

## Ешьте клюкву!

В этой ягоде – целая кладезь полезных веществ, поэтому клюква незаменима не только в сезон простуд.



■ Елена Смирнова

Клюква богата сахарами, органическими кислотами, пектинами и витаминами. Витаминная часть клюквы представлена витаминами группы В (В1, В2, В5, В6), РР, К1 и огромным содержанием витамина С. Кроме того, в клюкве очень много калия, есть фосфор, кальций, железо, марганец, медь, йод, цинк и другие микроэлементы. Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Усиливается выработка желудочного сока и сока поджелудочной железы. Это приводит к излечению при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, а также воспалений поджелудочной железы.

Ягоды клюквы обладают мочегонным и бактерицидным действием и полезны при пиелонефрите. Клюква способствует защите мочевого пузыря от инфекций. А еще эта ягода имеет противораковые и противовоспалительные свойства. Есть мнение, что сок ягоды активно противодействует созданию и распространению раковых клеток.

Кроме того, в клюкве содержатся антиоксиданты, которые увеличивают уровень «хорошего» холестерина и уменьшают уровень «плохого», снижая потенциальный риск заболевания атеросклерозом.

Эта чудо-ягода уменьшает головные боли, понижает содержание протромбина в крови, повышает

эластичность, прочность стенок кровеносных капилляров. Ягоды клюквы полезно употреблять при повышенном кровяном давлении, гипо- и авитаминозе.

Морс и сироп клюквы применяют как противохолерадное средство. При лечении респираторных заболеваний, ревматизма, ангины хорошо есть клюкву с медом.

### Клюквенный сироп

Клюква – 100 г

Сахар – 50 г

Вода – 50 мл

Крахмал кукурузный – 1 ч. л.

Свежую клюкву перебираем, промываем и даем высохнуть. В соевый или небольшую кастрюльку высыпаем ягоды, добавляем сахар и нагреваем. Наливаем в стакан 50 мл холодной воды и добавляем чайную ложку крахмала, перемешиваем до полного растворения. Если добавить крахмал в горячую воду или прямо в сироп – будут комочки. Когда сироп закипит, добавляем в него воду с крахмалом и хорошо перемешиваем. По сути сироп готов, но если оставить его на малом огне на 2-3 минуты, он станет более густым. Более мягкой и однородной структуры можно добиться, если немного поработать блендером.

Клюквенный сироп позволяет сохранить все разнообразие минеральных веществ и витаминов свежей ягоды. ■

## Не забывая ветеранов!

ООО «ПК «Стоматолог» – одно из старейших частных стоматологических учреждений, пациентами которого являются пенсионеры, ветераны боевых действий, учителя, врачи, сотрудники правоохранительных и иных органов безопасности, военнослужащие, а также другие категории граждан.

**В** сложное для нашей страны время – в 90-е годы – ООО «ПК «Стоматолог» оказывал стоматологическую помощь инвалидам войны в Афганистане.

ООО «ПК «Стоматолог» совместно с ООО «НУЗ Больница «КСМ» начали принимать пациентов, нуждающихся в имплантации зубов. В этом году одним из пациентов стал **ветеран боевых действий Алексей Витальевич ГУЛЯКИН**.

Наша редакция решила узнать у него о посещении клиники.

– **Алексей Витальевич, расскажите, как Вы пришли в ООО «ПК «Стоматолог».**

– Я пришел в эту клинику по рекомендации друзей, на приеме у врача стоматолога-ортопеда получил консультацию об этапах и сроках протезирования на имплантатах, и меня направили на осмотр к врачу стоматологу-имплантологу в Клинику Современной Медицины (ООО «НУЗ Больница «КСМ») для



↓  
Заместитель директора ООО «НУЗ Больница «КСМ» С.А. Иванчина, ветеран боевых действий А.В. Гулякин, генеральный директор ООО «ПК «Стоматолог» И.А. Морозов.

определения возможности установки мне имплантатов.

– **Что Вы можете сказать после проведения Вам необходимых стоматологических процедур?**

– Хочу отметить профессионализм и ответственное отношение к

своему делу врачей стоматологов. Кроме того, хочу сказать, что в рамках социальной программы ООО «ПК «Стоматолог», направленной на социальную поддержку пациентов, мне, как ветерану боевых действий, стоматологические услуги были оказаны по льготной цене.

### Ортопедический этап имплантации

ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»  
150054, г. Ярославль,  
ул. Богдановича, д. 22  
Телефон (4852) 32-15-25  
www.pk-стоматолог.рф

Лиц. № ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г.  
Департаментом здравоохранения и фармации  
Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

### Хирургический этап имплантации

ООО «НУЗ Больница «КСМ»  
150040, г. Ярославль,  
ул. Некрасова, д. 46  
Телефон (4852) 62-00-03  
www.ksmyar.ru

Лиц. № ЛО-76-01-002818 выдана 20.04.2020 г.  
Департаментом здравоохранения и фармации  
Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Все, что вы хотели знать о бессоннице

С такой проблемой хоть раз сталкивались все. И все помнят, как неприятно мучиться бессонницей. Что уж говорить о людях, которые плохо спят практически каждую ночь. Как же справиться с бессонницей? Попробуем разобраться.

■ Анна Светлова

### Почему она возникает

Бессонница, или инсомния, – это скорее не болезнь, а симптом, который сопровождает многие заболевания. А еще многие не спят из-за стресса, из-за того, что ночью решают в голове накопившиеся за день проблемы.

Если вы не можете заснуть после скандала на работе или дома, после тяжелого перелета или переговоров с партнерами – это нормально. Вполне допустимо, что после подобных встрясок вы будете плохо спать целую неделю. Организму надо прийти в норму после стресса.

Обращаться к врачу следует в том случае, если нарушения сна не проходят и спустя месяц после окончания стрессовой ситуации. Это означает, что организм не может справиться с проблемой самостоятельно. Нехватка сна опасна – она одна из главных причин проблем со здоровьем, которая увеличивает

риск заболеваний, связанных с нервной системой.

### Нужны ли снотворные

Специалисты предупреждают: главное – не заниматься самолечением! Не берите снотворные наугад в аптеке. Ведь у бессонницы могут быть самые разные причины. Например, гипертоническая болезнь, заболевание щитовидной железы, депрессия. В этом случае снотворное просто будет заглушать симптомы истинного заболевания, мешать поставить правильный диагноз. Врач выписывает снотворное после того, как обследует вас и исключит

опасные заболевания, которые могут спровоцировать бессонницу.

Врачи утверждают: прием снотворных показан только при стрессовой бессоннице. При хронической они не только бесполезны, но и нежелательны, поскольку вызывают привыкание.

### Как с ней бороться

Есть мнение, что вышибать подобное можно подобным. То есть если вы не спите и не хотите спать, не нужно заставлять себя делать это. Надо отвлечься, и в какой-то момент усталость организма возьмет свое.

Хронически не спящим людям хорошо помогают поведенческие методики – например, ограничение сна. Пациенту рекомендуют в то время, когда он не спит, не ворочаться с боку на бок, а встать и заняться чем-нибудь. Это даст возможность накопить давление сна, которое позволяет легче засыпать. В некоторых случаях назначают антидепрессанты, они дают ощу-

«**Нужно понимать, что если нервная система расшатана, быстро справиться с бессонницей не получится. На нормализацию сна обычно уходит не менее трех месяцев.**»



«**Самая большая ошибка – пытаться заставить себя заснуть. Нужно помнить, что рано или поздно вы все равно сделаете это. Сон – фундаментальная потребность организма. Лучше думайте о приятных вещах, тогда вы заснете незаметно.**»

щение внутреннего спокойствия, помогают справиться с боязнью сна и в отличие от снотворных не вызывают привыкания.

### Спутница апноэ и храпа

Нарушения сна могут происходить и из-за апноэ – синдрома задержки дыхания, и из-за храпа. Помните, если у ваших близких появились такие проблемы, отправляйте их к врачу.

Дело в том, что любая задержка дыхания – это стресс для сердечно-сосудистой системы. Апноэ сопровождается подъемом арте-

риального давления, учащением сердечного ритма. Получается, что во время сна сердце не отдыхает, а получает дополнительную нагрузку. Кроме того, из-за задержки дыхания человек просыпается, а частые пробуждения делают сон «рваным» и поверхностным.

Кстати, именно храп может указывать на синдром задержки дыхания. Близкие «храпуна» должны иметь в виду: если храп вдруг надолго прерывается и начинаются «всхлипывания», «похохатывания» – это признак того, что у человека синдром апноэ. ■