

Здоровая семья

В наше технологическое время иногда хочется вернуться в «былое» и просто взять и полистать газету. Газета «Здоровая семья: советы от А до Я» – прекрасный вариант: 32 страницы без вездесущей рекламы. Публикации легки для восприятия, про здоровье написано простым языком, информация ориентирована на людей всех возрастов. Рубрик в газете много: «Женское здоровье», «Скорая помощь», «Спросите у доктора», «Природные целители», «Дочки-сыночки» и др.



Из первого номера газеты «Здоровая семья: советы от А до Я» можно узнать о том, как сохранить качество жизни в пожилом возрасте и чем поможет в этом любимое хобби.

22 | № 1 / 2023 ОБРАЗ ЖИЗНИ



От старости и хронических недугов никогда не деться. Тем не менее, всеми силами надо стараться сохранить и даже преумножить качество своей жизни! Чем поможет в этом деле любимое хобби? Работа в саду снимает стресс, кулинария тренирует мышление, чтение учит концентрации, игра в шахматы снижает риск развития деменции и т. д. Что выберете вы?

Тренажеры ДЛЯ МОЗГА

Любое хобби полезно
Разнообразные увлечения не только улучшают качество жизни в пожилом возрасте, но и делают ее интересной и насыщенной. Любое хобби полезно для развития мозга, улучшает память, что немаловажно.
Ученые предлагают целый список хобби. Выберите одно или несколько занятий, посвящайте им хотя бы полчаса в день – и вы на долгие годы сохраните хорошую память, ясный ум и интеллект.
Например, я освоила компьютер, когда мне было 78 лет. Многие не верят, но это так. Компьютер стал моим другом, советником и помощником, разнообразил мою жизнь. Я по любому затруднительному вопросу обращаюсь к интернету...
Анна Ивановна Муравцова

Работа в саду
Садоводство в меру сил, без трудных подвигов, полезное хобби для мозга. Во время работы в цветнике, огороде трудится тело, и таким образом снижается уровень гормона стресса кортизола – в итоге организм получает заряд позитива. Работая в саду, вы задействуете практически все мышцы тела, особенно спины, рук, брюшного пресса, ягодиц и бедер.
Кроме того, работа в саду без фанатизма помогает укрепить сердечную мышцу, повысить общую выносливость организма. Все это, в свою очередь, снижает риск сердечного приступа и инсульта.

Кулинария
Во время приготовления пищи задействованы пальцы рук, а на кончиках пальцев находятся биологически активные точки, в том числе отвечающие за работу мозга. Изобретая и пробуя готовить новые блюда, вы тренируете мышление, а если не подглядывать в листочек с рецептом, еще и память.
Также совместные приемы пищи объединяют с близкими людьми, имеют огромные преимущества для психического здоровья, дают возможность остановиться, психологически замереть.
Кстати, приготовление блюд еще дает чувство уверенности, поскольку вы контролируете то, что делаете, готовите.

Чтение
Увлечение книгами учит разум концентрироваться, расширяет словарный запас, развивает воображение, аналитические способности, делает ум более мобильным. Исследователи обнаружили: в мозге тех, кто на протяжении жизни увлекался чтением, реже наблюдались признаки развития деменции – поражения головного мозга, амиллоидные бляшки и белковые «клубки».
Помимо этого, чтение – один из лучших способов борьбы со стрессом, также это занятие благотворно влияет на засыпание. Оказывается, достаточно всего 6 минут чтения газет или книг, чтобы замедлился сердечный ритм и уменьшилось мышечное напряжение.

Игра в шахматы
Во время шахматной партии работают и развиваются оба полушария мозга, улучшаются память и стратегическое мышление. Наш мозг одновременно задействует и долговременную, и оперативную память. Ведь игрок должен запоминать свои последующие шаги, просчитывать ряд возможных ходов противника, запоминать типовые позиции. Все это требует крайне интенсивной интеллектуальной деятельности. Таким образом снижается риск развития деменции. Игра в шахматы отлично тренирует логику, развивает навык анализа, внимательность.

КУЛИНАРИЯ ТРЕНИРУЕТ МЫШЛЕНИЕ И ПАМЯТЬ

В рубрике «Личный опыт» второго выпуска газеты есть рецепты народной медицины при весеннем обострении гастрита.

16 | № 2 / 2023 ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



По весне «проснулся» гастрит? Неудивительно: межсезонье – время усиления желудочно-кишечных болезней. Однако наша постоянная читательница, 87-летняя Анна Ивановна МУРАВЦОВА, предлагает обойтись без лекарств: «Когда у меня обостряется гастрит – чаще всего весной и осенью, – я не спешу в аптеку, потому что заранее запасюсь необходимыми травами, чтобы вовремя оказать себе помощь. Все-таки народная медицина шагнула далеко и предлагает немало способов облегчить состояние желудка. Поделюсь рецептами, которые мне помогают».

Почему ГАСТРИТ обостряется весной

ВАМ ТОЖЕ ЭТО ЗНАКОМО?

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка и раздражение его стенок, которое сопровождается следующими симптомами:

- тошнота или рвота;
- тянущая или жгучая боль в верхней части живота;
- вздутие;
- ощущение переполненности желудка после еды (даже если вы съели немного);
- возможен темный дегтеобразный стул;
- частая икота.

ОТЧЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ

Гастрит чаще всего возникает в результате одной из следующих причин:

- инфицирование бактерией *Helicobacter Pylori*;
- постоянное нездоровое меню (злоупотребление соленой, копченой, жареной пищей, алкоголем);
- длительный прием некоторых лекарств (аспирина, ибупрофена и т. п.).

Большинство случаев острого гастрита проходит сами собой либо вследствие приема безрецептурных препаратов. Но есть ситуации, когда острая форма перетекает в хроническую:

- 1) если гастрит развился из-за *Helicobacter Pylori* (поможет только спелечение);
- 2) если не прекращается злоупотребление алкоголем или лекарствами, которые постоянно раздражают слизистую желудка.



В ЧЕМ ВИНОВАТА ВЕСНА

Если вам поставлен диагноз «хронический гастрит», то вполне вероятно, что в марте-апреле он напомнит о себе. Почему?

Во-первых, организм ослабляется после зимы, не хватает витаминов, солнечного света, мало движения.

Во-вторых, весной меняется режим дня: дни становятся длиннее, ночи – короче, а для организма это тоже стресс, который приводит к ослаблению защитных механизмов.

В-третьих, меняется режим питания: в рационе появляется больше овощей и фруктов, содержащих грубую клетчатку, которая может раздражать слизистую оболочку желудка.

В-четвертых, весной желудок подвергается другим нагрузкам: многие православные соблюдают Великий пост, а девушки и женщины садятся на ограничительные диеты, чтобы похудеть к лету.

Какие ошибки допускаются при заваривании чая, и когда напиток становится опасным для здоровья, можно узнать из статьи «Когда чай превращается... в яд», опубликованной в третьем номере.

ПЕЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



КОГДА ЧАЙ ПРЕВРАЩАЕТСЯ... В ЯД

Чай бодрит и полезен для здоровья. Но не все догадываются, что при неправильном заваривании он может привести к остеопорозу и язве желудка...

ОШИБКИ ПРИ ЗАВАРИВАНИИ

Некоторые поклонники крепкого чая, не церемонясь, называют слабую заварку «мочой». И не подозревают, что напиток с ярким, терпким, насыщенным вкусом вреден для здоровья.

Чем же?

Во-первых, в чае содержится большое количество катехинов, которые при попадании внутрь сцепляются с молекулами кальция и образуют трудноусвояемую кальциевую соль. В итоге кальций просто выводится из организма. А ведь его потеря чревата развитием остеопороза.

Во-вторых, любители крепкой заварки рискуют появлением язвы желудка. Причина – высокий уровень щелочных веществ в «цифре».

НИКОГДА НЕ ПЕЙТЕ ВЧЕРАШНИЙ ЧАЙ

Пейте чай исключительно свежесваренным. Не только потому, что так лучше раскрываются вкус и аромат напитка. Дело в том, что если вы отвлечетесь и оставите чай на несколько часов на столе, то под влиянием кислорода в нем начнут образовываться вредные соединения. На поверхности чая они выглядят как плотная темная пленка. Хуже всего придется желудочно-кишечному тракту и печени.

ЧАЙ, ПОСТОЯВШИЙ СУТКИ, ЯПОНЦЫ СЧИТАЮТ «ХУЖЕ УКУСА ЗМЕИ». А КИТАЙЦЫ СРАВНИВАЮТ С ЯДОМ.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Правильно заваривать чай – целая наука. Недостаточно просто бросить жемчужку заварки в кипяток. Важно придерживаться следующих шагов.

ШАГ 1. Засыпьте заварку в прогретый чайник-заварник. Накройте крышечку на минуту. В это время листочки чая вбирают конденсат, раскрываясь ароматом.

ШАГ 2. Влейте в заварник горячую воду, но не до горлышка – где-то треть должна остаться свободной.

ШАГ 3. Создайте термоэффект – накройте чайник крышечкой. Также неплохо укутать емкость махровой салфеткой.

ШАГ 4. Через 3–5 минут закройте уже полностью заварник горячей водой. Не забудьте закрыть крышечку.

ШАГ 5. Через 5 минут перемешайте заварку в чайнике ложкой.

ЧАЙНЫЕ НЕДОСТАТКИ

- ВЫЗЫВАЕТ БЕССОННИЦУ
- ВЛИЯЕТ НА ДАВЛЕНИЕ
- ОСТАВЛЯЕТ ТЕМНЫЙ НАЛЕТ НА ЗУБАХ
- ПРОТИВПОКАЗАН ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА
- ДЕАКТИВИРУЕТ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА
- ВЫПИТЫЙ НА НОЧЬ, ОБЛАДАЕТ ВОЗБУЖДАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ
- МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ТАХИКАРДИЮ
- ОСТОРОЖНО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

*О полезных свойствах чая расскажем в последующих номерах.

Материалы газеты «Здоровая семья: советы от А до Я» станут верными спутниками читателей на пути к долгой и счастливой жизни.