

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Как сохранить здоровым свой «пламенный мотор»

29 сентября ежегодно отмечается Всемирный день сердца. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год более 17 млн человек погибает от сердечно-сосудистых заболеваний. Мы все уже привыкли слышать, что именно эти заболевания лидируют среди всех причин смертности. Но самое страшное в том, что 80% этих катастроф можно было избежать, если бы люди вовремя прошли обследование и выявили предрасположенность или само заболевание на ранней стадии. Под ударом не только пожилые люди. Врачи буквально кричат о том, что инфаркт в 35-40 лет сегодня не редкость.

Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенные кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

Вот советы, которые помогут вам избежать проблем с сердцем. А если все-таки заболевание уже есть – дружите с грамотным кардиологом, который поможет улучшить качество жизни и продлить саму жизнь!

– Есть «контрольные точки», на которые нужно обращать внимание. Когда мы говорим о здоровье сердца, таких точек три: нормальный уровень холестерина и сахара в крови, а также артериальное давление в пределах нормы, – говорит главный врач Федерально-

го центра сердечно-сосудистой хирургии Красноярск, доктор медицинских наук, профессор Валерий Сакович. – Эти три критерия показывают, если что-то в организме не в порядке. Если хотя бы один из них не в норме, надо идти к врачу, искать причину. Вроде все просто, но, чтобы они были в норме, нужно держать под контролем вес, количество употребляемых жиров и сахара, снижать потребление алкоголя, соли, отказаться от табака.

Важно!

Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник.

Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом.

Ограничьте потребление поваренной соли до 5 граммов в сутки и менее.



Специалисты кардиоцентра желают здоровья вам

Употребляйте каждый день по 500 граммов овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием.

Необходимо снизить массу тела, если она избыточна. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления.

Увеличьте свою физическую активность. Обязательны регулярные дозированные физические нагрузки (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, йога, фитнес, лечебная физкультура и другие).

Ограничьте потребление алкоголя: употребляйте крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин.

Откажитесь от курения!

Спите не менее 7-8 часов в сутки.

Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Советы нехитрые, но они «работают»! Будьте здоровы!

Наталья МАШУКОВА,
пресс-секретарь
Федерального центра
сердечно-сосудистой
хирургии, г.Красноярск

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Рецепт старой китаянки

Решила я рассказать вам невыдуманную историю, которая, хоть и похожа на старый фильм, произошла на самом деле с моей семьей.

Мама моя до войны жила на Дальнем Востоке, в Хабаровске. Там же и в медицинский поступила (она у меня врач-гинеколог с огромным стажем – более 40 лет). В 1938 году, будучи совсем еще молоденькой студенткой, познакомилась она со старой китаянкой (в Хабаровске китайцев много, и живут они кучно – целыми кварталами). Бабулька эта была вроде местной юрдиной: бродяжничала, просила подаяния, но попутно и лечила людей от многих болезней разными настоями, причем денег за это не брала. Мама ее жалела и частенько подкармливала.

Старухе русская девушка чем-то понравилась, а уж когда она узнала, что мама – будущий врач, совсем растрогалась и сказала: «Я много разных рецептов от всевозможных болезней знаю. Все тебе расскажу, в наследство передам. Так получилось, что у меня нет никого. А ты людей лечить будешь. Только об

одном прошу: будешь по моим рецептам лечить – денег за это не бери, а то лекарство не поможет, и тебе от этих денег проку не будет».

Долго ходила к маме старая лекарка, холодными зимними вечерами передавала ей секреты вековой китайской мудрости. Рецептов набралось много – целая толстая общая тетрадка – знаете, были раньше такие, прошитые, в клеенчатых переплетах? Всю войну мама прожила в Хабаровске, многим людям помогли рецепты из заветной тетрадки.

После войны мама, уже вместе с папой, переехала в Белгородскую область, в деревню Игуменка. Тут-то и случилось несчастье. Как-то раз родителей обокрали, что называется, подчистую: вынесли из дома все, что плохо и хорошо лежало. Остались родители в том, что на них было, абсолютно без средств. Вместе со всем добром

пропала и тетрадка – к сожалению, безвозвратно. Мама сильно горевала, конечно. Потом некоторые рецепты она вспомнила, записала. Одним из них я хочу поделиться.

Средство это проверено годами: таким образом спасается от таблеток мой отец, ныне здравствующий и бодрый, несмотря на свои 87 лет, и от диабета, который у него обнаружили 18 лет назад. Оно предназначено для нормализации сахара в крови у больных инсулинонезависимым сахарным диабетом (II типа). К сожалению, тем, кто уже принимает инсулин, этот рецепт не поможет.

Для лечения необходимы 3 лимона и 300 г (3 хороших пучка) листовой петрушки. Лимоны вымыть, порезать на куски, перекрутить на мясорубке вместе с кожурой и косточками. Петрушку вымыть, обсушить, мелко порезать. Все сложить в 3-литровую банку, залить холодной кипяче-

ной водой, плотно закрыть полиэтиленовой крышкой. Перемешать, хорошо встряхивая. Банку со смесью поставить на 3 дня в холодильник, периодически встряхивать.

Утром на четвертый день еще раз хорошо встряхнуть, открыть и налить из банки 0,5 стакана с гущей. Выпить за 30 минут до еды. Таким образом принимать средство 3 раза в день.

Когда в банке останется смеси на 4 ваших пальца, слейте остатки в литровую банку (этого хватит на 3 дня, пока настоится новая порция). В освободившуюся 3-литровую банку (мыть ее не надо!) снова сделать смесь по тому же рецепту.

На курс лечения необходимо выпить от 3 до 5 таких банок, без перерыва. Лечение проводить 1 раз в год, с мая до глубокой осени – пока есть свежее сырье.

Во время приема лекарства соблюдать диету, не употреблять жирную, острую, копченую пищу. Перед началом лечения нужно сдать кровь на сахар. То же сделайте и по окончании курса – результаты вас поразят!

Здоровья и счастья всем!

Лариса ОБУХОВА

ка описывал еще Аристотель. К примеру, чтобы снять воспаления с глаз и спрятать морщинки, приготовьте васильковое масло: 1 ст.л. сухих цветков залить 150 мл растительного масла и настаивать сутки. Использовать вместо крема и для массажа. Это масло придает упругость коже, увлажняет и подтягивает ее, разглаживает мелкие и крупные морщины.

При долго не заживающих язвах на ногах 1 ст.л. зверобоя залить 1 стаканом кипятка и настоять 3 часа. С утра делать примочки с настоем. Кожу не вытирать, а ждать, когда высохнет.

* * *

Язвы на ногах хорошо смазывать на ночь зверобойным маслом. Для его приготовления цве-

тушие верхушки зверобоя измельчить в блендере и выложить в стеклянную 3-литровую банку. Залить нерафинированным подсолнечным маслом (1:1), завязать горлышко марлей и поставить на солнце на 2 месяца. Ежедневно поворачивать банку.

* * *

Для лечения красного пло-

ского лишая 2 ч.л. корней девясила (можно сушеных) отварить минут 10 в 200 мл воды, не допуская бурного кипения. Процедить и принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за 5 минут до еды. Этим же настоем 3 раза в день смазывать пораженную кожу.

* * *

Лечебные свойства василь-

ЕДА - ЛЕКАРСТВО

Обыкновенная морковка

Недавно прочитала в одном из журналов об удивительном лечебном свойстве моркови и хочу поделиться этим с читателями «СП». Автор К.И.Доронина (вероятно, народный целитель) рассказывает, что иногда нам приходится сталкиваться с труднозаживающими ранами, язвами и другими болячками на коже. Бывает, что аптечные средства не помогают. Народная медицина в таких случаях обращается к природным лекарствам, которые доступны всем. Вот один из примеров.

Случается, что кожные болячки не заживают даже при использовании самых надежных, проверенных временем средств, таких как шиповниковое, облепиховое, зверобойное масла. Попробуйте полечиться обыкновенной морковкой! Помогают и ботва моркови, и сам корнеплод, если его поскоблить. Обыкновенно мы трем морковь на терке, но для лечения ее желательно поскоблить ножом из нержавеющей стали и приложить кашицу к больному месту. В старину для этого использовали костяные или серебряные ножи. И рана вдруг заживала прямо на глазах, о чем писал еще Авиценна в Каноне врачебной науки.

А советский фитотерапевт Н.Г.Ковалёва в книге «Лечение растениями» рассказывает о том, как профессор Н.И.Пирогов на заседании Общества русских врачей сообщил о чудесном воздействии того же средства на раковые язвы. У больного был рак на нижней губе, но рана очистилась и зажила.

Сама морковь и свежий сок из нее благотворно действуют и при раке молочной железы, а также прямой кишки. Бывают случаи полного заживления трофических язв. Морковь можно заменить свёклой, которую тоже лучше соскабливать. Что ж, всё очень просто. Отчего же не попробовать...

Людмила ИВАНОВА

Удивите гостей

Многие годы, имея собственный огород, занимаюсь выращиванием овощей и их переработкой на зиму. Хочу поделиться интересным рецептом. В Новый год, за праздничным столом, вы можете угостить своих гостей... свежими помидорами, выращенными на своём огороде или даче. И сохранить свои помидоры, богатые витаминами и микроэлементами, до 31 декабря свежими, созревшими под жарким солнышком на собственном участке, очень просто. Сделайте это сейчас, если у вас ещё остались запасы. А я думаю, что у многих дачников часть помидоров ещё не съедена и не переработана на салаты, маринады и др.

Весь секрет в способе заготовки. Он позволяет сохранить большую часть полезных веществ, вкус и текстуру. Нужно выбрать помидоры плотные, небольшого размера, без повреждений. На одну 3-литровую банку заготовки понадобится ещё 5-6 ст.л. горчичного порошка.

Как обычно простерилизуйте банки (кипятком или паром). Томаты промойте и тщательно обсушите. Сухой и чистой ложкой щедرو зачерпните горчичный порошок и высыпьте на дно банки. Стараясь не прижимать друг к другу, выложите помидоры в один слой, располагая черешком вверх. Снова посыпьте их горчицей. Повторите слой до заполнения банки. Под конец засыпьте ещё порцию порошка и закройте крышкой (стерильной и сухой). После этого наклоните банку и осторожно покачайте по столу, чтобы горчица равномерно распределилась. Хранить заготовку в прохладном, тёмном месте. Эфирные масла, содержащиеся в горчице, подавляют размножение гнилостных бактерий, позволяя томатам оставаться свежими. Вкус у них при этом не меняется и не становится горчичным.

Н.И.ДАВЫДОВА, пенсионерка