Краіна здароўя

Выпуск № 4 (315)

■ Доктар адкажа

МОЖА, АПЕНДЫЦЫТ?

«Нагадайце, калі ласка, боль якога кшталту характэрны для апендыцыту?

Лілія, г. Гродна»

Загадчык хірургічнага аддзялення 3-й цэнтральнай раённай клінічнай паліклінікі г. Мінска Віктар ШВЕДАЎ:

— Востры апендыцыт — захворванне, якое патрабуе тэрміновага аператыўнага ўмяшання. Чым раней яго ажыццявіць, тым лепш. Тады пасляаперацыйныя раны загойваюцца праз 7-10 дзён, хворы выпісваецца дадому і праз 3-4 тыдні ўжо можа выйсці на працу.

Калі ж пацыент паступае ў бальніцу позна — праз суткі і больш з моманту пачатку захворвання, то выздараўленне зацягваецца. Узнікаюць розныя ўскладненні, якія і абмяжоўваюць працаздольнасць, і траўмуюць псіхіку, а ў некаторых выпадках прыводзяць да інваліднасці і нават лятальнага зыходу.

У апендыцыту ёсць характэрныя прыкметы. Боль у жываце ўзнікае паступова. Спачатку ён можа засяроджвацца ў верхніх аддзелах жывата або па ўсім жываце, а праз 8-10 гадзін змяшчаецца ў ніжні правы бок жывата. Павышаецца тэмпература цела. Могуць быць ваніты (адзін-два разы), нячасты вадкі стул. Вось на гэтым этапе хворы павінен звярнуцца па медыцынскую дапамогу.

Даволі часта хворыя перакананы, што ў іх не апендыцыт, а нейкае іншае захворванне. Боль уверсе жывата пажылыя людзі, напрыклад, часта ўспрымаюць як абвастрэнне гастрыту, халецыстыту або язвы страўніка. Павышаную тэмпературу, асабліва ў дзяцей, бацькі нярэдка звязваюць з прастудай. Жанчыны схільныя лічыць, што боль у жываце выкліканы запаленчым захворваннем яечнікаў і, каб зняць яго, прымяняюць праграванне, што недапушчальна!

Нярэдка хворыя імкнуцца прыняць абязбольвальны сродак, шукаюць спосаб неяк прытупіць боль. Аднак менавіта з-за прыёму анальгетыкаў пацыенты і спазнаюцца са зваротам да ўрача. Пасля прыёму прэпарата чалавеку становіцца лягчэй, а тым часам працэс у хворым адростку прагрэсуе. У ім збіраецца гной, сценка апендыкса падвяргаецца некратычным (некроз — змярцвенне) змяненням, разбураецца, і гной выходзіць у брушную поласць. У гэты момант чалавек адчувае рэзкае ўзмацненне болю ў жываце. Стан рэзка пагаршаецца, і вось тады пацыент вырашае звярнуцца па меддапамогу.

Аднак спрыяльны для аперацыі час страчаны. Аператыўнае ўмяшанне праводзіцца ўжо на фоне цяжкага агульнага стану. Адсюль і больш працяглы пасляаперацыйны перыяд, патрабуецца большая колькасць дарагіх медыкаментаў.

Пры з'яўленні болю ў жываце неабходна ў самы кароткі тэрмін звярнуцца ў бліжэйшую медустанову — медпункт, фельчарска-акушэрскі пункт, паліклініку, прыёмны пакой любой бальніцы, выклікаць «хуткую дапамогу» ў начны час ці выхадны дзень. Дазвольце ўрачу своечасова паставіць дыягназ.

■ Сезонная праблема

КЛЯШЧЫ ВЫЙШЛІ НА ПАЛЯВАННЕ

Клешчавы сезон адкрыўся сёлета незвычайна рана. Па назіраннях энтамолагаў, у паўднёвых прыродных біятопах краіны з'явіліся першыя іксодавыя кляшчы. Першыя ўкусы зарэгістраваны яшчэ напрыканцы лютага ў Брэсцкай вобласці, а ў сакавіку — яшчэ і ў Віцебскай, Гродзенскай абласцях і Мінску. Іксодавы клешч можа быць пераносчыкам дзевяці інфекцыйных захворванняў, у тым ліку клешчавага энцэфаліту і лаймбарэліёзу.

Рэспубліканскі цэнтр гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя рэкамендуе:

1. Пры наведванні дачы, лесу бярыце з сабой рэпеленты, ёд, ніткі, пінцэт, шкляны ці пластмасавы флаканчык, які шчыльна закаркоўваецца, вату або ватныя палачкі.

2. Калі даводзіцца быць на тэрыторыі з высокімі кустамі, трэба апранацца так, каб клешч не трапіў пад адзенне. Галаву накрыць кепкай, а лепей — капелюшом, на нагах — боты. Адзенне апрацаваць спецыяльнымі рэчывамі, якія адпалохваюць (рэпеленты) або забіваюць (акарыцыды) кляшчоў.

3. Час ад часу трэба праводзіць самаагляд. Пасля вяртання з лесу вельмі дасканала агледзець цела і адзенне. Клешч прысмоктваецца не адразу, а таму можна паспець выявіць яго да гэтага моманту. Проста патрэсці адзенне недастаткова — трэба вельмі ўважліва агледзець і сябе, і ўсе прадметы, жывёл, якія былі з вамі.

4. Вясной і на пачатку лета не трэба несці дадому лясныя кветкі.

5. Казінае малако перад ужываннем трэба гатаваць 3-5 хвілін.

Як выдаліць кляшча?

❍ Пінцэтам асцярожна разгойдваюць і выцягваюць брушка кляшча.

❍ Пятлёй ніткі, накінутай на цела кляшча як мага бліжэй да хабатка, выкручваюць яго па стрэлцы гадзінніка.

❍ Месца ўкусу пасля выдалення апрацоўваюць 3-працэнтным перакісам вадароду, ёдам або любым спіртавым растворам. Кляшча варта захаваць у флаконе, які шчыльна закрываецца.

❍ Калі вас укусіў клешч, як мага хутчэй звярніцеся да ўчастковага тэрапеўта (педыятра), які пры неабходнасці адправіць кляшча на даследаванне, прызначыць прафілактычнае лячэнне.

Абараніце жывёл

Кляшчы для жывёл небяспечныя ў сэнсе магчымага заражэння піраплазмозам. А таму для жывёл пры наведванні лесу трэба прымяняць розныя спецыяльныя спрэі, аброжкі, кроплі. І абавязкова трэба аглядаць жывёлу па вяртанні дадому. Выдаляць кляшчоў з жывёлы зручней пінцэтам.

■ Прафілактыка раку

ШТО ПЕРАШКАДЖАЕ ЖАНЧЫНАМ РАБІЦЬ ГЭТА?

За апошнія 10 гадоў захваральнасць на злаякасныя новаўтварэнні вырасла прыкладна на 30 працэнтаў. Такая тэндэнцыя назіраецца амаль ва ўсіх краінах свету. І асноўнай прычынай такога становішча лічыцца павелічэнне працягласці жыцця. Злаякасныя новаўтварэнні — гэта захворванні людзей пераважна пажылога ўзросту. А значыць, чым даўжэй будзе працягласць жыцця, тым вышэй будзе анкалагічная захваральнасць. Смяротнасць жа ад злаякасных захворванняў знізілася на 8 працэнтаў. Па прычыне ўкаранення новых пратаколаў дыягностыкі і лячэння. Гэтыя пратаколы, завяраюць спецыялісты, строга выконваюцца ва ўсіх адпаведных установах аховы здароўя.

Фота Анатоля КЛЕШЧУКА.

Карчма «Чабарок» у вёсцы Камуна

У Доме культуры вёскі Камуна працуе карчма-фітабар «Чабарок», якім шмат гадоў загадвае вядомы на Любаншчыне культработнік Ірына Яскевіч. Кожнае лета Ірына Васільеўна збірае зёлкі, сушыць у адпаведнасці з народнымі традыцыямі.

— Да нас з задавальненнем наведваецца вясковая моладзь, але старэйшыя жыхары любяць пакаштаваць гарбату з розных зёлак, — кажа Ірына Яскевіч.

Намеснік дырэктара па навуковай рабоце РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, доктар медыцынскіх навук, прафесар Сяргей КРАСНЫ звяртае ўвагу кожнага беларуса на некалькі важных момантаў:

Па меркаванні экспертаў Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, можна папярэдзіць да 30 выпадкаў усіх новаўтварэнняў. Гэта дасягаецца з дапамогай прафілактыкі і ранняга пачатку лячэння.

Структура захваральнасці на злаякасныя новаўтварэнні пастаянна мяняецца. Сёлета ўпершыню ў структуры захваральнасці на анкалогію мужчын на першае месца выйшаў рак прастаты (абагнаў рак страўніка і рак лёгкага). Рост тлумачыцца павелічэннем працягласці жыцця мужчын і паляпшэннем дыягностыкі, а менавіта даступнасцю правядзення аналізу на выяўленне прастат-спецыфічнага антыгену. У жанчын на першым месцы застаецца рак скуры. Аднак, паколькі ў гэтага захворвання добрыя вынікі лячэння (5-гадовая выжывальнасць набліжаецца да ста працэнтаў), анколагі большую ўвагу надаюць агрэсіўнаму раку малочнай залозы.

У Беларусі штогод выяўляецца каля 42 тысяч новых выпадкаў раку. Паводле прагнозаў, гэтая лічба будзе расці.

Летась каля 900 хворых на рак адмовіліся ад лячэння. Палова такіх пацыентаў — з 1—2-й стадыямі захворвання, калі вынікі лячэння былі б найлепшымі! Галоўным чынам, адмаўляюцца людзі ва ўзросце пасля 70 гадоў, з цяжкімі спадарожнымі захворваннямі. Аднак ёсць і больш маладыя пацыенты, якія спрабуюць лячыцца нетрадыцыйнымі метадамі.

Рак заўсёды мае прычыну. Хоць бываюць сітуацыі, калі не ўдаецца яе дакладна ўстанавіць. У маладым узросце часцей «спрацоўвае» спадчынны фактар, мутацыі генаў, якія перадаліся ад блізкіх сваякоў. Нельга скідваць з рахунку і пасіўнае курэнне. Яно павялічвае рызыку ўзнікнення злаякасных пухлін на 20 працэнтаў. Уплываюць і стрэсавыя сітуацыі.

1—2-я стадыі раку, як правіла, не заяўляюць пра сябе непрыемнымі сімптомамі, а рэгулярнымі штогадовымі прафілактычнымі абследаваннямі многія проста грэбуюць. Таму 35 працэнтаў выпадкаў злаякасных пухлін выяўляецца на позніх стадыях.

На ўліку ўстаноў аховы здароўя знаходзяцца 250 тысяч пацыентаў.

Што спрыяе ўзнікненню злаякасных пухлін?

1. Курэнне. 30 працэнтаў смерцяў ад анкалагічных захворванняў здараецца па прычыне тытунёвага ўздзеяння на арганізм.

2. Атлусценне. Звязана з шэрагам розных пухлін. Вядома, што кожныя 5 лішніх кілаграмаў у параўнанні з нармальнай вагой — ужо фактар рызыкі.

3. Недахват руху. Штодня чалавеку патрабуюцца прагулкі працягласцю ў адну гадзіну.

4. Няправільнае харчаванне. Прафілактычным эфектам у дачыненні да раку валодаюць амега-3 тлустыя кіслоты. Спрыяюць раку кіслоты амега-6. У рацыёне сучаснага чалавека гэтыя суадносіны складаюць 1:15 замест 1:1. Амега-3 змяшчаюцца ў марскіх прадуктах, фруктах і гародніне. Амега-6 — у чырвоным мясе. Свой шкодны ўнёсак робіць схільнасць да смажанага, вэнджанага і салодкага. Да прадуктаў, якія прафілактуюць розныя віды пухлін, адносяць тры віды алеяў (аліўкавы, рапсавы, ільняны), зялёны чай. Амерыканскі інстытут па даследаванні раку рэкамендуе прытрымлівацца правіла «2/3 талеркі». Гэтыя дзве трэція павінны займаць фрукты і гародніна. 1/3 — посныя мясныя прадукты, рыба і морапрадукты. Прасцей кажучы, кожнаму чалавеку неабходна штодня ўжываць не менш за 400 г фруктаў і гародніны.

5. Інфекцыі. Ад віруснага ўздзеяння ўзнікаюць рак шыйкі маткі і рак печані. Аднак ад вірусаў папіломы чалавека, гепатыту В і С можна прышчапіцца.

6. Стрэс. Значэнне маюць не толькі адмоўныя, але нават станоўчыя перажыванні. Задача кожнага чалавека — пазбаўляцца наступстваў такога ўздзеяння, вучыцца расслабляцца з дапамогай актыўнага ладу жыцця, чытання кніг, праслухоўвання класічнай музыкі і г.д.

— Каля 8 працэнтаў гібелі нашых пацыентаў прыпадае на пухліны ротавай поласці. І тут узнікае пытанне: хто павінен быў хадзіць да ўрача-стаматолага, праводзіць лячэнне зубоў? — кажа **загадчык аддзела арганізацыі супрацьракавай барацьбы РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М.М. Аляксандрава, кандыдат медыцынскіх навук Павел МАІСЕЕЎ.** — Для прафілактыкі раку шыйкі маткі дастаткова рэгулярна наведваць урача-гінеколага. Хто ці што перашкаджае жанчынам рабіць гэта? Дарэчы, за мяжой ужываецца такі тэрмін як «лад жыцця, што захоўвае здароўе». Не «здаровы лад жыцця», а менавіта лад, які захоўвае... На жаль, нашы людзі схільныя складваць з сябе адказнасць за стан свайго здароўя, а ў выпадку ўзнікнення захворвання — вінаваціць урачоў...

■ Парады для ўсіх

ПРЫВІТАННЕ... ГІПАВІТАМІНОЗ!

Дэфіцыт кожнага вітаміну мае свае сімптомы. Авітаміноз С праяўляецца цынгой — кроватачывасцю дзяснаў, выпадзеннем зубоў, моцным болем у суставах і слабасцю. Авітаміноз А — гэта «курыная слепата» (парушэнне зроку ў прыцемках). Дэфіцыт вітаміну B_{12} — «заеды» (трэшчынкі ля губ). Авітаміноз — гэта рэзкае або поўнае расходаванне запасаў вітамінаў, такое сустракаецца не так часта. Усё ж такі цяпер мы круглы год ужываем агародніну, садавіну, ды і фармацэўтычная прамысловасць прапануе нам шырокі асартымент сінтэзаваных вітамінаў і вітамінных комплексаў. А вось гіпавітаміноз — вітамінная недастатковасць — з'ява частая.

Праяўляецца такі стан прыкметамі, на якія мы амаль не звяртаем увагі. Стомленасць, зніжэнне працаздольнасці, пагаршэнне сну, памяці, перапады настрою. Як правіла, мы звязваем гэта са зменай сезонаў, хоць менавіта пералічанае вышэй і ёсць праява зімова-веснавога гіпавітамінозу. Калі не звярнуць на гэта ўвагі, дэфіцыт вітамінаў можа стаць больш сур'ёзным і заявіць аб сабе частымі прастудамі і захворваннямі, зменамі знешняга стану скуры (сухасць ці, наадварот, павышаная тлустасць), ломкасцю пазногцяў, выпадзеннем валасоў.

Усе натуральныя прадукты (як жывёльнага, так і раслінnага паходжання) служаць для нас асноўнымі крыніцамі вітамінаў. Праўда, іх нельга лічыць паўнацэннымі «пастаўшчыкамі», паколькі сучасныя аграрныя тэхналогіі гэтаму перашкаджаюць. Таму найбольш разумным на сёння з'яўляецца дадатковы прыём харчовых дабавак.

У нашым арганізме штодня адбываюцца біяхімічныя працэсы, у якіх удзельнічаюць вітаміны. Таму большасць з іх нам патрэбны штодня. Выключэнне складаюць тлушчараствараль ныя вітаміны: А, Д, Е, К, якія могуць назапашвацца і выводзяцца павольней, чым іншыя вітаміны. Але гэта здараецца, толькі калі пералічаныя вітаміны штодня паступаюць у арганізм у вялікай колькасці.

ЦІ МОЖНА ВІТАМІНЫ ЎЖЫВАЦЬ УСІМ?

У асноўным хранічныя захворванні, у тым ліку і анкалагічныя, не з'яўляюцца супрацьпаказаннем да прыёму полівітамінных прэпаратаў. У вітамінаў ёсць свае пабочныя эфекты, але праяўляюцца яны, толькі калі размова ідзе пра сур'ёзную перадазіроўку. А алергічныя рэакцыі (высыпка, пачырваненне скуры) узнікаюць часцей нават не на самі вітаміны, а на спадарожныя кампаненты, якія ўваходзяць у састаў капсул ці таблетак. Часам бывае алергія на вітамины групы В і вітамін С, прычым алергічная рэакцыя часцей развіваецца на вітаміны, атрыманыя сінтэтычным шляхам, і радзей — на вітаміны з прыроднай сыравіны. Алергія на вітаміны актыўна вывучаецца апошнім часам. Справа ў тым, што большасць людзей, якія рэагуюць на полівітамінныя прэпараты, спакойна пераносяць звычайныя харчовыя прадукты, якія змяшчаюць не менш вітамінаў, «небяспечных» для іх.

ДЗЕЛЯ БАЛАНСУ

Вітаміны рэгулююць абменныя працэсы нашага арганізма, але не заўсёды здольныя іх паскорыць ці запаволіць. Хоць існуе і прамая сувязь: вітаміны групы В паскараюць абмен рэчываў — тлушчаў, бялкоў, вугляводаў; вітамін С і біяфлаваноіды запавольваюць працэсы старэння скуры, робяць больш моцнымі сувязі паміж яе структурамі. Вітамін А паскарае працэсы аднаўлення слізістых абалонак, а вітамін Д — касцявой тканкі. І ўсё ж такі самая важная функцыя вітамінаў — падтрыманне балансу ў арганізме, што і дапамагае нам забяспечваць здароўе.

■ Сексуальнае здароўе

ІГРАЙ, ГАРМОН!

Асноўнымі ворагамі сексуальнасці, асабліва ў мужчын, з'яўляюцца лішняя вага, атэрасклероз, гіпертанія і цукровы дыябет

Паводле слоў урача-сексолага Мінскага гарадскога псіхіятрычнага дыспансера Мікалая ХВАШЧЫНСКАГА, лішняя вага цесна звязана з хваробамі сардэчна-сасудзістай сістэмы (атэрасклероз, інфаркт міякарда, інсульт, гіпертанія). Атлусценне таксама спрыяе цукровому дыябету, хваробам печані і жоўцевых шляхоў, хваробам скуры (экзэма), рассеянаму склерозу, артрытам, астэаандрозу, падагры, а таксама сексуальным парушэнням. У мужчын павышаецца колькасць жаночых палавых гармонаў, узмацняецца вывядзенне з арганізма тэстастэрону, аслабляецца эрэкцыя і паскараецца эякуляцыя, у жанчын зніжаецца лібіда (сексуальнае жаданне) і парушаецца аргазм.

Асноўная ўмова ўмацавання сексуальнага здароўя — паўнавартаснае харчаванне, ужыванне прадуктаў, якія аказваюць спецыфічнае ўздзеянне на арганізм (так званых афрадызіякаў).

Паўнавартасная ежа — гэта:

❍ бясшкоднасць і разнастайнасць

❍ больш раслінnай ежы, чым жывёльнай

❍ збалансаванасць бялкоў, тлушчаў і вугляводаў

❍ дастатковая колькасць вітамінаў, макра- і мікраэлементаў

❍ неабходная колькасць вадкасці

❍ дастатковая колькасць балластных рэчываў (харчовых валокнаў)

❍ адпаведнасць каларыйнасці энергазатратам

❍ мінімум рафінаваных прадуктаў (белага цукру, мукі вышэйшага гатунку)

❍ мінімум солі, жывёльнага тлушчу

❍ максімум свежых натурпрадуктаў (цэльнае зерне, бабы, насенне, арэхі, садавіна, агародніна).

Непаўнацэнныя бялкі — бабовыя (акрамя соі), кукуруза, жэлацін.

Недахоп бялку можа прывесці да прыгнечання ахоўных сіл арганізма, зніжэння лібіда, аслаблення эрэкцыі ў мужчын.

Вугляводы

Неабходны для рэгуляцыі абмену бялкоў і тлушчаў, нармальнага функцыянавання нервовай сістэмы. Асноўная крыніца — агародніна і садавіна.

Найбольш карысныя — нерафінаваныя складаныя, якія змяшчаюць вітаміны, мінералы, харчовыя валокны (агародніна, бабовыя, арэхі, насенне, цэльнае зерне, карычневы цукар).

Ужыванне звыш 6 кг цукру за год лічыцца таксічным. Натуральнымі заменнікамі цукру з'яўляюцца мёд, сухафрукты, у тым ліку інжыр, курага, разынкі, фінікі.

Балластныя рэчывы (харчовыя валокны)

Патрэбны для выдалення з арганізма таксінаў, цяжкіх металаў, зніжэння ўзроўню халестэрыну, запавольвання ўсмоктвання цукру, папярэджвання атлусцення, гіпертаніі, ішэміі. Найбольшая колькасць — у аўсяным і пшанічным вотруб'і, садавіне, чырвоных лупінах арахісу, муцэ нізкіх гатункаў.

Карысна 1-2 разы на дзень дадаваць па 50 г вотруб'я ў суп, кефір, малако, сок.

Вітаміны

Патрэба ў вітамінах узрастае пры павышанай сексуальнай актыўнасці, з узростам, пры фізічных і псіхаэмацыянальных нагрузках, захворваннях і траўмах.

Вітамін Е (рэгулюе рэпрадуктыўную і сексуальную функцыю — сперматагенез, лібіда, патэнцыю, валодае антыканцэрагенным дзеяннем, змяншае наступствы стрэсу, курэння, ужывання алкаголю, запавольвае працэсы старэння).

Зерне пшаніцы, вотруб'е, арэхі, соя, прарошчаная пшаніца, насенне сланечніку, алей, жытні хлеб, нешліфаваны рыс, морква, гарох, бананы, шпінат, памідоры, абляпіха, грэцкія крупы, яйкі, ласось.

Вітамін А (удзельнічае ва ўтварэнні спермы, сінтэзе палавых гармонаў у мужчын і жанчын, валодае антыканцэрагенным дзеяннем, аслабляе таксічны ўплыў навакольнага асяроддзя, тытуню і алкаголю, наступствы стрэсу, павышае супраціўляльнасць арганізма).

Морква, гарбуз, дыня, персік, кукуруза, кабачкі, печань ялавічная і курыная, чылійскі перац, капуста, курага і чарнасліў, пятрушка, зялёная цыбуля, буракі, чырвоны салодкі перац, гарох, зялёная фасоля, ягады, яйкі, кавун.

Вітамін С (рэгулюе сінтэз палавых гармонаў і ўзровень халестэрыну, валодае антыканцэрагенным, антытаксічным дзеяннем, павышае ахоўныя сілы арганізма, змяншае шкоднае ўздзеянне алкаголю і тытуню). Дэфіцыт прыводзіць да зніжэння лібіда.

Салодкі перац, капуста, пятрушка, зялёная цыбуля, мандарыны, шпінат, хурма, суніцы, маліны, лімоны, апельсіны, грэйпфруты, радыска, памідоры.

Добра спалучаецца з вітамінамі А і Е. Рэкамендуецца штодня 500-1000 мг вітаміну С +200-400 МЕ вітаміну Е+ 5-10 тыс. МЕ вітаміну А.

Вітаміны групы В (B_1, B_2, B_3, B_4, PP, B_6, B_{12}, фоліевая кіслата) — стымулююць сінтэз тэстастэрону, спрыяюць выспяванню спермы.

Піўныя дрожджы, печань, арэхі, рыба, сыр, яйкі, грэцкія крупы, кукуруза, цэльназерневы хлеб, малако, аўсяныя шматкі, гарох, сухафрукты, агародніна і садавіна, жытні хлеб.

Мінеральныя рэчывы

Цынк. Удзельнічае ў сінтэзе тэстастэрону, павышае актыўнасць палавых гармонаў і сперматагенезу, тармозіць развіццё адэномы прастаты, узмацняе лібіда і патэнцыю.

Вустрыцы, вотруб'е, грыбы, насенне гарбуза і сланечніку, рыба, арэхі, цыбуля, гарох, прарошчаная пшаніца, вінаградны сок, авёс, жыта, яйкі, печань. З узростам засваяльнасць цынку змяншаецца. Курэнне, алкаголь, кава, хранічныя стрэсы пагаршаюць засваенне цынку і паскараюць яго вывядзенне.

Селен. Паляпшае выпрацоўку і якасць спермы, павышае лібіда, узмацняе патэнцыю, павышае імунітэт, зніжае рызыку раку прастаты.

Каменная і марская соль, цэльнае зерне, пшанічнае вотруб'е, часнок, кукуруза, піўныя дрожджы, грыбы, морапрадукты, яйкі. Кансерваваная садавіна і гародніна амаль не змяшчаюць селен. Цукар перашкаджае засваенню селену.

Павараная соль. Каменная соль змяшчае не толькі NaCl, але і ёд, магній, селен, цынк, жалеза, кальцый, калій. Лішак солі вядзе да гіпертаніі і атэрасклерозу, што парушае кровазабеспячэнне палавых органаў і выклікае аслабленне эрэкцыі.

Багатыя на соль: марскія водарасці, аліўкі зялёныя і спелыя, сушанае мяса і рыба, вяндліна, канцэнтраты булёнаў і супоў, смажаная бульба, квашаная капуста.

Сутачная патрэба ў солі, паводле даследаванняў, у 2-5 разоў меншая, чым звычайна спажываецца.

Прадукты здаровага харчавання:

зялёны чай, свежыя садавіна і гародніна — 500-600 г на дзень; сухафрукты, мёд (3-4 ч.л. у дзень); вотруб'е (аўсянае, пшанічнае, жытняе) — 5-6 ст.л. дадаваць у ежу; алей, вегетарыянскія супы, арэхі, часнок, цыбуля, зеляніва, асабліва сельдэрэй, нятлусты тварог — 150-200 г у дзень; кісламалочная сыроватка, рыба — 3-4 разы на тыдні; перапаліныя яйкі — да 4-5 за дзень, абястлушчанае малако і кісламалочныя прадукты, нясмажанае насенне сланечніку і гарбуза, нятлустае мяса — 1-2 разы на тыдні; гарбуз, зерневы хлеб, аўсяная і грэцкая каша, тапінамбур, марская капуста, шакалад (звыш 70% какавы) — 25-30 г за дзень.

Найлепшыя камбінацыі прадуктаў для павышэння сексуальнасці:

❍ насенне кунжуту з сояй, з агароднінай і зернем

❍ бабы з насеннем гарбуза або з малаком

❍ салат з гароху з соусам з насення кунжуту

❍ ёгурт і фасоля з арэхамі

❍ рыс з фасоляй або насеннем кунжуту

❍ паста з фасолі з арэхамі

❍ вараная фасоля з жытнім хлебам

❍ зерне, арэхі, бабы або насенне з малочнымі прадуктамі, куранятамі, рыбай.

Пры лішняй вазе

▶ Абмяжуйце павараную соль, кашы, макарону, кандытарскія вырабы

▶ Замест белага цукру — мёд і сухафрукты

▶ Штодня — да 1 кг свежай сырой агародніны і садавіны (акрамя вінаграду і бананаў), каля 50 г пшанічнага вотруб'я.

▶ Замест ялавічыны, свініны, бараніны, каўбас — мяса куранят без скуры, вараная рыба.

▶ Замест цэльнага малака — абястлушчанае і ёгурт.

▶ Замест цвёрдага і плаўленага сыру — абястлушчаны тварог.

▶ Замест жывёльных тлушчаў — алеі.

▶ Замест белага хлеба — хлеб з цэльнага зерня.

▶ Харчаванне дробнае (не радзей за 5 разоў на суткі).

Матэрыялы паласы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА