

Слово «витамины» в переводе с латинского означает «жизнь». Так польский химик Казимир Функ предложил назвать вещества, хотя и содержащиеся в пище в небольших количествах, но очень важные для жизни человека.

Известно около двух десятков различных витаминов, которые должны поступать в организм человека ежедневно. Без них невозможно нормальное состояние нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной систем и кровяных органов. Употребление достаточного количества витаминов укрепляет организм, повышая его работоспособность и сопротивляемость вредным воздействиям внешней среды и болезням.

Наш организм не может самостоятельно синтезировать эти вещества, за исключением лишь одного - витамина D. Он образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Главный источник всех витаминов - растительные и животные продукты.

Часто мы потребляем с пищей витаминов меньше, чем требуется нашему организму. В результате появляются признаки гиповитаминоза: потеря аппетита, снижение веса, сильное утомление, уменьшение работоспособности. Если своевременно не принять меры, то гиповитаминоз перейдет в состояние авитаминоза, когда в организме будет практически полностью отсутствовать тот или иной витамин, что чревато нарушением большинства функций организма. Например, при отсутствии в организме витамина С возникает такое специфическое заболевание, как цинга.

Бытует мнение, что авитаминоз встречается довольно редко и в основном при резком обеднении рациона питания. Однако он может развиться и при заболеваниях пищеварительной системы, особенно при нарушении процессов всасывания в тонкой кишке. Вот почему авитаминоз часто встречается у людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Чтобы избежать гиповитаминоза, необходимо в свой рацион ежедневно включать капусту, картофель,

ВИТАМИНОВ МНОГО НЕ БЫВАЕТ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

морковь, свеклу, зеленые овощи, бобы, перец и другие овощи, а также разнообразные фрукты. Причем весной в полтора-два раза больше обычного, так как в хранящихся длительное время продуктах значительно снижается содержание витаминов. А чтобы свести к минимуму потери витамина С, нужно овощи и фрукты резать ножами только из нержавеющей стали, варить их сразу после очистки и долго не оставлять в воде или на открытом воздухе; закладывая овощи для варки следует не в холодную, а в кипящую воду.

Особенно важно следить за витаминным балансом пожилым людям. Именно в этом возрасте чаще всего снижается секреция и кислотность желудочного сока, ферментобразование, нарушается работа желудоч-

но-кишечного тракта и печени, что приводит к ухудшению всасывания витаминов. Нередко наблюдаются и нарушения кровообращения, что также ухудшает переход витаминов из крови в ткани и органы. Поэтому пожилым людям необходимо больше употреблять продуктов, содержащих витамины, с таким расчетом, чтобы организм получал повышенное их количество.

Увы, даже при сбалансированном рационе не всегда удается полностью удовлетворить потребности организма в этих жизненно необходимых веществах, и особенно весной. Вот почему в целях профилактики авитаминоза рекомендуется принимать поливитаминные препараты.

■ Сухие, ломкие, тусклые волосы свидетельствуют о том, что в рацио-

не стало мало жиров, не хватает протеина, фолиевой кислоты, витамина В₆, железа - веществ, участвующих в снабжении кожи головы кислородом.

■ Сильное выпадение волос, перхоть нередко связаны с низким уровнем железа и цинка в крови. Следует увеличить потребление постного мяса, морепродуктов, зелени.

■ Волосы путаются, ломаются, становятся тусклыми, когда им не хватает витамина С. Его много в цитрусовых.

■ Вас раздражает яркий свет, вы плохо видите вечером? Необходимо увеличить в рационе продукты, содержащие витамин А - рыбпродукты, яйца, печень.

■ Кровоточащие десны свидетельствуют о нехватке витамина С. Потрескавшиеся губы, язвочки на языке сигнализируют о недостатке фолиевой кислоты, витаминов В₂ и В₁₂. Восполнить их помогут рыба, цыплята, молоко, зеленые салаты.

■ Сухая кожа красноречиво заявляет о том, что вы мало едите продукты, содержащие витамины группы В, белок и минералы. Помогут цельнозерновой хлеб, цыплята, овощи.

■ Когда кожа шелушится, чешется, грубеет, срочно нужны витамины А и В. Орехи, семечки, растительные масла, яйца, пророщенные зерна пшеницы помогут коже восстановить эластичность и здоровый вид.

■ Быстрая утомляемость, усталость - признак того, что организму не хватает минералов для превращения пищи в энергию. Незаменимые источники этих веществ - овощи с зелеными листьями, орехи, рис, морепродукты.

■ Если ногти медленно растут, легко ломаются, расслаиваются, значит, нужно добавить в меню белок, витамины группы В, Е и С, минералы - селен, железо и цинк, то есть потреблять больше постного мяса, бобовых, цитрусовых, цельнозернового хлеба.

С. РОДИОНОВА,
кандидат
биологических наук,
Александр КРЫЛОВ

Еще лет сорок назад этот цветок был чуть ли не в каждой квартире. Его любовно называли «лекарем».

О целебных свойствах алоэ древовидного (именно так называют столетник) знали еще в Древнем Египте, Греции, Риме. Современные исследователи обнаружили в алоэ целый ряд веществ, которые благотворно влияют на функции органов желудочно-кишечного тракта, улучшают пищеварение, усиливают секрецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное действие.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

БАБУШКИН СТОЛЕТНИК

Сок алоэ обладает бактерицидным и бактериостатическим свойством: он активен в отношении ряда микроорганизмов - стафилококков, стрептококков, кишечной, дизентерийной палочки. Оказывает целебный эффект при ожогах, инфицированных ранах, абсцессах, флегмонах.

Выжать сок совсем несложно. Срезают нижние листья растения, промывают их холодной кипяченой водой, режут на мелкие кусочки и отжимают сок через марлю или соковыжималку. Затем из него готовят примочки (1-2 чайные ложки на примочку), которые меняют по мере высыхания. Свежим соком можно также лечить острый ринит, а проще говоря, насморк: в каждую ноздрю по 3-5 капель три раза в день. Хорошо действует он и при воспалении горла. Если у вас хрупкие ломкие волосы, которые плохо растут, выпадают, сок алоэ втирают в кожу головы за два часа перед мытьем.

Лечебные свойства алоэ поистине неисчерпаемы. Сейчас потихоньку это растение начинает возвращаться на подоконники квартир и домов. Ведь если столетник под рукой - и в аптеку ходить не надо!

Татьяна ХАРЛАНОВА

«СКОРАЯ» ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

В России в целом и по Москве в частности начали действовать новые правила оказания скорой медицинской помощи, разработанные Минздравом РФ.

Собственно, бесплатность и общедоступность «Скорой» сохраняются.

Отсутствие медицинского полиса, регистрации и даже российского гражданства теперь не является причиной, из-за которой граждане не вправе вызывать «Скорую». Бесплатная помощь гарантируется всем, кто находится в пределах нашей страны - будь то командированный из Белоруссии, пенсионер с Украины, приехавший к детям в гости, или даже гражданин самого дальнего зарубежья.

В необходимых случаях, а именно в тех состояниях, которые требуют срочного медицинского вмешательства, спасти нас обязаны не только бригады из «03», но и все лечебные учреждения. Случись что, больной может обратиться в любую ближайшую клинику - хоть государственную, хоть частную.

Бесплатную скорую медицинскую помощь нам должны оказать при несчастных случаях, внезапных заболеваниях и инфекциях (например, гепатит А или дизентерия). К тяжелым со-

стояниям отнесены сильные травмы, отравления, обострение хронических заболеваний (конечно, если таковые требуют немедленного вмешательства), осложнение беременности и родов. Отдельно прописаны также другие состояния, угрожающие жизни и здоровью больного или окружающих - например, заразные инфекции.

Правда, при этом «Скорая» должна действовать в достаточном регламентированных границах. А именно: установить диагноз и провести мероприятия, способствующие стабилизации или улучшению состояния пациента, - уколы, капельницы и т.д. Если есть показания, больного обязаны транспортировать в лечебное учреждение или госпитализировать в стационар. Нахо-

диться там можно до тех пор, пока сохранится состояние, требующее срочного медицинского вмешательства и опасность большого для окружающих. Но как только угроза для жизни больного и здоровья окружающих исчезнет, тут же возникнет вопрос о дальнейшем лечении и его оплате. Всех, кто имеет полис медицинского страхования (неважно, в каком регионе он выдан), обязаны лечить бесплатно до полного выздоровления. Остальным, в том числе иностранцам, за лечение придется платить.

Это один из тех моментов, которые вызывают споры среди специалистов.

Едва ли не самый серьезный вопрос, ответа на который нет и в новых правилах: кому жаловаться на вымогательство, если

такое возникает со стороны сотрудников «Скорой». Не секрет, что на многие услуги существует своя такса - кто-то за проезд врачей и установку капельницы выкладывает, скажем, 1-1,5 тысячи, у других требуют 500 рублей за госпитализацию и т.д.

Осталось непрописанным и кто несет ответственность за несвоевременный проезд, а то и вообще неприезд «Скорой». Трудно согласиться также с увеличением норматива ее прибытия. Теперь подстанции «Скорой» должны располагаться в жилых районах с учетом 20-минутной транспортной доступности против прежних 15.

Правда, случись что, доказать в суде, за 15 или за 20 минут приехала бригада, будет нелегко. Городские же пробки вообще относятся к форс-мажору.

Геннадий ВОСКРЕСЕНСКИЙ

Организм - единое целое
КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ
НАРАН

ОСНОВАНА В 1989 ГОДУ
УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

- Синдрома хронической усталости
- Желчно- и мочекаменной болезней
- Головных болей, сосудистой дистонии
- Опухания органов
- Эндометриоза, бесплодия
- Сахарного диабета
- Суставов и позвоночника
- Эпуреза, нефрита

Похудение по-тибетски
156-2987 • 974-7064
Ст. м. "Войковская",
5-й Войковский пр., д. 12

ЛИЦ. МЯСЗ 17801/0326

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

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

ЛЕБЕДЕВА А.П., 65 лет

«Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Коллеги по работе посоветовали проверенное средство - препарат «Остео Эс». Пройдя 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 противоопухоточное 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 метеозависимости.

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.

Пройдет все клинические испытания, по результатам анализа не имеет.

СОВЕТЫ АЙБОЛИТА

МОЙ СТАРЫЙ - НОВЫЙ ЗНАКОМЫЙ

Телефон зазвонил неожиданно... «Ты не могла бы приехать? - взволнованно спросила подруга - Барсик Чарлика разодрал!»

Через полчаса я уже была на месте происшествия. Оказывается, Чарлик, карликовый пинчер, решил поесть из миски Барсика. За что и был наказан. Теперь здоровый сибирский кот с довольным видом восседал на подоконнике и, казалось, даже улыбался в усы. А Чарлик лежал в корзинке, дрожал и скулил. Его левое ухо было разорвано, а мордочка и тело буквально располоховано острыми когтями кота. Раны были довольно глубокими и очень болезненными, к тому же была очень велика вероятность их инфицирования: кто не знает, как долго заживают кошачьи царапины!

Раньше я бы назначила мазь Траумель - немецкий препарат, а теперь, к счастью, в моей дежурной аптечке всегда есть **Травмагель**. По действию такой же - и воспаление снимает и боль утилит, а по цене никакого сравнения: в два раза дешевле. Раны заживают на глазах.

Я обработала **Травма-гелем** раны, и Чарлик как-то сразу оживился, повеселел, перестал дрожать. Через несколько дней от ран не осталось и следа!

Впоследствии Чарлик еще раз становился жертвой Барсика. Но с **Травма-гелем** уже были не страшны никакие когти на свете!

Спрашивайте в ветеринарных аптеках города:

- м. «Автозаводская» - 710-38-22
- м. «Аэропорт» - 151-08-84
- м. «Бабушкинская» - 471-97-28
- м. «Бауманская» - 261-83-42
- м. «Домодедовская» - 394-64-47
- м. «Кожуховская» - 710-38-22
- м. «Краснопресненская» - 255-97-47
- м. «Кузьминки» - 372-43-56
- м. «Кунцевская» - 440-68-98
- м. «Новогиреево» - 176-69-95
- м. «Перово» - 304-84-05
- м. «Полежаевская» - 195-99-08
- м. «Речной вокзал» - 743-47-07
- м. «Рижская» - 656-20-81
- м. «Смоленская» - 291-07-34
- м. «Университет» - 930-59-26