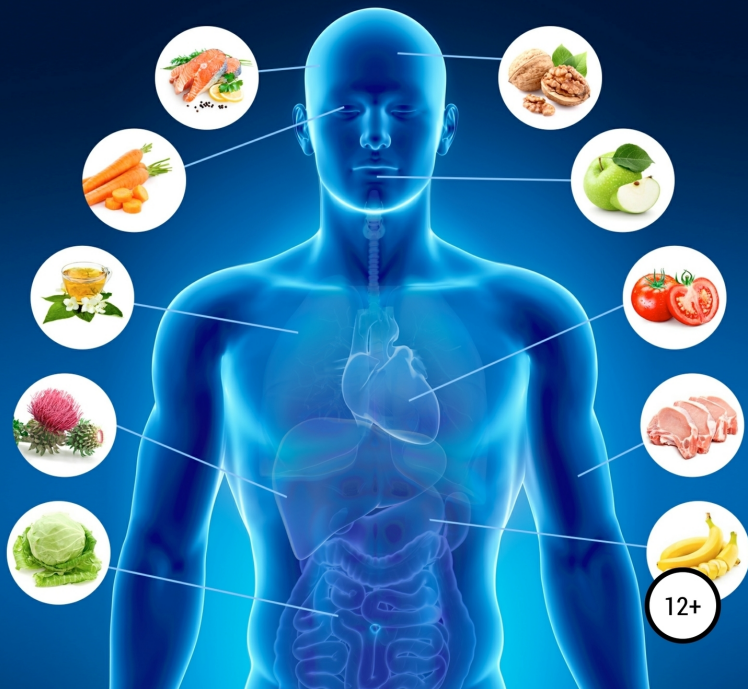


Татьяна Елисеева

# Какая еда полезна какому органу



12+

**Татьяна Елисеева**  
**Какая еда полезна**  
**какому органу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55542835](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55542835)  
SelfPub; 2020*

**Аннотация**

Книга посвящена влиянию продуктов питания на определенные органы человека. Перечислены и описаны более 50 органов, указаны полезные и опасные продукты для каждого. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

От автора	4
Глаза	5
Грудь	11
Волосы	16
Мышцы	22
Зубы и десна	28
Кожа	34
Уши	40
Ногти	45
Слезные железы	49
Позвоночник	54
Кости	59
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# От автора

В древности люди верили, что природа заботится о них и дает все необходимое, в том числе и для лечения недугов. Причем найти лекарства очень просто: часто органы и продукты, которые для них полезны, визуально очень похожи. Например, мозг – на грецкий орех, томат – на сердце, а срез моркови – на сетчатку глаза.

С тех пор прошла не одна сотня лет, знания о воздействии еды на конкретные органы человека накапливались и совершенствовались. Мы собрали их в одном месте и систематизировали.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Создатель и главный редактор проекта [EdaPlus.info](http://EdaPlus.info)

# Глаза



Глаза – одни из самых важных органов чувств человека. С их помощью организм получает до 90% информации об окружающем мире. Основная функция глаз – помощь организму в приспособлении к условиям окружающей среды. Глаз состоит из роговицы, передней камеры, радужной оболочки, хрусталика и сетчатки. Управляют им мышцы, отвечающие за аккомодацию и движение. В глазах человека имеются светочувствительные клетки двух видов – палочки и колбочки. Палочки отвечают за сумеречное видение, а кол-

бочки за дневное.

Выбирая «правильные» продукты питания, можно защитить свои глаза от преждевременного старения и вернуть им здоровье и красоту.

### **Витамины для зрения**

Для того чтобы глаза оставались здоровыми, им необходимы такие витамины:

- **Витамин А** – предотвращает дегенеративные изменения в сетчатке глаз и улучшает остроту зрения.
- **Витамин С** – улучшает тонус и микроциркуляцию в тканях глаз.
- **Витамин Е** – предотвращает развитие близорукости и помутнения хрусталика.
- **Витамины группы В** – улучшают работу зрительного нерва, участвуют в усвоении витаминов.
- **Витамин D** и полиненасыщенные жирные кислоты класса омега предотвращают развитие дегенерации сетчатки.

### **Микроэлементы**

- **Калий** необходим для кислотно-щелочного равновесия в организме.
- **Кальций** – входит в состав клеток и тканевой жидкости. Обладает противовоспалительным действием
- **Цинк** – участвует в тканевом дыхании
- **Селен** – хороший окислитель, способствует усвоению витаминов.

Кроме того, для здоровья глаз очень важны лютеин и зеаксатин – **антиоксиданты**, необходимые для нормального функционирования органов зрения. Содержатся в зеленых и оранжево-желтых овощах (кукуруза, брокколи, шпинат и т.д).

### **Топ 10. Лучшие продукты для здоровья глаз**

1. **Морковь** – улучшает остроту зрения, благодаря наличию большого количества каротина.
2. **Черника** – содержит витамин А и другие вещества, полезные для здоровья глаз.
3. **Шпинат** – благодаря наличию лютеина, предотвращает **катаракту** и другие заболевания глаз.
4. **Кукуруза, брокколи** – содержат большое количество антиоксидантов, полезны при катаракте.
5. **Абрикос** – богат калием и витамином А.
6. **Шиповник, цитрусовые** – обладают общеукрепляющим воздействием на органы зрения, содержат много витамина С.
7. **Проросшие зерна пшеницы, орехи** и семечки – богаты витаминами Е и В.
8. **Сельдь (треска)** – содержит большое количество витамина D и **полиненасыщенных жирных кислот**.
9. **Лук, чеснок** – имеют серу, благотворно влияющую на остроту зрения, препятствуют тромбообразованию.
10. **Свекла** – содержит витамин С и калий, обладает очищающим действием.

## Общие рекомендации

При оздоровлении глаз, диета должна быть полноценной и разнообразной. Лучше всего использовать четырехразовое питание, богатое овощами и фруктами. Овощные салаты, свежеежатые соки из моркови, свеклы и шпината в сочетании с небольшим количеством белковых продуктов, злаков и кисломолочных напитков – это как раз то, что необходимо глазам.

Переедание опасно для здоровья глаз. В результате переедания, пища не может полностью подвергнуться воздействию желудочного сока. Необработанные продукты образует токсины, которые, попадая в кровь, вызывают общее отравление организма.

## Народные средства для здоровья глаз

- Очень хорошо для улучшения сумеречного зрения помогает применение морковного сока, который богат витамином А. Для его наилучшего усвоения, принимать его нужно в смеси с **молоком 50/50**. В коктейль можно добавить пару столовых ложек свекольного сока. Пить ежедневно по 1 стакану в течение месяца.

- При воспалениях зрительного нерва и конъюнктивите, желательно употреблять **петрушку**, которая способствует выведению токсинов. В теплое время года можно употреблять свежую зелень, а зимой петрушку в виде порошка, продаваемого в качестве специй.

- Одной из самых полезных ягод для глаз является черни-

ка. Если нет свежих ягод, можно поискать свежемороженую ягоду в супермаркетах. Препараты черники, продаваемые в аптеках, содержат настолько малое количество этой ягоды, что не способны быть эффективными. На курс лечения необходимо десять стаканов черники.

- Очень благотворно на глаза действует абрикос (за счет содержащегося в нем калия). При этом лучше употреблять свежий абрикос, или в виде **кураги**, купленной у бабушек.
- Урюк, продаваемый в магазинах, лучше не употреблять, поскольку в результате его обработки парами серы, калий переходит в соединение, весьма опасное для глаз.

### **Продукты, вредные для глаз**

- **Соль.** Переизбыток соли вызывает задержку влаги в организме и как следствие, повышенное внутриглазное давление.
- **Мясо и яйца.** Белки, конечно же, полезны для организма. Но неумеренное их употребление вызывает отложение холестерина на стенках сосудов. А поскольку сосуды, обеспечивающие кровоснабжение глаза очень тонкие, есть риск, что закупорка произойдет именно здесь.
- **Алкоголь.** При чрезмерном употреблении, алкоголь проявляет свою скрытую двойственность. Вначале он расширяет сосуды, вызывая теплоту, расслабление. Но затем наступает вторая стадия – спазм, в результате которого страдают именно тонкие сосуды, в том числе сосуды глаз.
- **Вредные пищевые добавки,** содержащиеся в полуфаб-

рикатах, сладких газированных напитках, сухариках и конфетах.

# Грудь



По статистике, первое, на что обращает свое внимание мужчина, это грудь женщины. Грудь бывают разные: маленькие и большие, роскошные и миниатюрные. Но всех их объединяет то, что предназначены они для вскармливания новорожденных.

Помимо питательной функции, груди играют также важную сексуальную роль, так как являются сильной эрогенной зоной. Кроме того, женская грудь выполняет важную эстетическую функцию.

Грудь представлена двумя молочными железами. Развивается в период полового созревания. Внутренне строение груди представлено несколькими дольками, которые при необходимости вырабатывают молоко.

### **Интересные факты**

- У восьмидесяти процентов женщин, левая грудь чуть больше правой.
- В древности, у южных славян бытовало поверье, будто груди русалок были такого размера, что могли легко быть закинута за спину.
- Считается, что форма груди зависит от расы, к которой принадлежит женщина. У африканок груди похожи на **груши**, у европейек – на **апельсин**, а у азиаток – на **лимон**.

### **Полезные продукты для груди**

Исходя из того, что груди в первую очередь, являются органом питания для младенца, то необходимо, чтобы производимое ими молоко было богато на витамины, минералы и микроэлементы. А для этого необходимо, чтобы их обладательницы получали качественную, а главное полезную пищу.

- **Оливковое масло.** Богато **витамином Е**, который отвечает за кожные покровы. Кроме того, жиры, содержащиеся в нем, крайне важны для защиты молочной железы от возникновения мастопатии.
- **Сельдь, скумбрия.** Также как оливковое масло, содержат важные жиры. Но помимо этого, в них содержится **фосфор**, необходимый для построения костной системы ново-

рожденного.

- **Цитрусовые, шиповник.** Содержат большое количество **витамина С**, который отвечает за кровообращение в груди. К тому же, он является антиоксидантом, защищая грудь от возникновения новообразований.

- **Листовые овощи.** Являясь источником магния и фолиевой кислоты, они оказывают противовоспалительное действие на грудные железы.

- **Облепиха.** Хороший источник провитамина А. Стимулирует развитие и функционирование молокоproducing долек.

- **Курятина.** Содержит легкоусваиваемый белок, который необходим для придания груди объема. Кроме того, она богата железом, которое необходимо для кровообращения.

- **Яйца.** Источник лецитина и микроэлементов, ответственных за формирование грудных долек. Полноценный источник белка. Обладают способностью выводить токсины из организма.

- **Морская капуста.** Улучшает обменные процессы, благодаря содержащемуся в ней йоду. Оказывает противовоспалительное действие.

- **Молочнокислые продукты.** Содержат большое количество органического кальция, белка и витамина В. Отвечают за повышение уровня иммунитета.

- **Печень.** Также как и облепиха, является хорошим источником витамина А. Кроме того, она богата **железом**,

необходимым для системы кровообращения.

- **Мед**, пыльца и маточное молочко. Содержат почти всю таблицу Менделеева. Участвуют в синтезе пролактина.
- **Тыквенные семечки**. Содержат **цинк**, который повышает уровень иммунной системы младенца. В результате этого, они не страдают диатезом и дизентерией.

### **Рекомендации**

Для обеспечения здоровья груди, желательно избегать продуктов, вызывающих спазмирование кровеносных сосудов в области грудных желез. В результате употребления данных продуктов грудь может лишиться необходимых питательных веществ. А, как следствие этого, будет лишен их и младенец, сосущий грудь.

### **Народные средства нормализации функций груди**

Помимо употребления продуктов, перечисленных выше, необходимо выполнение следующих требований.

- Не подвергать грудь длительному пребыванию на солнце.
- Смазывать область сосков облепиховым маслом, для предотвращения появления трещин, которые могут быть вызваны как зубками младенца, так и неправильно подобранным бюстгалтером.
- Осуществлять массаж груди, стимулируя ее кровеносную систему.
- Делать для груди воздушные ванны, освободив их от оков бюстгалтера.

## **Вредные продукты для груди**

*Картофель фри.* Обладает канцерогенным фактором, способным вызывать новообразования груди.

*Шоколад, конфеты с добавлением фруктозы.* Вызывают деструкцию кровеносных сосудов груди.

*Поваренная соль.* Способствует задержке влаги в организме. В результате этого, происходит перегрузка кровеносных сосудов.

*Консерванты.* Способны вызывать фиброзные изменения в груди.

*Алкоголь.* Вызывает спазм сосудов, лишая грудь и молоко для младенца жизненно-важных компонентов.

# Волосы



Волосы – это роговые производные кожи человека. Они выполняют защитную и эстетическую функцию. Волосы предохраняют голову человека от **переохлаждения** и механических повреждений. Кроме того, здоровые, красивые и ухоженные, они делают человека более привлекательным в общении с другими людьми. Волосы живут от 2 до 4 лет, вырастают на 12 см. в год и до 8 м. в течение всей жизни. Их общая численность на голове составляет от 90 до 150 тыс.

Чтобы волосы всегда оставались здоровыми и сильными,

необходимо обеспечить им полноценное питание, с достаточным количеством белка, полезных жиров, неочищенных углеводов и витаминов, микроэлементов, а также аминокислот.

- *Белки.* Предпочтение лучше отдать нежирным сортам мяса, рыбе, яйцам, **орехам**.

- *Полезные жиры.* Необходимо употреблять продукты, богатые **ненасыщенными жирными кислотами**. Например, жирная **рыба**, любые нежареные растительные масла (**оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное**), орехи, семечки.

- **Неочищенные углеводы.** Содержатся в овощах и фруктах, в продуктах, приготовленных из муки второго сорта, отрубей. Очень полезны хлебцы, проросшие зерна пшеницы.

### **Витамины, необходимые для волос:**

*Витамины группы В.* Способствуют быстрому росту волос, делают их сильными и густыми, уменьшают жирность, придают эластичность и блеск (крупы, зерновые, орехи, **яйца**, пивные **дрожжи**).

*Витамин Е.* Питает волосяные луковицы, оздоравливает волосы, защищает от ультрафиолетовых лучей, восстанавливает кровообращение кожи головы (орехи, семечки, растительные масла, зеленые листовые овощи, яйца).

*Витамин А.* Улучшает структуру волос, делает их мягкими и шелковистыми. Особую пользу принесет сухим и по-

сеченным волосам (**печень**, яйца, масло сливочное, творог. Хорошие источники каротина: морковь, **облепиха** и **абрикосы**).

*Витамин С* – активизирует кровообращение, ускоряет рост волос, способствует усвоению железа (цитрусовые, японская айва, **шиповник**, **облепиха**, смородина, **киви**).

### **Микроэлементы:**

*Магний* – придает эластичность волосам. Содержится в свежей зелени, орехах, **кураге**.

*Кремний* – делает волосы сильными и прочными (**огурцы**, кабачки, корнеплоды);

*Цинк* – препятствует появлению седины и выпадению волос (**чеснок**, лук, капуста);

*Селен* – защищает от ультрафиолетового излучения и других вредных воздействий (мясо, **молоко**, ржаной хлеб);

*Фосфор* – обеспечивает волосам насыщенный цвет и эластичность (рыба, **фасоль**);

*Кальций* – необходим для строения волос (**молочные продукты**, зелень, овощи темно-зеленого цвета.)

*Железо* – укрепляет волосы, предотвращает раннюю седину (печень, **гречка**, гранат);

*Сера* – обеспечивает силу и блеск (рыба, печень, чеснок, бобовые);

*Йод* – придает волосам здоровый вид, участвует в обменных процессах (морепродукты, **хурма**, шампиньоны);

*Медь* – защищает волосы от преждевременного старения

(гречневая, овсяная, перловая крупа, абрикосы, **тыква**);

*Аминокислота тирозин* также необходима для волос, предохраняя их от ранней седины.

## **Топ 10. Самые полезные продукты для волос**

**Рыба и морепродукты** – богаты **фосфором**, цинком, йодом и полезными жирами.

**Зелень** и листовые овощи содержат много кальция, магния, **железа**, витаминов С, А.

Орехи и семена – ценнейший источник витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, содержат **цинк**, селен.

Зерновые (проросшее зерно, крупы, хлебцы, отруби) – основной источник **витаминов группы В**

**Птица** – содержит легкий для усвоения белок, без которого волосы становятся тусклыми и бесцветными. Кроме того, мясо птицы богато железом, необходимым для организма.

**Яйца** – источник белка. К тому же, содержат незаменимые для организма витамины группы В.

**Растительные масла** содержат полиненасыщенные кислоты и витамины **А, D, Е**.

Овощи (**морковь, свекла**) – богаты витаминами группы В, витамином А, а также магнием и **калием**.

**Молочные продукты** – источники органического кальция, ответственного за рост и укрепление волос.

Бобовые – богаты железом, цинком и биотином, ответственным за крепость волос.

## **Народные средства для лечения волос**

Для того чтобы волосы были здоровыми, в некоторых случаях только коррекции питания недостаточно. В этом случае помогут натуральные лечебные средства.

Для активного роста и красоты волос доктор Уокер советует принимать ежедневно в течение месяца по 0,5 литра сока из **моркови**, салата латука и люцерны.

Способ приготовления: смешать 9 частей свежееотжатого морковного сока с четырьмя частями сока из латука и добавить в этот коктейль 3 части сока люцерны.

Если сделать такой состав не удастся – не беда! Его можно заменить более простым коктейлем. Морковно-**огуречный** сок поможет вернуть волосам их силу и блеск, и ускорит рост. Сок принимается в пропорции 1:1.

При сильном выпадении волос травовед Рим Ахметов советует воспользоваться таким рецептом: 2 стакана овса залить 6 стаканами кипящего молока. Прокипятить 2 минуты на медленном огне и остудить. Принимать 3 раза в день по 1 стакану на протяжении месяца. Через месяц курс повторить.

## **Продукты, вредные для волос**

- Сахар – в больших количествах действует в крови человека как токсическое вещество, которое выделяется через кожу (в том числе через волосистую часть головы), и делает ее жирной.

- Соль, употребляемая в больших количествах, препятствует усвоению витаминов.

- Газированные напитки содержат большое количество вредных ингредиентов и пустых углеводов.
- Полуфабрикаты и фастфуд. В этих продуктах почти не остается витаминов и микроэлементов, полезных для организма человека, а соответственно и для волос.
- Продукты, содержащие **кофеин** (**кофе**, чай, шоколад). Препятствует усвоению таких важных для волос витаминов, как В и С, а также цинка и калия.
- Жирные молочные продукты. Могут вызвать **аллергию** и зуд кожи головы.

# Мышцы



Мышцы – главные органы движения человека, подчиняющиеся **мозгу**, и управляющие **костной системой**. Состоят из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Участвуют во всех двигательных процессах, начиная от улыбки и кончая переносом тяжестей.

В теле человека насчитывается 640 мышц. Самые маленькие из них отвечают за работоспособность «молоточка», расположенного в ухе. Самые крупные (ягодичные мышцы) –

отвечают за движение ног. А жевательные и икроножные мышцы являются самыми сильными в организме.

### **Интересные факты:**

- Количество мышц, имеющих у новорожденного и у культуриста – одинаково. Размер зависит лишь от поперечного сечения мышечного волокна.
- Мышцы составляют около 40% всей массы тела.
- Самыми быстрыми мышцами, являются мышцы, отвечающие за моргание.

### **Полезные продукты для мышц**

Для того чтобы выполнить те или иные движения, необходимо, чтобы мышцы, ответственные за это, были обеспечены достаточным количеством питательных веществ. Благодаря полноценному питанию, мышцы могут не только функционировать, но и расти.

В качестве основных продуктов, необходимых для нормальной жизнедеятельности мышц, можно выделить следующие:

**Говядина.** Чемпион по содержанию незаменимых аминокислот. Содержит креатин – белок, увеличивающий мышечную массу за счет снижения жира.

**Яйца.** Благодаря содержащемуся в них лецитину, они участвуют в обеспечении слаженной(синхронности) работы мышц и нервной системы. Также, помимо белка они содержат много **витамина D** необходимого для здоровья мышечных сухожилий.

**Курица.** Так же, как и говядина, участвует в построении мышечных волокон.

**Молочные продукты.** Являются незаменимым источником органического кальция, отвечающего за нормальную проводимость нервного импульса. К тому же, они являются отличным средством от мышечных болей.

**Зеленые овощи (брокколи, спаржа, стручковая фасоль и салат)** – являются источниками магния, ответственного за снижение перегрузок, связанных с длительной работой.

**Скумбрия.** Богата полезными жирами, которые особенно необходимы в процессе работы мышц, для обеспечения их энергией. При отсутствии данных жиров, организм начинает перерабатывать сам себя. При их наличии, этот процесс существенно замедляется, так что у человека будет достаточно времени, чтобы добраться до места приема пищи, не превратившись в скелет, обтянутый кожей.

**Ананас.** Благодаря содержащемуся в ананасе энзима бромелайна, процесс трансформации съеденных белков в мышечную массу будет занимать гораздо меньше времени, чем без его присутствия. К тому же он защищает мышцы от перегрузок.

**Зеленый чай.** Повышает устойчивость мышц к нагрузкам. Выводит молочную кислоту, снижая мышечную боль.

**Куркума.** Отвечает за регенерацию. Необходима для мышц, которые в результате работы могут подвергаться микротравмам.

**Гречка.** Благодаря содержащимся в ней незаменимым аминокислотам, гречка занимает почетное место среди продуктов, ответственных за регенерацию мышц.

**Миндаль.** В нем содержится наиболее легкоусваиваемая форма витамина Е. Благодаря ей, миндаль помогает мышцам быстрее восстанавливаться после мышечных травм.

**Болгарский перец (красный).** По содержанию **витамина С** ему нет равных. Он легко может дать фору лимону и черной смородине. А поскольку данный витамин является важнейшим компонентом коллагена, то включение данного овоща в рацион, является крайне необходимым действием.

### **Общие рекомендации**

Для обеспечения продуктивной жизнедеятельности, питаться желательно **дробно 5-6 раз в день**. При этом 70% пищи должно быть съедено в первой половине дня. Только в этом случае, мышцы будут выполнять ту функцию, которая им предназначена.

При длительной работе, в мышцах накапливается молочная кислота. Для того чтобы ее удалить, необходим полноценный отдых, зеленый чай, занятия на велотренажере и достаточное количество **воды**.

Народные средства нормализации работы и очистки мышечной системы

Для того чтобы мышечная система была всегда в порядке, необходимо заботиться не только о поступлении полезных веществ к ней, но и о удалении вредных.

**Для очищения мышечной системы используются такие методы:**

**Очищающая диета.** Весь день употребляется талая вода. К вечеру необходимо выпить один стакан **сыворотки**. Весь день ничего не есть.

**Клюквенный морс.** **Клюкву** растолочь и залить кипятком. (Концентрацию ягоды в морсе лучше подбирать индивидуально). Добавить немного меда или сахара. (Подсластители добавляются для того, чтобы нейтрализовать избыточную кислоту ягоды. Напиток должен иметь слегка сладковатый или нейтральный вкус) Пить несколько раз в течение дня. Очищение проводится в течение трех недель.

**Ягоды.** Для очищения мышц полезны такие ягоды как барбарис, красная смородина, кизил, виноград и черноплодная рябина.

**Одуванчик.** Настой из корней одуванчика обладает отличным очищающим эффектом. Его горьковатый вкус тонизирует печень, которая начинает лучше справляться с очисткой всех систем организма, включая мышечную. Не зря ведь французы выращивают это растение в качестве культурного! После вымачивания в соленой воде листья одуванчика используются для салатов.

Избавиться от молочной кислоты уставшим мышцам поможет баня. Во время банных процедур в мышцах улучшается кровообращение. Повышается уровень кислорода. Образуются новые сосуды. Мышцы получают новые порции пи-

тательных веществ.

## **Вредные продукты для мышц**

- *Сахар, варенье, торы и другая сдоба.* При их потреблении, происходит накопление жира, а не мышечной массы.
- *Жиры.* Избыточное количество жирной пищи вызывает блокировку **кальция**.
- *Жареные продукты.* Вещества, содержащиеся в жареном, вызывают раздражение нервных волокон, и как результат – снижается мышечная производительность.
- *Алкоголь.* Вызывает блокировку кальция. К тому же под воздействием **алкоголя** происходят дегенерационные изменения мышечной ткани.
- *Консерванты.* Образуют трудноперевариваемые соединения, делая их практически бесполезными для мышц.

# Зубы и десна



Здоровые зубы и десны – прекрасное украшение для лица. По зубам в старину определяли здоровье человека, его работоспособность.

Сегодня красивая улыбка является важным атрибутом привлекательности человека. Она облегчает налаживание социальных контактов, помогает добиться успеха в обществе. Кроме социально-эстетической функции, зубы и десны имеют очень важное анатомическое значение.

В энциклопедии сказано, что зубы – это костные образо-

вания в полости рта, которые служат для измельчения пищи. Кроме того, они играют существенную роль в произношении многих звуков. Зубы располагаются в зубо-десновых карманах. Основная функция десен – защита зубов от расшатывания и выпадения.

### **Полезные продукты для зубов и десен**

**Морковь.** Содержит каротин, полезный для слизистой рта и десен. Укрепляет зубную эмаль. В сыром виде является прекрасным тренажером для зубов и десен.

**Молоко.** Содержит кальций, который является строительным материалом для зубов.

**Рыба.** Содержит фосфор, который также необходим для зубов.

**Зелень.** Прекрасный источник органического **кальция**.

**Морская капуста.** Благодаря высокому содержанию йода и других полезных микроэлементов восстанавливает обмен веществ в организме.

**Яблоки.** Отлично массируют десна, очищают, удаляют зубной налет.

**Тыква.** Содержит фтор, цинк и селен. Прекрасно отбеливает зубы, делает их более крепкими и здоровыми.

**Цикорий.** Восстанавливает обмен веществ. Стимулирует кровообращение в ротовой полости.

**Лук.** Содержит витамин С, фитонциды. Способствует укреплению десен. Предупреждает возникновение цинги.

### **Общие рекомендации**

Здоровье зубов и десен зависит от состояния здоровья всего организма. Поэтому медики рекомендуют регулярные занятия спортом, которые стимулируют кровообращение в организме и укрепляют иммунитет.

В рационе должно присутствовать достаточное количество **овощей** и **фруктов** не кислых сортов, которые являются отличным источником витаминов и минералов. Кроме того, употребление их в сыром виде стимулирует кровообращение в ротовой полости, очищает и массирует десны, укрепляет зубную эмаль.

Ежедневный пальцевой массаж десен является отличной профилактикой пародонтоза.

Самым главным источником фтора является **вода**. При недостатке фтора зубная эмаль слабеет. При его избытке – зубы покрываются черными точками. Поэтому, желательно, пить только максимально полезную для зубов воду!

Считается, что зубной порошок более полезен для зубов, чем паста. А еще зубы можно чистить измельченной солью с растительным маслом. Правда, по вкусу, этот рецепт подходит далеко не каждому. Зато этот метод был одобрен даже Министерством Здравоохранения СССР! Также зубы можно чистить золой кожуры **бананов** или баклажанов. Говорят, что этот порошок хорошо отбеливает эмаль зубов.

Йоги и некоторые приверженцы ЗОЖ в качестве зубной щетки используют веточки вишни, **груши** или дуба. Для этого один конец ветки расплющивают, чтобы разделить на во-

локна. Используют, как обыкновенную зубную щетку.

Достаточное количество воды натошак запускает в работу весь желудочно-кишечный тракт, что является хорошей профилактикой зубного налета и залогом полноценного пищеварения.

Слишком холодная или горячая пища увеличивает риск возникновения трещин зубной эмали. Желательно, употреблять продукты только комнатной температуры.

Кариес можно остановить, восстанавливая защитные силы организма. Главное, наладить режим питания, полноценность дневного рациона. Закаливающие процедуры и посильная физическая нагрузка также способствуют избавлению от главного разрушителя зубов – кариеса.

### **Народные методы оздоровления зубов и десен**

Отвар цикория с молоком в некоторых случаях хорошо помогает для восстановления зубной эмали. Сгущенное молоко с цикорием также подойдет. Принимать по несколько столовых ложек в день, минимум неделю. В это же время чаще употреблять тушеную рыбу, которая является прекрасным источником **фосфора** и йода.

Настойки прополиса с аиром считаются самыми сильным средством в народной медицине для укрепления зубов и десен. Перед полосканием в стакане смешивается по несколько капель настойки прополиса и аира. Полоскание снимает воспаление десен и укрепляет зубную эмаль. Прополис очень полезен для всей ротовой полости. К тому же он является

одним из главных компонентов многих лекарств от пародонтоза.

Для укрепления зубов, восстановления эмали еще используются кальцийсодержащие порошки. Подойдет, например, порошок из измельченной яичной скорлупы. Но для его всасывания, необходимо **наличие витамина D**, который нужно либо употреблять в виде рыбьего жира, либо принимать солнечные ванны.

### **Вредные продукты для зубов и десен**

- *Очищенные и неочищенные жареные семечки.* При очистке **семечек** от твердой оболочки зубами, происходит механическое повреждение эмали зубов. При частом повторении, эмаль может не восстановиться. Большое количество очищенных семян подсолнечника может привести к химическому повреждению зубной эмали, из-за содержания в жареных семенах вредных для зубов веществ, вызывающих хрупкость внешней оболочки зуба.

- *Сухари и другая грубая пища.* В большом количестве приносит вред эмали и может травмировать десны.

- *Сдоба и фастфуд.* Любителям питаться подобными продуктами стоит задуматься о состоянии своих зубов и десен в будущем. Так как очищенная и мягкая пища не может дать полноценной жевательной нагрузки. При регулярном предпочтении подобных продуктов, десны становятся рыхлыми, создавая угрозу выпадения зубов, а зубная эмаль становится хрупкой и тонкой, что создает условия для про-

никновения инфекции внутрь зубов.

- *Лимонад, кока-кола* и другие сладкие газированные напитки. Содержат вредные для зубов химические вещества. Разрушают эмаль.

- *Сахар и овсянка*. Блокируют усвоение кальция.

- *Вишня, смородина* и другие кислые ягоды фрукты. Содержат фруктовые кислоты, разрушающие эмаль зубов.

# Кожа



Кожа – самый большой орган человеческого организма. Ее площадь (у взрослого человека) составляет примерно 2 м<sup>2</sup>. Кожа выполняет следующие функции: защитную, дыхательную, теплообменную, очищающую и регенеративную.

Состоит она из эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки.

Производными кожи являются **волосы**, ногти и потовые железы.

## **Это интересно:**

- В кровеносных сосудах кожи циркулирует около 1,5 л. крови.
- Общий вес кожи составляет, примерно, 15% от массы всего тела.
- На 1 см<sup>2</sup> кожи находится около 150 нервных окончаний и 100 потовых желез.
- Самая толстая кожа находится на пятках. Ее толщина составляет 5 мм.
- Самая тонкая – покрывает барабанные перепонки и веки.

## **Полезные продукты для кожи**

Для того чтобы оценить важность здоровья кожи, можно представить себе двух людей. Одного – с воспаленной кожей, покрытой какими-то бугорками, а другого – с гладкой идеально чистой кожей, излучающей здоровье. С кем приятнее было бы общаться? Наверняка, со вторым (конечно, при условии, что в остальном они похожи, как две капли воды).

А поскольку кожа является главным эталоном нашего здоровья и красоты, то обеспечить ее необходимым питанием – наша первоочередная задача.

## **Список необходимых продуктов представлен ниже:**

**Молочнокислые продукты.** В их состав входят: **молоко**, творог, сметана, ряженка, **кефир**. Все эти продукты богаты витаминами и микроэлементами, нормализующими работу кишечника, а, следовательно, улучшающими состояние

кожи. Это происходит потому, что организм, освобожденный от токсинов, «чувствует себя» намного лучше.

**Рыба и морепродукты.** Содержат необходимые жиры, витамины, минералы и микроэлементы, отвечающие за эластичность кожи, ее кровоснабжение, упругость.

**Яйца.** Богаты кальцием, лецитином и витаминами, предотвращающими быстрое старение кожи.

**Куриное мясо.** Является идеальным источником белка. Улучшает общее состояние кожи и участвует в регенеративных процессах.

**Говядина.** Богата цинком и витамином **В2**. Является надежным помощником в предотвращении появления морщин, трещин, язв.

**Печень.** Содержащиеся в ней витамины и микроэлементы помогают организму бороться с угревыми высыпаниями.

**Семечки и орехи.** Благодаря наличию в них важных жиров, незаменимы для обеспечения кожи эластичностью.

**Земляника и зеленый чай.** Содержащиеся в данных продуктах витамины и микроэлементы, защищают организм от действия, так называемых, свободных радикалов. Таким образом, происходит защита кожи от шелушения и преждевременного старения.

**Брокколи.** Препятствует раннему старению кожи. Повышает ее упругость, благодаря присутствию в ней таких элементов как железо, цинк и витамины **А, С и В**.

**Общие рекомендации**

Для того чтобы кожа дольше оставалась молодой и здоровой, необходим комплексный подход для обеспечения ее защиты. Это значит, что стоит избегать долгого нахождения на солнце, ограничить пребывание на морозе, особенно во время ветра. А главное, это нормализовать питание.

Было замечено, что женщины, выполняющие данные требования, выглядели лет на 15 моложе своих сверстниц, которыми данные требования не выполнялись.

Диетологи советуют питаться правильно. То есть, избегать длительных голоданий и низкокалорийных однообразных диет. Ежедневно на столе должны присутствовать первые блюда, для нормализации работы пищеварительной системы.

Еще для кожи полезны полиненасыщенные жирные кислоты и витамины А, Е, которые содержатся, в моркови, орехах, **облепихе**, жирной рыбе и семенах.

### **Народные средства нормализации функций кожи**

Главной проблемой для кожи является ее сухость. При этом мы не обсуждаем тип кожи. Сухость – это снижение межклеточной влаги. В результате этого, кожа теряет упругость, становится дряблой и тусклой.

Для того, чтобы справиться с этой проблемой, можно воспользоваться «ржаными умываниями». Размятый «черный» хлеб заливается кипятком, а после того, как хлебная масса остынет, ее можно использовать для умывания.

Хорошо, в качестве средства для умывания, использовать

талую, минеральную воду, а также отвары таких трав как **ромашка**, календула, липа, шалфей и **петрушка**.

### **Вредные продукты для кожи**

В первую очередь, это продукты, вызывающие интоксикацию организма.

*Копчености* – благодаря тому, что используемый в настоящее время «жидкий дым» заменил «благородные» сорта настоящих деревьев, а его состав оставляет желать лучшего.

*Продукты с консервантами* – вызывают нарушение питания клеток кожи.

Во вторую очередь, это продукты, вызывающие деструкцию клеток кожи.

К данной категории можно отнести *алкогольные напитки*.

И, наконец, к третьей группе относятся продукты, обладающие способностью негативно воздействовать на нервную систему.

*Поваренная соль*, которая помимо того, что задерживает жидкость в организме, обладает раздражающим на нервную систему действием.

*Острый перец* – вызывает излишнее перевозбуждение и прилив крови к органам.

*Кофе* – вызывает перегрузки в кровеносных сосудах кожи, за счет перевозбуждения нервной системы.

# Уши



Ухо – сложный орган, включающий в себя наружное, среднее и внутреннее ухо. Уши предназначены для восприятия звуковых колебаний. Благодаря им человек способен воспринимать звуковые волны частотой примерно от 16 до 20 000 колебаний в секунду.

Наружное ухо представляет собой хрящевой резонатор, передающий поступающие звуковые колебания на барабанную перепонку, а затем, на внутреннее ухо. Кроме того, содержащиеся во внутреннем ухе отолиты, отвечают за вести-

булярное равновесие организма.

### **Это интересно:**

- Мужчины чаще сталкиваются с проблемой потери слуха. Это связано с тем, что они чаще вовлечены в шумные профессии и это нередко отражается на слухе.

- Громкая музыка вредна не только в клубах и на дискотеках, но и в ваших наушниках.

- Звук океана, который мы слышим, прикладывая к уху морскую ракушку – это на самом деле не океан, а звук крови, бегущей по ушным венам.

### **Полезные продукты для ушей**

**Морковь.** Отвечает за нормальное кровоснабжение барабанной перепонки.

**Жирные сорта рыб.** Благодаря содержанию жирных кислот класса омега-3, рыба способна предотвратить возникновение слуховых галлюцинаций.

**Грецкие орехи.** Тормозят процесс старения. Улучшают работу внутреннего уха. Стимулируют функцию самоочищения.

**Морская капуста.** Морская капуста относится к очень важным для нормальной работы уха продуктам. В ней содержится большое количество йода, ответственного за вестибулярное равновесие, посредством нормализации деятельности нервов.

**Куриные яйца.** Являются источником такого необходимого вещества, как лютеин. Благодаря ему, расширяется диа-

пазон слышимых ухом звуков.

**Черный шоколад.** Активизирует деятельность кровеносных сосудов, участвует в снабжении внутреннего уха кислородом.

**Курятина.** Богата белками, которые являются строительным материалом для внутренних структур уха.

**Шпинат.** В шпинате содержится большое количество питательных веществ, защищающих ухо от снижения и потери слуха.

### **Общие рекомендации**

Для того чтобы уши оставались здоровыми, а слух превосходным, стоит соблюдать ряд рекомендаций:

Нормальной работе «слухового аппарата» способствует спокойная негромкая музыка, например, классика и доброджелательная обстановка дома и на работе. Громкие звуки и сильный стресс способны очень быстро снизить остроту слуха. Поэтому при сильных шумах используют беруши или специальные наушники.

Уберечься от отита поможет ношение головных уборов по сезону и крепкий иммунитет, который невозможен без активного образа жизни (физических нагрузок, правильного питания и закаливания организма).

Периодически необходимо избавляться от серных пробок в ушах, так как они могут вызывать временное ухудшение слуха.

### **Народные средства для нормализации работы и**

## **очистки ушей**

Для того чтобы сохранить здоровье ушей на долгие годы, а также не допустить снижение слуха, нужно выполнять следующие процедуры.

При отите использовать компресс, приготовленный из базилика. Взять 2 столовые ложки травы, залить двумя стаканами кипятка. Настаивать 10 минут. Компресс делать ежедневно, пока не наступит выздоровление.

Что касается снижения слуха, то от него хорошо помогают паровые ванны с добавлением лугового **шалфея**. Горсть листьев залить половиной литра кипятка. Прогревать уши следует попеременно, не приближаясь близко к раствору (чтобы не обжечься). Повторять несколько раз в день.

Также, хорошие результаты дает протирание ушей морской водой. Для этого нужно взять 1 столовую ложку аптечной морской соли. Развести в одном стакане теплой воды. Из ваты сделать турунду и протирать ею уши, с применением приготовленного раствора.

## **Вредные продукты для ушей**

- *Спиртные напитки.* Вызывают спазм сосудов, в результате чего возможно возникновение слуховых галлюцинаций.
- *Соль.* Вызывает задержку влаги в организме. Вследствие чего происходит повышение АД и, как следствие, шум в ушах.
- *Жирное мясо.* Нарушает кровоснабжение ушных раковин из-за содержания большого количества вредных жиров.

Повышает уровень холестерина в крови.

- *Копченые колбасы, «сухарики» и прочие продукты длительного хранения.* Содержат вещества, вызывающие нарушение вестибулярного аппарата.

- *Кофе, чай.* Содержат кофеин, который нарушает кровообращение и вреден для слуха. Поэтому, желательно, употреблять напитки, лишенные кофеина. В крайнем случае, пить не более 2 стаканов кофе или чая в день.

# Ногти



Ногти – это зеркало здоровья человека. Их красота и ухоженность сегодня являются одним из важных показателей социального положения человека. Маникюр и тщательный уход за ногтями – это, конечно, великолепно, но без сбалансированного питания об их красоте можно лишь только мечтать.

С биологической точки зрения, ногти – это роговые производные кожи человека, основное предназначение которых связано с защитой кончиков пальцев от травмирования.

Кроме того, ногти расширяют диапазон выполняемых операций. В некоторых случаях они используются в целях самообороны.

### **Это интересно:**

- Самые длинные ногти, зафиксированные Книгой рекордов Гиннеса, принадлежат жительнице Лас-Вегаса, Кристин Уолтон. Общая длина ее ногтей достигает 6,2 метра!

### **Полезные продукты для ногтей**

**Морковь с маслом.** При употреблении таких салатиков организм буквально насыщается витамином А, который придает блеск ногтям, предотвращая их ломкость и расслоение.

**Орехи, кунжут и авокадо.** Содержат большое количество витамина Е, который просто необходим для роста и красоты ногтей. Витамин Е даже называют витамином молодости.

**Молоко и молочные продукты.** Натуральный молочный продукт содержит много кальция, необходимого для нормального строения ногтевой пластины. Следует помнить, что кальций хорошо усваивается только с витамином D, который летом организм вырабатывает на солнце самостоятельно, а вот зимой, осенью и ранней весной ему потребуются рыбий жир.

**Жирная рыба.** Рыбий жир является главным поставщиком витамина D, так необходимого для усвоения кальция.

**Огурцы, кабачки, свежая капуста.** Содержат такие полезные для ногтей микроэлементы, как сера, кремний.

Темный хлеб, хлебцы, крупы. Содержат витамины группы В, которые необходимы для быстрого роста ногтей, их красоты и блеска.

**Морепродукты, овсянка, гречка, семечки.** Цинк, который находится в этих продуктах, придает ногтям крепость.

**Хурма, морская капуста.** Содержат йод, необходимый для здоровья ногтей и улучшения их внешнего вида.

**Тыквенные семечки.** Селен, который содержится в семечках, защищает ногти от вредных воздействий окружающей среды.

### **Общие рекомендации**

Состояние здоровья ногтей – это показатель здоровья всего организма. По ногтям медикам иногда удается определять заболевания отдельных органов.

Для того чтобы ногти были здоровы, необходимо выполнять следующие рекомендации:

Желательно, сбалансировать свое питание таким образом, чтобы в рацион входило как можно больше свежих и полезных продуктов. При этом, необходимо уменьшить употребление консервации, которая содержит мало необходимых организму веществ.

Употребление овощных **соков** поможет быстро восстановить крепость и блеск ногтей, ускорит их рост. Особенно полезен морковно-огуречный сок, который содержит каротин, кремний и серу, что просто необходимо для красоты и здоровья ногтей!

Также, не следует забывать и об употреблении зелени. **Петрушка**, базилик, кинза и салат обеспечат организм веществами, необходимыми для нормального питания ногтей.

От привычки грызть ногти можно избавиться, если употреблять **сельдерейный** и пастернаковый соки, отжатые из корнеплодов. Благодаря тому, что в них содержится магний, отвечающий за здоровье нервной системы, данная привычка может вскоре исчезнуть.

### **Народные методы оздоровления ногтей**

Если протереть ногти ломтиком **лимона**, то они приобретут более здоровый вид и заблестят. При этом происходит питание и укрепление ногтевой пластины. Кроме того, лимонный сок размягчает кутикулу, которую можно легко отодвинуть, что придает ногтям более ухоженный вид.

Пивные дрожжи с **селеном**. Укрепляют ногтевые пластины, улучшают их кровоснабжение.

### **Вредные продукты для ногтей**

- Неочищенные жареные семечки. При очистке руками большого количества семечек, происходит механическое повреждение ногтевой пластины.

- Соль. В большом количестве препятствует полноценному усвоению витаминов.

# Слезные железы



Когда человеку плохо, или в глаз что-нибудь попало – он плачет. Способность плакать у каждого из нас проявляется выделением слез.

Происходит это в связи с нервным раздражением слезного аппарата, или же связано с химическим раздражением глаз, как, например, при резке **лука**.

Слезные железы очень важны для организма человека. Благодаря их увлажняющему действию, конъюнктура и роговица глаз находятся в рабочем состоянии. Кроме того, сле-

зы удаляют пылинки и обезвреживают микроорганизмы. Собираются слезы у внутреннего уголка глаз, в районе «слезных озер», из которых затем стекают по щекам и увлажняют слизистую носа.

### **Это интересно:**

- Ежедневно слезные железы вырабатывают до 10 мл слез.
- Бактерицидные свойства слез проявляются за счет белка лизоцима.
- Со слезами из организма удаляются вредные вещества, образующиеся при нервном напряжении или стрессе.

Для правильного функционирования слезного аппарата в питании должны присутствовать витамины группы В, которые укрепляют нервную систему. **Витамин А** необходим для слезистой железы, **витамин С** укрепляет сосуды слезных протоков, а **витамин Д** ускоряет регенерацию клеток слезного аппарата. Из микроэлементов и других полезных веществ очень полезен **йод**, который оказывает бактерицидное воздействие на весь организм, а также лютеин и фитонцид юглон.

### **Полезные продукты для слезных желез**

**Куриные яйца** – являются полноценным источником лютеина, который оказывает стимулирующее воздействие на клетки слезных желез.

**Куриное мясо** богато белками, которые являются незаменимым строительным материалом для клеточных структур глазных желез. Кроме того, куриное мясо также богато

селеном и витаминами группы В. Именно этот факт делает курятину практически незаменимой для питания железистых тканей.

**Грецкие орехи.** Содержат большое количество полиненасыщенных кислот, которые оказывают благотворное воздействие на работу глаз. Кроме того, содержащийся в них фитонцид юглон повышает защитную функцию слез.

**Жирные сорта рыб.** Также, как и орехи, рыбий жир является важной частью пищевого рациона человека, благодаря которому осуществляется регенерация клеток слезных желез.

**Шиповник.** Содержит большое количество витамина С, который укрепляет сосуды и оказывает стимулирующее воздействие на железистые клетки глаз.

**Морковь.** Является источником провитамина А. Питает слезные железы.

**Шоколад.** Активизирует работу слезных протоков, в результате чего они получают защиту от застоя и возможного образования камней.

**Морская капуста.** В связи с большим количеством йода, она оказывает бактерицидное воздействие на патогенные микроорганизмы.

**Цикорий.** Усиливает кровообращение, а также ускоряет обменные процессы, происходящие в железах. Благодаря этому, слезные железы приобретают защиту от камнеобразования.

## Общие рекомендации

Благодаря нормальной работе слезного аппарата, происходит не только увлажнение конъюнктивы и роговицы глаз, слизистой носа, но также и защита их от всевозможных патогенных микроорганизмов. Поэтому, чтобы обеспечить организм дополнительной защитой, следует побеспокоиться и о здоровье слезных желез. Для этого, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Но допускать переохлаждения глаз.
- Ежедневно осуществлять легкий массаж надбровных дуг.
- Очень важно **обеспечить глазам полноценное питание**, благодаря которому железы получают все необходимое для своего функционирования.
- Нервное перенапряжение и стрессы также могут навредить состоянию слезных желез. Поэтому, желательно, к трудностям жизни относиться легко, оценивая происходящее с философской точки зрения.

## Народные средства для очистки и восстановления функций слезных желез

Вопреки распространенному мнению, что слезы являются признаком слабости и бессилия («мужчины не плачут»), именно слезы способны предохранить глаза от воспаления. Для женщин это, конечно, не составит труда, им на помощь придут романтические истории... А мужчинам, чтобы заплакать, следует... резать лук!

Это поможет сохранить слезные железы в рабочем состоянии и уберезет их от камнеобразования.

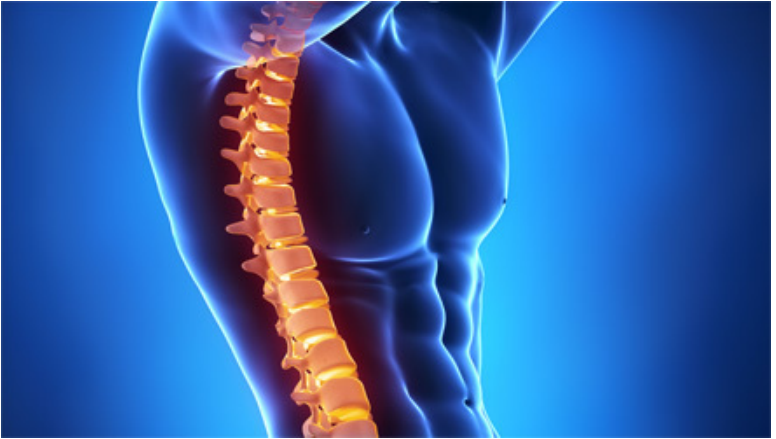
### **Вредные продукты для слезных желез**

- *Алкогольные напитки.* В связи с содержанием в них спирта, оказывают негативное воздействие на слезные протоки, в результате чего нарушается смачивание конъюнктивы и роговицы.

- *Колбасы, «сухарики» и другие продукты длительного хранения.* Содержат вещества, которые могут негативно сказаться на химическом составе слез.

- *Соль* (в большом количестве). Вызывает изменения в слезном аппарате, вследствие чего нарушается выработка слез.

# Позвоночник



Позвоночник является главной опорой нашего организма, его стержнем. Образуя осевой скелет, он вместе с прикрепленными к нему ребрами защищает жизненно-важные органы – легкие и сердце от механических повреждений, участвует в движениях тела, кроме того, именно благодаря позвоночнику осуществляется функция прямохождения.

В костном футляре позвоночного столба расположен спинной мозг, от которого отходят корешки **нервов** ко всем органам и тканям организма. Являясь проводником нервных

импульсов, исходящих от **головного мозга**, спинной мозг делится на сегменты, отвечающие за работу разных структур организма.

### **Это интересно:**

- У человека, как и у жирафа, шейный отдел позвоночника состоит из семи позвонков. Разница лишь в том, что длина одного шейного позвонка человека 2.5-3 см, а у жирафа 31-35 см!

### **Полезные продукты для позвоночника**

**Зелень и листовые овощи.** Содержат большое количество **органического кальция**, который необходим для обеспечения крепости каждого позвонка. Особенно полезен сельдерей, шпинат, люцерна и листовая капуста.

**Молочные продукты**, творог и сыр. Натуральное молоко, кефир, йогурты и прочие молочные продукты необходимы для крепости всего костного аппарата, включая позвоночник. При этом, содержащийся в них кальций, не имеет склонности откладываться в виде камней, а целиком расходуется на нужды костной системы организма.

**Лук и чеснок.** Предохраняют спинной мозг от инфекционных болезней, укрепляя иммунитет организма.

**Морковь.** Является отличным антиоксидантом, морковь способна замедлять процессы старения организма. Употребление морковного сока с молоком способствует росту и регенерации костной ткани.

**Жирная рыба и морепродукты.** Содержат органический

фосфор и полиненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для крепости позвонков.

Желе, хрящи и **морская капуста**. Эти продукты богаты веществами, обеспечивающими нормальную работу межпозвонковых дисков.

Рыбная печень, **яичный желток** и сливочное масло. **Богаты витамином D**, который отвечает за сохранность кальция в позвонках.

**Сельдь** и оливковое масло. Источники витамина F, который оказывает противовоспалительное действие на позвоночник.

Цитрусовые, смородина и **шиповник**. Являются надежными источниками витамина C, который отвечает за питание позвоночника.

### **Общие рекомендации**

Для обеспечения здоровья позвоночника, его необходимо обеспечить полноценным питанием, а также следить за выполнением следующих рекомендаций:

- Спать следует на ровной и достаточно мягкой кровати.
- Соблюдать режима труда и отдыха. Вести подвижный образ жизни. Необходимо заниматься специальной лечебной гимнастикой для позвоночника, которая исправит осанку и укрепит мышцы спины.
- Придерживаться умеренности в пище. Разгрузочные дни или лечебное голодание **хорошо очищают организм** от шлаков, ускоряют выведение солей из организма.

- Укреплять иммунитет организма. Это поможет предотвратить воспаление спинного мозга, придаст бодрости и активности.

- Чтобы избежать деформации позвонков, необходимо научиться правильному подъему тяжестей.

- Следует исключить неудобную обувь, приводящую к изменению походки. В результате ношения такой обуви высок риск деформации позвоночника и межпозвоночных дисков.

- Положительное воздействие на здоровье позвоночника оказывают следующие процедуры: массаж, мануальная терапия, лечебная гимнастика, суставная гимнастика, гирудотерапия (лечение пиявками), а также иглорефлексотерапия.

- Из нетрадиционных методов лечения позвоночника хорошо себя зарекомендовали системы Кацудзо Ниши и Поля Брэгга. Из современных, известна во всем мире система Валентина Дикуля. Этот человек не только смог победить болезнь позвоночника, но также, с помощью своих книг и семинаров учит этому и других людей.

### **Народные методы оздоровления позвоночника**

Для оздоровления позвоночника есть много различных рецептов. Наиболее популярное средство при заболеваниях позвоночника – керосин. Его смешивают с пихтовым маслом, свекольным соком или жгучим перцем. Считается, что керосиновые компрессы хорошо помогают при ревматизме, радикулите и ишиасе.

Народная медицина советует, в качестве дополнительных

лечебных средств, употребление отвара из березовых почек, растирки на березовых почках, а также горячие компрессы из **топинамбура**.

### **Вредные продукты для позвоночника**

- *Кофе, чай, газированные напитки*. Выводят кальций из костной ткани, что размягчает позвонки, повышая риск деформации позвоночника.

- *Алкоголь*. Вследствие спазмирования сосудов, нарушается питание костной и хрящевой ткани позвоночника, а также спинного мозга.

- *Овсянка*. Затрудняет усвоение кальция.

- *Жирное мясо*. Из-за содержания большого количества холестерина, может нарушить проходимость сосудов, вследствие чего ухудшается питание позвоночника.

- *Соль*. При избыточном употреблении соли, происходит задержка жидкости в организме. Это может сказаться и на здоровье спинного мозга, расположенного внутри позвоночника. Он может подвергнуться сжатию, вследствие нахождения рядом с ним крупных кровеносных сосудов, переполненных жидкостью.

# Кости



Основным каркасом нашего организма является скелет, который состоит из костей, соединенных при помощи **суставов**. Скелет выполняет защитную функцию, а вместе с мышцами участвует в движении человека.

Кости делятся на 4 типа: *трубчатые, короткие, плоские и смешанные*.

Примером трубчатых костей могут служить плечевая и бедренная кости, коротких – кости стопы, плоских – лопатки, а смешанных – кости черепа. Внутри костей находится

костный мозг. А сами кости состоят из твердого вещества и минеральных солей.

Всего в организме человека насчитывается около 200 костей, которые могут выдерживать груз в 160 кг на 1 сантиметр квадратный их поверхности.

### **Общие рекомендации**

Для активной работы мозгу необходимо полноценное питание. Желательно, исключить из рациона вредные химические вещества и консерванты.

Исследования, в которых принимали участие свыше 1 000 000 студентов, показали следующие результаты. Студенты, обеды которых не включали в себя искусственные ароматизаторы, красители и консерванты, сдали IQ тест на 14% лучше, чем студенты, употребляющие вышеназванные добавки.

Соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание и активность, своевременная профилактика нарушений, сохраняют здоровье мозга на долгие годы.

Основным врагом для здоровья костной системы является остеопороз, который в последнее время значительно «помолодел». Им болеют даже дети.

А что можно говорить о женщинах, у которых во время беременности **кальций** расходуется на построение скелета ребенка. У них остеопороз проявляется чаще всего! А все потому, что организм не получает достаточного возмещения питательных веществ, для нормальной жизнедеятельности.

Для того чтобы костно-мышечная система функциони-

ровала в нормальном режиме, следует нормализовать водно-солевой обмен в организме. Этому способствует обеспечение организма полноценным питанием и достаточным количеством жидкости при умеренном потреблении поваренной **соли**.

Организм человека на 60% состоит из воды, поэтому вода, **соки** и жидкая пища в рационе должны присутствовать ежедневно в достаточном количестве.

Большая часть полезных минеральных солей, которые просто необходимы для крепости скелета, находится в простых и натуральных продуктах (овощи, фрукты, **яйца** и зелень).

### **Самые полезные продукты для костей**

Для того чтобы сохранить здоровье костной системы, необходимы такие витамины и микроэлементы, как **кальций**, витамин D3, **медь**, **марганец**, **цинк**, **магний** и **фосфор**.

### **Продукты, в которых они содержатся:**

**Молоко** и **молочные продукты** – являются лучшими источниками кальция. Они укрепляют кости и зубы. При этом если молока необходимо выпить не менее литра, то твердого сыра следует съесть в пределах 120 – 150 гр.

Листовые овощи и зелень. Тем, кому молочные продукты, по некоторым условиям не приемлемы, могут подойти другие источники органического кальция. Это **сельдерей**, **шпинат**, листовая капуста. В них присутствуют, поми-

мо кальция, такие необходимые микроэлементы, как калий, железо, цинк, магний. Кроме того, они богаты витаминами **В, Е и РР**.

**Сардины, лосось, тунец.** Для того чтобы кальций нормально усваивался, необходимо присутствие **витамина D**, которым так богата рыба. Для того чтобы избежать остеопороза, в день их достаточно съесть в количестве 50 гр. При этом, консервы употреблять не следует! Лучше приготовить самим.

**Печень.** Богата медью, **витамином А**, а также витамином D3, способствующим улучшению всасывания фосфора и кальция.

**Камбала, мойва, минтай, кальмары.** Источник органического фосфора, благодаря которому происходит усвоение кальция.

**Тыквенные семечки, гречка, арахис.** Надежный источник цинка, который совместно с фосфором, отвечает за усвоение кальция и витамина D.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.