

ПОВИДЛО ИЗ ЛОПУХА

ЛЕЧЕБНИК

Сорняки -
бесплатные
ПОЛИВИТАМИНЫ.

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЕСЕННЕГО
АВИТАМИНОЗА С МИНИМУМ
ЗАТРАТ? ЕСТЬ СОРНЯКИ!**

Как это делать правильно, «АиФ» рассказала **Татьяна КИСЕЛЁВА**, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания, президент



Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.

Сорная трава, от которой огородники яростно избавляются, нормализует обмен веществ, в том числе снижает уровень сахара в крови. А это важнейший антистрессовый фактор. Сразу оговоримся: собираем их только на своём огороде или в поле, но никак не у дорог и не вблизи свалок, где обычно сорняки особенно привлекательны - «жирненькие» и сочные. Хорошо промываем.

ТРАВА ОТ УСТАЛОСТИ

Молоденькие листочки крапивы содержат весь набор витаминов, макро- и микроэлементов, хлорофилл, антиоксиданты различного строения. Не зря в народной медицине крапива используется более чем при 100 болезнях. Из крапивы можно сварить щи, класть в любой овощной салат, предварительно обдав листочки кипятком и мелко порезав. Можно даже добавлять в свежесжатые соки (бросить несколько листочков в соковыжималку вместе с фруктами или овощами), чтобы обогатить их живой энергией.

Крапива обладает кровоочистительными, иммуностимулирующими и противоаллергическими свойствами, активно влияет на процессы обмена веществ, усиливает углеводный обмен, а значит, обладает антидепрессивным действием. Во второй половине июня прекращаем лечиться свежей крапивой и начинаем сушить ее впрок.

ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Главный газонный и огородный враг одуванчик по содержанию витаминов (С, Е, группы В, каротиноидов) занимает одно из ведущих мест среди растений средней полосы. Одуванчик называют эликсиром жизни, поскольку он регулирует обмен веществ, улучшает функцию половых желез, обладает желчегонным действием и активизирует защитные силы организма.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

ПОДАГРА - БОЛЕЗНЬ БЕЗ ВОЗРАСТА

У меня не раз воспалялась «косточка» у основания большого пальца ноги. Потом колено поныло и прошло. Врач говорит: подагра. Но мне же всего 39! И. Жиркова, Москва

Подагра - разновидность артрита, возрастных ограничений у неё нет. Чаще всего ею болеют мужчины старше 40-50 лет и женщины после менопаузы. Одна из основных причин развития недуга - высокий уровень мочевой кислоты в крови. Женский гормон эстроген оказывает положительное воздействие на обменные

процессы, снижая уровень мочевой кислоты. После менопаузы содержание эстрогенов резко падает, а риск развития подагры, напротив, возрастает. Кроме хирурга необходимо обследоваться у эндокринолога (он поищет причину гормонального сбоя) и у кардиолога, ведь высокий уровень мочевой кислоты часто сопровождается серьёзными проблемами сердечно-сосудистой системы - повышенным давлением и ишемической болезнью сердца.

«Основной способ диагностики подагры - биохимический анализ крови, он показывает уровень мочевой



кислоты, - говорит **Сергей ТЕРЕЩЕНКО**, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. - Если он повышен, это негативно влияет на суставы: сначала в воспалительный процесс, как правило, вовлекается «косточка» большого пальца стопы. По мере развития могут воспалиться другие суставы. Чем активнее прогрессирует

подагра, тем выше риск проявления симптомов со стороны сердечно-сосудистой системы: повышения давления, приступов стенокардии. Чтобы избежать их, надо скорректировать диету: отказаться от красного мяса, мясных субпродуктов и алкоголя. Небольшое количество белого нежирного мяса допустимо. Надо пропить и курс препаратов, понижающих уровень мочевой кислоты в крови, - аллопуринола или колхицина. Последний назначается при острых приступах болезни, а вот аллопуринол можно принимать профилактически - для предотвращения развития подагры».

РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД ИЗ СОРНЯКОВ



Любимый салат Гёте (по В. Шененбергу, 1979).

Две горсти свежей зелени: одуванчик, крапиву, кресс-салат, щавель, огуречник, петрушку, зелёный лук, укроп - измельчить, **добавить 2 порезанных варёных яйца и луковицу, перемешать.**

Заправить соусом из 1 стакана кефира, куда добавлены соль, перец, сок и кожура половинки лимона.

Подать к варённому в мундирах или запечённому картофелю, вяленой говядине, рыбе.



Салат из одуванчика

Замочить 100 г листьев в тёплой подсоленной воде на 30-40 мин. Подсушить на воздухе, нарезать мелко, как для салата. Добавить столько же нарезанного редиса, измельчённого яйца, зелёного лука. Заправить майонезом или растительным маслом.



Салат на основе хвоща

2 стакана пестиков молодого хвоща мелко нарезаем и смешиваем с измельчёнными 50 г зелёного лука, 50 г зелени петрушки или укропа, 30 г листьев крапивы или лебеды, 10 г щавеля, 50 г одуванчика. Заправляем уксусом или майонезом.

Повидло из корней лопуха (по Л. В. Николаичук, 1979).

1 л разведённого (1:1) яблочного уксуса или уксусной эссенции довести до кипения, опустить туда 1 кг измельчённых в мясорубке корней лопуха, варить 2 часа.



Суп из хвоща

До готовности варим картофель, добавляем 300 г измельчённых пестиков хвоща, 250 г варёного мелко нарезанного мяса и специи.



Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ, фото Legion-Media, Fotolia/PhotoXPRESS.RU

ПРИЧИНА НЕ ВЫЯСНЕНА?

РОССТАТ ЗАФИКСИРОВАЛ «НЕОБЪЯСНИМЫЙ» РОСТ СМЕРТНОСТИ В 2015 Г. - ОНА УВЕЛИЧИЛАСЬ АЖ НА 5,5%.

ПОЗИЦИЯ



БУЗИАШВИЛИ

Рост смертности в этом году не только объясним - он был легко предсказуем. Ситуацию, которая сложилась в стране (падение рубля, скачки цен, безработица и гнетущая неопределённость) можно сравнить только со временем перестройки. В 90-е годы смертность (в частности, от инфаркта миокарда) так же резко увеличилась, но тогда никто не удивлялся - с чего это вдруг?

Хотя тогда ещё «по накапанной» работала система советского здравоохранения. «Выпрашивать» квоты на лечение не было необходимости, в поликлиниках хотя и бывали очереди, но принимали безотказно, из больницы не выписывали через два дня после сердечного приступа, а платные услуги только-только появились и ещё не стали доминирующими.

Почему же удивляются теперь, когда получать бесплатную медицинскую помощь с каждым годом становится всё труднее, а на лекарства уходит половина пенсии? Непонятно!

И главное - с экранов телевизоров только и слышны разговоры на тему: а что будет дальше? Прошли мы «дно» кризиса или оно ещё впереди?

Это напряжение, как ржавчина, разъедает организм человека и запускает в нём патологические процессы, от которых молодые болеют, а старики умирают...

На мой взгляд, это понимают даже дети. Осталось объяснить это остальным.

Юрий Бузиашвили, академик РАН, замдиректора Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева

МНЕНИЕ НАРОДА

ЗАГолоВок

Здоровый образ жизни - это как?

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) узнал, как наши сограждане заботятся о своём здоровье. Главным способом сохранения здоровья для россиян по-прежнему остаётся воздержание от алкоголя и табака - этот вариант лидировал в подобных опросах последние 10 лет.

Если Вы заботитесь о своём здоровье, то в чём это проявляется?

Не пью и не курю 35%

Правильно питаюсь 28%

В случае болезни сразу обращаюсь к врачам 27%

Занимаюсь физкультурой, спортом 24%

Регулярно проверяю своё здоровье, прохожу диспансеризацию 22%

Не могу назвать себя здоровым, но на болезни, недомогания не обращаю большого внимания 22%

Смотрю передачи о здоровье по телевидению, читаю медицинские книги и

Опрос проведён среди ?? жителей ?? населённых пунктов ?? регионов РФ. Ответы даны в



АНЕКДОТЫ

Платная медицина в России берёт своё начало со взятки за сдачу экзаменов преподавателям медицинских вузов.
* * *

Главное достоинство нашей бесплатной медицины - она излечивает от желания лечиться.
* * *

Два мужика обсуждают чудеса нетрадиционной медицины:

- Кашиповский сказал мальчику: «Брось костыли и иди!» Мальчик бросил и пошёл.

- А чем он болел?

- Простудой.

- А костыли зачем?

- Да бабушке нес.