

## ПРОЩАЙ, АВИТАМИНОЗ

Если бы все витамины выстроили в ряд, то витамин С занял бы почетное место. Он организму требуется более всего.

Знаменитый ученый, дважды лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг утверждает, что аскорбинка - лучшее средство против простудных заболеваний. Было время, когда из-за нехватки этого витамина люди умирали от цинги. Однако десны и сейчас, случается, кровоточат, холестерин у многих в избытке, и все потому же: не хватает суточной дозы витамина С.

Выбор источников этого витамина обширен. Это цитрусовые, бананы, яблоки. Если кошелек подобные продукты не потянет - тоже не беда: картошка, капуста, лук, чеснок, слава богу, доступны всем. А самое мультивитаминное средство - это шиповник, не ленитесь заваривать и пить.

Проблема не в том, где взять С, а как сохранить. Ведь это витамин очень нежный и капризный. Вот, скажем, как вы варите картошку? Что за нелепый вопрос, подумают некоторые: налей холодной воды, вскипяти картошку - и жди, когда сварится. Увы! Считайте, что С аскорбинкой вы расстались. Чтобы сохранить ее, надо сначала довести воду до кипения, а уже потом опускать картошку. И лучше, если в кожуре. Да что кастрюля была с крышкой и эмалированная. Ведь витамин С не переносит соприкосновения с железом, не любит доступа воздуха.

Поднимет жизненный тонус, сделает зрение зорким витамин А, или иначе - ретинол. Выяснить, достаточно ли его в организме, легко: войдите из светлого помещения в затемненное и заметьте, сколько пройдет времени, пока глаза привыкнут к темноте и начнут различать предметы. Если несколько секунд - все нормально. Если счет идет на минуты - обращайтесь к врачу. Еще один симптом нехватки витамина А - гусиная кожа, появляющаяся на предплечьях, возле колен и локтей. Ретинол считается возбудителем роста, так как без него человек не станет расти, а если витамина А мало в организме - растет плохо.

Ну и специально для женщин сообщу, что это еще и витамин красоты: без него хорошего цвета лица не бывает. Суточная доза - 1,5-2,5 мг, причем 2/3 - за счет каротина. Это вещество, из которого он синтезируется. Больше всего витамина А в рыбьем жире. Богаты им печень, масло, жирный творог. Ну а главный источник - морковь, петрушка, щавель, салат, шпинат.

Этот витамин любит жиры. Поэтому ту же морковку лучше съесть тертой, приправленной растительным маслом. Иначе можно рассчитывать лишь на 10 процентов каротина.

Не любит витамин А солнечный свет. Поэтому хранить продукты, содержащие его, нельзя на свету.

Светлана ПИЛЮГИНА

Галина Тимофеевна, у нас как-то не принято доверять аптечным препаратам. Однако многие врачи настаивают на том, что даже летом необходимо принимать витамины в драже. На чем основан такой подход?

- Наиболее полное усвоение витаминов происходит только из аптечных препаратов. С пищевыми продуктами дело обстоит так: витамин С усваивается из фруктов в лучшем случае на 80 процентов. Да и фруктов нужно много съесть, чтобы получить норму. А возьмем витамины группы В. Так, витамин В<sub>1</sub> (тиамин) содержится в дрожжах, бобовых, говядине, баранине, яичном желтке. Его недостаток в пищевом рационе в основном сказывается в нарушениях функций мышц и нервной системы. Суточная потребность в тиамине - от 1,5 до 2 миллиграммов.

При дефиците в организме рибофлавина (В<sub>2</sub>) снижается аппетит, появляются головные боли. Этим витамином особенно богаты мясо, печень, молоко, сыр, творог и куриные яйца. Суточная потребность в нем - 2 - 2,5 миллиграмма.

Витамин В<sub>12</sub> принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке может развиться тяжелая форма малокровия - анемия. Поэтому необходимо как можно больше есть молочных продуктов.

Суточная потребность В<sub>1</sub> - 1,5 миллиграмма. Для ее удовлетворения нужно съесть либо килограмм черного хлеба, либо полкило нежирного мяса. Подобные огромные нормы заложены эволюцией: наши предки, чтобы выжить, вынуждены были очень много трудиться и тратили массу калорий. Соответственно требовалось и питаться.

Сейчас у нас прекрасно налажено производство витаминов. И вовсе не обязательно работать челюстями, запиная в себя мясо и хлеб. Принимать аптечные витамины важно еще и потому, что большинство населения испытывает высокое психоэмоциональное напряжение. Между тем стресс резко увеличивает выброс витаминов с мочой. Значит, их компенсация должна быть двойной: восполнение утраченного и защита от стресса, который может дать толчок развитию атеросклероза и рака. Необходим регулярный прием витаминов, называемых антиоксидантами: С, Е, бета-каротин.

Летом витамины можно брать прямо с грядки, считают многие россияне. И ошибаются. В нашей северной стране только овощами и фруктами не обойдешься, чтобы пополнить запас питательных веществ. Да и само витаминное меню надо построить грамотно. Поможет вам в этом кандидат медицинских наук Галина ХОЛМОГорова, ведущий сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России.

## ОДУВАНЧИК, Я ТЕБЯ СЪЕМ!



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТКОШИНА

Вот несколько «витаминных» рецептов, которые предлагают диетологи.

### САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА

100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу, яйцо.

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 минут, затем измельчить. Соединить с нарезанными петрушкой и зеленым луком, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать укропом, украсить измельченным вареным яйцом.

Татьяна ХАРЛАМОВА

### БИТОЧКИ ИЗ КРАПИВЫ

100 г крапивы, 200 г готовой пшеничной каши, 20 г жира, соль по вкусу. Свежую зелень крапивы ошпарить, порубить, затем поварить в кипящей воде 2-3 минуты, откинуть на сито, измельчить, перемешать с густой пшеничной кашей, сформировать биточки и выпекать в форме, предварительно смазанной жиром.

### КАПРОФЕР

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**  
ДОМА, НА ДАЧЕ, В МАШИНЕ, НА ОТДЫХЕ  
**ОСТАНОВИТ КРОВЬ ЗА 5 СЕКУНД!**  
Уникальный кровоостанавливающий препарат

- останавливает кровь
- предупреждает повторное кровотечение
- устраняет боль, отеки, наружное воспаление
- препятствует проникновению атричной инфекции
- ускоряет процесс заживления
- может применяться при гемофилии

**НЕ ВЫЗЫВАЕТ**  
аллергических реакций

Применяется также в стоматологии, отоларингологии, челюстно-лицевой и общей хирургии

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА**  
Телефон 154-96-24

## ПОРА ЛЮБВИ И АЛЛЕРГИИ

Приятно прогуляться солнечным днем по лесу! Но что это? Глаза вдруг покраснели, заслезались. Из носа ручьем потекло. Внезапная простуда? Нет, судя по всему - аллергия на цветущие растения. Называется она поллинозом. А страдает от нее, по некоторым данным, каждый десятый ребенок и каждый пятый взрослый.

Если вовремя не начать лечение, поллиноз может обернуться астмой. Ибо аллергия - это болезнь.

По сути, аллергия - это неправильная реакция организма на какое-либо вещество или фактор. Причин ее немало. Например, генетическая предрасположенность, наследственность. Хроническая усталость, стрессы - благодатная поч-

ва для снижения иммунитета, а значит, и для аллергии. Ее проявления нередко сопутствуют заболеваниям внутренних органов. А для успешного лечения большое значение имеет очищение организма. В Московском стоматологическом институте разработан курс детоксикации, который включает седмидневные посты, прием активированного угля, настоев из лекарственных трав,

очищающих печень, кишечник, кровь. К началу второго месяца лечения у пациентов исчезало большинство признаков аллергии. Какие же растения чаще всего провоцируют поллиноз? В основном ольха, береза, дуб. А вот тополя в этом списке нет. Ведь аллергию вызывает пыльца, а не пух. Среди «вредных» трав - тимopheevka, овсяница, а лидирует амброзия. У нее очень много пыльцы, которая переносится ветром на большие расстояния. А значит, вероятность заболеть остается, даже если человек находится вдали от источника аллергии.

Существует мнение, что аллергикам следует сторониться растений с большими яркими цветками, издающими сильный аромат. На самом деле самые опасные - ветроопыляемые растения. Цвет-

ки у них, как правило, мелкие, невзрачные, запах слабый. Наиболее мощный выброс пыльцы происходит утром, но висеть она может в воздухе и днем.

Как бороться с поллинозом? Главное - по возможности меньше контактировать со своим аллергеном. Воздержитесь от прогулок. В опасный период держите закрытыми окна квартиры. А если решили отдохнуть на природе, делайте это лучше возле водоемов. Некоторые люди не могут обойтись без лекарств. Но вовсе не обязательно пользоваться традиционными супрастином, тавегилом. Они хотя и устраняют проявления болезни, но вызывают сонливость, слабость. Сейчас появилось много эффективных антигистаминных препаратов: кларитин, кистин, препарат нового поколения телфаст. Они действуют 24 часа и не дают побочных эффектов. Но, безусловно, какое именно лекарство вам принимать, посоветует врач.

Светлана ПИЛЮГИНА

### ГОЛОВА, СОСУДЫ, ВЕНЫ...

**"Когнобланд"** - уникальная формула, компоненты которой улучшают кровообращение, микроциркуляцию головного мозга, обеспечивают эластичность и прочность кровеносных сосудов. Препарат **"Когнобланд"** разработан на основе современных научных исследований, не содержит гормонов и искусственных добавок и применяется при:

- Атеросклерозе сосудов конечностей и головного мозга
- Инфаркте миокарда и инсульте
- Гипертонической болезни
- Ишемической болезни сердца
- Вегетососудистой дистонии
- Тромбофлебите и варикозных болезнях

Препарат **"Когнобланд"** показан людям, страдающим от повышенного внутричерепного давления, головных болей, головокружения. Способствует быстрому восстановлению после перенесенного инфаркта и инсульта, улучшает мозговое кровообращение и способствует растворению атеросклеротических бляшек. Применяется также при сосудистых осложнениях сахарного диабета, судорогах, двигательных расстройствах, ревматизме, ослаблении памяти.

**Здесь вам помогут вернуть здоровье вашим сосудам!**

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по т. 106-86-34 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам!

### КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

«Долгое время страдала от болей в суставах и позвоночнике. Препарат "Остео Эс" купила по совету подруги. Честно говоря, не на что особо не рассчитывать. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хочу сказать большое человеческое спасибо создателям "Остео Эс".

ЛЕБЕДЕВА А.Л., 65 лет

«Постоянно ощущаю ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Колени по работе постоянно примеряют средство - препарат "Остео Эс". Пройди курс, полностью избавился от этих недугов!»

СМИРНОВ А.В., 47 лет

**ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ**

- АРТРИТ
- АРТРОЗ
- ОСТЕОПОРОЗ
- ОСТЕОХОНДРОЗ
- ПЕРЕЛОМЫ

**Натуральный препарат "Остео Эс" - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.**

«Остео Эс» - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.

«Остео Эс» оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие.

«Остео Эс» восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости.

«Остео Эс» способствует возрождению костной и хрящевой ткани.

«Остео Эс» рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.

«Остео Эс» избавляет от мотозависимости.

**Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!**

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.