

ВИТАМИН «С ОГОНЬКОМ»

Когда витамин С был открыт в красном перце, американский биохимик А. Сент-Джерди получил за это Нобелевскую премию. Впоследствии выяснилось, что перец содержит в три раза больше витамина С, чем апельсины, а плюс к тому – натрий, кальций, калий, серу, хлор, железо... Кроме того, душистые вещества этой пряности помогают нашему организму вырабатывать «гормон счастья». А поскольку счастья в избытке не бывает, перец употреблять в пищу нужно.

У перца множество разновидностей. Только красных до 50 видов. Черный является универсальной пряностью, его используют, пожалуй, так же часто, как соль. Есть и белый перец – он мягче черного и особенно ароматен в свежемолотом виде. Пока еще он не очень популярен в нашей стране, а зря: в его душистую гамму входят ароматы корицы, мускатного ореха, гвоздики. Однако все виды перца противопоказаны при заболеваниях кишечника, печени, почек, желудка.

Перец глубоко проникает в ткани, разогревая кожу изнутри и вызывая прилив крови к голове, лицу, ногам и рукам. Поэтому использовать его в пище надо осторожно.

Все виды перцев имеют свои кулинарные особенности. Душистый раскрывает свои лучшие свойства в маринованных продуктах, солянках, харчо, фаршах, начинках. Перец горошком добавляют в заливное, холодец, бульоны, маринады. Красный ароматом не обладает, его вводят в блюдо за 5–10 минут до конца приготовления. Хорош такой перчик в мясе, рисе, борщах, супах, салатах, ухе, колбасах и сырах. Хорош и острый зеленый стручковый перец, к тому же он особенно богат витаминами.

Перечный австралийский соус

Обжарьте 2 зеленых и 1 красный горький перец на медленном огне до размягчения. Затем осушите пергаментной бумагой и дайте им остыть. Удалите концы перцев, очистите плоды от семян и нарежьте полосками, затем отбросьте на дуршлаг. Положите в большую сковороду 4 томата, 2 головки чеснока, 2 столовые ложки свежей кинзы или петрушки, 1 столовую ложку сладкой паприки, тмин, соль, кайенский перец по вкусу, оливковое масло – и готовьте на среднем огне 15 мин. Добавьте перец и еще тушите минут пять пока смесь не загустеет.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

Число близоруких людей в мире в конце второго тысячелетия превысило 1 миллиард. Превратится ли Земля в планету «прищуренных»? Нет! В том числе потому, что человечество обрело линзы.

ПРОЗРЕНИЕ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Еще в 1508 г. Леонардо да Винчи описал линзу, которая при помещении на глаз должна была изменить его оптические свойства, и даже нарисовал «Глаз с надетой на него ванночкой, заполненной водой». Но только в 1938 г. ученые Мюллер и Обриг сконструировали первую склеральную контактную линзу полностью из пластика – полиметилметакрилата (ПММА). Чешский ученый Отто Вихтерле разработал полимерный гидрогель, ставший основой для материалов, используемых сейчас при производстве современных мягких контактных линз, способных поглощать воду и пропускать кислород.

Линзы последнего поколения – мягкие. Применяются для коррекции близорукости, астигматизма, старческой и обычной дальнозоркости. Они комфортны даже при большой разнице в диоптриях глаз, когда обычные очки не помогут. Есть линзы, которые можно носить не снимая 12 часов, сутки, неделю или даже месяц. Есть и такие, которые нужно выбрасывать после использования в течение одной-двух недель. Такие линзы применяются и для лечебных целей, если нужно внести лекарственное средство в глаза, и в случаях, когда требуется их защита с целью ускорения заживления. Такие линзы, в отличие от жестких, имеют гораздо меньшую вероятность случайно сместиться или выпасть из глаза.

ПО НУЖДЕ И ПО КАРМАНУ

Стандарт-класс – самые доступные линзы, их легко снимать и «надевать», они неприхотливы в уходе, а срок эксплуатации – от 1 до 1,5 года. У данного типа линз самая широкая линейка параметров от -20,0 до +20,0 диоптрий.

Экологический класс (суперкласс) имеет все достоинства стандарт-класса, а кроме того – защиту от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Это особенно актуально для людей, работающих в офисе при галогенном освещении, пользователей персональных компьютеров, для тех, кто в весенне-летний период много времени проводит на открытом солнце.

Спецкласс: контактные линзы для коррекции

астигматизма – мягкие либо жесткие, назначаются по медицинским показателям. При переходе с очков такие линзы производят на обладателя большой эффект, так как значительно улучшают качество зрения.

Цветные линзы – для тех, кто желает менять цвет глаз под цвет платья, костюма или атрибута одежды. Активно используются и обладателями нормального зрения. Для лиц, склонных к экспериментам, выпущены линзы со значком: улыбка,

ПРОЗРЕНИЕ - И НИКАКОГО ВОЛШЕБСТВА

сердце, SOS, звезда, глаз тигра, пламя, зеркальный, флюоресцентный глаз...

Мультифокальные линзы: с их помощью достигается стабильная острота зрения вдаль и вблизи. Снабжены блоком для защиты глаз от вредного ультрафиолетового излучения. Просты в обращении. Обладают отличной кислородопроницаемостью. Заменяются ежемесячно.

ПЛЮСЫ ЛИНЗЫ

- « Размеры предметов при ношении линз искажаются меньше, чем в очках.
- « При движении глаз линзы перемещаются вместе с глазным яблоком.
- « Нет барьера между лицом и остальным миром.
- « Не запотевают в прохладную или влажную погоду, не замерзают зимой, не мокут под дождем, к ним не прилипает снег.
- « Незаменимы при занятиях спортом.
- « Легче подобрать модные и качественные солнцезащитные очки.
- « Уменьшается необходимость в частой коррекции зрения.
- « Нет забот о том, чтобы оправа соответствовала стилю.
- « Не бликует, как стекла очков, что особенно важно, если водишь машину.

МИНУСЫ ЛИНЗЫ

- Их нельзя носить долго. Требуют регулярного утомительного ухода.
- Часто вызывают дискомфорт.
- Не скрывают морщинки у глаз.
- В них нельзя плавать, нырять, умываться. Принимать душ в линзах можно, главное – не смотреть вверх, на струю воды, иначе линзы могут просто улететь.
- Нельзя находиться в загазованном, пропыленном или сильно прокуренном помещении – линзы быстро впитывают все запахи, газы, микрочастицы, а это может спровоцировать раздражение роговицы.
- Нельзя носить линзы во время болезни или сезонной аллергии.
- Нельзя в линзах пользоваться лаком для волос, дезодорантами и духами в аэрозольной упаковке,

даже стоять рядом с теми, кто использует аэрозоли.

- Нельзя пудриться рассыпчатой пудрой (можно компактной, с порошковым аппликатором). Тенями пользоваться можно, но жирной текстуры.
- Нужно постоянно наблюдаться у офтальмолога: осложнения, связанные с контактными линзами и препаратами для ухода за ними, могут приводить к серьезному повреждению глаз.
- Категорически запрещается надевать линзы при высокой температуре.

ВЫБЕРИ МЕНЯ

Встал вопрос – линзы или очки? Проанализируйте все доводы «за» и «против» и обязательно почтите консультацию с офтальмологом. Специалисты убеждены: если вы решили носить линзы, не стоит резко отказываться от очков. Линзы лучше всего использовать, чередуя с очками. Важно и то, что время адаптации к линзам у всех индивидуально – от нескольких дней до нескольких месяцев: глазу нужно время для того, чтобы привыкнуть к уменьшению поступления кислорода.

Людям после 40 лет с хорошим зрением постепенно становится трудно читать, работать за компьютером... Придется выписывать очки для «близости». Такого рода проблемы линзы не решат.

Наталья СЕГЕНЬ

Древние греки говорили: «Ищи здоровье в траве, слове, камне». Современная медицина широко применяет фитотерапию, лечение словом. В последнее время очередь дошла и до камней. Использование их в лечебных целях называется стоунтерапией.

Конечно, не все камни целебные. А те, которые таковыми являются, могут помочь лишь при некоторых заболеваниях. Например, ониксы уменьшают боль, снимают спазмы, обостряют слух. Сердолик способствует душевному равновесию. Аметист избавляет от депрессий. Турмалин обладает тонизирующим, омолаживающим свойством, ускоряет обменные и ассоциативные процессы, благотворно влияет на нервную систему. Александрит и бирюза укрепляют стенки кровеносных сосудов и повышают свертываемость крови. Лазурит и яшма уменьшают болезненные месячные. Лунный камень поможет унять разыгравшиеся нервы, наладить сон. Горный хрусталь расширяет сосуды, увеличивает приток крови к внутренним органам, спасает от ишемии. Лазурит облегчает состояние человека, отравившегося алкоголем. Алмаз сохраняет беременность и облегчает роды. Кораллы ускоряют заживление ран и язв. Хризопраз повышает физическую выносливость и, как и халцедон, обостряет зрение и снимает воспаление глаз. Малахит способствует заживлению ран. Янтарь избавляет от болезней щитовидной железы, головокружений, упадка сил, бронхиальной астмы, гнойных ран, язвы желудка. Братом янтаря является искусственный эбонит, который при трении о шерсть накапливает «электричество», способное вызывать лечебный эффект.

Считается, чтобы получить от камня желаемый эффект, его надо постоянно носить на теле, можно в виде украшения. Однако воздействовать камнем на организм можно и через акупунктурные точки.

В домашних условиях проще всего использовать точки на пальцах рук. Точки у ногтевого ложа большого пальца отвечают за головной мозг. Указательного – за желудок. Среднего – за кишечник. Безымянного – за печень. Мизинца – за сердце. Точка в «табакерке», между сухожилиями большого пальца – дирижер всех предыдущих, и ею занимаются в завершение сеанса. Помните, если массажировать сильно, происходит стимуляция, если мягко – успокоение.

Для снятия головных болей используется точка у ногтевого ложа большого пальца. Ме-

тодика массажа проста. Камешком, можно в оправе, попеременно с двух сторон ногтевого ложа кругообразно водите по часовой стрелке десять минут вначале на правой, а потом на левой руке. Затем, сложив в щепоть пальцы противоположной руки, движением вперед – назад «ходите» по всему пальцу пять минут. Закончив, десять минут массируйте «табакерку». Для большого пальца лучше использовать янтарь, для указательного – бирюзу, для среднего – яшму, для безымянного – малахит, для мизинца – оникс.

без выраженного давления, то наступит успокоение, а в быстром и с давлением, тонизация. Кроме камешков можно применять и эбонитовый диск диаметром 100 мм и толщиной от 5 до 10 мм. Его вначале натирают шерстяной тканью, затем водят 15–20 минут по часовой стрелке по ладоням, периодически меняя их. Успешным может быть и применение любых поделочных камней большого размера, пластин из них, которые продаются на птичьих рынках или в сувенирных магазинах. Подойдет и морская галька. Камень нагрева-

область края левой ключицы или на плечо накладывается на 20 минут разогретый до 40 градусов камень и накрывается махровым полотенцем. Внимание! Применение необходимых лекарств при этом не исключается.

При желчно-каменной болезни и хроническом холецистите камень накладывается на околопозвоночную зону в области 9–11 грудных позвонков. Проведенные пять – десять сеансов порой могут способствовать выведению мелких конкрементов и «песка» из желчного пузыря, а также снять боли и спазмы.

ЧЕЛОВЕК НЕ КАМЕНЬ, НО...



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

стоунтерапия хорошо помогает для общей тонизации организма при синдроме хронической усталости, гипотонии, стрессах. К ней прибегают, чтобы успокоить нервы перед ответственными выступлениями, накануне серьезного разговора с начальником. Для этого на выбор берется несколько крупных жемчужин, камешков яшмы, бирюзы, янтаря, а то и просто стеклянные шарики. Кладе их на одну ладонь, покрываете другой и по часовой стрелке двадцать минут производите движения. Если в медленном темпе, и

ют до 38–40 градусов, зажимают в кулак, периодически разжимая его. Процедура длится до 30 минут.

Освоив точки, можно переходить на активные зоны кожи. Приведу примеры наиболее доступных и безопасных воздействий. Осуществляются они камнями большего веса, чем для кистей. К таковым относятся песчаник, мрамор, гранит, лабрадорит...

При стенокардии боли, как правило, отдают в левое плечо, руку или пальцы. Редко иррадиируют вправо. Если боли несильные, в

Если камень положить справа на два позвонка выше, то улучшится работа поджелудочной железы, а если слева и на этом же уровне, то язва желудка может зарубцеваться быстрее.

В зону 11–12-го грудных позвонков проецируется кишечник, особенно толстый. Воздействие на нее камнем позволит отрегулировать стул.

Тепловая энергия камня, направленная на верхний отдел крестца, позволяет уменьшить недержание и недержание мочи у детей и взрослых.

Если камень опустить на два поперечных пальца вниз, то отступит психогенная импотенция. Прогревания надо проводить ежедневно по 30 минут. Потребуется 15 – 20 сеансов в сочетании с психотерапией и аутотренингом.

Стоунтерапия применяется и для снятия спазмов – как отдельных мышц, так и групп. Например, вы подняли тяжесть, из-за чего заболела спина. Легким нажатием указательного пальца определяем зону болезненности и на нее кладем нагретый камень на 20 минут. Затем втираем в это место индометациновую мазь. Такая процедура проводится три раза в день для лечения миозитов, растяжений, ушибов.

Правила проведения стоунтерапии в домашних условиях.

« Очень важен психологический настрой, вера в целительные возможности камня.

« На период лечения необходимо отказаться от спиртного и курения. Прием крепкого кофе, чая и других тоников – ограничен.

« Обращаться с камнями надо как с хрусталем.

« Камень должен быть гладким и весить не более 100–200 г.

« После сеанса необходим отдых. Водные процедуры в этот день не проводятся.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач