

● Трудно назвать орган человека, который бы не нуждался в кальции. Этот элемент участвует в формировании костей, мышечной, нервной систем, кожи, легких. Его дефицит приводит к нарушениям опорно-двигательного аппарата, частым судорогам, проблемам с сердцем. Кальций плохо усваивается из пищи, и для развития здорового ребенка часто недостаточно его природных источников — молочных продуктов, водорослей, морепродуктов... Тогда педиатры назначают препараты кальция дополнительно, часто в сочетании с магнием, улучшающим его всасывание. Усвояемость кальция также повышается при регулярных умеренных физических нагрузках. Полноценное поступление в организм кальция снижает токсическое воздействие и всасывание тяжелых металлов, в первую очередь свинца, откладывающегося в костях и поражающего нервную, сердечно-сосудистую и систему кроветворения, а также почки. Как правило, во внешнюю сре-

ЭЛЕМЕНТЫ В ПОРЯДКЕ

Еще Парацельс говорил, что нет ядовитых соединений — есть лишь ядовитые дозы. Правоту великого ученого древности подтвердили современные исследования. Наш организм нуждается в большинстве элементов, выявленных в земной коре. О некоторых из них рассказывает доктор биологических наук, научный руководитель научно-производственного объединения «Сумма технологий» Алексей ОДИНЕЦ.

ду свинец попадает с выбросами промышленных предприятий.

● Среднестатистический рацион обделен таким элементом, как магний. Между тем он входит в состав более чем 300 ферментов или влияет на их активность. Недостаток его приводит к состоянию хронического стресса, повышенной возбудимости, развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Природными источниками магния являются морепродукты, пшеничные отруби, орехи, чечевица, подсолнечные и тыквенные семечки. При напряженной умственной ра-

боте потребность в этом элементе возрастает.

● При дефиците йода в первую очередь страдает щитовидная железа, ведь этот элемент входит в состав вырабатываемых ею гормонов — тироксина и трийодтиронина. Развивается ожирение, сонливость, умственная отсталость. Существует даже термин «альпийский кретинизм», поскольку йододефицитными являются многие районы Швейцарских Альп. Недостаток йода угнетает иммунную систему, приводит к нарушениям в половой сфере, сердечно-сосудистым заболеваниям (ранний атеросклероз, вы-

сокий уровень холестерина), у детей наблюдается задержка роста и развития. Некоторые люди, чтобы нормализовать содержание этого элемента в организме, используют спиртовую настойку йода, которую регулярно наносят на кожу или несколько капель добавляют в питьевую воду. Это делать ни в коем случае нельзя! Йод является токсичным элементом. Превышение необходимой дозы может негативно повлиять на состояние внутренних органов — желудка, почек и печени. Гораздо эффективнее использование морепродуктов и особенно водорослей.

Отечественными учеными разработан особый гель из бурых морских водорослей, содержащий йод в виде органических соединений и целый комплекс необходимых микроэлементов.

● Чтобы не допустить дефицита или избытка микроэлементов в организме, необходимо их потреблять в составе сложных органических соединений, находящихся в живой природе. Таковыми являются свежие овощи, фрукты, зелень... А вот микро- и ультрамикроэлементы хорошо усваиваются в виде неорганических соединений, например, медь в виде сульфата меди (медный купорос), селен в виде селенита натрия. Чаще всего они входят в состав БАД и витаминных комплексов. Однако в их потреблении необходимо соблюдать осторожность. Даже при небольшом превышении рекомендованной дозы может проявиться токсический эффект. Например, селен является важней-

шим компонентом для формирования антиоксидантной системы. Однако помните: при его приеме в виде селенита натрия в организме в качестве одного из промежуточных продуктов усвоения образуется селеноводород, который всего лишь в 4 раза менее токсичен, чем цианистый водород. Гораздо безопаснее и полезнее все-таки получать медь в виде зелени (медь входит в состав хлорофилла, обуславливающего зеленый цвет листьев) или грецких орехов.

● Жизнь на Земле зародилась в океане, так что океаническая и морская вода содержат все необходимые человеку элементы. Дonestи до человека это богатство способны морепродукты и особенно водоросли.

● Существует отличный и безопасный способ, позволяющий снизить вероятность дефицита микроэлементов. Для этого надо питаться качественно и разнообразно, используя в рационе морепродукты, водоросли, зелень, грибы, гречку, отруби, молочные продукты.

ЖАРОМ ПО БОЛЕЗНИ

Между русской баней и китайской народной медициной, оказывается, есть прямая связь. Китайцы считали, что причиной многих заболеваний является проникающий в организм холод, а на Руси с ним боролись с помощью парной. Обо всем об этом беседа нашего корреспондента со специалистом по восточной медицине, профессором Российского университета дружбы народов, доктором медицинских наук, Раисой ТАТАРИНЦЕВОЙ.



ФОТО ЮРИЯ СТРОКОВА

Раиса Яковлева, что такое «холод» в китайской медицине?

- Чтобы тело согревалось, питалось, полноценно функционировало, нужно наладить постоянный транспорт крови, питательных веществ, выведение токсинов и так далее. Очень многие механизмы должны работать, чтобы нас согреть, накормить и спать уложить. А теперь представьте, что все эти процессы затормозились на 20 процентов. Самое неприятное — головному мозгу станет не хватать кислорода, и он не сможет полноценно руководить работой всех органов и систем. Начнутся их расстройства, ведущие к болезням. Это вовсе не означает, что в результате переохлаждения понизилась температура головного мозга. Просто до него докатилась волна патологических процессов, запущенная холодом.

Не зря, выходит, наш народ так любит баню?

- В бане при глубоком прогревании возникает эффект расслабления кровеносных сосудов, снимаются их спазмы. И за счет этого изгоняется холод не только из поверхностных, но и из глубоких слоев тканей тела. Но посещение бани должно быть грамотным. Предпочтительна так называемая сухая баня, или сауна, где небольшая влажность воздуха. Сухой пар прогревает организм оптимальным образом, в отличие от мокрого, способного

вызвать осложнения у нездоровых людей, к которым относятся, кстати, курильщики, алкоголики и наркоманы. На Руси бани традиционно были сухими — именно из них распарившиеся удалыцы выбегали на мороз, валялись в снегу и, охладившись, еще больше поддавали пару.

Да уж, веничком изо всех сил себя хлестали!

- Способ хороший, но применять его могут только люди, так сказать, с большим запасом прочности. Остальным надо прогреваться в бане осторожно, не доводя себя до изнеможения. Хлестание — это, по сути, массаж рефлексогенных зон. Для кого-то болевые нагрузки могут оканчиваться разрушающими здоровью. Поэтому и в бане не стоит терзать себя веником, а работать им осторожно, получая лечебный эффект от расслабляющего массажа и впитывания кожей лекарственных веществ, которые содержатся в листьях березы или дуба.

Может ли баня вылечить простуду?

- Как говорят китайцы, холод на ветру въезжает в поры кожи как на телеге. Другими словами, при переохлаждении, например, на сквозняке холод через поры проникает глубоко в тело. Выгнать его оттуда может разве что баня. Но париться надо идти в тот же день — тогда можно предотвратить простудное заболевание. А на следующий день, ко-

гда оно уже началось, баня не поможет.

«Специалисты» настоятельно рекомендуют после бани выпить пива или водки — мол, это усилит лечебный эффект, гарантирует предотвращение простуды.

- Ну, это совсем не годится. Баня и так расслабила сосуды, увеличила кровоток, да еще алкоголь усиливает этот эффект — получается огромная нагрузка на организм. Неудивительно, что от такой «профилактики» люди со слабыми сосудами из бани нередко попадают в реанимацию с инфарктом или инсультом.

Почему, однако, многие люди испытывают болезненную зависимость от алкоголя и никотина? Потому что эти суррогаты расширяют сосуды лишь временно, потом они неизбежно сужаются, и возникают болезненные спазмы. Чтобы снять спазмы и улучшить кровообращение, опять нужен допинг. Только очень здоровый человек может выдержать подобный дисбаланс. Для людей ослабленных это может иметь самые катастрофические последствия.

Получается, выпивка и курение — контрабандная доставка тепла, в результате которой организм сначала получает «барыш», а потом — наказание. Тогда как разумное отношение к бане приносит только положительный эффект.

- Верно. У меня был пациент, который сильно промерз на мо-

розе, после чего у него начались тяжелые сердечные приступы. Он попал в больницу, где решили, что ему уже помочь нельзя. Когда его привезли ко мне на консультацию, я пришла к выводу, что подобные патологии вполне мог вызвать холод, который проник в организм очень глубоко и вызвал расстройство многих функций. И рекомендовала — как оптимальный выход из пагубного состояния — хорошо прогреться в бане. Честно говоря, я не думала, что больной осмелится воспользоваться моим советом. Но после бани у него абсолютно все прошло.

Дело в том, что защитные силы организма, а это лейкоциты, лимфоциты, макрофаги и другие кровяные тельца, находятся очень близко к поверхности кожи, буквально у корневой волос. Теперь представьте, что в этот поверхностный слой попал холод: он замедляет работу кровяных телец, и они уже не справляются со своей функцией, не могут надежно защитить организм от болезнетворной инфекции. Зато в бане раскрываются поры кожи и через них, «как на телеге проедет» тепло — защитники здоровья оживятся и, так сказать, зачищают возбудителей заболеваний. То есть холод будет изгнан из поверхностных слоев, организм хорошо прогреется, в результате активизируются все процессы жизнедеятельности.

А как же ныряние в прорубь, валяние в снегу и другие воздействия холодом, которые настоятельно рекомендуют энтузиасты оздоровления?

- Это полезно, когда тело сильно разогрето. Грамотные «моржи» перед погружением в прорубь совершают длительную пробежку и делают мощную зарядку — они так разогреваются, что от них пар идет. Но если мы просто будем лежать в снегу или отмокать в проруби, то получим воспаление легких. Я, например, знаю людей, которые с удовольствием занимаются моржеванием, но без конца болеют бронхитом.

И еще очень важно — нельзя пить холодный, ледяной квас. В странах Востока в очень жаркую погоду люди надевают толстые халаты и пьют горячий чай, а некоторые добавляют в него соль, молоко, жир... Для чего это нужно? Таким напитком опять же хорошо прогревается организм — в результате устанавливается некое равновесие между внутренним и внешним теплом, которое уже не может повредить здоровью.

Беседу вел Михаил ДМИТРУК

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ АПТЕКИ!

У вас головная боль, кашель, насморк? Не спешите глотать таблетки!

При насморке: выдавить из репчатого лука сок, пропитать им марлевый или ватный тампон. Нюхать его 2-3 раза в течение дня.

При кашле и бронхите: смешайте сок лука с небольшим количеством жидкого меда и принимайте по чайной ложке перед едой. Такая смесь улучшает и зрение. Если же кашель очень сильный, помогают вареные или печеные груши.

При кашле и охриплости голоса весьма эффективен отвар сушеного винограда с небольшим количеством лукового сока. Водный настой листьев винограда рекомендуется для полоскания горла при ангине. Измельченные виноградные листья прикладывают к ранам и язвам — это ускоряет их заживление. Свежие ягоды винограда полезны при нарушениях обмена веществ, малокровии, истощении нервной системы, болезнях желудка и кишечника.

При кашле, катаре верхних дыхательных путей и почечнокаменной болезни: натереть свежую морковь, смешать с сахарным песком и принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Натертую свежую морковь прикладывают к ожогам, обмороженным и воспаленным местам кожи. Отличным тонизирующим средством является чай из ботвы моркови.

ГЛАЗАМ В ПОМОЩЬ

Существует способ, который помогает поднять остроту зрения. К сожалению, лишь на несколько часов. Однако и это может стать спасительным выходом, например, для людей, которым предстоит провести ночь за рулем.

Для этого непосредственно перед выездом из дома рекомендуется съесть плоды или ягоды, содержащие витамин С — например, полстакана черной смородины, плод киви или просто несколько ломтиков лимона с сахаром. Хорошую службу окажет морковь, в которой содержится каротин; ее лучше съесть не сразу перед отъездом, а минут за 45. Повысит остроту зрения в ночное время и чашечка крепкого черного кофе.

Станислав ЧУДАКОВ