Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

МАЛЕНЬКІЯ ДЗЕТКІ — МАЛЕНЬКІЯ БЕДКІ?

Аказваем першую дапамогу пры траўмах

Дастаткова часта дзеці трапляюць у крытычныя сітуацыі праз сваю цікаўнасць і павышаную актыўнасць. У некаторых выпадках гэта прыводзіць да вельмі сумных наступстваў. Практычна заўсёды аказанне першай дапамогі пацярпеламу малому кладзецца на плечы перапалоханых бацькоў. У такой сітуацыі галоўнае — не панікаваць і правільна выконваць медыцынскія маніпуляцыі. Як гэта неабходна рабіць, расказаў дзіцячы ўрач-хірург 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Мінска Вадзім ПРАТАСАВІЦКІ.

Адна з самых распаўсюджаных сітуацый — ***дзіця ўдарылася галавой.***

— Калі ўдар быў дастаткова моцны, неадкладна звяртайцеся па ўрачэбную дапамогу. Да прыходу медыкаў пакладзіце дзіця ў ложак і забяспечце яму спакой. І нават пры поўнай адсутнасці сімптомаў, якія могуць напалохаць, уважліва паназірайце за дзіцем пару дзён. Страсенне можа праявіцца праз некаторы час рэзкай стратай прытомнасці ці парушэннем каардынацыі, — тлумачыць Вадзім Аляксандравіч. — Дзіцяці варта некаторы час устрымлівацца ад фізічнай актыўнасці і эмацыянальных нагрузак. Памятайце, што страсенне, перанесенае на нагах, прыводзіць да вельмі цяжкіх наступстваў у будучыні.

Пры іншых траўмах варта таксама адразу звяртацца ў медустанову ці выклікаць хуткую дапамогу. Пры першых прыкметах пералому ў дзіцяці гэта важна зрабіць як найхутчэй.

— Далёка не ўсе пераломы суправаджаюцца рэзкім болем. Напрыклад, зламанае рабро можа крыху паныць і перастаць, што вядзе ў будучым да няправільнага зрашчэння. Таму пры неабходнасці ўрач накіруе на рэнтген, каб перастрахавацца, — адзначае хірург.

Пры яўным пераломе не варта нічога рабіць да прыезду хуткай дапамогі. Сваімі няўмелымі дзеяннямі вы можаце зрушыць зламаныя косці, што ўскладніць іх далейшае зрастанне. Для аблягчэння болю можна выкарыстаць анальгетыкі ў належнай дазіроўцы.

Калі дзіця моцна ўдарыла сустаў, найперш прыкладзіце да яго холад на 20 хвілін. Лепш за ўсё падыдзе напоўнены лёдам пакет. Пасля нанясіце на выцятае месца мазь для зняцця болю, ацёчнасці і запаленчага працэсу.

Калі траўма выклікала пашкоджанне звязак, траўматолагі рэкамендуюць выкарыстоўваць тугую павязку ці гіпсаванне для таго, каб абезруховіць траўмаваную канечнасць. Часам на каленны ці локцевы сустаў накладваюць жорсткі фіксатар.

Калі малое пры падзенні рассекла скуру, і ў яго выступіла кроў, абавязкова апрацуйце рану перакісам вадароду, накладзіце стэрыльную павязку з антыбактэрыяльнай маззю. Калі кроў не спыняецца, варта адвезці дзіця ў траўмапункт ці бальніцу, дзе яму акажуць неабходную дапамогу.

Пры сур'ёзных апёках, калі пашкоджана вобласць галавы ці значная частка скурнага покрыва, неадкладна выклікайце хуткую дапамогу. Дайце дзіцяці абязбольвальныя, каб папярэдзіць болевы шок.

Калі апёк невялікі, рэкамендуецца апусціць пашкоджанае месца ў халодную ваду. А пасля гэтага апрацаваць яго мяккім сродкам на аснове пантэнолу.

— Такія лекі знімаюць запаленчы працэс, змякчаюць і дэзынфіцыруюць скурнае покрыва. Не трэба прымяняць пры апёках алеі, бо яны пакрыюць пашкоджанае месца своеасаблівай плёнкай, не даючы яму нармальна астыць і зажыць, — тлумачыць урач.

Яшчэ адна небяспечная сітуацыя — дзіця праглынула лекі. Трэба як мага хутчэй выклікаць у яго рвоту, даўшы папярэдне папіць паболей вады. Рвоту выклікаюць, засунуўшы абгорнутыя бінтам пальцы ў рот і націскаючы на корань языка.

— Адразу ўдакладніце, што за лекі і ў якой колькасці праглынула дзіця. Хуткая санлівасць, слабасць ці наадварот, рэзкае ўзбуджэнне — прыкметы атручэння. Неадкладна выклікайце хуткую дапамогу, — папярэджвае суразмоўнік.

Пры ўзнікненні насавога крывацёку ў дзіцяці зацісніце яму крылы носа, а на пераносце пакладзіце што-небудзь халоднае. У ноздру, якая крываточыць, пакладзіце ватны кавалачак, змочаны ў перакісе вадароду. Калі крывацёкі ўзнікаюць часта, пастарайцеся засцерагчы малога ад стрэсаў, рэзкіх рухаў і розных перажыванняў.

У ПРЫРОДЫ НЯМА ДРЭННАГА НАДВОР'Я?

Як перажыць непагадзь метэазалежным

Варта небу пацямнець ад набеглых хмар, як чалавек скардзіцца на галаўны боль ды страту сіл, нават кажа, што можа страціць прытомнасць. У кожнага з нас ёсць такія знаёмыя. А магчыма, вы і самі пазнаеце сябе: ламоту ў касцях ці цяжар у галаве часам нічым іншым растлумачыць нельга, як толькі зменай надвор'я.

Метэазалежнасць — гэта хвароба ці ўсё ж прыдумка і спосаб нічога не рабіць? Як на нас уплываюць розныя прыродныя з'явы? Каму варта быць асцярожным падчас рэзкага пахалодання, а хто, наадварот, дрэнна сябе адчувае ў спёку? Ці можна пазбавіцца ад метэаадчувальнасці і што рабіць, каб яна менш псавала жыццё? Пра гэта і іншае расказала тэрапеўт медыцынскага цэнтра «ЛОДЭ» Марына КАЖАДУБ.

— Марына Валер'еўна, метэазалежнасць — гэта рэальная праблема або плод фантазіі занадта ўразлівых асоб?

— Варта пачаць з вызначэння метэазалежнасці. Такі тэрмін сапраўды існуе. Гэта нетыповая рэакцыя арганізма чалавека на пэўныя з'явы надвор'я. Яны самыя розныя — змяненне атмасфернага ціску, тэмпературы, сонечная актыўнасць, моцны вецер. Такая праблема актуальная для, бадай, траціны насельніцтва.

— Хто найчасцей пакутуе ад метэазалежнасці?

— У большай ступені жанчыны, што звязана з асаблівасцямі гарманальнай сістэмы, а таксама людзі, якія маюць сардэчна-сасудзістыя хваробы, вегетасасудзістую дыстанію, захворванні суставаў або доўга лечаць траўмы, таксама пажылыя людзі.

— Як метэазалежнасць праяўляецца?

— Варта заўважыць, што абсалютна ўсе мы схільныя да рэакцыі на змяненне ўмоў надвор'я. Але ў здаровых людзей гэта адбываецца незаўважна, бо іх органы і сістэмы вельмі хутка адаптуюцца да знешніх абставін. А ў пацыентаў з хранічнымі хваробамі такая адаптацыя цяжэйшая.

Самая частая скарга метэазалежных людзей — галаўны боль. Ён можа быць звязаны са зменамі артэрыяльнага ціску — павышэннем ці паніжэннем. Калі халоднае надвор'е, больш пакутуюць гіпертонікі. Звычайна пры зніжэнні тэмпературы паветра ў іх павышаецца артэрыяльны ціск за кошт таго, што сасуды звужаюцца і павялічваецца нагрузка на сэрца. Супрацьлеглая сітуацыя з гіпатонікамі. Яны горш пераносяць спёку, калі атмасферны ціск падае. У такім выпадку сасуды расшыраюцца і зніжаецца артэрыяльны ціск.

— Сёлетняй вясной былі ваганні тэмпературы — ад холаду да раптоўнага цяпла. Хто адчуваў сябе дрэнна ў такіх умовах?

— Павышэнне тэмпературы і зніжэнне атмасфернага ціску ўплывае на людзей з сардэчна-сасудзістымі хваробамі. Горш адчуваюць сябе гіпатонікі.

— Калі мы закранулі атмасферны ціск, то раскажыце, як уплываюць на нас яго змяненні.

— Нармальны атмасферны ціск вагаецца ад 750 да 760 мм рт. сл. Гэта сярэднія лічбы, і яны залежаць яшчэ ад часавога пояса, вышыні над узроўнем мора. Цягам сутак атмасферны ціск, натуральна, мяняецца. Калі гэтае ваганне не перавышае 3-5 мм рт. сл., то мы яго не заўважаем, і наша самаадчуванне не мяняецца. Калі ж ваганне большае за 8-10 мм рт. сл., то многія гэта адчуваюць. Найбольш часта такія змены атмасфернага ціску, а таксама рэзкія скачкі тэмпературы паветра адбываюцца ў міжсезонне — вясной і восенню. І ад гэтага найбольш пакутуюць пацыенты з вегетасасудзістымі дыстаніямі. У іх узмацняюцца дэпрэсіі, з'яўляюцца неўрозы, галаўны боль, пераднепрытомнасныя станы.

— Змяненні атмасфернага ціску ўплываюць на ціск артэрыяльны?

— Так, пры зніжэнні атмасфернага ціску зніжаецца і артэрыяльны. Гіпатонікі горш пераносяць зніжэнне атмасфернага ціску. Гіпертонікі, наадварот, дрэнна рэагуюць на яго павышэнне. У іх артэрыяльны ціск павышаецца яшчэ больш, існуе небяспека гіпертанічных крызаў і іншых сардэчна-сасудзістых катастроф — інфарктаў і інсультаў. Таму ў зімні час, калі адбываецца павышэнне атмасфернага ціску, часцей за ўсё здараюцца такія сітуацыі.

— Некаторыя людзі змены надвор'я «адчуваюць касцямі». Растлумачце, што гэта значыць.

— Гэта адбываецца ў халоднае надвор'е пры высокай вільготнасці. У такіх людзей узмацняюцца болі ў суставах. Але яны з'яўляюцца не ва ўсіх, а менавіта ў тых пацыентаў, якія маюць захворванні суставаў — артрозы, артрыты, рэўматычныя хваробы. І пасля траўмаў, канешне. Тады болі ўзмацняюцца пры змяненні надвор'я. У кагосьці пачынае балець напярэдадні, у некага — падчас перамены надвор'я.

— Змяненні магнітнага поля, ці так званыя магнітныя буры, могуць уплываць на наш стан?

— Магнітныя буры таксама ўплываюць на наша самаадчуванне. У першую чаргу адбываецца змяненне параметраў крыві — павялічваецца яе вязкасць і замаруджваецца цячэнне. У сувязі з гэтым горш забяспечваюцца крывёй перыферычныя органы і тканкі. Чалавек можа адчуваць санлівасць, галаўны боль, раздражнёнасць, павышаную нервовасць.

— Яшчэ адна з'ява — моцны вецер. Кажуць, што ён можа быць прычынай мігрэняў.

— Так. Гэта адбываецца з-за раздражнення паверхневых рэцэптараў галавы. Пры схільнасці да мігрэняў моцны вецер можа іх правакаваць.

— Як палепшыць адаптыўныя здольнасці свайго арганізма? Ці лечыцца метэаадчувальнасць і як з ёй змагацца? Ці можна неяк падрыхтавацца да змен надвор'я?

— Цалкам пазбавіцца ад метэазалежнасці наўрад ці атрымаецца. Але палепшыць стан магчыма. Для маладых людзей у асноўным агульныя рэкамендацыі — найперш здаровы сон у дастатковай колькасці: 6-8 гадзін. Пакой перад сном неабходна праветрыць, каб сон быў глыбокі, без прабуджэнняў. Важнае і рацыянальнае харчаванне з вялікай колькасцю садавіны і агародніны. Рацыён павінен складацца з лёгказасваяльных прадуктаў, не ўжывайце ніякай цяжкай ежы, бо арганізм і так перажывае нагрузку падчас гэтых з'яў надвор'я.

Не лішнім будзе захоўваць пітны рэжым — піць дастатковую колькасць вадкасці. Асабліва гэта датычыцца тых жа магнітных бур, калі павялічваецца вязкасць крыві. Звычайна патрабуецца да двух літраў у суткі, калі няма супрацьпаказанняў — высокага артэрыяльнага ціску, захворванняў нырак, пры якіх рэкамендавана абмяжоўваць ваду і іншыя напоі. У перыяд неспрыяльных умоў надвор'я гіпатонікам можна парэкамендаваць прымаць адаптагены кшталту жэньшэню, эхінацэі. Гіпертонікам пры неабходнасці можна павялічыць дазіроўку антыгіпертэнзіўных прэпаратаў, каб не было гіпертанічных крызаў. Важна выключыць з рацыёну каву, моцную гарбату, салодкае. Гіпатонікаў гэта таксама датычыцца, бо такія прадукты ўзбуджаюць нервовую сістэму.

Пры схільнасці да мігрэняў у моцны вецер лепш насіць галаўны ўбор і прыкрывацца, напрыклад, капюшонам. А што датычыцца людзей з хранічнымі захворваннямі, то ў першую чаргу важнае іх лячэнне, каб не дапусціць абвастрэнняў і крытычных станаў. Гэта абавязковае рэгулярнае выкарыстанне базіснай тэрапіі пры сардэчна-сасудзістых хваробах, бранхіяльнай астме, захворваннях суставаў. Ну і неабходна выключыць алкаголь і курэнне — гэта датычыцца ўсіх.

— Ці могуць паўплываць на стан фізічныя нагрузкі?

— Яны не павінны быць празмернымі, непажаданая і цяжкая фізічная праца. А вось хада перад сном вітаецца.

Па палічках

ЧЫМ «ПАДКАРМІЦЬ» ІМУНІТЭТ?

Моц нашага «шчыта ад вірусаў» напрамую залежыць ад таго, што знаходзіцца ў нас на талерцы

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Колькі піць вады ў суткі, пытанне спрэчнае. Нават Сусветная арганізацыя аховы здароўя не дае дакладных рэкамендацый. На гэтую велічыню ўплываюць многія фактары: фізічны і фізіялагічны стан чалавека, узрост, тэмпература паветра, склад рацыёну, звычкі... Лічыцца, што чалавеку неабходна не менш за 25 мл на кілаграм вагі ў суткі. Лічба можа даходзіць да 60 мл, але гэта максімум.

Здаровы кішэчнік — моцны імунітэт

Прадукты, багатыя на клятчатку — гародніна і садавіна — на другім месцы па станоўчым уплыве на імунітэт.

— Прыкладна 80 % нашага імунітэту засяроджана ў кішэчніку — там знаходзіцца кішэчна-асацыіраваная лімфоідная тканка. Гэта складаная канструкцыя, якая клапоціцца аб правільнай рэакцыі арганізма на вірусы, бактэрыі і іншыя атакі. Прадукты, багатыя на клятчатку, поліфенолы, пекцін, вітаміны розных груп, ствараюць і падтрымліваюць нармальную мікрафлору кішэчніка.

Але далёка не любая садавіна і гародніна здольныя падтрымаць імунітэт. Калі плады знялі няспелымі і яны даспявалі ў працэсе транспарціроўкі, наўрад ці яны здольны прынесці арганізму карысць. Калі казаць пра падтрымку імунітэта, маюцца на ўвазе сезонныя гародніна і садавіна, да якіх наш арганізм генетычна схільны — у ідэале гэта плады, што выраслі без выкарыстання хімічных угнаенняў і сродкаў аховы ў радыусе 100—150 км ад вашага месца пражывання.

— Значыць, садавіну і гародніну купляем на сезонных рынках?

— Тая ж бабуля магла вырасціць крамяныя яблычкі паблізу трасы, і тады ў іх будуць таксічныя элементы. Лепш за ўсё, зразумела, агародніна і садавіна, якія вы вырасцілі сваімі рукамі на ўласным прысядзібным участку. Калі ж вы набываеце іх на рынку, спытайце ў прадаўца аб дакументах, якія пацвярджаюць якасць, а гэта часцей за ўсё дэкларацыя адпаведнасці менавіта на гэтую партыю і гэты від прадукцыі. Згодна з заканадаўствам, усё, што прадаецца на рынках, павінна мець сертыфікат або дэкларацыю адпаведнасці. У дакуменце пазначаюцца выпрабаванні для гэтага віду прадукцыі згодна з патрабаваннямі нарматыўнай прававой дакументацыі, а таксама тое, што паводле гэтых выпрабаванняў прадукт адпавядае ўсім заяўленым нормам.

Штодня неабходна ўжываць не менш за 400 г агародніны і садавіны мінімум пяці відаў, падкрэсліла спецыяліст. Прычым бульба сюды, на жаль, не ўваходзіць.

— Наш нацыянальны каранеплод — вельмі вугляводны прадукт. Гаворачы аб агародніне, я маю на ўвазе буракі, моркву, капусту. Актыўнасць у дачыненні да абароны ад вірусаў даказаў кверцецін. Гэтае біялагічна актыўнае рэчыва змяшчаецца ў зялёным і жоўтым перцы (чырвоны перац валодае імунамадуляцыйнымі ўласцівасцямі ў значна меншай ступені), а таксама ў спаржы, вішні, каперсах. Акрамя таго, я рэкамендую ўключыць у рацыён у эпідэмічны перыяд чырвоныя і зялёныя водарасці — у іх змяшчаецца грыфітсін, які даказаў супрацьвірусную эфектыўнасць (гэта, напрыклад, японская салата «Чука», марская капуста). З садавіны імунітэт у найбольшай ступені ўмацоўваюць кіслыя яблыкі.

У эпідэмічны перыяд варта ўжываць цыкорый і тапінамбур — у іх утрымліваецца інулін, неабходны для здароўя страўніка і кішэчніка. А таксама прадукты, якія змяшчаюць пра- і прэбіётыкі. Кісламалочныя прадукты аказваюць станоўчы ўплыў на натуральную флору кішэчніка за кошт утрымання лактабактэрый.

Горкае і кіслае

Часнок і цыбулю многія стагоддзі выкарыстоўваюць для прафілактыкі і лячэння вострых рэспіраторных інфекцый. Гэтая гародніна ўтрымлівае аліін, які пры разразанні цыбуліны або долькі часнаку ператвараецца ў аліцын — рэчыва, якое называюць прыродным антыбіётыкам. Яно захоўваецца ў крыві і страўнікавым соку, мае высокую актыўнасць супраць бактэрый і сапраўды ўмацоўвае імунітэт. Але як гэта рэчыва ўзаемадзейнічае з вірусамі, пакуль вывучана недастаткова.

Імбір — яшчэ адзін прадукт, які традыцыйна лічыцца імунамадулятарам. У ім шмат аскарбінавай кіслаты, вітамінаў А і групы В, цынку, калію, ёду, прыродных антыбіётыкаў і антыгрыбковых элементаў.

— Чэмпіён сярод спецый па імунамадуляцыйных уласцівасцях — куркума. Яе актыўнае рэчыва куркумін — магутны імунны стымулятар і прыродны антыбіётык, які перашкаджае ўзнікненню бактэрыяльных ускладненняў пры вірусных інфекцыях, — адзначае суразмоўніца.

— А што вы скажаце пра лімоны, якія традыцыйна ўключаюць у рацыён пры прастудах?

— Эфектыўнасць лімонаў пры прастудзе звязана з утрыманнем у гэтым плодзе аскарбінавай кіслаты ў адмысловай форме. Аскарбінавая кіслата здольная аднаўляць жалеза, якое знаходзіцца ў крыві ў акісленым стане. Адноўленае жалеза ўступае ў рэакцыі, у выніку якіх утвараюцца свабодныя радыкалы. Калі вы падхапілі інфекцыю, свабодныя радыкалы дапамогуць вашаму арганізму з ёй справіцца, бо яны забіваюць усё жывое, у тым ліку вірусы і бактэрыі. Есці лімоны трэба цалкам, са скуркай. Але цытрусавыя — не адзіная і не самая багатая крыніца аскарбінавай кіслаты. У вялікай колькасці яна змяшчаецца ў чорных парэчках, шыпшыне, журавінах, квашанай капусце, балгарскім перцы, у зялёнай ліставой агародніне.

Навошта піць ільняны алей?

Для здароўя клетачных мембран арганізму неабходна Амега-3. Гэта рэчыва забяспечвае фарміраванне «будаўнічых блокаў» для вытворчасці гармонаў, што не даюць развівацца запаленчым працэсам. У суткі для нармальнага функцыянавання нашага «шчыта ад вірусаў» чалавеку неабходна 1—7 грамаў Амега-3. Атрымаць іх дапаможа ўключэнне ў рацыён марской рыбы (палтус, ласось, селядзец, тунец, макрэль і сардзіны), а таксама льнянога алею. Дарэчы, рыба (палтус, скумбрыя, траска, селядзец, тунец і печань гэтых рыб) — яшчэ і крыніца вітаміна D.

— Вітамін D — самы імунамадуляцыйны, пры гэтым 80 % насельніцтва Беларусі адчувае яго недахоп, — падкрэслівае Алена Маргунова. — У дзень важна атрымліваць не менш за 400—800 МЕ гэтага рэчыва. Іншыя крыніцы вітаміну D — яйкі, субпрадукты, лясныя грыбы і малочныя прадукты.

Простыя спосабы «забіць» свой імунітэт

Магілу свайму імунітэту сучасны чалавек капае нажом і відэльцам. І ў гэтым дасягаюць поспеху як аматары фаст-фуду, так і аматары дыет.

— Пачну з моднай цяпер **бястлушчавай дыеты**. Яна шкодзіць лёгкім не менш, чым курэнне. Без дастатковага паступлення тлушчаў у арганізм работа лёгкіх парушаецца. Недахоп тлушчаў у рацыёне прыводзіць да таго, што любая інфекцыя, у тым ліку і COVID-19, значна лягчэй пранікае ў бронхі і лёгкія. У суткі даросламу чалавеку неабходна 70-80 грамаў тлушчаў, 30 % з якіх павінны быць жывёльнага паходжання. Справа ў тым, што альвеолы лёгкіх знутры пакрытыя сурфактантам, які на 90 % складаецца з тлушчаў (фасфаліпідаў). Мала тлушчаў у рацыёне — у лёгкіх мала сурфактанта. У выніку кісларод засвойваецца дрэнна, і нават самае свежае паветра не ратуе ад гіпаксіі.

Простыя вугляводы (цукар) — звычайная для сучаснага чалавека прычына сістэмнага запалення ў арганізме. Менавіта цукар стварае глікіраваны гемаглабін, які «драпае» нашы сасуды, выклікаючы запаленне сасудзістай сценкі. Цукар вельмі любяць патагенныя бактэрыі і грыбкі кішэчніка, якія падаўляюць рост карыснай мікрафлоры. Каб атрымаць празмерную колькасць цукру, дастаткова налягаць на фастфуд, кандытарскія вырабы (асабліва з маслянымі крэмамі і напаўняльнікамі), кансервы і марынады. Дарэчы, крухмал, які змяшчаецца ў бульбе, кукурузе, бручцы, муцэ вышэйшага гатунку і белых рафінаваных крупах — гэта той жа цукар.

— Максімальная колькасць цукру, якая дапушчальная ў суткі, — дзве чайныя лыжкі, солі — палова чайнай лыжкі, — адзначае Алена Маргунова. — І гэта — уключаючы той цукар і тую соль, якія мы атрымліваем з гатовых прадуктаў.

Калі разважаць аб самых шкодных для імунітэту прадуктах, адзін з лідараў — **салодкая газіроўка**. Як правіла, гэтыя напоі ўтрымліваюць празмерную колькасць цукру. Каб вытрымаць маркетынг, вытворцы замяняюць цукар «натуральнымі цукразаменнікамі». Але ў спалучэнні з CO_2 любы від цукру раздражняе слізістую, і мы адчуваем пастаянную, некантралюемую смагу. А гэта перагружае ныркі, негатыўна адбіваецца на сардэчнай мышцы, зніжае імунітэт.

Бомба для нашага арганізма — **стравы з адначасовым высокім утрыманнем цукру, солі і тлушчу**. Каларыйныя прадукты, вэнджаніна, кансервы і марынады, рафінаваныя прадукты з перавагай насычаных тлушчаў або транстлушчаў у складзе, фаст-фуд, цукар і соль зніжаюць натуральную абарону арганізма.

— Асабліва хачу сказаць пра вэнджаніну. Гэта даволі цяжкая ежа для нашага страўніка-кішачнага тракта, якая цяжка ператраўляецца. Арганізму для актыўнай дзейнасці патрабуюцца розныя ферменты, здольныя ўступаць у складаныя біяхімічныя рэакцыі. Нейкіх ферментаў чалавеку можа не хапаць: мы ўсе розныя, у некага прысутнічаюць практычна ўсе ферменты, у кагосьці некаторыя ферменты — неактыўныя або адсутнічаюць зусім. І калі пэўных ферментаў не хапае, мы атрымліваем парушэнне абмену рэчываў і, адпаведна, падзенне імунітэту. Акрамя таго, у вэнджаніне солі звычайна значна больш, чым неабходна чалавеку. Вынік — парушэнне воднага абмену, ацёкі і праблемы з сэрцам.

Наступны прадукт, што забівае імунітэт — **кансервы і марынады**. Так-так, дамашнія закаткі: памідорчыкі-агурочкі з воцатам або лімоннай кіслатой.

— Любы марынад уплывае на pH страўніка, а пры пэўнай кіслотнасці некаторыя ферменты становяцца неактыўнымі. Адпаведна, адбываюцца парушэнні ў абменных працэсах, збой работы страўніка і кішэчніка. Я не кажу, што ад марынаваных агуркоў варта адмовіцца — проста не трэба злоўжываць імі.

Аднак, неабходна памятаць, што на імунітэт уплывае не толькі рацыён харчавання, але і мноства іншых фактараў: спадчыннасць, хранічныя захворванні, фізіялагічны стан (цяжарнасць, пажылы ўзрост, перыяд палавога выспявання і г. д.), наяўнасць шкодных звычак, дрэнная экалогія, стрэсы, бяссонніца... Будзьце ўважлівыя да свайго арганізма — і ён адкажа вам узаемнасцю: моцным імунітэтам і сіламі для жыццёвых здзяйсненняў.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.