волокна. Это отруби, чечевица, бобовые, овощи и зелень. Грубое волокно формирует пищевой комок и проталкивает его по кишечнику.

Детей сложно заставлять употреблять клетчатку. Тогда можно использовать специальную растворимую клетчатку, которая не имеет вкуса, цвета и запаха. Ребенок просто выпьет стакан воды. Кстати, клетчатка является профилактикой атопических дерматитов, а также незаменимым компонентом для формирования иммунитета.

## **Народные рецепты**

Избавиться от запора помогает алоэ. Несколько листьев растения старше двух лет очистить от кожицы, мелко измельчить, добавить 300 г подогретого меда, настаивать около суток и вновь подогреть до 40 °С. Принимать натощак за час до еды каждый день.

Хорошим средством против хронических запоров является измельченная смесь сухофруктов: по 200 г инжира и кураги, 400 г чернослива смешать с 300 г меда. Принимать по 1 ст. л. спустя 2 часа после ужина.

От зашлакованности кишечника и запора используют средство на основе травы сенны. Отвар готовят из 100 г сенны, 100 г изюма и 200 мл холосаса – сиропа шиповника. В 650 мл воды добавить сенну, кипятить 10 минут, добавить изюм и кипятить еще 10 минут. Полученный отвар процедить, остудить, смешать с холосасом. Принимать по 50 мл средства на ночь в течение 14 дней.

Запоры могут быть симптомом рака кишечника, поэтому надо обязательно пройти обследование. Специалисты рекомендуют после 45 лет сделать колоноскопию.

## Анальная трещина

К болезням, с которыми люди стесняются обращаться к врачу, относятся и анальные трещины. Это довольно распространенная патология, которая создает серьезный дискомфорт и вызывает сильную боль. Она появляется из-за нарушения целостности слизистой оболочки заднего прохода. Ткани разрываются на разную длину и глубину, но чаще всего разрыв составляет 1–2 сантиметра.

Причинами трещин в большинстве случаев бывают запоры и слишком твердые каловые массы, которые повреждают слизистую оболочку, или диарея и воспалительные процессы в заднем проходе. Эту проблему могут спровоцировать сидячая работа, поднятие тяжестей или травматичный медицинский осмотр кишечника через задний проход, клизмы. Анальная трещина может быть сопутствующим заболеванием при геморрое, тромбозе, атеросклерозе, колите, гастрите и холецистите.

Вызвать трещины может слишком острая пища, жареные блюда, кондитерские изделия и сдоба, употребление рафинированных продуктов, алкоголя, в том числе пива.

Столкнуться с таким заболеванием человек может в любом возрасте. Женщины чаще имеют такую проблему, чем мужчины. Заболевание протекает в острой и хронической форме. При острой оно возникает при запорах и диареях, ранка имеет четкие ровные края и сама заживает в течение 2–3 недель при нормализации стула.

При хронической форме заживление не происходит более месяца. Рана увеличивается, кровоточит, воспаляется. Человек испытывает острую боль при дефекации и некоторое время после нее, сильное жжение, зуд, болезненный спазм мышц в области заднего прохода.

Следствием этого заболевания становятся психологические проблемы. Человек становится раздражительным, нервным. Он испытывает повышенную утомляемость, нарушение сна, страх перед посещением туалета.

Трудность заживления анальной трещины усугубляется тем, что в процессе дефекации она инфицируется бактериями, что обостряет воспалительные процессы. При отсутствии лечения возникают

осложнения: нагноение, сильное кровотечение, образование рубцов и свищей. Хроническая форма создает риск образования опухолей.

При появлении симптомов заболевания следует обратиться к врачу, пройти обследование и назначенное лечение. Острую форму анальной трещины удастся вылечить с помощью антисептических теплых сидячих ванночек, мазей и свечей, слабительных препаратов. Лечение направлено на обезболивание, нормализацию стула, заживление ранки и снижение тонуса анального сфинктера.

Хроническая форма трещины не обходится без хирургического вмешательства и использования лекарственных препаратов заживления.

Главным в профилактике анальных трещин является диетотерапия. Помогут каши, овощные супы, печеные яблоки, салат из отварной свеклы, чернослив, курага. Следует также использовать качественную туалетную бумагу, после дефекации ополаскивать зону заднего прохода прохладной водой.

## Диарея

При диарее используют сбор трав: по 2 ст. л. мяты перечной, пустырника, цветков тысячелистника, шалфея, по 3 ст. л. зверобоя и коры дуба. Залить 0,5 л горячей воды 20 г сбора, настаивать 2 часа, процедить и отжать. Принимать настой по 100–150 мл спустя час после еды.

Хорошим средством является простая овсянка. Залить стаканом теплой воды 2 ст. л. овсяных зерен и варить на небольшом огне до загустения. Принимать полученный кисель по  $\frac{1}{2}$  стакана в день до еды в течение недели.

## Энтерит

Спазмы и чувство тяжести снимают отваром: 6 ст. л. соцветий ромашки, 2 ст. л. листьев мяты, по 1 ст. л. плодов фенхеля и валерианы залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, дать настояться. Отвар пить 3 раза в день после еды по 100–150 мл до получения результата.

Широко используют при энтеритах сбор из 1 ст. л. чистотела, по 2 ст. л. соцветий ромашки, зверобоя и тысячелистника. Залить его 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, дать настояться. Принимать 3 раза в день после еды.

## Дисбактериоз

При дисбактериозе эффективным является лечение прополисом. Принимать 10–15 капель 20 %-й настойки прополиса перед едой.

Если дисбактериоз вызван диареей, пьют отвар коры дуба. Залить 250 мл теплой воды 1 ст. л. коры, кипятить 15 минут, настаивать 45 минут, принимать 2 раза в сутки по 100–150 мл в течение 14 дней.

## Колит

Хороший эффект при колитах получают от лечения овсом. Для этого 100 г овсяных хлопьев нужно замочить в прохладной воде на 4 часа, добавить литр кипящей воды и варить на небольшом огне до загустения, постоянно помешивая. Можно добавить немного сахара и соли. Отвар процедить и пить между приемами пищи или вместо нее до тех пор, пока неприятные симптомы не исчезнут, но не более пяти дней.

Если колит сопровождается запором, то применяют отвар: 3 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. двудомной крапивы, 1 ст. л. цветков тысячелистника залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, дать настояться. Принимать по 100–150 мл в день не дольше недели.

# Метеоризм

Метеоризм – это скопление газов в кишечнике. Он возникает из-за интенсивного их образования или нарушения выведения из организма. Проявления метеоризма: вздутие живота, боль в брюшной полости, урчание, отрыжка и флатуленция, то есть отхождение газов. Метеоризм создает серьезный дискомфорт и снижает качество жизни, является деликатной проблемой, которую не каждый человек готов обсуждать даже с врачом.

Метеоризм периодически беспокоит здоровых людей, а также может быть симптомом заболевания. Он возникает при злоупотреблении продуктами с повышенным газообразованием: капустой, бобовыми, яблоками, сдобой, сладостями, газированными напитками. Процессы брожения в кишечнике усиливают квас, пиво, черный хлеб, чайный гриб. При непереносимости лактозы – это все молочные продукты.

Частое или постоянное вздутие живота является симптомом гастрита, колита, энтерита, панкреатита, холецистита, синдрома раздраженного кишечника. В таком случае метеоризм сопровождается болями в животе без четкой локализации, отрыжкой, тошнотой, неприятным привкусом во рту, поносами или запорами, отсутствием аппетита.

Метеоризм может быть признаком непереносимости глютена; механических препятствий естественному прохождению газов – спаек, опухолей; гельминтов; нарушений моторики ЖКТ – интоксикации, перитонита. Спровоцировать метеоризм могут стресс, невроз, депрессия.

Если метеоризму сопутствуют симптомы болезней, то следует обратиться за медицинской помощью, пройти необходимые анализы, которые позволят установить диагноз и назначить лечение.

При появлении метеоризма после нарушения режима питания достаточно скорректировать свой рацион, исключив провоцирующие его продукты. Если организм имеет склонность к повышенному газообразованию, диету надо соблюдать постоянно. Необходима также физическая активность, чтобы газы не застаивались в кишечнике.

В любом случае регулярное вздутие живота нельзя оставлять без внимания. Оно может вызвать общее ухудшение самочувствия из-за

того, что скопившиеся в кишечнике газы отравляют организм изнутри. У человека могут появляться головные боли, слабость, повышенная утомляемость.

При склонности к метеоризму помогает лечебная укропная вода: 2 ч. л. измельченных в кофемолке семян укропа залить стаканом кипяченой воды и настаивать под крышкой полчаса, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды на протяжении 7–10 дней.

## Недержание мочи

Недержание мочи – это непроизвольное выделение мочи, которое не поддается волевому контролю человека. Эта патология существенно снижает качество жизни, хотя не наносит серьезного вреда здоровью. На фоне этой проблемы развиваются раздражительность, подавленность, даже нервные расстройства, боязнь бывать в общественных местах, просто общаться с людьми.

Недержание может возникнуть и у мужчин и у женщин в любом возрасте. Но чаще страдают пожилые люди. По статистике, после шестидесяти лет недержанием страдают 15 % мужчин и более 30 % женщин.

Женщины страдают из-за анатомических особенностей мочеполовой системы. Спровоцировать недержание могут беременность, тяжелые роды, аборт, операции, гинекологические заболевания, климакс. Для обоих полов причинами могут быть лишний вес и ожирение, чрезмерная физическая нагрузка, наследственность, травмы спинного мозга, диабет и рассеянный склероз.

Специалисты различают стрессовое, ургентное и смешанное недержание мочи. Наиболее распространенным у женщин является стрессовое недержание, которое возникает при внезапном повышении внутрибрюшного давления: при чихании, кашле, смехе, резком изменении положения тела или подъеме тяжести. При стрессовом недержании отсутствует позыв к мочеиспусканию.

Ургентное недержание связано с внезапным и неотложным позывом к мочеиспусканию, даже если мочевого пузыря слабо наполнен. Причинами являются аденома предстательной железы у мужчин, инфекции мочевого пузыря, чрезмерное употребление жидкости, гиперактивность. Количество мочи может составлять от нескольких капель до полного опорожнения мочевого пузыря.

При смешанном недержании имеются симптомы стрессового и ургентного типа. Недержание бывает ночное, неосознанное и функциональное, непрерывное подтекание мочи и подтекание после мочеиспускания.

При первых симптомах недержания следует обратиться к врачу, который выявит причины и изберет необходимое лечение. Оно чаще

всего включает комплекс мер: лекарственные препараты при ургентном недержании, физиотерапию, тренировку мочевого пузыря – мочеиспускание по расписанию, а также выполнение специальных упражнений Кегеля. Упражнения Кегеля выполняются при опорожненном мочевом пузыре. Лежа на спине надо согнуть колени и приподнять таз; в этом положении сократить мышцы тазового дна и посчитать до трех, расслабить и снова посчитать до трех. Повторить эти действия 10–15 раз. Тренироваться нужно до тех пор, пока мышцы не будет легко удерживать в сжатом состоянии, считая до десяти.

При стрессовом недержании рекомендована малотравматичная операция. Для людей с ограниченной подвижностью используются памперсы для взрослых или специальные прокладки.

Чтобы предупредить развитие недержания, надо избегать поднятия тяжестей и чрезмерной физической нагрузки, не допускать запоров, контролировать свой вес, вовремя лечить инфекционные и воспалительные заболевания мочеполовой системы. Большую роль в профилактике недержания играют физическая активность и зарядка для укрепления мышц таза.

# Подагра

Подагра – хроническое заболевание, вызванное нарушением обмена веществ и накоплением мочевой кислоты, кристаллы солей которой откладываются в суставах и вызывают воспаление. Чаще всего страдает сустав большого пальца стопы. Приступ начинается внезапно, очень болезненный, длится несколько дней, потом наступает облегчение. Приступы становятся все чаще, затем появляются боли в коленных и локтевых суставах. Чаще болеют мужчины старше сорока лет.

Борьба с подагрой начинается с полного исключения алкоголя, который замедляет выведение мочевой кислоты и усугубляет болезнь. Полезны морсы, компоты, соки. Нужно пить больше жидкости – 10–12 стаканов воды в день.

Не менее важны избавление от лишнего веса и правильно подобранная диета. Исключаются наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны, соленья, копчености, жирное и жареное мясо. Исключаются из рациона икра, язык, горох, фасоль, печень, почки. Ограничиваются чай и кофе, шоколад, инжир. Полезно перейти на молочно-растительное меню: творог, кефир, запеканки, каши, сыр, сметана. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды. Однако цветную капусту, щавель и шпинат придется исключить. Зато укроп можно употреблять в неограниченном количестве. Овощи лучше есть в сыром, отварном или запеченном виде. Соленья и маринады надо убрать. Отварное мясо или рыба допустимы не чаще 1–2 раз в неделю.

## Примерное дневное меню при подагре

**Завтрак:** салат из свеклы и яблок или моркови, свеклы и яблок, заправленных растительным маслом; творожный пудинг и отвар шиповника.

**Обед:** вегетарианский борщ или любой овощной суп, паровые картофельные котлеты и компот.

**Ужин:** фруктовый плов и гречневая каша, чай с лимоном.

## Народные рецепты лечения подагры

Уменьшают воспаление и снимают боль компрессы из запаренных кипятком березовых листьев. Помогает спиртовой настой березовых почек: стакан почек залить 2 стаканами спирта и настаивать 10 дней. Настой перед сном втирать в кожу над больным суставом.

Настойку цветков сирени (стеклянную банку цветков залить водкой и настаивать в теплом месте 3 недели) применяют для растираний и компрессов.

Внутрь принимают травы и плоды, которые регулируют обмен веществ, обезболивают и оказывают противовоспалительное действие.

Составляют растительный сбор: зверобой – 4 части, трава спорыша – 4 части, корень одуванчика – 3 части, семена льна – 3 части, шишки хмеля – 3 части, черника – 2 части, пижма – 1 часть. Залить 1 л кипятка 2 ст. л. сбора, настаивать в термосе в течение ночи, остудить и процедить. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Этот сбор можно заменить более простым настоем зверобоя: 3 ст. л. травы залить 4 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, остудить, процедить и пить 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана.

Между приступами подагры полезно больше двигаться, выполнять физические упражнения, немного поработать физически, но не переутомляться. Пользу принесет курс массажа и физиотерапии.

При ухудшении состояния проводится специальное лечение.

## Боли в суставах

Боли в суставах можно облегчить народными средствами, которые используются с учетом причин их возникновения.

При болях в коленях поможет хрен: лист хрена окунуть в кипяток, приложить на 2–3 часа к коленям. Листья хрена хорошо вытягивают соли, и боль проходит. Курс лечения составляет 7 дней.

При травмах суставов на ногах на ночь делать компрессы из раствора хозяйственного мыла: стакан натертого на крупной терке хозяйственного мыла растворить в стакане воды.

Денатурат и керосин в равных пропорциях слить в стеклянную банку. Добавить 3–4 стручка свежего жгучего перца. Банку плотно закрыть и настаивать в теплом темном месте месяц. Перед употреблением взболтать. Один раз в день в каждый травмированный сустав тщательно втирать приготовленное средство – сначала одной пригоршней жидкости, затем второй. После этого укутать сустав шерстяной тканью до следующего смазывания. Лечение продолжать до полного исчезновения боли.

Мазь для снятия боли в суставах: смешать в равных пропорциях сухую траву зверобоя и тысячелистника, растопить на водяной бане вазелин и добавить к нему травяной сбор в пропорции 1:1, хорошо перемешать, охладить и использовать.

Свежий капустный лист слегка отбить, чтобы стал мягче, смазать жидким медом и приложить к больному суставу. Обмотать пищевой пленкой и укутать шерстяным шарфом. Компресс держать 2 часа. Процедуру повторять до исчезновения боли.

## Ожоги

Каждый человек хоть раз в жизни сталкивался с ожогами. Они бывают разными: от огня, горячей воды, химических веществ, солнечных лучей, раскаленной кухонной утвари. Это болезненные травмы, а при сильных ожогах есть риск болевого шока и даже смерти, поэтому следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

При ожогах кипятком или паром прежде всего надо охладить место поражения струей холодной воды. Затем закрыть пораженный участок влажной повязкой. Если ожог привел только к покраснению, достаточно смазать травму специальным аптечным гелем или побрызгать спреем от ожогов.

При ожогах нельзя смазывать пораженный участок кремом или мазью, маслом, сметаной – можно занести инфекцию. Нельзя прокалывать волдыри, прикладывать лед или снег.

При солнечных ожогах к пораженным местам следует прикладывать мокрую холодную повязку, принимать холодный душ, прохладную ванну. Помогают специальные аптечные средства.

Нельзя при солнечных ожогах охлаждать пораженный участок льдом, это может привести к некрозу кожи или рубцам на месте ожога. Нельзя использовать мыло, скраб, мочалку, что еще сильнее травмирует кожу. Спирт, вазелин и мази тоже запрещены.

На время надо исключить алкоголь, кофе и чай, которые способствуют обезвоживанию. Следует пить много воды, чтобы предотвратить обезвоживание. На улице прикрывать ожоги одеждой.

Чтобы быстрее восстановиться после солнечного ожога, надо включить в рацион продукты, богатые фолиевой кислотой, и каротиноиды: шпинат, брокколи, морковь, печень, перец, смородину.

Опасное для жизни человека состояние – ожоговый шок – наступает вскоре после получения глубоких ожогов: при поражении у взрослых 30 % тела, а у детей – 5–10 %. При ожоговом шоке человек испытывает сильную боль, нервная система очень раздражена, кровь сгущается, уменьшается ее объем, давление снижается, в месте ожога отмирают ткани. Ожоговый шок – это начало ожоговой болезни, которая может привести к смерти. Пострадавший нуждается в немедленной госпитализации.

## Укусы насекомых

При укусе овода человек испытывает сильную жгучую боль, которая сама по себе крайне неприятна. Кроме того, укус этого насекомого не проходит бесследно. Сразу же появляется распространенный отек окружающих тканей с узелком в месте укуса. Кожа краснеет, возникает сильный зуд. Чтобы облегчить его и снять отек, прикладывают холодный компресс. Место укуса промывают холодной водой с мылом.

Укус овода не только омрачает летний отдых, но и может провоцировать аллергическую реакцию. При расчесывании пораженной кожи она может быть инфицирована. Опасность этого укуса состоит еще и в том, что овод является переносчиком туляремии, сибирской язвы, филяриоза.

При одновременных нескольких укусах или аллергической реакции следует обратиться за врачебной помощью.

Чтобы избежать нападения оводов, на природе не надо носить одежду ярких цветов, на которые они реагируют. Лучше отдавать предпочтение одежде светлых тонов, прикрывающей тело и конечности. Также не следует использовать парфюмерные средства. Детские коляски надо прикрывать сеткой. Места для отдыха выбирать подальше от зарослей и воды. После купания тело нужно насухо вытирать.

Еще чаще на природе люди подвергаются нападениям ос и пчел. Укус осы или пчелы вызывает боль и жжение, покраснение и отек, который проходит через пару часов. На лице отек может оставаться до двух суток. Но если человека атаковало сразу несколько насекомых, может начаться токсическая реакция.

При укусе пчелы из кожи надо осторожно, чтобы не сломать, вынуть жало, промыть место укуса с мылом. Если после укуса осы чувствуется зуд, место укуса покраснело и распухло, нужно выдавить из ранки яд, смочить ранку лимонным соком и нанести на нее раствор пищевой соды. Для снятия зуда и обезболивания надо прикладывать лед или холодные компрессы. Если нет аллергии, то укусы пчелы или осы не опасны. Но при аллергии или при множественных укусах следует немедленно обратиться в больницу.

К семейству ос относятся шмели и шершни, укусы которых наиболее опасны, их яд является сильным аллергеном. Шершень отличается от обычной осы размерами. Длина его тела достигает 30 мм, голова значительно больше, а живот округлен. Шершни любят переспелые фрукты и фруктовые ароматизаторы, в частности розовый и банановый. Поэтому на природе их лучше не использовать, чтобы не спровоцировать шершня на атаку. Нельзя трогать мертвых шершней, потому что на руках могут остаться феромоны насекомого, что привлечет его сородичей. Встреча с шершнем может оказаться для человека смертельной, потому что его яд нередко вызывает анафилактический шок. Поэтому особенно осторожными с этим насекомым должны быть аллергики, дети и пожилые люди. Самые опасные места для укуса – язык, горло, шея, потому что стремительно развивающийся отек может перекрыть дыхательные пути. Опасны множественные укусы. Шершень может кусать на лету, его жало устроено так, что он легко его вынимает и может укусить несколько раз. Во время укуса самка шершня может отложить под кожу человека личинку, которая вызывает сильное воспаление.

Кроме обычных для укусов ос симптомов, поднимается температура, начинается сердцебиение, появляется одышка, и может случиться анафилактический шок. После укуса надо как можно скорее принять антигистаминное средство, чтобы купировать аллергическую реакцию.

Можно попробовать выдавить яд сразу после укуса, пока ранка не затянулась, что происходит очень быстро. Место укуса необходимо протереть для обеззараживания. Холодный компресс замедлит действие яда и уменьшит боль. Нужно снять кольца и браслеты в области укуса, при отеке их ношение усилит боль. Надо пить как можно больше воды и следить за самочувствием. Осложнения после укуса шершня могут начаться через какое-то время. При ухудшении состояния надо вызывать скорую помощь. После укуса нельзя употреблять алкоголь, принимать снотворное, место укуса нельзя чесать. И не старайтесь убить насекомое, это привлечет еще больше шершней.

Еще одно насекомое нападает на человека – комар, укус которого безболезнен, но последствия могут быть серьезными. После прокусывания кожи комар впрыскивает антикоагулянт, который

препятствует свертыванию крови, вызывает отек и покраснение. Комариная слюна быстро проникает в соседние ткани, возникает зуд, который при расчесывании становится еще сильнее. Снимет зуд от укуса комара разведенный в воде столовый уксус, паста из аспирина, солевой и содовый растворы, эфирные масла, например чайного дерева или гвоздики, кефир, листья черного чая, спиртовые растворы, размятые листья петрушки, мяты, подорожника. Хорошо помогает сок алоэ, которым несколько раз в день смазывают ранку. Можно выдавить на место укуса немножко зубной пасты.

Место укуса надо тщательно промыть теплой водой с мылом для предотвращения инфицирования и промокнуть чистой салфеткой. Приложить холодный компресс, при сильном зуде можно принять антигистаминный препарат. При ухудшении состояния следует обратиться за медицинской помощью.

От комаров могут спасти некоторые запахи, которые им не нравятся. Это запах цветков бузины, листьев грецкого ореха, эвкалипта, лаванды, полыни, разрезанного лимона, гвоздики (пряности), базилика.

Масла растений, от которых улетают комары, добавляют в аромалампы, кремы, смазывают ими открытые участки кожи. Отварами этих растений опрыскивают дом.

Страшатыся комары и запахов ванилина и чеснока. Ванилин можно добавить в крем. Чеснок надо раздавить и натереться им. Или с десяток раздавленных зубчиков чеснока довести до кипения в стакане воды и пульверизатором опрыскать помещение.

В последнее время все больше людей страдает от укусов клещей, которые поджидают на кустах и невысоких деревьях. Клещи являются переносчиками болезни Лайма – острого инфекционного заболевания, при котором поражаются кожа, суставы, сердце и центральная нервная система. Инкубационный период заболевания может длиться от 10 и даже до 60 дней. В начальной стадии болезни температура поднимается до 38–39 °С, озноб и интенсивная головная боль напоминают сильную простуду. Затем наблюдаются тошнота и рвота, мышечные боли в области груди, шеи, плеч, конечностей. Признак, который помогает распознать болезнь в ранней стадии, – покраснения, покрывающие лицо и туловище человека, сонливость и слабость. При первых симптомах следует обратиться к врачу и начать лечение.

Собираясь на природу, надо предпринимать меры защиты от клещей, чтобы избежать неприятностей. Одежда должна быть с длинными рукавами, брюки следует заправить в носки или сапоги. Голову и шею защитить, чтобы клещ не упал за воротник. Периодически надо осматривать свою одежду и тело, использовать репелленты. Существуют профилактические прививки или введение в кровь человеческого иммуноглобулина для защиты от клещей.

Если клещ уже присосался, надо его правильно извлечь из кожи, чтобы не оставить там его часть. Для удаления клеща лучше всего обратиться к врачу, который также оценит степень риска от укуса и при необходимости проведет лечение. Но если такой возможности нет, клеща надо удалить самостоятельно как можно быстрее, чтобы он не успел слишком углубиться в кожу. Если насекомое извлечено в первые несколько часов после нападения, риски для здоровья будут минимальными. Туловище насекомого захватывают тонким пинцетом (его надо всегда иметь с собой на природе) или петелькой из нитки и осторожно расшатывают из стороны в сторону. Извлеченного паразита лучше сохранить в колбочке или баночке, чтобы при появлении неприятных симптомов проверить его на предмет вирусов и инфекций.

После извлечения клеща место укуса нужно обработать йодом. Некоторое время после этого надо следить за температурой и состоянием здоровья. При первых признаках недомогания следует обратиться за медицинской помощью.

## Боль в ухе

Самое доступное и эффективное средство, которое облегчает состояние, – это согревающий компресс. Кожу вокруг больного уха смазывают детским кремом или вазелином. В подогретой водке или спиртовом растворе (50 мл водки на 50 мл воды) смачивают марлю, отжимают и укладывают вокруг уха, оставляя открытым слуховой проход. Круг из вощеной бумаги с надрезом до середины надевают на ухо, снова оставив открытым слуховой проход; поверх бумаги укладывают вату и закрепляют компресс бинтом. Компресс оставляют на пару часов. Процедуру повторяют ежедневно, пока боль не утихнет.

При воспалении среднего уха используют настойку ягод можжевельника на подсолнечном масле. Кусочек ваты, смоченной в настойке, кладут внутрь уха. Она настолько эффективна, что помогает при глухоте.

Настойку ромашки смешивают с перекисью водорода для турундочек в ухо.

При сильной ушной боли в ухо закладывают вату, смоченную в камфорном масле. За ухом смазывают йодом, чтобы боль быстро утихла.

Избавляет от боли в ухе свежесжатый сок свеклы. Его немного подогревают на водяной бане, закапывают в ухо, закрывают ватой.

Используют также растительные масла – ореховое, миндальное, 7–8 капель любого другого закапывают в ухо и прикрывают ватой. Процедуру выполняют ежедневно, пока состояние не улучшится.

Унимают боль и соки лекарственных растений: дягиля, мяты (смешивают с медом), душицы (смешивают с молоком), бузины, белены (смешивают с розовым маслом).

Такими мерами можно ограничиться в домашних условиях 2–3 дня, но если боль не утихает, а становится сильнее, следует срочно обратиться за медицинской помощью.

Часто у людей вызывает беспокойство появление шума в ушах. Ученые объясняют это передвижением крови по сосудам. Шум в ушах может быть признаком заболевания органов слуха, сердечной недостаточности, авитаминоза, малокровия и даже отравления алкоголем. Его появление связано с перемещением элементов

воспаления в слизистую часть евстахиевой трубы из носоглотки. Это провоцирует кратковременную глухоту. Сила гула может увеличиваться, а качество слуха ухудшается. Такое ощущение возникает при изменении артериального давления, сильном психологическом возбуждении, гормональных колебаниях, во время продолжительных физических нагрузок. Специалисты считают, что помогут избавиться от этой проблемы гистаминные препараты. Во всяком случае, во время визита к врачу следует обсудить этот симптом, чтобы получить квалифицированную помощь.

## Отеки

В летние дни многие люди сталкиваются с отечностью нижних конечностей. Она ощущается особенно сильно во второй половине дня. Отек – это скопление воды в межклеточном пространстве. Чаще всего отек возникает из-за жажды клетки. Испытывая недостаток воды, организм пытается удержать ее любыми средствами. Поэтому здоровому человеку при отеках надо употреблять достаточное количество воды – до 2 л в день.

Отеки могут быть симптомами серьезных болезней, поэтому следует проконсультироваться со специалистами. Отеки бывают у гипертоников, при больных почках, при заболевании вен, а также у людей с избыточным весом.

Но часто отеки возникают у здоровых людей, особенно летом. Их причина кроется в питании, неудобной обуви, избыточном употреблении воды в жару.

Здоровому человеку поможет справиться с отеками прохладная ванночка для ног и рук в конце дня с добавлением морской соли. Днем можно приподнять ступни на возвышение, отказаться от высоких каблуков и другой неудобной обуви.

Следует обратить внимание на свой рацион: ограничить острую и жареную пищу, не пить много перед сном, пить не позже чем за час до сна. Надо есть больше зелени, особенно петрушки, щавеля, овощей и фруктов. Эффективно снимают отеки черешня, вишня, вареный рис (не очень соленый).

В жару лучше отказаться от кофе и чая, так как они выводят влагу из организма, вызывают жажду. Лучше пить липовый чай за 20–30 минут до еды. Он способствует выведению избытка жидкости, являясь сильным мочегонным. Кроме того, он улучшает усвоение пищи.

Если же отеки появляются по утрам, это чаще всего связано с питанием. Поэтому прежде всего следует исключить из своего рациона фастфуд. Он содержит много соли, и организму приходится удерживать воду, что и является причиной появления отеков. Если сложно вообще отказаться от этой пищевой привычки, то хотя бы не надо есть фастфуд вечером.

Самый лучший, как считают многие диетологи, продукт – томаты – не стоит убирать из рациона. Но вечером их надо есть меньше. В помидорах, как и в баклажанах, содержится соланин, который провоцирует отеки. Причиной утренних отеков могут быть также йогурты и сыры. А уж сладости на ночь глядя не только обеспечивают отеки утром, но и помогают активно набирать лишний вес.

## **Кашель и бронхит**

При первых проявлениях заболевания следует принимать действенные меры. В составе лекарства от кашля и бронхита: стакан молока, по 1 ч. л. сливочного масла и меда,  $\frac{1}{4}$  ч. л. пищевой соды, 1 сырой желток. Молоко вскипятить и оставить остыть, добавить сливочное масло (его при желании можно заменить какао-маслом), мед, перемешать, добавить соду и желток и снова перемешать. Взрослым можно добавить 1 дес. л. коньяка. Пить лекарственное средство 5 дней перед сном. Первые улучшения будут заметны уже утром.

Еще одним хорошим помощником в борьбе с кашлем является черная редька.

При сухом кашле помогают настои и отвары душицы, мать-и-мачехи, мяты, зверобоя, ромашки, багульника и солодки.

### **Народный рецепт**

При сухом кашле: 1 ч. л. натурального меда, столько же порошка какао и сливочного масла, 2 ч. л. водки или 1 ч. л. спирта тщательно перемешать до получения однородной тягучей массы. Принимать смесь по 1 ч. л. за полчаса до еды 3 раза в день и 1 раз на ночь перед сном.

## Першение в горле

Першение в горле часто является начальным этапом острого респираторного заболевания. Народная медицина располагает несколькими эффективными средствами для профилактики простуды.

### Народные рецепты

Настой для полоскания горла: взять по 1 ч. л. цветков калины, рябины красной, листьев малины, по 2 ч. л. почек березы, листьев брусники и травы зверобоя, залить 1 л кипятка, закрыть плотной крышкой и настаивать 1–2 часа, процедить. Полоскать горло 5–6 раз в день. Уже на следующее утро наступает облегчение.

Сок каланхоэ или алоэ смешать с кипяченой водой в равных пропорциях и этим составом смазывать заднюю стенку глотки 3–4 раза в день.

Отвар для полоскания горла: 5 ст. л. сухих плодов черники залить 2 стаканами воды, кипятить 20–25 минут на медленном огне. Полоскать горло каждые 2–3 часа.

Настой шалфея: 4 ч. л. измельченных листьев шалфея лекарственного залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить, полоскать горло каждые 2–3 часа. После полоскания полчаса воздерживаться от еды и питья.

## Простуда

Пряности – это природные биологически активные добавки. Куркума, лавровый лист, корица, орегано, сельдерей обладают лечебными и профилактическими свойствами. Их добавляют в пищу во время простуды, чтобы получить противовоспалительный эффект и усилить иммунитет.

Имбирь содержит более десяти противовирусных веществ. Он обладает иммуномодулирующими и противовоспалительными свойствами, оказывает потогонный эффект, что позволяет выводить токсины. При простуде из имбиря готовят настой: 2 ч. л. измельченного имбиря залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение часа, принимать с зеленым чаем.

Лук оказывает антисептическое и бактерицидное действие, убивает вирусы. Кроме того, способствует снижению уровня холестерина в крови и понижает уровень сахара в организме. При простуде его употребляют сырым, делают луковые ингаляции, оставляют нарезанным в помещении больного.

Чеснок – это природный антибиотик, он богат кальцием, фосфором, селеном, витаминами группы В, эфирными маслами и фитонцидами. Лечебными свойствами он обладает только в сыром виде.

Зелень – петрушка, укроп, базилик – богата фолиевой кислотой, которая влияет на рост и размножение клеток, защищающих от болезнетворных микроорганизмов. 1 ч. л. измельченной петрушки обеспечит организм почти всеми витаминами, кальцием, железом и фосфором в борьбе против простуды и гриппа.

Гранат содержит шесть ценных аминокислот, танин, кальций, калий, натрий, марганец, железо, магний, ряд витаминов и клетчатку. Сок граната пьют при простуде и инфекционных заболеваниях как противовоспалительное и тонизирующее средство, при анемии, для восстановления после болезни.

Какими бы средствами мы ни лечили простуду, надо всегда следовать рекомендациям, что во время болезни нельзя вести активный образ жизни. Болезнь, перенесенная на ногах, может привести к осложнению на сердце – миокардиту. Он может протекать в тяжелой форме, вызывая разрушение миокарда, аритмию и

кардиогенный шок. Первыми симптомами миокардита являются боли в сердце, одышка, повышенная температура тела, слабость, утомляемость. Поэтому при болезни надо соблюдать постельный режим.

В жаркие летние дни лечение острых респираторных заболеваний требует обильного питья и постельного режима, поддержания температуры не выше 38,5 °С, облегчения болей в горле и сохранения носового дыхания.

## **Осложнения после гриппа и ОРЗ**

Часто грипп или ОРЗ дают опасные осложнения – пневмонию и бронхит, которые могут привести даже к смерти. В народной медицине используются многие природные средства, которые способствуют профилактике осложнений.

### **Народные средства против осложнений гриппа**

**Хрен:** 150 г корня хрена натереть и смешать с соком 4 лимонов. Употреблять по 3 ч. л. перед едой.

**Мед:** 2 стакана меда подогреть на водяной бане, добавить к нему столько же сока подорожника и проварить 20 минут. Принимать по 3 ч. л. за полчаса до еды.

**Прополис:** 20 %-ю настойку прополиса принимать 3–4 раза в день по 5–6 капель с небольшим количеством воды.

**Мед, лимон и глицерин:** залить водой средний лимон и проварить его на слабом огне 10 минут. Дать остыть, разрезать пополам и выдавить сок в стакан, добавить туда 6 ч. л. глицерина и долить стакан меда. Перемешать. Принимать по 3 ч. л. 4 раза в день перед едой.

**Алоэ:** измельчить стакан листьев алоэ, 50 г липового цвета, 150 г березовых почек, 1 л меда, 200 мл оливкового масла. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.

## Гипертония

При гипертонии надо употреблять продукты, богатые калием, который помогает ослаблять стенки артерий и удерживать показатели давления в норме. Это печеная картошка, баклажаны, бананы, кокосовая вода.

При острых приступах гипертонии травы не помогут, они подходят для ежедневной регуляции нестабильного давления. В природе имеется множество лекарственных растений, способных влиять на артериальное давление.

К определенному составу организм привыкает, поэтому сбор надо менять, как только снизится его эффективность.

### Народные рецепты

Взять в равных частях траву пустырника, цветки боярышника, цветки тысячелистника, траву подмаренника настоящего, листья брусники, траву омелы белой, измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 2,5 часа, процедить. Пить 4 раза в день за 15 минут до еды.

Смешать плоды боярышника – 3 части, траву хвоща полевого – 3 части, листья смородины черной – 2 части, семена укропа – 2 части, мяту полевую – 1 часть, цветки арники горной – 1 часть. Залить 0,5 л кипятка 3 ст. л. сбора в термосе. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Смешать траву шиповника – 4 ч. л., траву земляники лесной – 3 ч. л., листья малины лесной – 3 ч. л., спорыша – 2 ч. л., траву астрагала шерстистоцветкового – 2 ч. л., семена льна – 2 ч. л., плоды рябины черноплодной – 2 ч. л., тмин – 1 ч. л. Залить 300 мл кипятка в термосе, настаивать ночь, процедить, добавить мед по вкусу и выпить в течение дня.

Смешать траву сушеницы топяной – 4 ч. л., траву душицы – 3 ч. л., листья березы – 3 ч. л., лепестки розы садовой – 2 ч. л., цветки липы – 2 ч. л., цветки мать-и-мачехи – 2 ч. л., плоды малины лесной – 2 ч. л.

Залить 0,5 л кипятка на 2 часа, процедить и выпить в течение дня за 15 минут до еды.

Смешать аптечный почечный сбор – 2 части, цветки ромашки – 2 части, мяту – 2 части, семена моркови – 1 часть, корень солодки – 1 часть. Залить 300 мл кипятка 1<sup>1/2</sup> ст. л. сбора на час, процедить и выпить в течение дня за 15 минут до еды.

Приготовить смесь: пустырник – 2 части, цветки календулы – 2 части, листья ежевики – 2 части, лист подорожника – 2 части, трава чистеца лесного – 1 часть, корни аира болотного – 1 часть, плоды фенхеля – 1 часть. Залить 1 ст. л. смеси стаканом кипящей воды, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана в течение дня за 20 минут до еды.

Смешать траву сушеницы болотной – 20 г, траву пустырника – 20 г, цветки боярышника – 10 г, молодые листья березы – 10 г, цветки чистеца прямого – 10 г, траву адониса весеннего (горицвета) – 10 г. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, настаивать 6 часов, процедить. Принимать от 1/4 до 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При повышенном давлении, которое фиксируется достаточно долго, принимать самостоятельно приготовленные настойки:

- настойку боярышника – по 40–50 капель 3 раза в день до еды;
- настойку корней девясила высокого (измельченное сырье настаивать 10 дней на водке в соотношении 1:5) – по 35–50 капель 3 раза в день до еды;
- настойку софоры японской – по 30 капель 3 раза в день до еды.

Может уменьшить кровяное давление и простая вода, которая способствует пищеварению, усвоению нутриентов и стремительному кровотоку. При дефиците воды сосуды сужаются, потому что организм пытается сохранить жидкость. Сужение сосудов увеличивает нагрузку на сердце, в результате возрастает артериальное давление. В воду можно добавлять лимонный сок.

Эффективно воздействует свежеприготовленный ананасовый сок, который богат калием и аскорбиновой кислотой. Он расслабляет артерии, помогает избежать тромбов, кровоизлияния в мозг, снижает артериальное давление.

Для кровеносных сосудов и сердца полезен свекольный сок. Его употребление стимулирует миотический кровоток. Это улучшает

состояние сосудистой системы и скелетной мускулатуры. Свекла содержит сульфат азотной кислоты. В организме человека она превращается в окись азота, которая расширяет артерии, тем самым снижая давление.

Чай каркаде также рекомендуется пить при высоком давлении. Каркаде содержит антоцианы, которые укрепляют стенки сосудов. Растение богато витамином С и антиоксидантами, базисными кислотами, которые препятствуют образованию холестериновых бляшек.

Специалисты заявляют, что ежедневное употребление пары чашек зеленого чая снижает на 50 % риск формирования высокого артериального давления.

# Инфаркт

Сорок тысяч инфарктов происходит ежегодно в Украине. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) диагностирована примерно у каждого четвертого взрослого человека в нашей стране. Инфаркт – одна из форм ишемической болезни сердца. ИБС – это нарушение кровотока в сердечных артериях, результатом которого является то, что клетки миокарда недополучают или вообще не получают кислорода. Из-за отсутствия кислорода отдельные участки сердечной мышцы отмирают. Это и есть инфаркт.

Кислород не поступает к миокарду из-за сужения или полного перекрытия сосудов атеросклеротическими бляшками или тромбами. В большинстве случаев именно бляшки вызывают сосудистую катастрофу. Бляшки – отложения жиров на стенках сосудов. Но в молодом возрасте к инфарктам обычно приводят тромбы.

В современной медицине есть действенные методы устранения проблемы при ее ранней диагностике. Это стентирование, если поражен один сосуд, или шунтирование, когда повреждены несколько артерий. Тогда инфаркта удастся избежать, более того, человек выздоровеет, и сердце будет работать в полную силу. Вот почему осмотры у кардиолога надо проходить регулярно, а не от случая к случаю.

Однако инфаркт протекает скрытно, иногда даже врачи не в состоянии его обнаружить. Многие переносят его на ногах. Иногда он дает о себе знать только слабостью или болью в пятке, в шее. Но есть один признак, по которому его можно распознать. Если человек почувствовал, что с ним что-то не так, но в стадии покоя дискомфорт или боль проходит, то срочно надо идти к кардиологу.

В группе риска: мужчины; люди с наследственной предрасположенностью; курильщики; люди, потребляющие пищу с высоким содержанием трансжиров и прошедшую глубокую термическую обработку; люди с высоким артериальным давлением и с высоким уровнем холестерина; те, кто ведет малоподвижный образ жизни; страдающие ожирением; находящиеся в постоянном стрессовом состоянии; имеющие хронические воспалительные процессы в организме – кариес и грибок на ногтях тоже опасны.

Хорошая новость состоит в том, что при ишемической болезни сердца профилактика на 100 % эффективна. Главное, что позволяет избежать этого заболевания, – здоровый образ жизни. Все довольно просто: физическая активность в повседневной жизни, 8 часов спокойного сна в сутки, здоровое питание с балансом свежих овощей, фруктов, мяса и рыбы, отсутствие вредных привычек, снятие нервного напряжения, своевременное лечение воспалительных процессов, ежегодные профилактические осмотры у кардиолога, контроль холестерина в крови и артериального давления. Эти рекомендации можно адресовать всем, кому за тридцать.

# Инсульт

Сегодня даже здоровому человеку необходимо знать как можно больше о таком заболевании, как инсульт. Потому что от каждого из нас зависит течение и исход заболевания. Человек должен знать симптомы, быть способным самостоятельно диагностировать инсульт и обращаться за медицинской помощью не медля ни секунды.

Чтобы облегчить эту задачу каждому из нас, невропатологи придумали тест «УДАР».

## Тест на инсульт

У – улыбка: может ли человек улыбнуться.

Д – движение: может ли человек поднять и удержать руки перед собой.

А – артикуляция: может ли человек без затруднений назвать свои ФИО, год рождения.

Р – решение: если улыбка сардоническая, скошенная на один бок, лицо перекошенное, руки не поднимаются или слабеют, речь нарушена, значит, это инсульт! Требуется незамедлительная врачебная помощь.

Такое название теста не случайно: слово «инсульт», как и многие медицинские термины, имеет латинские корни и в переводе с латинского языка означает «удар». Пережившие инсульт сравнивают свое состояние с неожиданным ударом, когда человек теряет способность владеть своим телом, нормально говорить, парализована правая или левая сторона тела.

В медицине различают несколько видов инсультов: ишемический инсульт (инфаркт мозга), внутримозговое кровоизлияние (кровоизлияние в мозг, нетравматическое внутримозговое кровоизлияние, геморрагический инсульт). В научной литературе термины «внутримозговое кровоизлияние» и «геморрагический инсульт» в одних случаях употребляются как синонимы, в других

внутричерепное кровоизлияние включается в группу геморрагических инсультов наряду с субарахноидальным кровоизлиянием.

Ишемический инсульт развивается из-за сужения или закупорки артерий, которые питают головной мозг. Клетки мозга погибают, потому что не получают достаточно кислорода и необходимых питательных веществ.

Кровоизлияние в головной мозг происходит из-за разрыва патологически измененных стенок сосудов. При кровоизлиянии в головной мозг выливается 100–200 мл крови, происходит сдавливание мозга снаружи (субарахноидальное кровоизлияние) или изнутри (внутричерепное кровоизлияние). В таких случаях необходима продолжительная и сложная операция, которая требует мастерства доктора, дорогостоящей аппаратуры и инструментов.

В лечении инсультов время является решающим фактором, поэтому до приезда скорой необходимо записать время, когда человек почувствовал недомогание. Инсульт лечится по протоколу, согласно которому через 4,5 часа после начала заболевания лечение с каждой минутой становится все менее эффективным. Поэтому медики должны знать, сколько времени у них есть на лечение.

При симптомах инсульта больного нужно уложить, положить голову на высокую подушку, освободить от сдавливающей одежды – галстука, ремня. При рвоте повернуть голову больного набок.

Разрыв сосудов может быть спровоцирован физическим и эмоциональным перенапряжением, стрессом, злоупотреблением алкоголем. Врачи призывают не оставлять без внимания постоянные головные боли, периодическое онемение одной стороны лица, конечностей, судороги ноги, резкие скачки артериального давления или высокое давление, патологические изменения в позвоночнике.

Все это может сигнализировать о наличии рисков инсульта. Лучше перестраховаться и обследовать сердечно-сосудистую систему.

Процесс реабилитации после инсульта во многом зависит от близких людей, которые выхаживают больного, от условий, в которых он выздоравливает, а также от его психологического и эмоционального настроения.

## **Как уберечься от инсульта в жару**

Сильная летняя жара создает высокий риск развития инсультов. Она является большим испытанием для человеческого организма. Из-за обильного пота в жару организм быстро теряет влагу, кровь становится гуще, кровообращение ухудшается. Все органы, особенно мозг, испытывают недостаток кислорода, человек ощущает головную боль и тошноту. Вызванное обезвоживанием состояние крови чревато образованием тромбов чаще всего в сосудах ног. Совсем небольшой тромб может с кровотоком попасть в головной мозг или сердце, провоцируя инсульт либо инфаркт.

Кроме того, с потом организм теряет немало жизненно необходимых микроэлементов, в том числе калий и магний. Они участвуют во многих процессах в организме. Их дефицит может стать причиной многих заболеваний.

Чтобы снизить риски инсульта, инфаркта и других патологий сердечно-сосудистой системы, не следует в сильную жару заниматься тяжелым физическим трудом под палящим солнцем.

Важно периодически охлаждать тело, принимая душ, обливаясь прохладной водой, купаясь в водоеме. Но надо иметь в виду, что резкая смена температур приводит к спазму сосудов. Поэтому в холодную воду нужно входить постепенно.

Надо следить за артериальным давлением, особенно тем, кто имеет с ним проблемы: измерять три раза в течение дня. Возможно, если это порекомендует врач, нужно всегда иметь наготове специальные препараты и принимать их в случае необходимости. Но важно быть благоразумным и не заниматься самолечением.

Снизить кровяное давление помогает более глубокое диафрагмальное дыхание всего 5–10 минут в день. Надо лечь на спину, закрыть глаза, думать о чем-то хорошем и попробовать дышать животом. Чтобы лучше почувствовать это дыхание, можно положить на живот книгу или небольшие гантели.

В жару следует носить светлую просторную одежду из натуральных тканей. Синтетическая одежда быстро приводит к перегреву организма.

Нельзя игнорировать рекомендации соблюдать водный режим. В жару можно довести потребление воды до 3 л в день.

Обязательно надо носить солнцезащитные очки. Яркое солнце может спровоцировать спазм сосудов головного мозга. Нужно

внимательно прислушиваться к организму, следить за своим самочувствием.

И конечно же, пища должна быть богатой витаминами и микроэлементами, пополняя их потерю при потении. Не менее половины дневного рациона в жару должны составлять овощи и фрукты.

## Гипотония

Современная медицина считает, что не стоит заикливаться на параметрах артериального давления, потому что абсолютной нормы не существует. У каждого человека своя норма. Низкие цифры на тонометре не грозят инфарктом и инсультом, а медики отслеживают тенденцию к повышению давления с возрастом.

Гипотония может быть наследственной, а может быть следствием хронических заболеваний: малокровия, туберкулеза, рака, диабета, болезней сердечно-сосудистой системы. Причиной гипотонии может быть стресс или недостаточное потребление воды. Понижение давления вызывают некоторые лекарственные препараты. От гипотонии могут страдать люди, которые неправильно питаются или ведут нездоровый образ жизни.

При гипотонии человек испытывает слабость, головокружение, тошноту, озноб, в некоторых случаях помутнение сознания. Иногда пониженное давление может быть опасно и требует экстренного вмешательства медиков. Симптомами для вызова скорой помощи являются поверхностное и учащенное дыхание, спутанность сознания, слабый и частый пульс, бледная и липкая кожа.

Поэтому при гипотонии важно разобраться в ее причинах. Медикаментозное лечение следует проводить только под контролем кардиолога. Потому что просчет в дозировке может привести к коллапсу и даже летальному исходу.

Очень часто при низких показателях давления человек чувствует себя абсолютно здоровым. Но если возникает дискомфорт, страдает качество жизни, то необходима определенная реакция.

Прежде всего, за уровнем артериального давления надо следить. Просыпаться гипотоникам лучше пораньше, чтобы спокойно войти в рабочий ритм, а не вскакивать в панике с постели. Резкая смена положения из лежачего в сидячее гипотонику дается с трудом. Утро надо начинать не с кофе, а с плавной, словно ленивой, гимнастики. Нельзя нагружаться до седьмого пота, зарядка должна быть очень приятной. Разминка, потягивание, дыхательные упражнения, самомассаж, и в завершение – контрастный душ, к которому организм следует подготавливать постепенно.

При сидячей работе – каждый час – разминка: сидя на стуле, немного раздвинуть ноги, руки скрестить за головой, глубоко вдохнуть и медленно наклониться как можно ниже к коленям. Выпрямиться и резко выдохнуть. Повторить 3 раза.

При жаре и духоте следует проветривать и увлажнять помещение, выходить на улицу. Гипотоникам рекомендуется устраивать дневной сон на 20–30 минут, чтобы вторую половину дня провести в хорошем тонусе.

Гипотоникам больше подходит дробный режим питания с включением в рацион продуктов-энергетиков: грецких орехов, фундука, бананов, натурального кофе и ароматных трав – сельдерея, кинзы, петрушки. Вредные продукты – сладости с масляным кремом, соленья, копчености, острые блюда – повышают давление. Но они же и повышают уровень холестерина, из-за чего их считают вредными и увлекаться ими не стоит. Противопоказаны гипотоникам голодные диеты и голодание. Последний прием пищи рекомендуется за 2–3 часа до засыпания.

Очень полезны пешие прогулки, посещение бассейна или фитнес-клуба. Энергичная ходьба омолаживает сосуды, ускоряет кровообращение, помогает сердечной мышце работать полноценно. В отличие от бега, ходьба не увеличивает резко частоту сердечных сокращений, не дает ударную нагрузку на суставы.

Активная ходьба на свежем воздухе улучшает работу дыхательной системы и состояние кожи. Это положительно сказывается на тонусе организма и настроении человека.

Большую пользу принесет самомассаж, особенно если часто беспокоят давящие головные боли или тяжесть во лбу, в глазах и затылке. Массаж головы и лица проводят сидя на стуле, слегка откинув голову. Сначала растирают лоб и выше кончиками пальцев начиная с середины лба, потом, начиная с висков, поглаживают и растирают кругами всю голову, а затем поглаживают затылок. Дыхание должно быть нечастым, успокаивающим. Потом растирают пальцами нос – от бровей и до уголков рта, нажимая ладонями вниз. Два пальца левой руки держат с левой стороны, а два пальца правой – с правой. Растирают лоб и нос по 8 раз.

Настойка родиолы розовой может заменить гипотонику кофе, к которому человек постепенно привыкает, и действия очередной чашки

хватает на 2–3 часа. Для приготовления настойки нужно 10 г корней залить 100 мл водки и настаивать в темном месте 5–10 дней. Принимать по 5–10 капель 3 раза в день, но не больше. При передозировке родиола угнетает нервную систему и может даже вызвать остановку сердца. На ночь настойку лучше не принимать.

Тонизирующий эффект усилится, если вместе с родиолой (2 части) использовать корни земляники (2 ча-сти), плоды шиповника (2 части), плоды боярышника (2 части), крапиву (1 часть), зверобой (1 часть). Залить 1 ст. л. сбора стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

# Варикоз

Появление сеточки или припухлость вен – это признаки того, что пора проявлять беспокойство и принимать определенные меры для улучшения кровообращения в ногах. Надо принимать контрастный душ: сначала поливать ноги струей теплой воды – от 36 до 38 °С в течение 5 секунд, затем обливать ноги струей холодной воды 6 секунд. Завершать холодной водой.

Следующий шаг – это отказ от каблуков и особое внимание удобству обуви. Ступня должна располагаться свободно, а оптимальная высота каблука – не выше 4 сантиметров.

Одежда должна быть из натуральных тканей. Синтетические материалы препятствуют теплообмену, что усиливает отечность ног, вызванную жарой и сидячей работой. Полезно при варикозе приобрести компрессионные чулки, которые способствуют нормальной циркуляции крови.

Противопоказаны продукты питания, задерживающие жидкость в организме и вызывающие отеки: копчености, колбаса, соленые орехи и семечки, алкоголь, полуфабрикаты и фастфуд. Для здоровья кровеносных сосудов полезна диета, богатая клетчаткой, фруктами, овощами и зерновыми.

Категорически запрещается алкоголь. Даже незначительное его употребление приводит к обезвоживанию, увеличивает вязкость крови и нагрузку на вены.

Крайне важно соблюдать водный баланс. При дефиците жидкости наступает обезвоживание, вязкость крови повышается, и нагрузка на вены и сосуды возрастает.

Негативно влияет на состояние сосудов и провоцирует дальнейшее развитие варикоза избыточный вес.

Для укрепления вен необходимо ежедневно обрабатывать бедра, голени и стопы специальными средствами-венотониками – гелями, спреями или кремами.

## Трещины на пятках

С трещинами на пятках сталкиваются и мужчины, и женщины. Они не только огорчают своим неухоженным видом, но могут быть очень болезненными и даже мешать нормально ходить. Болезненные, глубокие трещины, которые кровоточат, чешутся, долго не заживают, часто могут быть симптомом сахарного диабета, сбоя в работе щитовидной железы, грибковой инфекции, псориаза, дерматита, хронического заболевания желудочно-кишечного тракта. Поэтому трещины на пятках следует воспринимать как сигнал организма о проблемах и обратиться к специалистам для диагноза.

Однако нередко трещины на пятках бывают вызваны неправильным или недостаточным уходом за стопами, некачественной или тесной обувью, сухостью кожи, недостатком в организме витаминов. Особенно опасен дефицит жиров и витаминов А, Е, F и С. Трещины часто возникают в конце лета – начале осени, потому что мы ходим с открытыми стопами, босиком по земле или песку, что вызывает образование ороговевшего кожного слоя. В зоне риска пожилые и люди с излишним весом. Если сойдутся вместе несколько факторов негативного влияния, то трещины на пятках превратятся в постоянную проблему.

При отсутствии других проблем со здоровьем с ситуацией можно справиться в домашних условиях. Однако это потребует времени и определенных усилий.

В течение недели, а то и больше каждый день перед сном надо делать 15-минутные дезинфицирующие распаривающие ванночки для ног с пищевой содой, морской солью, на основе крапивы или череды. После каждой ванночки нужно аккуратно и неглубоко снимать ороговевший слой кожи на пятках, используя малоабразивную шлифовальную терку. Следует избегать агрессивного педикюра и срезания бритвой огрубевшей кожи. Это ускорит нарастание нового кожного слоя. Крупнозернистая пемза также нежелательна, поскольку она «взъерошивает» отмершие клетки кожи.

После распаривания и чистки кожи надо наносить мази и кремы, в состав которых входит один из компонентов: цинк, салициловая кислота, ретинол, солидол, масло чайного дерева или грецкого ореха,

мочевина. При их отсутствии можно нанести вазелин или любой жирный крем на ночь, надев затем хлопчатобумажные носки. Нанесение крема без предварительных процедур распаривания и очищения неэффективно. Питательные вещества не смогут проникнуть в глубокие слои кожи и воздействовать в нужном направлении.

Во избежание повторения появления трещин нужно постоянно заниматься профилактикой: наносить увлажняющие средства, еженедельно пользоваться шлифовальной теркой, проводить процедуры пилинга стоп на основе фруктовых кислот, которые глубоко и безболезненно убирают отмершие клетки и замедляют процессы утолщения кожи.

Следует скорректировать питание: употреблять больше сезонных овощей и фруктов, осенью и весной принимать курсами мультивитамины.

Носить удобную обувь из натуральных материалов по размеру и по сезону.

## Отслоение ногтей

Отслоение ногтя от мягких тканей – распространенная проблема, которая и человеку доставляет неприятности, и со стороны заметна, что немаловажно. Заболевание, при котором ногтевая пластина отходит от ногтевого ложа, называется онихолизис. Женщины болеют чаще, чем мужчины, в группе риска люди с ослабленным иммунитетом и пожилого возраста. Могут быть поражены сразу несколько или один ноготь на руках и на ногах. Чаще всего страдает большой палец.

Причинами могут быть травмы ногтей, грибковые инфекции, недостаток витаминов или железа, лишний вес, длительное пребывание в воде и тесная обувь, хронические заболевания: экзема, атопический дерматит, псориаз, аллергия, внутренние воспалительные процессы, гиперактивность щитовидной железы.

Онихолизис бывает частичным или полным и может привести к потере ногтя. Как видно из причин заболевания, оно может быть сигналом о серьезных проблемах. Поэтому даже на начальной стадии следует обратиться к врачу. Если заболевание вызвано инфекцией, оно будет прогрессировать. Врач-дерматолог при простом осмотре может диагностировать онихолизис, возьмет анализ на грибок. Если причина не грибок и не травма, то назначается более глубокое обследование и консультации узких специалистов – эндокринолога, гастроэнтеролога, невропатолога. Лечение будет зависеть от причины заболевания, будет длительным и комплексным.

В домашних условиях можно применять теплые лечебные ванночки с морской солью или травяными отварами. Обогащение рациона витаминами, минералами и фитонутриентами точно пойдет ногтям и всему организму на пользу. Но главное – стремиться не допускать возникновения таких проблем. Надо соблюдать личную гигиену, регулярно ухаживать за ногтями, используя питательные кремы для рук и ногтей, увлажняющие масла для ногтей и кутикулы – масло чайного дерева, виноградных или абрикосовых косточек. Для профилактики отслоения ногтей нужно носить удобную качественную обувь по размеру.

## **Маска для роста ногтей**

1 ч. л. питательного крема для рук,  $\frac{1}{2}$  дес. л. молотого красного перца, 10 капель теплой кипяченой воды тщательно перемешать и слегка подогреть на водяной бане, нанести смесь на 15 минут на ногти и первую фалангу пальцев. Повторять процедуру 1–2 раза в неделю.

## Потливость лица

Крайне неприятна постоянная потливость кожи лица, которая проявляется не только жарким летом, но и в ситуациях, когда человек испытывает волнение или напряжен. Для женщин это осложняется еще и тем, что по лицу растекаются средства декоративной косметики. В этом случае помогает настой травы зверобоя: 1 ст. л. сырья настаивать в стакане кипятка. Зверобой обладает вяжущим, противовоспалительным и укрепляющим кожу действием.

Неплохо справляется с проблемой настой смеси шалфея лекарственного с липой в пропорции 1:1. Сырье залить кипятком из расчета 1:10.

При склонности к гнойничковым высыпаниям на коже применяют раствор спиртовой настойки зверобоя: 1 ч. л. спиртовой настойки растворить в  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Это средство дает большой антимикробный эффект по сравнению с настоем или отваром.

## **Трещины в уголках губ**

В народе их называют «заеды», их причина – грибковая или бактериальная инфекция. Они могут вызывать зуд и боль во время еды и разговора. Склонны к таким заболеваниям маленькие дети и старики, люди с ослабленной иммунной системой, сахарным диабетом. Поэтому главное – укрепление иммунитета.

Их лечат противогрибковыми или антисептическими препаратами, а также используют народные средства для заживления ран – препараты с алоэ, облепихой, зеленым чаем.

## Обветренные губы

Проблема обветренных губ чаще всего возникает в холодное время при негативном воздействии погодных условий. Профилактика состоит в правильном уходе за губами, использовании специальных средств с воском или ланолином, которые предотвращают потерю влаги с поверхности губ.

Если же губы уже обветрились, помощь окажет мед, который обладает заживляющим действием. На основе меда готовят скраб-маску. Смешать 1 ч. л. меда и щепотку сахара и 5 минут втирать круговыми движениями полученную смесь в поврежденную кожу, затем смыть.

С этой же целью используют масло льна и амаранта. Взять их в одинаковых пропорциях, добавить в смесь две капли алоэ или экстракта облепихи. Маску нанести на губы на 10 минут, смыть теплой водой.

## **Огрубевшая кожа на локтях**

Решить эту проблему помогают народные средства. стакан свежесжатого апельсинового сока и 2 ст. л. оливкового (или другого) масла хорошо перемешать, пропитать этим составом марлю и наложить на проблемную зону на полчаса. Затем смазать локти питательным кремом.

Хороший результат можно получить от компресса из сырого картофеля. Надо натереть на терке одну сырую картофелину, добавить 1 ст. л. меда и приложить компресс на 30 минут.

# Герпес

В осенние холодные дни многих людей донимает герпес – болезнь крайне неприятная. Герпес передается воздушно-капельным, контактным и половым путем. Возможно заражение ребенка от матери при рождении. Ребенок может получить врожденный герпес, если была повреждена плацента.

Герпес – это не проявление простуды, а самостоятельное заболевание. Оно предопределяется вирусом, который активизируется при переохлаждении, переутомлении, стрессе и ослаблении иммунитета. Удалить этот вирус из организма невозможно. Герпес занимает второе место по смертности от вирусных инфекций. Вирус простого герпеса встраивается в геном нервных клеток. Сыпь может возникнуть в любом органе и сопровождается сильной болью. Поражаются слизистые рта, гортани, роговицы глаза, внутренние половые органы, кишечник, печень, почки и легкие. Самыми опасными являются поражения головного мозга и центральной нервной системы. В таких случаях возможен летальный исход или инвалидность.

В активной фазе болезни выделяется множество вирусных частиц, которые проникают через невидимые человеческому глазу микротравмы кожи и слизистых оболочек. Вирусное обострение лечится специальными противовирусными препаратами. Они позволяют снизить частоту рецидивов и уменьшить их продолжительность.

Облегчить страдания помогут лекарственные травы с антимикробным, противовоспалительным, противовирусным, ранозаживляющим и стимулирующим иммунитет действием.

## Народные рецепты

Мелисса лекарственная – 10 %-я настойка листьев на водке: 10 г измельченных листьев залить 100 мл водки и настаивать 14 дней,

процедить и принимать по 15–20 капель 3 раза в день 2–3 недели при появлении герпеса, одновременно прижигая ею высыпания на коже.

Ромашка аптечная – настой ромашки: 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка и настаивать 20–30 минут. Процедить, прикладывать в виде примочки, что облегчает боль и ускоряет заживление ранок.

Дуб – настой коры дуба: 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка и настаивать 10–15 минут. Охладить, процедить, прикладывать в виде компресса к пораженному месту.

Эхинацея пурпурная – настойка свежих корней: 10 г измельченных корней залить 100 мл спирта, настаивать 14 дней в темноте, процедить, развести водой в пропорции 1:3. Прикладывать ватные тампоны, смоченные настойкой, к пораженному месту. Настойка снимает боль, ускоряет заживление ранок. Настойкой эхинацеи пурпурной можно укреплять иммунитет, принимая по 10–15 капель ежедневно.

## Фурункулез

Фурункулез – это достаточно распространенное гнойно-некротическое воспаление кожи, вызванное, как правило, стафилококковой инфекцией. Фурункулы бывают единичные и множественные, могут появиться на любом участке кожи, где способны расти волосы.

Причины фурункулеза: дефицит витаминов, переохлаждение или перегрев организма и нарушение обмена веществ. Доказано, что множественные фурункулы возникают у людей со сниженным иммунитетом, серьезными хроническими заболеваниями: диабетом, гастритом, колитом.

Развитие фурункула начинается с появления красного конусообразного бугорка, на вершине которого через несколько дней созревает гнойная головка. Когда она прорывается через пару дней, то на месте отмершей ткани остается рубец. Фурункулез протекает на фоне температуры до 38 °С, недомогания, головной боли и слабости.

Если одиночный фурункул появился на теле здорового человека, он сам довольно быстро проходит. Нарыв нельзя прогревать или выдавливать, чтобы инфекция не распространилась на здоровые ткани. Надо лишь дезинфицировать пораженное место и как можно реже его мочить. Созревание может ускорить ихтиоловая мазь, а заживление после вскрытия нарыва – синтомициновая мазь.

При множественных и постоянных фурункулах, которые долго не заживают, надо обращаться к дерматологу или хирургу. Врач назначит лечение. Особенно сложно лечить фурункулы на лице, в носу, в паховой области, где они сопровождаются сильной болью, отечностью и чреваты осложнениями – сепсисом, менингитом и абсцессом.

Чтобы избежать фурункулеза, следует соблюдать правила личной гигиены. Надо избегать стрессов, обеспечить здоровый сон, стараться не переутомлять-ся, а весной и осенью принимать витаминные комплексы.

## Судороги в ногах

Судороги или спазмы – это непроизвольное сокращение мышц, которое сопровождается болью. Чаще всего люди страдают от спазмов икроножных мышц.

Причинами судорог может быть малоподвижный образ жизни, из-за чего ухудшается питание тканей кислородом. Дефицит в организме кальция и магния также вызывает спазмы мышц. Кальций влияет на возбудимость синапсов – это места контакта между нейронами. Если кальция не хватает, возбудимость синапсов возрастает, по ним передаются сигналы, которые и вызывают спазмы мышц. Прием мочегонных средств может привести к вымыванию калия. Это вызывает дисбаланс между содержанием калия и кальция в организме, что также может стать причиной судорог. Спазмы мышц могут быть побочным эффектом некоторых лекарственных средств. Судороги возникают при варикозной болезни. В некоторых случаях она протекает без ярко выраженных симптомов, и спазмы мышц как раз и указывают на имеющуюся проблему. Судороги вызывают хронические болезни: сахарный диабет, гормональный дисбаланс, электролитные нарушения, неврологические заболевания, например эпилепсия. Даже плоскостопие может спровоцировать судороги из-за переутомления мышц.

У многих людей судороги в ногах возникают в жару из-за перегрева и повышения температуры тела. Организм очень резко теряет влагу из-за обильного потоотделения, вследствие чего нарушается водно-электролитный баланс. Поэтому в жару необходимо постоянно иметь с собой бутылку с водой комнатной температуры. Охлажденный напиток может только навредить. Как только начинается сильное потоотделение, надо пить воду небольшими глотками каждые 10–15 минут, а не всю сразу. Вода должна поступать в организм постепенно. В то же время отсутствие потоотделения опасно. Это сигнал, что организм не в состоянии самостоятельно обеспечивать терморегуляцию и может случиться тепловой удар.

При возникновении судорог следует обратиться к врачу, который определит возможные причины беспокойства и назначит лечение.

Сам же человек может облегчить неприятные явления, используя разогревающие мази. Имеются также специальные мази от судорог ног, которые применяются при лечении варикозной болезни. Используя мази, следует не просто их нанести, а сделать массаж мышц, которые страдают от судорог.

Можно пропить комплекс витаминов – А, D, E, группы В, а также кальций и магний, специальные комплексы витаминов, назначенные врачом.

Чтобы избежать появления судорог в ногах, надо пересмотреть свой рацион. Следует употреблять больше продуктов, которые содержат кальций и магний. Их источником являются молоко, творог, гречка, бананы, авокадо. Нужно увеличить потребление воды и отказаться от алкоголя. Надо увеличить свою активность. При малоподвижном режиме на работе следует регулярно выполнять физические упражнения, которые увеличивают приток крови к ногам – икрам и ступням. Надо больше ходить пешком – не меньше 10 тысяч шагов каждый день. Хорошее упражнение, доступное всем, – катать ногой мячик или валик.

## Славянская народная медицина

Знания о целебных свойствах растений веками собирались и передавались нашими предками из поколения в поколение. Добытая эмпирическим путем информация о путях исцеления от болезней, о том, как природа одаривает силой и здоровьем человека, является бесценным капиталом, полученным нами в наследство. Наша ответственность состоит в том, чтобы донести до следующих поколений то, что называют народной медициной. Современная наука, открыв витамины, фитонутриенты, фитонциды, смогла подтвердить эффективность и раскрыть механизмы воздействия народных средств сохранения здоровья и лечения. Тот, кто больше доверяет научным исследованиям, чем многовековому опыту наших предков, может убедиться, что народная медицина не противоречит современным научным знаниям.

### Алоэ

Сок алоэ употребляют при метеоризме, для очищения, выведения шлаков, нормализации веса. Наружно используют для ускорения заживления ран, после нервного потрясения или болезни.

Для укрепления организма: 100 мл сока алоэ, 300 г меда, 100 г измельченной кураги, 100 г измельченного изюма, 200 г орехов – к половине грецких можно добавить любых других, 6 измельченных лимонов с кожурой тщательно перемешать, хранить в холодильнике. Ежедневно, 2–3 раза в день, съедать по 1 ст. л. витаминного состава.

Для нормализации пониженного давления: 40 мл сока алоэ, 50 г грецких орехов, измельченных на мясорубке с 4 лимонами, 200 г меда, 1 ч. л. цветочной пыльцы тщательно перемешать. Принимать по 2 ст. л. перед сном в течение 20 дней.

Для укрепления иммунитета и улучшения пищеварения: 30 мл сока алоэ, 50 г меда, 70 мл красного вина смешать и настаивать 5 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Для лечения герпеса: смазывать высыпания свежим соком алоэ 5 раз в день.

Для лечения фурункулеза: смешать в равных частях сок алоэ и оливковое масло, смочить в смеси бинт и приложить к больному месту на сутки.

При насморке: закапывать по 2 капли свежего сока алоэ в каждую ноздрю 2 раза в день.

При метеоризме: смешать сок алоэ и мед 1:1, настаивать 3 часа. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Для похудения употребляют травяной чай с алоэ: по 100 г сушеной ромашки, березовых почек, зверобоя и бессмертника измельчить в ступке. Заварить 500 мл кипятка 1 ст. л. смеси как чай, добавить 1 ст. л. сока алоэ. Пить 5 раз в день по стакану за 30 минут до каждой еды.

## **Арония – черноплодная рябина**

Для нормализации давления, предупреждения атеросклероза: съедать по 100 г черноплодной рябины с медом за 30 минут до еды в течение полутора месяцев.

Настойка черноплодной рябины: 100 г ягод аронии, 100 г листьев вишни, 500–700 мл водки, 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> стакана сахара, 1,5 л воды. Ягоды и листья залить водой, кипятить 15 минут, отвар процедить, добавить водку и сахар.

## **Бasilik душистый**

Надземную часть базилика употребляют свежей при метеоризме, рвоте, желудочных коликах, мигрени, ревматизме, как противоспазматическое средство, для лечения алкоголизма. При ангине, стоматитах используют для полосканий настой листьев базилика. Примочки применяют при трудно заживающих ранах. Внутрь настой принимают как противохолерное средство. В ароматерапии базилик используют против бессонницы, меланхолии, при проявлениях нервного истощения.

## **Бананы**

Бананы употребляют сырыми для нормализации пищеварения и предотвращения накопления жировых отложений, для восстановления клеток желудка при гастрите, пищевых и алкогольных отравлениях, для снятия отеков и улучшения настроения.

При ушибах банановую кожуру прикладывают внутренней стороной к пораженному месту, что предотвращает появление синяка и отека, снимает боль.

Бородавки 2–4 раза в день натирают белыми прожилками, которые находятся между кожей и мякотью банана. На ночь кусочки банановой кожуры прикладывают к коже внутренней стороной, закрепив их пластырем.

## **Березовый сок**

При кашле и ангине, головной боли, болезнях суставов, для улучшения обмена веществ и работы желудка, при заболеваниях дыхательных путей, туберкулезе, ревматизме, подагре, камнях в желчном пузыре и почках употребляют березовый сок.

Сок березы используют как мочегонное средство, что эффективно снижает артериальное давление; применяют для быстрого заживления ран и язв, очищения сосудов и профилактики образования склеротических бляшек.

Известен своими лечебными свойствами березовый гриб – чага, который используют как противовирусное средство. Слабый настой – чай из чаги пьют для улучшения аппетита, восстановления сил, поддержания бодрости у людей старшего возраста, при головной боли.

Чай из чаги: березовый гриб измельчить и залить водой примерно 60 °С в соотношении 1:5. Около двух часов настаивать в термосе. Пить как чай с медом, лимоном, ароматными травами.

## **Бобы**

Протертые бобы или их отвар используют как вяжущее и противовоспалительное средство при расстройстве кишечника. Сваренные в молоке и истолченные в пюре семена бобов прикладывают к нарывам, стимулируя их созревание.

## **Боярышник**

Боярышник применяют при сердечно-сосудистых заболеваниях, стенокардии, гипертонии для снижения кровяного давления, тахикардии, мерцательной аритмии, атеросклерозе, нервном возбуждении, неврозах, для снятия напряжения, при головокружении и мигрени, одышке, кашле, лихорадке, при бессоннице, как успокаивающее и вяжущее средство, для лечения желудочно-кишечного тракта.

### **Настой боярышника**

2 ст. л. сухих ягод засыпать в термос, залить 2 стаканами кипятка и оставить на ночь. Утром процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за час до еды.

## **Валериана**

Корень валерианы используют для приготовления настоек, настоев, отваров при истерии, судорогах, сильных сердцебиениях, болях в сердце, бессоннице, нервном возбуждении, неврозе сердечно-сосудистой системы, тахикардии, эпилепсии, астме, мигрени, спазмах желудочно-кишечного тракта.

## **Василек синий**

Настой цветков василька применяют при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, желчного пузыря,

желтухе. Настой василька обладает противовоспалительными, бактерицидными свойствами, является эффективным потогонным, мочегонным и жаропонижающим средством.

## **Виноград**

Виноград и изюм употребляют для укрепления сердца, предотвращения образования сгустков крови, снятия усталости и нервного напряжения, восстановления сил и энергии, укрепления иммунитета и защиты от стресса, улучшения состояния дыхательных путей и легких при астме.

## **Вода**

Воду применяют при вздутии живота, вызванном чрезмерным употреблением клетчатки. Клетчатка водорастворима, организму необходимо больше воды, чтобы улучшилась работа кишечника и ощущение вздутия исчезло.

## **Гвоздика**

Гвоздику употребляют для возбуждения аппетита и утоления желудочно-кишечных болей, против болезнетворных микробов, при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, возрастном ухудшении памяти, при грыже и бронхите, болях в горле.

От боли в горле:  $\frac{1}{2}$  ч. л. молотой гвоздики заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе полчаса. Добавить лимон и мед по вкусу и пить как чай.

## **Горчица**

Горчицу употребляют для стимуляции пищеварения, возбуждения аппетита. Чтобы устранить симптомы простудных заболеваний, применяют горчичники и горячие ножные ванны. При ревматизме принимают ванны со свежемолотым горчичным порошком. При заболеваниях бронхов и дыхательных путей пьют горчичный чай.

## Гранат

Гранат используют при диарее: 1 ст. л. высушенной кожуры граната залить стаканом кипятка и держать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

## Груша

Для лечения грибковых заболеваний, воспалительных процессов кожи и дерматитов применяют отвары свежих измельченных листьев груши. От потливости используют порошок из сухих молодых грушевых листьев.

При высокой температуре для утоления жажды и регулирования водного баланса пьют грушевый сок и отвар груш. Свежую грушу употребляют для поднятия настроения, снижения нервного напряжения и нормализации сердцебиения, улучшения переваривания пищи.

При детских поносах дают грушевый кисель. Закрепляющий эффект наиболее выражен у дикорастущих груш, которые сушат и хранят в бумаге в прохладном месте.

Свежие и сушеные груши включают в диету при ожирении, заболевании почек, цистите и сахарном диабете, используют как мочегонное средство. Длительное употребление сока и отвара груш позволяет полностью избавиться от камней в почках. Грушу используют также для лечения простатита.

При заболевании мочеполовой системы, диабете и ожирении:  $\frac{1}{2}$  стакана сушеных груш и 3 ст. л. овсяной крупы отварить в 2 стаканах

воды. Настаивать час, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

## **Душица**

Душицу в народе называют материнкой и применяют для женского здоровья: восстановления менструального цикла, снятия болевых ощущений, для помощи при климаксе, для увеличения лактации у кормящих матерей.

Для успокоения центральной нервной системы пьют чай: 1 ст. л. травы душицы залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 2 часа. Процедить, добавить немного меда.

Душицу используют для повышения секреции пищеварительных, бронхиальных и потовых желез, как противовоспалительное, антимикробное средство, для очищения кожи и лечения раздражений и воспалений, против прыщей и сыпи, для омоложения и повышения эластичности, придания гладкости и красивого цвета коже. Настой душицы добавляют в ванну, чтобы повысить упругость кожи. Траву используют против перхоти, себореи, выпадения волос и для ускорения их роста. Для похудения и борьбы с целлюлитом смесью настоя травы с натуральным растительным маслом растирают проблемные места.

## **Желатин**

Для укрепления костей и восстановления хрящевой ткани: 5 г желатина залить на ночь 100 мл холодной воды, утром добавить в разбухший желатин 100 мл теплой воды и поместить на водяную баню. Нагревать до тех пор, пока не растворятся все крупинки, но не доводить до кипения. С учетом того что желатин лучше усваивается в сочетании с витамином С, можно добавить настой шиповника или таблетку витамина С. Для улучшения вкуса можно добавить апельсиновый сок. Пить натошак за полчаса до завтрака курсом до 1 месяца.

Таковыми же лечебными свойствами обладает молочное желе: 2 ч. л. желатина развести в 150 мл холодного молока, оставить разбухать на час. Для улучшения вкуса добавить немного меда. Когда желатин разбухнет, подогреть его на водяной бане, непрерывно помешивая, но не доводя до кипения. Снять с огня, дать остыть и поставить в холодильник. Курс лечения – 3 недели.

Боль в суставах снимает компресс с желатином: в горячей воде смочить широкий бинт и отжать, сложить в несколько раз, засыпая между слоями немного желатинового порошка. Компресс приложить к больному суставу, обмотать полиэтиленовой пленкой и закрепить эластичным бинтом. Курс лечения – 1 месяц. Компрессы используют, если при заболеваниях желудка, печени, камнях в желчном пузыре и атеросклерозе употребление желатина в больших количествах противопоказано.

## **Женьшень**

Традиционная китайская медицина утверждает, что женьшень продлевает жизнь и молодость. В Корее и Китае корень женьшеня используют в приготовлении пищи.

Женьшень обладает общеукрепляющим, общетонизирующим действием, повышает иммунитет, физическую и умственную активность, улучшает настроение и сон, помогает справиться со стрессом. Экстракт женьшеня улучшает функцию поджелудочной железы и стимулирует выработку инсулина, а также повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Вещества, входящие в состав женьшеня, защищают клетки мозга от старения и способствуют профилактике деменции.

В профилактике и лечении сахарного диабета, для повышения жизненного тонуса и нормализации давления, при повышенных физических и умственных нагрузках, воспалениях, гиподинамии используют настойку женьшеня: 10–15 г измельченного корня женьшеня залить 0,5 л 40 %-го спирта или водки, настаивать 14 дней при комнатной температуре. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день перед едой.

## Зверобой

Зверобой является универсальным лекарством, природным антидепрессантом и хорошим иммуномодулятором. Он помогает восстановить поврежденные ткани, повысить работоспособность, нормализовать сон.

Настой зверобоя используют в качестве вяжущего, дезинфицирующего и противовоспалительного средства, при лечении желудочно-кишечных заболеваний, в частности при острых и хронических колитах.

Настои и настойки зверобоя применяют при лечении нервных расстройств благодаря его антидепрессантным и седативным свойствам. При депрессии и нарушении сна: 2 стакана в день водного настоя зверобоя, заваренного как чай, принимать в течение 2–3 месяцев.

Спиртовая настойка зверобоя снимает усталость, лечит бессонницу, беспокойный сон и лунатизм, предотвращает увеличение веса, связанное с эмоциональными переживаниями, помогает при четырех типах депрессии: реактивной – вызванной неприятными событиями, биологической – наследственной, психической – утрате контакта с окружающими, зимней – вызванной уменьшением освещенности и продолжительности светового дня. Настойку принимать 21 день по 15 капель 3 раза в день, добавляя в чай или воду.

При остром и хроническом гепатите, асците, циррозе печени, дегенерации клеток печени, дискинезии желчевыводящих путей: принимать 10 капель настойки 3 раза в день в течение 21 дня. Прием настойки сопровождают ежедневным питьем чая из зверобоя, ванночками из настоя зверобоя для ног по вечерам и еженедельной общей ванной из настоя.

При гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, отсутствии аппетита, спазмах желудка и глистах: пить чай из зверобоя 3 раза в день.

При гипертонии, артрите, варикозном расширении вен и варикозных язвах: пить  $\frac{1}{2}$  стакана чая зверобоя 3 раза в день в течение месяца.

Зверобой имеет несколько противопоказаний, в частности усиливается чувствительность человека к солнечному свету.

## **Имбирь**

Имбирь применяют для улучшения пищеварения, при тошноте, токсикозе, морской болезни, как обезболивающее средство при желудочных, менструальных, мышечных болях и судорогах, мигрени, артрите, гриппе, сухом кашле, першении и боли в горле, как противовоспалительное, противоспазматическое, ранозаживляющее, мочегонное средство, а также против метеоризма.

Для укрепления сопротивляемости организма: 6–8 см натертого на мелкой терке корня имбиря залить 1 л горячей кипяченой воды, добавить 1 нарезанный мелкими кусочками лимон и мед по вкусу. Пить по стакану 3 раза в день.

Для профилактики простудных и вирусных заболеваний: 120 г корня имбиря очистить от кожицы, натереть на терке, 4 лимона очистить от кожуры, нарезать кубиками и добавить к имбирию. Все измельчить блендером в однородную массу, добавить 150 мл меда, тщательно перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. в день. Смесь можно добавлять в чай.

Использовать имбирь надо осторожно, учитывая, что эта пряность содержит эфирные масла. Горький и жгучий вкус имбиря противопоказан людям, имеющим заболевания желудка и мочевого пузыря. Он не рекомендуется беременным и кормящим женщинам, гипертоникам и людям с проблемами сердца.

## **Каланхоэ**

В народной медицине используют сок каланхоэ и мазь каланхоэ. Сок растения обладает противовоспалительными свойствами, его применяют как наружное средство для лечения плохо заживающих трофических язв, ожогов, пролежней, ран, при стоматологических проблемах – пародонтозе и гингивитах. Соком каланхоэ смачивают повязки и накладывают на раны ежедневно или через день.

При рожистом воспалении: сок каланхоэ смешать в равных частях с 0,5 %-м раствором новокаина, смочить этим раствором салфетку и

наложить на пораженное место. Салфетку увлажнять соком 2–3 раза в день. Курс лечения составляет 5–6 процедур.

## **Календула**

Календула является хорошим антисептиком, имеет противовоспалительные и ранозаживляющие свойства. Отвар цветков применяют при лечении ожогов и порезов, стоматита и гингивита. Календула эффективна при лечении болезней желудочно-кишечного тракта: гастритов, колитов, энтероколитов и болезней желчного пузыря. Отвар календулы применяется при сердцебиениях, одышке и отеках.

## **Калина**

Ягоды калины используют как натуральный антисептик: в лечении простуды, при болезни горла применяют полоскание соком или отваром калины. Варенье из калины используют как источник витамина А. Ягоды применяют в борьбе с преждевременным старением и сердечно-сосудистыми заболеваниями благодаря витамину Е в их составе. Калину используют как легкое мочегонное средство, чтобы снизить артериальное давление. Благодаря дубильным веществам применяют настойку калины при поносах, отравлениях, энтеритах и колитах. Калиновый морс пьют для хорошего сна.

Калину употребляют в любом виде: добавляют в блюда, едят свежие ягоды. Самый сильный эффект достигается в отварах, которые используют при кашле, высоком давлении, судорогах, бессоннице, для улучшения работы желудка, кишечника, сердца.

При гинекологических проблемах готовят калиновый чай из 20 ягод, которые толкут, заливают кипятком, добавляют мед по вкусу и пьют каждый день.

При начинающейся гипертонии, кашле, лихорадке, поносах, водянке, язве желудка: 2 ст. л. ягод растереть в эмалированной посуде, залить стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане

15 минут или настаивать в термосе 2–4 часа. Охладить, процедить, отжать ягоды и долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день до еды. Для вкуса и усиления эффекта можно добавить немного меда.

## **Кардамон**

Кардамон используют при тошноте, отрыжке, несварении желудка, добавляют в кофе, чтобы избежать тахикардии, повышения артериального давления, негативного воздействия на желудок.

Для улучшения пищеварения и снятия спазмов желудочно-кишечного тракта применяют настой кардамона: смешать 20 г плодов кардамона, 20 г тмина, 10 г фенхеля. Залить стаканом кипятка 2 ч. л. смеси, настаивать 10 минут. Принимать при необходимости по 100–150 мл.

При бессоннице: 10 минут на медленном огне кипятить в стакане молока 1 ч. л. размятых пальцами плодов кардамона. Пить в теплом виде перед сном.

При простуде: масло кардамона используют для ингаляций – 1–2 капли в ингалятор, для полосканий – 1–2 капли на стакан воды.

Против нервозности, депрессий, при стрессах используют масло кардамона в сочетании с другими эфирными маслами – цитрусовых, розы, иланг-иланга.

При простуде, заболеваниях суставов эфирное масло кардамона добавляют в ванны.

Применение эфирного масла кардамона противопоказано при беременности.

## **Каркаде**

Чай каркаде предотвращает скачки давления, нормализует работу сердца, улучшает проницаемость сосудов, благодаря аскорбиновой кислоте укрепляет стенки сосудов, сохраняет их эластичность. Витамины группы В защищают сердце от воздействия стресса.

Микроэлементы улучшают состав крови, что предотвращает закупорку просветов сосудов и улучшает кровоток.

Антиоксидантный и витаминно-минеральный настой для понижения давления: 3 ч. л. лепестков залить 0,5 л теплой воды, настаивать 3–5 часов, добавить сахар или мед по вкусу. Пить охлажденным не более 2 чашек в день.

## Картофель

При ревматоидном артрите, мастите, ангине, сухой экземе, солнечных ожогах, отеках, для увлажнения сухой кожи и снятия жжения при солнечных ожогах используют компрессы из вареного картофеля.

Полоскания соком сырого картофеля дают хороший эффект при фарингитах, ларингитах, пародонтозе.

При трещинах на пятках применяют картофельную маску. Предварительно ноги нужно распарить с добавлением отваров ромашки, мяты, тысячелистника, крапивы, чистотела, календулы, зверобоя. Ромашка и календула дезинфицируют кожу ног, а зверобой, крапива и мята – освежают. Затем отварить картофель в мундире, размять с оливковым маслом или молоком. Теплую смесь приложить к уже распаренным и вытертым стопам, обернуть их пищевой пленкой, зафиксировать носком или эластичным бинтом. Маску держать 20 минут лежа, в расслабленном состоянии, затем смыть теплой водой.

При боли в суставах: средней величины картофелину натереть на крупной терке, поместить картофельную кашу в сито и опустить на несколько секунд в горячую воду. Не отжимая, переложить массу в хлопчатобумажный мешочек. Приложить компресс к больным суставам на ночь, обернув их пленкой, чтобы картофельный сок не просочился, и укутать полотенцем. Курс лечения – 7 дней.

При гипертонии: картофельные очистки залить кипятком так, чтобы вода их немного покрывала, варить 10 минут, настаивать до охлаждения. Принимать отвар по 2 ст. л. 4 раза в день до еды.

При геморрое: кастрюлю емкостью 3–5 л заполнить картофельными очистками, отварить, перелить содержимое в ночной горшок и 15–20 минут сидеть над паром.

При бронхите: картофельные очистки кипятить 10–15 минут, воду слить, очистки перетереть в однородную массу, завернуть в марлю и поставить компресс на грудь.

## **Касторовое масло**

Для лечения и укрепления ногтевой пластины используют касторовое масло, которое втирают в кутикулу и в ноготь. Применяют компрессы: теплое касторовое масло нанести на поврежденные участки ногтей, обернуть их хлопчатобумажной тканью, укутать полотенцем, держать 30 минут. Процедуру проводить через день на протяжении 15 дней.

## **Каштан**

При варикозе, тромбозе для очищения сосудов используют сок цветков каштана. Тщательно вымытые свежие цветки каштана измельчить блендером, жидкость отжать, слить в емкость, плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник. Принимать сок по 30–40 капель 3 раза в день.

Для очищения сосудов употребляют настойку: свежие цветки каштана залить водкой в соотношении 1:10 и поставить в темное место на 10–20 дней. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день. При болях в суставах настойку использовать как растирку.

Сосуды очищает и отвар цветков каштана: 2 ст. л. высушенных цветков залить стаканом воды, держать на медленном огне 20 минут. Пить по стакану 2 раза в день.

## **Клюква**

При гнойных ранах, ожогах, пролежнях и кожных болезнях прикладывают кашицу из клюквы. Клюкву, перетертую с сахаром, принимают, чтобы снизить давление. Чистый сок клюквы с медом

употребляют при кашле. Клюквой спасаются от цинги, используют как мочегонно-бактерицидное средство при заболеваниях почек и циститах.

## **Кориандр**

Для укрепления иммунитета, ускорения метаболизма, при выпадении волос, как противовоспалительное, противогрибковое, антибактериальное, мочегонное средство пьют кориандровую воду: 1 ст. л. семян кориандра замочить в стакане чистой воды и оставить на ночь. Утром процедить и выпить натощак.

Использованные зерна кориандра можно подсушить и использовать в кулинарии.

## **Крапива**

В составе крапивы имеются витамин С, каротин, хлорофилл, калий, кальций, фосфор, железо, аминокислоты и эфирные масла. Крапива богата клетчаткой.

Железо, имеющееся в крапиве, участвует в синтезе гемоглобина, витамины и минералы помогают преодолеть усталость при анемии. Крапива укрепляет иммунитет, обладает мочегонным действием и эффективна при лечении отеков и воспалительных процессов. Клетчатка в составе крапивы способствует улучшению функционирования и лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Крапива нормализует кровообращение, благодаря чему кожа головы получает больше кислорода и питательных веществ, что благоприятно сказывается на росте и укреплении волос.

Порошок из листьев крапивы обладает кровеостанавливающим и бактерицидным действием и используется для заживления ран.

Высокое содержание кверцетина в крапиве блокирует рецепторы гистамина и облегчает симптомы аллергии.

Крапива лечит простатит.

## **Куркума**

Куркума используется как природный антибиотик, противовоспалительное средство, для усиления иммунитета, нормализации обмена веществ, стабилизации работы сердечно-сосудистой системы, поддержания организма в тонусе, укрепления сосудов, нормализации давления, при заболеваниях кишечника, почек, печени, чтобы блокировать образование жировых клеток. Для получения эффекта следует регулярно выпивать чашку теплой воды с добавлением куркумы.

## **Лаванда**

Эфирное масло лаванды стимулирует мозговое кровообращение, способствует улучшению микроциркуляции крови, обеззараживает и заживляет раны и ожоги.

При упадке сил, головной боли, мигрени, головокружении принимают настой или чай из лаванды.

## **Лен**

Для профилактики и лечения многих болезней семена льна принимают внутрь измельченными и разбавленными значительным количеством жидкости. Измельчать семена надо непосредственно перед употреблением. Молотые семена на воздухе быстро окисляются и теряют свои свойства. С профилактической целью перед едой употребляют всего 5 г семян льна в день, для лечения потребуется 50 г зерен.

При язвенной болезни желудка, дисбактериозе, гастрите, хроническом колите и катаре желудка, при цистите, бронхите и кашле: 1 ч. л. семян льна залить 100 мл кипятка, 15 минут взбалтывать, процедить и в теплом виде употреблять за полчаса до каждого приема

пищи. Это средство имеет обволакивающее действие, смягчает и успокаивает раздраженную слизистую.

Восстановить уставшие и огрубевшие от работы на улице руки можно с помощью ванночки из непроцеженного настоя семян льна продолжительностью 10–15 минут.

Устранить сухость обветренной на морозе и ветре кожи помогут примочки с настоем семян льна.

При нарывах и трещинах: распаренные в марлевом или тканевом мешочке семена льна приложить к поврежденной коже.

## **Липа**

При ангине, простуде, кашле, головной боли, пневмонии, бронхиальной астме, ревматизме, кори, паротите применяют настои и отвары соцветий липы. При отеках, цистоуретритах, нефрите, мочекаменной болезни, кровотечениях, обмороках, судорогах и эпилепсии употребляют чай из цветков липы, который является сильным мочегонным средством.

Тонизирующий, успокаивающий чай, который улучшает усвоение пищи, имеет приятный вкус и замечательный аромат. Его готовят из листьев и цветков липы. Выпивают за 20–30 минут до еды.

При воспалении суставов, для разжижения крови и восстановления нервной системы в салаты добавляют молодые листья липы. Они хорошо сочетаются с натертой вареной свеклой, яйцом, рисом, редиской и луком. Салат заправляют оливковым маслом, что повышает его ценность.

## **Лопух**

Для улучшения работы поджелудочной железы, нормализации обмена веществ, улучшения состава крови, очищения кожи, усиления роста волос, избавления от перхоти и зуда кожи головы используют отвар корня лопуха.

Лечебный отвар от перхоти и зуда: 2 ст. л. корней лопуха залить стаканом воды и проварить 10 минут. Остывший отвар тщательно втирать в корни волос 2 раза в неделю.

## Лук

При респираторных заболеваниях, авитаминозе, отсутствии аппетита, запорах, сахарном диабете и атеросклерозе, для профилактики цинги и анемии, в борьбе с болезнетворными микроорганизмами применяют лук. Фитонциды лука действуют губительно на дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочку, на стрептококки, трихомонады. Его используют для профилактики склероза и для снижения уровня сахара, как желчегонное, мочегонное, глистогонное средство. Свежий сок лука применяют для заживления гнойных, долго не заживающих ран. Им смазывают язвочки на слизистой оболочке полости рта. Сок лука избавляет от зудящих высыпаний на коже, веснушек и угрей.

При бронхите с сухим кашлем и трудно отходящей мокротой: кашлицу из тертого лука и меда в равных частях принимать по 1 ст. л. 4 раза в день во время еды.

При гриппе: свежим соком лука, смешанным с растительным маслом в равных пропорциях, смазывать слизистую оболочку носа или вдыхать пары через нос. Процедуру проводить 3–4 раза в день на протяжении 2–3 минут.

К месту укуса насекомого прикладывают разрезанную пополам луковицу.

При катаре верхних дыхательных путей вдыхают эфирные масла измельченного лука.

При ушибах применяют компресс из свежего сока лука или луковой кашицы.

Теплую кашлицу из запеченного лука прикладывают для ускорения созревания фурункула и выхода из него гноя. Массу накладывают на кожу и фиксируют, повязку меняют дважды в сутки.

При выпадении волос: смешать луковый сок – 4 части, концентрированный отвар лопуха – 6 частей, коньяк – 1 часть. Втирать смесь в кожу головы.

При насморке: 4 ст. л. измельченной луковой шелухи всыпать в кипящую воду и дышать над паром 3–5 минут.

При ангине, стоматите, пародонтозе и флюсах: 3 ч. л. сухой измельченной луковой шелухи залить 0,5 л горячей воды, довести до кипения, настаивать 4 часа. Настоем полоскать горло и рот.

При цистите: 3 ч. л. сухой измельченной луковой шелухи заварить 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день 3–5 дней.

При варикозе принимать настойку: 2 ст. л. измельченной шелухи настаивать неделю в 100 мл водки, процедить. Принимать по 20 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

При кашле: шелуху от 15 луковиц залить 1 л холодной воды, кипятить на небольшом огне, пока жидкость не выкипит наполовину. Настаивать до полного охлаждения, процедить. Принимать отвар по 2 ст. л. 4–5 раз в день. Хранить отвар в холодильнике не дольше 10 дней.

## **Малина**

Малина – лучшее домашнее средство при простуде. Малиновый чай пьют при высокой температуре. Она лечит заболевания сердечно-сосудистой системы: укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови.

При расстройстве желудка, изжоге, тяжести в желудке после еды принимать настои листьев, цветков и молодых побегов малины: 2 ст. л. сырья залить стаканом кипятка и настаивать 1 час. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день через 20 минут после еды.

## **Мед**

Мед в народной медицине используют для снятия утомления, повышения жизненного тонуса и работоспособности. Медовую воду пьют при судорогах в мышцах. Для крепкого сна на ночь употребляют

1 ч. л. меда. Научно доказано, что человек просыпается потому, что мозгу нужна энергия.

Мед лучше всего восполняет запас гликогена печени, который остро необходим человеческому мозгу ночью.

## **Мелисса**

Мелисса обладает ярко выраженным успокаивающим действием. Она является хорошим спазмолитиком, нормализует сон и помогает наладить функционирование сердечно-сосудистой системы.

При изжоге, вызванной стрессом: 1 ч. л. сухого растения заварить в стакане кипятка, дать настояться 10–15 минут, процедить и выпить после еды.

## **Можжевельник**

Ягоды можжевельника – это противовоспалительное, жаропонижающее, стимулирующее пищеварение, желчегонное и мочегонное средство. Спиртовую настойку ягод используют наружно для втирания при ревматизме, подагрических воспалениях с опухольями.

При воспалительных процессах: 2 ст. л. ягод настаивать в стакане кипяченой воды, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Для улучшения аппетита, ветрогонного, желчегонного, дезинфицирующего эффекта: жевать ягоды можжевельника по схеме. В первый день – 4 ягоды, затем добавлять по одной ягоде каждый день до 14 ягод. Затем ежедневно уменьшать по одной ягоде до исходных четырех.

## **Морковь**

Свежевыжатый морковный сок применяют для укрепления нервов, снижения «плохого» холестерина в крови, при атеросклерозе, для улучшения состояния кожи при появлении мелких язвочек, покраснений, шелушения и сухости. Морковный сок помогает работе печени, обладая очищающими и детоксицирующими свойствами. Его применяют для профилактики рака, устранения проблем со зрением.

При употреблении морковный сок обогащают жирами: добавляют в стакан сока ложечку сметаны, сливок или оливкового масла. Витамин А, за который так ценят морковный сок, без жиров не усваивается.

## **Мята перечная**

Мята перечная используется как успокоительное, болеутоляющее, сосудорасширяющее, противовоспалительное средство. Препараты мяты перечной – настой или чай, уменьшают симптомы синдрома раздраженного кишечника, тошноту и диспепсию. Это связано с местным обезболивающим и спазмолитическим действием, которое оказывает мята. Она помогает при изжоге и оказывает желчегонное действие. Ментол в составе мяты проявляет активность против стафилококка и стрептококка, против патогенных грибов.

Настой мяты применяют для улучшения пищеварения, снижения кислотности желудка, устранения тяжести в желудке, при расстройстве стула. Отвар мяты используют при метеоризме, изжоге, тошноте. Мятую используют во время банных процедур. Пар в бане от заваренной мяты убивает бактерии на коже и в дыхательных путях. Аромат мяты освежает и тонизирует, снимает чувство тревоги, поднимает настроение.

Чай из мяты пьют при изжоге 2–3 раза в день по стакану.

Наружно мяту перечную используют как обезболивающее средство и для лечения головной боли, вызванной спазмами. Несколько капель эфирного масла мяты разводят с 1 ч. л. растительного масла и втирают в больные места.

## **Настурция**

Настурция – декоративное растение, которое используют как лекарственное средство. В листьях настурции больше аскорбиновой кислоты и каротиноидов, чем в лимоне. Ее цветки и листья содержат витамины группы В, соли калия, йода, фосфора, железа. В растении содержится сера, которая оказывает профилактическое действие при склерозе и других заболеваниях зрелого возраста. Летучие соединения настурции подавляют болезнетворные микроорганизмы.

Листья настурции используют при простуде и нарушении обмена веществ, почечной и желчнокаменной болезни.

При простуде, авитаминозе и склерозе: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Выпить в течение дня за 3 приема.

При остеопорозе: 30 г сухой травы настурции залить 1 л кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 150 мл.

## **Облепиха**

Облепиха является источником витаминов А, В, С, Е, К и минералов: кальция, натрия, фосфора, калия и магния. Витамина С в облепихе в несколько раз больше, чем в лимоне. Тиамин и рибофлавин успокаивающе действуют на нервную систему, полезны при стрессах и нормализуют давление. Людям с постоянным насморком и плохим зрением рекомендуют пить сок облепихи. Облепиху используют как слабительное средство. Чай из ягод быстро выведет из простуды.

Наибольшую пользу приносит облепиховое масло, которое является незаменимым натуральным средством для улучшения состояния кожи. Облепиховое масло устраняет сухость кожи лица, борется с высыпаниями, прыщами, замедляет процесс старения, убирает морщины, подтягивает кожу. Закапывая нос облепиховым маслом перед сном, можно избавиться от храпа. Облепиху используют для нормализации давления, снижения уровня холестерина в крови. При воспалительных заболеваниях и простуде употребляют облепиховые чаи.

## **Облепиховый чай с корицей**

**Ингредиенты:** ягоды облепихи – 100 г, корица – 2 палочки, кипяток – 500 мл, мед – 2 ч. л.

Ягоды размять и положить в чайник, добавить корицу, залить кипятком и настаивать 5 минут. Готовый напиток процедить и подавать вместе с медом.

### **Облепиховый чай с апельсином**

**Ингредиенты:** ягоды облепихи – 1 стакан, апельсин – 1 шт., сахар – 50 г, корица – 1 палочка, вода – 1 л

Четверть стакана облепихи размять до получения кашицы. Выжать сок из апельсина, цедру натереть на терке. В заварной чайник сложить облепиху, налить сок апельсина, добавить цедру, разломанную палочку корицы, сахар, несколько долек апельсина. Залить кипятком и настаивать 15 минут.

### **Чай с облепихой и медом**

**Ингредиенты:** ягоды облепихи – 150 г, черный чай – 1–2 ч. л., мед или сахар – 2 ст. л., вода – 500 мл

Две трети ягод облепихи размять до получения пюре. В чайник положить оставшуюся облепиху, облепиховое пюре и заварку. Залить кипятком, накрыть салфеткой и дать настояться 15 минут. Готовый чай разлить через ситечко, добавив мед или сахар.

### **Овес**

Популярные быстрорастворимые овсяные хлопья теряют свои лечебные свойства из-за удаления оболочки, в которой они содержатся. Овсянка употребляется для нормализации работы сердца и снижения уровня «плохого» холестерина в крови за счет большого количества клетчатки.

Для укрепления сопротивляемости организма: стакан неочищенного овса и 2 ст. л. плодов шиповника заварить в термосе 1,5 л крутого кипятка, настаивать всю ночь. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день в течение месяца.

## **Одуванчик**

Корень одуванчика обладает антиоксидантным, противоопухолевым, желчегонным действием, способствует увеличению полезных бактерий в кишечнике (бифидобактерий) и снижает количество болезнетворных, таких как сальмонелла, стафилококк и др. Бифидобактерии уменьшают риск возникновения злокачественных клеток, вырабатывают витамины группы В, ферменты, фолиевую кислоту и др.

## **Петрушка**

Для профилактики болезней и обогащения организма витаминами и фитонутриентами употребляют свежую, сушеную и замороженную петрушку. При задержке жидкости в организме, при болезнях эндокринной системы, пищеварения, сердечно-сосудистых заболеваниях, гастритах, для очищения почек принимать настой петрушки: зелень петрушки пропустить через мясорубку, залить кипятком в пропорции 1:2 и настаивать 8–10 часов. Затем процедить, отжать и добавить сок лимона. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана в день до еды на протяжении 3–5 дней. Противопоказано принимать при беременности.

## **Полынь горькая**

При суставном ревматизме, малокровии, золотухе, экземе, гастритах с пониженной кислотностью, метеоризме, желудочных коликах, для

увеличения панкреатического сока полынь горькую используют как желчегонное средство.

При эпилепсии: 1 ч. л. травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана за 30 минут до еды как успокаивающее средство. Однако длительный прием и передозировка могут привести к расстройству нервной системы и отравлениям.

## **Пшено**

Пшено используют для чистки почек, выведения камней и песка из почек и мочевого пузыря, для лечения цистита, при женских недугах.

При камнях в почках и мочевом пузыре: стакан пшена промыть теплой водой, всыпать в трехлитровую банку, залить горячей водой, прикрыть теплой салфеткой, настаивать. Когда через день появится белая взвесь в воде, пить настой в любое время в любых количествах. Когда жидкость закончится, пшено снова залить горячей водой и снова настаивать. Заливать пшено до тех пор, пока вкус напитка не изменится. Тогда взять новый стакан пшена и все повторить. Через 1–2 недели камень растворится в песок и выйдет с мочой.

При воспалительных процессах в почках, мочеточнике и мочевом пузыре: пшеном наполнить половину трехлитровой банки, залить кипятком до краев, тщательно перемешать, укрыть и оставить на сутки. Жидкость слить и пить в течение дня без ограничений. Курс продолжать неделю. Для каждой порции брать новое пшено, а из использованного варить кашу.

При воспалительных процессах в мочевой системе: стакан пшена тщательно перебрать, промыть в холодной воде, поместить в трехлитровую банку, залить 2 стаканами теплой кипяченой воды и 3 минуты энергично взбалтывать. Полученную белесую массу пить без всяких ограничений.

При заболевании почек и цистите: 2 ст. л. пшена промыть, залить 2 стаканами кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, постоянно помешивая. Снять с огня, настаивать минуту, процедить и принимать по схеме:

- первый день – каждый час по 1 ст. л.;

- второй день – каждый час по 3 ст. л.;
- с третьего по седьмой день – по 2 стакана 3 раза в день до еды.

Кроме отвара пшена, принимать мочегонные травы для почек: 1 ст. л. листьев брусники залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, 5 минут кипятить на маленьком огне. После охлаждения процедить и пить небольшими глотками в течение дня.

Или принимать толокнянку: 1 ст. л. залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, 5 минут кипятить на небольшом огне, настаивать 1,5 часа. Пить настой теплым по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Для очищения почек, снижения давления и укрепления костей: пшено прорастить, слегка покрыв водой и накрыв марлей. Проросшие зернышки промыть и просушить. Варить как обычную кашу на воде. Употреблять такую пшенную кашу с клюквой, без масла, соли и сахара. В результате почки очищаются от песка, слизи, конкрементов, снимаются воспаления, восстанавливаются ткани почек и органов мочевых путей. Эту процедуру проводят также для профилактики заболеваний почек.

## **Растительные масла**

Растительные масла – подсолнечное, кукурузное, оливковое – используются как лечебные и косметические средства внутрь и наружно. Они отличаются комплексным и универсальным воздействием, не имеют вредных побочных эффектов.

При заболеваниях крови, желудка, кишечника, печени, сердца, легких, при женских болезнях, тромбозе, параличе, радикулите, экземе, эпилепсии, опухолях, при зубных и головных болях: 1 ст. л. оливкового, подсолнечного или кукурузного масла рассасывать 15–20 минут, как конфету, сосредоточив в передней части полости рта. Не глотать ни в коем случае! Вначале масло делается густым, затем жидким, после чего его надо выплюнуть. Жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, то процедура не доведена до конца и надо продлить время рассасывания масла. Выплюнув масло,

нужно прополоскать рот и выплюнуть воду, а не глотать, так как это содержимое инфицировано.

Процедуру проводят 1 раз в день, лучше всего по утрам натощак, но можно и на ночь, перед сном. Для ускорения оздоровления можно ее повторять несколько раз в день.

Во время этой процедуры активизируются жизненные процессы, налаживается обмен веществ, и человек выздоравливает. Может наступить временное обострение, которое является результатом рассасывания очагов болезни.

Процедуру проводят до тех пор, пока не появятся бодрость, сила, спокойный сон, пропадут мешки под глазами, восстановятся нормальный аппетит, хорошая память.

## **Редька**

Для уничтожения патогенных микроорганизмов в кишечнике, почках, очищения мочегонных путей и укрепления десен, общего укрепления иммунной системы, снижения в организме канцерогенных веществ и «плохого» холестерина, при лечении сахарного диабета употребляют свежую редьку, заправленную оливковым или подсолнечным маслом.

При простуде и кашле: срезать верхушку редьки, вырезать небольшое углубление, залить его медом, оставить на несколько часов. Сироп принимать без ограничений в любое время.

При ревматизме: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана сока редьки, 150 мл водки без ароматизаторов, 2 ч. л. соли тщательно взболтать и втирать в больные места.

## **Ромашка**

Для снижения давления, уменьшения воспалений, хорошего сна, расслабления мышц кишечника, а также при менструальных болях и при болях суставов выпивать 1–2 чашки ромашкового чая.

Для снятия изжоги: 1 ч. л. сухого растения заварить в стакане кипятка, настаивать 15 минут, процедить и выпить после употребления жирной пищи.

Для ускорения заживления ран: 1 ст. л. цветков ромашки залить стаканом кипятка. Настаивать полчаса, добавить 1 ч. л. меда, пропитать настоем бинт и перевязать рану.

## **Рябина**

Красную рябину применяют для укрепления иммунитета, профилактики и лечения авитаминоза, как обеззараживающее средство.

Для детского питания используют компоты, кисели и морсы из ягод рябины.

При заболевании желудочно-кишечного тракта, при расстройствах кровообращения, особенно при варикозном расширении вен заднего прохода, как мочегонное и противовоспалительное средство и для защиты клеток печени используют ягоды рябины.

Для повышения сопротивляемости организма: тщательно смешать одну пригоршню свежих или две сушеных ягод рябины, измельченных в мясорубке, 2 ст. л. протертой клюквы, 5 ст. л. меда, по 2 ст. л. сока свеклы и чеснока, 2 стакана водки. Настаивать 14 дней в темном месте, систематически взбалтывая. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой в течение месяца.

При гипертонии: свежий сок рябины с медом принимать за 30 минут до еды месяц-полтора. Одновременно пить настои и отвары черной смородины и шиповника.

## **Сало**

При застое желчи каждое утро натощак медленно рассасывать маленький кусочек сала – через два месяца это нормализует работу желчного пузыря.

При полиартрите, остеохондрозе, ревматизме: ежедневно между приемами пищи съедать бутерброд – 20 г сала с черным хлебом – для выведения соли из организма.

Перед застольем съедать кусок сала, что предупредит всасывание алкоголя.

При хроническом бронхите: внутреннее свиное сало растопить на медленном огне, слить. Растворять по 1 ст. л. жира в стакане горячего молока и выпивать маленькими глотками. Или натирать жиром грудь на ночь.

## Свекла

Для нормализации давления, а также в качестве успокаивающего средства: принимать сок свеклы 3–4 раза в день, смешивая его с медом в пропорции 1:1.

При флебите для нормализации состояния сосудов: 50 г листьев свеклы залить 1 л кипятка, настаивать 10 минут. Принимать после еды по 150 мл.

При насморке с густыми выделениями: соком отварных корнеплодов промывать нос.

При аденоидах для облегчения носового дыхания применяют свекольно-медовый раствор: 30 г меда растворить в 100 мл сока сырой свеклы, несколько дней капать по 5 капель в каждую ноздрю. Такой же раствор используют при временной потере обоняния.

При ангине: натереть полный стакан сырой свеклы, влить в нее 1 ст. л. винного уксуса, выдержать несколько часов и отжать. В течение дня этой жидкостью 5–6 раз полоскать больное горло. Курс – 14 дней.

При фарингите: натереть 0,5 кг свеклы, добавить 1 ст. л. яблочного уксуса, настаивать 2 часа, процедить и полоскать горло.

При заболеваниях кожи: кашицу из сырых корнеплодов свеклы прикладывать к язвам и опухольям, чтобы снять воспалительные процессы.

Для сохранения свежести и красоты лица регулярно пьют сок сырой свеклы.

## **Сельдерей**

При заболеваниях нервной системы, ревматизме, инфекционных заболеваниях, для регулирования артериального давления, очищения организма от шлаков и токсинов, очищения печени и борьбы с лишним весом применяют отвар стеблей растения, прокипятив их несколько минут. Пьют на протяжении всего дня.

## **Смородина**

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек листья черной смородины используют как общеукрепляющее средство. Плоды применяют для выведения из организма воды и поваренной соли.

## **Солодка**

От боли в горле и ротовой полости: 1 ч. л. измельченного корня солодки залить стаканом кипятка, настаивать 45 минут в термосе, добавить немного меда. Выпить в течение дня в 3 приема.

## **Спорыш (горец птичий)**

Спорыш содержит большое количество витаминов, флавоноидов и других биологически активных веществ. Молодые листья употребляют в пищу, добавляя в салаты, супы, овощное пюре.

Для повышения свертываемости крови, снижения проницаемости стенок кровеносных сосудов, профилактики образования мочевых камней, как мочегонное средство, которое стимулирует выведение из организма избыток ионов натрия и хлора, противовоспалительное, антимикробное, вяжущее средство используют настой спорыша.

Настой спорыша: 3 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка в эмалированной посуде, поставить на водяную баню и выдержать под крышкой 15 минут. Охладить в течение 45 минут, процедить, отжать, довести объем до стакана, добавив воды. Пить по  $\frac{1}{2}$  или  $\frac{1}{3}$  стакана 2–3 раза в день до приема пищи.

Прежде чем использовать горец птичий в лечебных целях, надо посоветоваться с врачом.

## **Тёрн**

Как мягкое слабительное применяют отвар или настой цветков тёрна. При отравлениях и расстройствах кишечника как эффективное закрепляющее средство используют плоды. Для очищения крови используют отвар цветков, плодов, коры, корней тёрна. При заболеваниях почек, печени, проблемах кожи применяют настой цветков или молодых листьев. Отвар коры и корней принимают как жаропонижающее и потогонное средство при высокой температуре.

## **Тмин**

При кашле, болях в желудке и кишечнике, для улучшения пищеварения, устранения газообразования и спазмов пищеварительного тракта: 1 ч. л. с верхом измельченных семян тмина залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Пить теплым, маленькими глотками.

## **Тыква**

Для повышения сопротивляемости организма: 300–400 г мякоти тыквы, натертой на крупной терке, 2–3 лимона, измельченных в кашницу на мясорубке, и 300 г меда тщательно перемешать. Хранить в

стеклянной посуде в холодильнике с закрытой крышкой. Употреблять по 1 ст. л. по утрам на голодный желудок.

## **Хвощ**

При сердечно-сосудистых заболеваниях для борьбы с отеками принимать внутрь как мочегонное средство.

При экземе, псориазе, облысении, фурункулезе отвары и настои принимать внутрь как противовоспалительное и общеукрепляющее средство.

При зудящих дерматитах, варикозном расширении вен, для профилактики тромбозов, лечения ран, кожных воспалительных процессов: отвары используют для промываний, компрессов, примочек и ванн.

При сухости кожи отваром хвоща умываются, что делает кожу нежной и упругой. Настоем протирают жирную, пористую кожу. Для оздоровления кожи лица из хвоща готовят косметические маски.

Настой: 4 ч. л. измельченной травы залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Принимать внутрь по 3–4 ст. л. 3–4 раза в день при дерматологических проблемах.

Отвар для умывания: 2 ст. л. сухого измельченного хвоща залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 5–10 минут, охладить и процедить.

Настой для жирной кожи: 2 ст. л. сухого хвоща залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать сутки, процедить. В настой смочить салфетку и поставить компресс на щеки и подбородок. Компресс менять 4 раза, чередуя его температуру. Настой подогреть до горячего и по мере его остывания сменять компрессы, завершая холодным.

Маска для жирной кожи: размолотый в порошок хвощ залить кипятком до состояния кашицы. Теплую маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть теплой водой. Курс лечения состоит из 15–20 масок. Применять 2–3 маски в неделю.

## **Хрен**

Хрен – мощное бактерицидное средство, иммуностимулятор. Первыми его начали применять славяне, благодаря чему не знали проблем с пищеварением и избегали многих болезней. Спасаясь от чумы, купцы жевали корешки хрена. Так он стал известен в Европе в XV веке.

При артрите, подагре и артрозе применяют растирки из хрена.

При насморке и гайморите жуют хрен, не глотая.

Для восстановления работы кишечника, против глистов и лямблий, как мочегонное средство употребляют свежий хрен.

Настоем хрена промывают раны.

Хреноуха: в бутылке водки 5 дней настаивать 1 ч. л. перетертого хрена и 1 ч. л. меда, немного петрушки и мяты. Принимать по 1 ст. л. в день. Противопоказана беременным, кормящим матерям, детям до трех лет.

При простуде, насморке, бронхите: на отваренную в мундире и размятую картофелину положить 1 ч. л. свеженатертого хрена и дышать над паром. Бактерии погибают, нос начинает дышать.

При сильном кашле: натертый хрен смешать в равных пропорциях с медом, дать смеси постоять несколько часов. Развести  $\frac{1}{2}$  ч. л. образовавшейся жидкости с небольшим количеством воды и принимать после еды 3 раза в день.

При зубной боли: прикладывать к десне кусочек корня хрена, чтобы унять боль.

При боли в суставах, невралгиях: кашлицу из свеженатертого корня хрена положить в тряпочку и обмотать больное место примерно на час, а при чувствительной коже – еще меньше.

## **Шиповник**

Для обогащения организма витамином С, для улучшения пищеварения, замедления процессов старения пить настой плодов шиповника.

## **Чернослив**

При заболеваниях полости рта как антибактериальное средство, для улучшения зрения, повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям и усиления иммунитета, для нормализации давления и обмена веществ, для налаживания работы желудочно-кишечного тракта и избавления от задержек стула, при проблемах в работе почек и желчного пузыря употреблять 5–6 штук чернослива ежедневно.

## **Эвкалипт**

При лечении болезней верхних дыхательных путей, глотки, ринита, гайморита используют масло эвкалипта для ингаляций, при депрессиях – для ароматерапии.

Для ускорения заживления ран: 1 ст. л. листьев эвкалипта залить стаканом кипятка и настаивать полчаса. Пропитать бинт настоем и перевязать рану.

Настои листьев эвкалипта принимают внутрь при болях в кишечнике, гастрите с пониженной кислотностью, ОРЗ, гнилостном бронхите, бронхиальной астме, кашле, плеврите, гангрене легких, воспалительных заболеваниях почек и мочевой системы, для промывания и лечения гнойных и свежих ран, свищей, язв, флегмон и гнойных маститов.

При обморожении и ожогах настой эвкалипта добавляют в ванны. Им смазывают укусы насекомых, чтобы избавиться от зуда. При радикулите и невралгии настоем растирают пораженные места для купирования боли.

## **Яблоки**

Яблоки не только являются любимым фруктом. Они настолько полезны, что врачи рекомендуют употреблять их каждый день. Народные рецепты подтверждают чудодейственную силу не только плодов, но и листьев яблони.

При простуде и охрипшем голосе: измельченные яблоневые листья залить водой в соотношении 1:4, кипятить 10 минут. Принимать по 2–3 ст. л. 4–5 раз в день до еды.

При затяжном кашле: тертое яблоко, измельченный лук и мед в равном количестве хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. л. несколько раз в день в перерывах между едой.

При подагре в стадии обострения: на пораженные суставы наложить на ночь компресс из ломтиков моченых яблок, накрыть промасленной бумагой, зафиксировать бинтом.

При цистите: 1 ст. л. высушенной кожуры яблок залить стаканом кипятка, настаивать 5–10 минут. Принимать с добавлением сахара по  $\frac{1}{2}$  стакана 5–6 раз в день до еды.

При недостатке йода: включать в ежедневный рацион 2–3 яблока, съедая их с семенами, что обеспечит дневную норму йода.

Чтобы снять усталость глаз: периодически накладывать кашицу из сваренного и растертого яблока.

При сердечной недостаточности, плохом сне, избыточном весе: устраивать два яблочных дня в неделю, съедая до 2 кг яблок за 5–7 приемов.

Для профилактики простудных заболеваний: жевать несладкие яблоки, что также уменьшает желтизну эмали зубов.

## **Яблочный уксус**

В яблочном уксусе содержится множество биологически активных веществ, которые убивают вредные микроорганизмы. Этим объясняется широкий спектр применения этого природного продукта в народной медицине.

Против боли в горле: смешать  $\frac{1}{4}$  стакана яблочного уксуса со стаканом теплой воды и полоскать горло при малейшем намеке на болезнь. Все вредные микробы будут убиты.

Против изжоги: 1 ч. л. яблочного уксуса смешать с небольшим количеством воды и выпить.

Против заложенности носа: выпить стакан воды с добавлением 1 ч. л. яблочного уксуса. В яблочном уксусе содержатся витамины

А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, а также уксусная, яблочная, молочная и лимонная кислоты. Эти вещества помогут вызвать отток слизи и снять отечность и заложенность носа.

Против перхоти:  $\frac{1}{4}$  стакана яблочного уксуса смешать с  $\frac{1}{4}$  стакана воды. Ополаскивать этой смесью волосы после мытья, оставляя уксусный раствор на волосах 15 минут для большего эффекта. Перхоть исчезает, а волосы становятся более крепкими, пышными и блестящими.

Против судорог: 2 ст. л. яблочного уксуса смешать с 1 ч. л. меда и стаканом теплой воды. Этот состав пополнит организм калием, магнием, железом, фосфором, медью и серой.

Против кожного зуда: на пораженный участок кожи нанести немного яблочного уксуса, используя ватный диск. Противогрибковые и антибактериальные свойства натурального яблочного уксуса помогут справиться с проблемами кожи.

От неприятного запаха ног: ежедневные ванночки с яблочным уксусом перед сном решат проблему потливости ног и неприятного запаха, справятся с грибком на ступнях благодаря антимикробным свойствам уксуса.

Против вздутия живота: стакан воды с яблочным уксусом перед едой улучшит пищеварение, наладит функционирование желудочно-кишечного тракта и активизирует обмен веществ.



# ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ И АПТЕКАРЬ

