Советы доктора МЯСНИКОВА



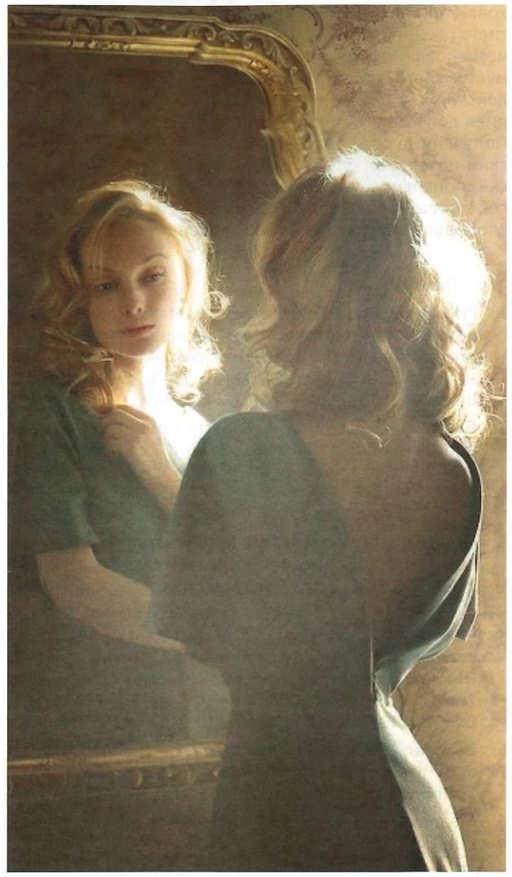
Начинайте день правильно

Начинайте день правильно, и он будет наполнен хорошими событиями и эмоциями.

Правильным будет утро, когда вы не забудете уделить внимание собственному организму. Семь простых рекомендаций защитят от многих проблем со здоровьем.

1. Просыпайтесь с радостью





Каждый новый день – это божий дар, и принимать его нужно с благодарностью. Не всем дано счастье прожить следующий день, для кого-то он так и не настанет. Поэтому проснувшись, улыбнитесь и поздоровайтесь с миром.

Не спешите вставать, но и не залеживайтесь в кровати. Полежите пару минут, затем сядьте, поставьте ноги на пол и еще пару минут посидите. Такой спокойный подъем защитит от головокружения.

2. Смотрите в зеркало

Ночью артериальное давление снижается, а утром перед пробуждением повышается. Это нормальный ритм работы кровеносной системы. Но если сердечно-сосудистая система работает неправильно, в утренние часы, при повышении давления, может произойти инсульт.

Увидеть его можно в зеркале. Если носогубные складки опущены или часть лица перекошена, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Если все в порядке, улыбнитесь себе. Это поднимет настроение.

3. Оцените цвет стула и мочи

Это простой и очень эффективный способ самодиагностики, который позволит вовремя распознать заболевания желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Если цвет неестественный, важно обратиться к врачу.

Симптомом заболевания ЖКТ станет черный, обесцвеченный стул, а также следы крови в нем. Другие цвета кала считаются нормой, если дефекация происходит регулярно и в привычном режиме. Заподозрить заболевания почек, печени, мочевыводящих путей можно по моче с примесью крови или слишком темной.

4. Примите душ



Контрастный душ – прекрасный способ взбодриться и начать день с удовольствием. Чередуйте прохладную и теплую воду. Резкие перепады температуры воды (слишком горячая и слишком холодная) не нужны.

5. Пейте воду по жажде

Доктор Мясников считает ошибочной рекомендацию выпивать каждое утро по два стакана воды. Пить воду следует тогда, когда вы хотите пить, не нужно ей давиться. Но и доводить организм до обезвоживания (а именно тогда человек ощущает жажду) тоже не стоит. Поэтому выпить воды утром нужно, но не два стакана, а столько глотков, сколько хочется.

6. Делайте зарядку

Насколько интенсивной она будет, пусть каждый решает сам. Важно, чтобы утренняя гимнастика не вызывала дискомфорта и не казалась неприятной обязанностью. Обязательно сделайте несколько упражнений, даже если в течение дня бегаете или посещаете спортзал.

Несколько приседаний, отжиманий займут немного времени, требуют минимум места дома, но включают организм гораздо лучше тонизирующих напитков.

7. Завтракайте плотно



Завтрак – самый важный прием пищи. Он включает пищеварительную систему, запускает обмен веществ, дает организму энергию, которая была потрачена во время сна. Завтракать нужно обязательно, так как, согласно новым исследованиям, отсутствие завтрака вызывает нарушения в работе организма и повышает риск заболеваний:

– сахарного диабета;

– ожирения;

– болезней сердца и сосудов.

Кроме того, важно сделать завтрак максимально плотным, насыщенным целым спектром питательных веществ: белками, углеводами, жирами.

Белок дадут молочные продукты, поэтому важно есть творог или варить кашу на молоке. Большинство круп (овсянка из грубого зерна, перловка, бурый рис, гречка) содержат долгие углеводы, которые длительно усваиваются в пищеварительном тракте и дают энергию до обеда. Жиры содержатся в сливочном масле, оливковом масле, яичном желтке. Каждое утро можно съедать без риска для здоровья по одному яйцу.

Прошлогодние яблоки ни при чем

Одновременно с весной ко многим приходит и гиповитаминоз. В отличие от авитаминоза, критической нехватки витаминов, это состояние характеризуется частичным дефицитом важных для здоровья веществ.

Кажется вполне логичным, что при нехватке витаминов нужно включить в рацион больше овощей и фруктов. Есть одна загвоздка: ранней весной по-настоящему свежих плодов мало, на прилавках доступны в основном «лежалые», от которых пользы немного.

Фрукты и овощи – не единственные источники витаминов. Витамины C, D и E в аналогичном или даже большем количестве присутствуют в орехах, растительных маслах, бобовых и зелени (ее, например, можно выращивать самостоятельно, а не покупать).

Витамины группы B – тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, B12 – содержатся в мясе, птице и рыбе. То же касается и витамина D: его дают солнечный



свет и морепродукты. Витамин А есть как в мясе и субпродуктах, так и в молоке и яйцах. Выбор огромен.

Так что вывод: важно разнообразное полноценное питание. Прошлогодние яблоки тут ни при чем. Двигайтесь побольше!

Не на пользу. Об опасностях витаминов

Витамины – одна из самых популярных тем, особенно на исходе зимы. Ведь многие ставят себе такой диагноз, как «авитаминоз». Авитаминоза быть не может: если нет витаминов – это смерть в страшных судорогах. Гиповитаминоз – да, авитаминоз – нет.

Витамины относятся к числу жизненно важных элементов. И все их мы получаем извне, за исключением витамина D, который вырабатывается в организме под влиянием солнечного света.

При этом многие начинают прием витаминов наобум, не думая о рисках и последствиях. Кардиологи изучали влияние витамина Е. В экспериментах на мышах предотвращает рак и сердечные болезни, по сей день активно применяется в лечении саркоидоза. Но на фоне проведенных кардиологами исследований оказалось, что не все так однозначно. И они сейчас не рекомендуют его профилактический прием от заболеваний сердца и сосудов.

Также изучили и бета-каротин, который содержится в моркови и известен больше как витамин А. Выяснилось, что во время испытаний в группе, его принимавшей, рак легких встречался чаще.

Если у вас доказанно сниженный уровень витаминов, вы сдали кровь или есть симптоматика, то дают настоящие дозы витаминов, вводят их парентерально, потом продолжают давать орально, то получается, что есть болезнь, которую мы лечим лекарством. А профилактический прием этих лекарств, чтобы не заболеть, вызывает вопрос.

Важно смотреть и на то, кто принимает витамины. Так, например, фолиевая кислота нужна беременным, причем даже не самим женщинам, а плоду. Также она помогает снизить риски от малых доз алкоголя в связке с риском развития рака груди у женщин.

Отдельный вопрос касается приема мультивитаминов. Например, беременным женщинам нельзя принимать витамин А, так как он вызывает уродства плода, и если взять специальные витамины для беременных, то его там не будет. Если же давать женщине в положении обычные мультивитамины, ничем хорошим это рискует не закончиться.

Также важно смотреть и на то, какую омегу-3 вы принимаете. Если это сделано только из головы – одна ситуация. А рыбий жир из всей тушки содержит много витамина А. Витамин А же усиливает не только проблемы с легкими, но и остеопороз.

То же самое касается микроэлементов – йод, железо, цинк, магний – назначать их использование должен только врач по показаниям.

Особенно нуждаются в витаминах беременные женщины, люди, злоупотребляющие алкоголем, те, у кого есть хронические заболевания (диабет, сердечно-сосудистые болезни).

И важно, конечно же, обратить внимание на сбалансированный рацион питания. Обязательно должны быть в меню овощи и фрукты, пусть не самые вкусные, но все же в них есть хоть немного, но нужных витаминов. Правильно питайтесь – не колбасой с хлебом, не пельменями, а чтобы были овощи и фрукты. Должно быть полноценное питание, не обработанное из кулинарии, например, котлеты. А лучше мясо. Именно в мясе есть витамин В12.

Использовать витамин С в качестве профилактики болезней простудой весной – идея пустая. Не поможет. Максимум, что он может сделать, – сократить срок заболевания, если человек заболел, но и то несущественно.

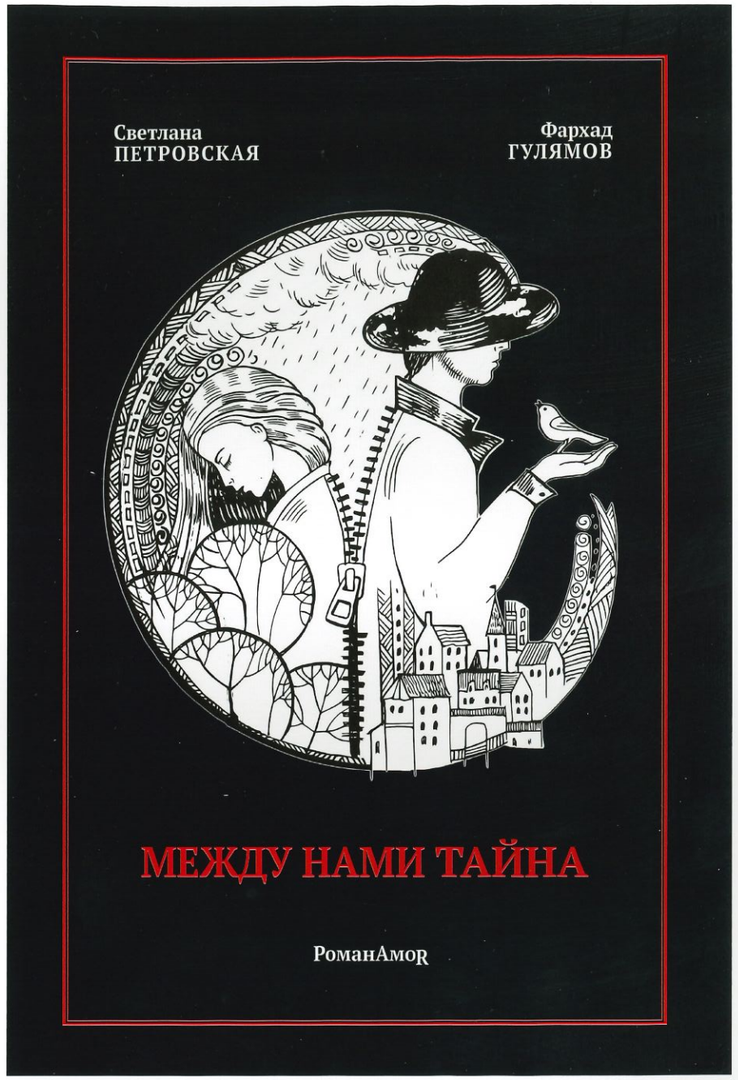


Ушла в печать книга, которая родилась спонтанно. Как рождается песня. И структура необычная:

«Удивительную прочёл я книгу. О любви. В ней, соединяясь и разделяясь, звучат сразу два голоса: в стихах Светланы Петровской и в прозаических миниатюрах Фархада Гулямова. Кто только не писал, не пишет и не будет писать о любви! Но… достичь в книге неслиянно-нераздельного единства души и плоти, возвышенного и земного, поэтических образов и «картинок из жизни» – трудная и увлекательная цель. Движение к ней начинается с книжной обложки. Девушка и юноша соединены спинами и, кажется, застёжка-молния вот-вот расстегнётся, и они расстанутся. Символ «молнии счастья» не случаен, он появляется далее в одном из стихотворений Петровской – она вспыхивает на миг и гаснет.

Читателя сразу увлекает особо задуманная архитектоника книги. Противостояние и взаимодополнение страниц на разворотах – стихотворений на «женской» половине сборника с колонтитулом «она» и прозы на «мужской» части с колонтитулом «он». Четыре раздела соответствуют временам года и становятся смысловыми метафорами. «Весна любви», «Лето страсти», «Осень чувств», «Зима печалей» подобны шествию человека по жизни. Несомненна некоторая искусственность такого деления, ведь «любви все возрасты покорны», а печаль и страсть так часто приходят с первой юношеской влюблённостью. К тому же нет у души «зимы» и «осени», хотя у тела есть «весна» и «лето», что особенно чувствуется в прозе Гулямова».

Валерий БАЙДИН, писатель, искусствовед, культуролог, доктор славянской филологии. Нормандия, Франция



Книга о любви. О стихии, которой человек не научится управлять никогда. У каждого из авторов своя легенда покорения(?) этой стихии(ей?). История любви не предполагает объективности: о ней либо открыто и страстно, либо иносказательно-интимно. А может, это ваша история, дорогой читатель?

От авторов

