

## ГЛИНУ ПИТЬ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Зубная паста - с глиной? И шампунь, и маска для лица? Да, перечень применения глины в гигиенических и косметических целях можно долго продолжать.

Глина, как известно не первый год, содержит необходимые организму серу, магний, железо, медь, калий. Кроме того, она антисептична, поэтому раны различного характера, обмозанные глиной, заживают быстро. Она стимулирует регенерацию клеток, восстанавливает ткани, не оставляя неэстетичных следов. Глина используется при лечении некоторых заболеваний желудка и кишечника. Один из главных принципов ее воздействия на организм заключается в способности задерживать и адсорбировать токсины, бактерии. Вот почему глина - прекрасное средство для очищения кожи: она как бы поглощает ее мертвые клетки.

Область применения глины во многом зависит от ее цвета.

● Голубая - лечит ожирение, мышечную слабость, очищает кожу, усиливает обмен веществ.

● Белая - полезна при угревой сыпи, заболеваниях кишечника, укрепляет волосы.

● Желтая - используется при инсультах, легочных заболеваниях, для очищения кожи.

● Зеленая - придает бодрость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

● Красная - содержит железо и хороша при анемии, усиливает кроветворение и укрепляет иммунитет.

Глину можно принимать внутрь - в виде напитка - и наружно - в виде обертываний или повязок.

Для приготовления напитка в чашке смешивают воду и чайную ложку сухой глины. Хорошо размешивают и оставляют на несколько часов. Употреблять внутрь можно только воду.

Еще один способ. Чайную ложку сухой глины растворяют в стакане минеральной воды и, хорошо перемешав, выпивают смесь. Количество глины можно увеличить - в зависимости от индивидуальной реакции организма.

Напитки с глиной подходят людям, страдающим кишечными заболеваниями (колиты, гастриты, язва). Существует, впрочем, несколько противопоказаний, о которых можно узнать у специалиста.

Глина в виде повязки и компрессов применяется для лечения абсцессов и чирьев. Используются они только в холодном виде. Компресс из глины необходимо держать один час, а делать несколько раз в день. После каждой процедуры глину надо выбросить, а кожу обмыть прохладной водой. При ангине компресс накладывается на горло; при ожоге между глиной и раной необходимо положить марлю. При люмбаго или ревматических болях холодный компресс оставляют на больном месте три часа.

Обычно примочки из глины держат два-три часа, затем смывают теплой водой. Масса не должна растекаться. Еще лучше, если сосуд с глиной предельно подержать на солнце, чтобы та напиталась его энергетикой. По мере необходимости разбавляйте раствор.

Особая область применения глины - косметология. Глину используют как средство, укрепляющее волосы, и в качестве разглаживающей и омолаживающей косметической маски для лица. Для маски возьмите чистую воду, смешав ее с сухой глиной. К этой смеси можно добавить несколько капель ароматизированного вещества, а воду можно заменить плодовым соком (виноградным, яблочным), отваром от яйца или морской водой. Маску нанесите на лицо, за исключением области глаз, тонким слоем. Держите примерно 20 минут, после чего ополосните кожу сначала прохладной, а затем холодной водой. Делать это надо два раза в неделю.

Лучше покупать глину в аптеках, однако те, у кого есть дачный участок, могут собрать ее сами. Очистите глину от мелких камешков и других примесей, просушите на солнце, храните в деревянном или керамическом сосуде.

**Наталья  
ЕРМОЛАЕВА**

Соль ругают, а она нужна, да еще как! Без нее не будут сокращаться мышцы, остановится сердце, нарушится баланс воды и электролитов, проведение импульсов по нервам, возникнут проблемы с пищеварением. Натрий, входящий в состав соли, отвечает и за водный обмен в организме. Вместе с калием он обеспечивает электрическую активность клеток.

В ежедневный рацион здорового человека должно входить не более 5-7 г соли, включая ее содержание в продуктах. Но любой продукт, как и лекарство, в избыточном количестве приносит вред здоровью. Один грамм поваренной соли связывает 100 г воды. Значит, чем больше съедено соли, тем больше жидкости задержится в организме.

При интенсивном потении выделение соли из организма увеличивается, и количество ее надо пополнять. Длительный недостаток натрия проявляется слабостью, сонливостью, падением артериального давления, тошнотой, рвотой и уменьшением количества мочи. Такое состояние требует неотложной помощи, когда необходимо принять 6-10 г соли в течение суток или ввести ее внутривенно.

Избыток соли грозит не только задержкой жидкости, но и способствует возникновению гипер-

Соль и сахар... Трудно найти еще продукты, которым столько же досталось обвинений в нанесении вреда здоровью. Справедливо ли это?

## ЛУЧШЕ ПЕРЕСОЛИТЬ, ЧЕМ ПЕРЕСЛАСТИТЬ

тонической и ишемической болезни сердца. Замечено, что перебором натрия гипертоник может довести себя до криза, а бессолевая диета быстро нормализует давление. Правда, не все ученые считают, что натрий виноват в повышении давления. Есть мнение, что это хлорид. Как бы там ни было, но злоупотреблять солью не стоит.

Сейчас продается соль различных видов и помолов. В нее добавляют различные лекарственные препараты. Для профилактики кариееса - фтор, при недостаточности щитовидной железы - йод. В диетическую соль вместо натрия включен калий. Она рекомендуется врачами больным с отеками, гипертонией. Соль ароматизируют маслами и травами: лавром, петрушкой, укропом, гвоздикой...

Другой распространенный продукт - сахар. Ребенок с молоком матери употребляет лактозу, молочный сахар. По мере ро-

ста молочная сладость заменяется сахарозой - свекольным сахаром.

Однако если без соли даже здоровый человек не может жить, то без сахара вполне, а избыток его приведет к ожирению, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, кариеесу. Средний человек тратит от 2000 до 2500 ккал, и 60 - 70 г сахара вполне достаточно, чтобы находиться в форме.

При сгорании одного грамма сахара выделяется 4 ккал. Плитка шоколада даст 550 ккал, мороженое - от 150 до 400 ккал, бутылка лимонада - 240 ккал, кола - до 200 ккал. В 100 г меда содержится 1320 ккал, в батончике мюсли - 1750 ккал, в кукурузных хлопьях - 1600, в детском йогурте - от 500 до 600 ккал, в печенье - 1500, в жевательных конфетах - более 800 ккал. Излишек употребляемых сладких калорий тут же увеличит жировые отложения.

Об избытке сахара в рационе питания ребенка стоит задуматься мамам, у которых дети родились весом более четырех килограммов, и тем, у кого в роду были сахарный диабет или ожирение.

В настоящее время выпускаются заменители сахара для диабетиков на растительной основе: ксилит, сорбит, фруктоза, маннит, лактит. Для их усвоения не требуется инсулин, и они не вызывают кариееса. Однако по количеству калорий они не уступают сахару и к тому же обладают слабительным, желчегонным действием. Конфеты в сочетании с заменителями сахара могут вызвать диарею, - как у взрослых, так и детей. Кормящие мамы должны взять это на заметку!

Наряду с заменителями сахара широко используются вещества, полученные синтетическим путем, так называемые подсластители: сахарин, аспартам, цикламат и ацесульфам. Они слаще сахара почти в 500 раз! Эти синтетики не дают калорий, безвредны для диабетиков и зубов, но... небезвредны для здоровья, как считают некоторые ученые на Западе. В Канаде, Великобритании, Франции, США сахарин запрещен.

**Валерий ПЕРЕДЕРИН,**  
врач



## ТАЛИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

Многие мечтают расстаться с лишними килограммами своего веса. Благо методов сейчас предостаточно. Но жизнь без лишних килограммов - это прежде всего постоянная работа над собой.

Чтобы оценить, сколько килограммов вам мешают, достаточно определить индекс массы тела. Для этого вес делится на рост в метрах. Нормальный вес колеблется в пределах 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>. Если индекс более 25,0 - значит, масса тела уже избыточна, 30,0-34,9 - ожирение первой степени, 35,0-39,9 - второй, свыше 40,0 - третьей. Если больше жира отложилось вокруг талии, а не на бедрах - у человека андройдное ожирение. Оно в большей степени провоцирует всякого рода заболевания. Разница между окружностью талии и бедер не должна превышать 0,85 у женщин и 1,0 - у мужчин. Оптимальная окружность талии у женщин не превышает 80,0 см, у мужчин - 94 см.

Увы, даже незначительное превышение нормального веса может способствовать разви-

тию сахарного диабета, ишемической болезни сердца, гипертонии. И напротив, контролируемое, умеренное уменьшение массы тела на 5-10 кг снижает риск заболеваний. Например, по оценкам медиков, у диабетиков снижение веса на каждый лишний килограмм увеличивает продолжительность жизни на 3-4 месяца!

Ежедневные лишние 1000 ккал в питании человек три месяца могут обернуться 14 килограммами избыточного веса. Если уменьшить рацион на 300-600 ккал, то за неделю можно сбросить 300 - 600 г. В среднем человеку в день требуется около 2 тысяч ккал, а тем, кто занимается физическим трудом - свыше 3 тысяч.

Некоторые люди пытаются бороться с весом с помощью голодания или жестких диет. Они не учитывают, что в этом случае и возникает

дефицит норадреналина, серотонина, эндорфина, что приводит к депрессии или упадку сил.

Ожирение - это заболевание, и лечиться оно должно комплексно: медикаментами, диетой, образом жизни. А главное - упорством. Поставьте перед собой реальные цели и не стремитесь к полному освобождению от излишков веса. Во-первых, это нефизиологично. Во-вторых, быстро потерянные килограммы быстро восстанавливаются. Сначала надо добиться снижения массы тела на 5-10 процентов. Второй этап длится от полугода до года. Идет стабилизация веса на более низких цифрах. На третьем допустим возврат к тем цифрам, которые были достигнуты вначале. При таком подходе снижение веса идет плавно, без ущерба здоровью и психике.

Можно взять в помощники лекарственные средства. Они должны отвечать следующим требованиям: изученный механизм действия, длительная клиническая апробация, безопасность и отсутствие эффекта привыкания. Таким набором отличается, по моим оценкам, не более десяти препаратов. Но и они не лишены побочных действий. Поэтому назначать их должен только врач. Кроме того, лекарственная терапия эффективна лишь в комплексе с гипокалорийной диетой, умеренными физическими нагрузками, гидро- и ароматерапией.

Питаться следует 4-5 раз в день маленькими порциями, а ужинать не позже двух часов до сна. Табак и алкоголь исклю-

ки, сливы, орехи, бананы. Правда, отруби противопоказаны тем, кто страдает язвенной болезнью, колитами, заболеваниями пищевода, поносами.

Предлагаю примерное меню на день. Завтрак: кусок бородинского хлеба, 15 г сливочного масла, творог, яблоко, зеленый чай (350 ккал). Второй завтрак: стакан молока или кефира, две галеты (50 ккал). Обед: овощной суп на нежирном бульоне, рагу из овощей с отварной говядиной, одна груша, стакан минеральной воды (500 ккал). Ужин: салат из овощей, порция гречневой каши с ломтиком докторской колбасы, стакан настоя из мяты, календулы, ромашки, боярышника с ложечкой меда (350 ккал). Допустимо дополнительное употребление морсов, натуральных соков, минеральной воды - до литра в день. Придерживаться такого питания советую три недели.

Пища должна быть минимально соленой. Пить не более двух литров жидкости в день; прием основных лекарств не исключен; в питании допустимы «зигзаги»; на случай резкой слабости, головокружения имейте при себе карамель; диета не рассчитана на больных сахарным диабетом. И наконец, без физической активности все усилия сойдут на нет. Если обед из четырех блюд составил примерно 600 ккал, то час езды на велосипеде снизит его последствия. Игра в теннис и бег трусцой сжигают по 500 ккал. Танцы, работа в огороде, волейбол, футбол обойдутся по 450 ккал, быстрая ходьба - в 200 ккал.

Большую помощь в лечении могут оказать психотерапия, аутогенная тренировка, иглоукалывание, все виды водных процедур, бани, сауны.

В общем, худейте на здоровье!

**Валерий  
ПЕРЕДЕРИН,**  
врач