Автор: http://www.superstyle.ru/
01.11.2010 13:59 - Обновлено 13.09.2011 13:30

Селезенка – вещь в себе. Ёкает и покалывает в левом боку, когда переусердствуешь с фитнесом, а в остальное время сидит себе там тихо, как мышка. Вроде бы и жить без нее можно (все-таки не сердце – селезенку запросто удаляют при травмах), но только жизнь уже будет совсем не та. Страдает иммунитет, портится настроение

, хуже обновляется кровь , сложнее даются спортивные нагрузки… Так что не спешите с ней расстаться , а, напротив , окружите заботой и вниманием – ведь она этого достойна !

Проверка на прочность

Ощущаете дискомфорт и тяжесть в левом подреберье? Каждый месяц подхватываете простуду, причем болеете долго и с осложнениями ? У вас были травмы живота ?

На вашем столе редко появляются морепродукты ? Часто бываете не в духе ? У вас бледная кожа с нездоровым желтовато-зеленоватым оттенком ? Пьете мало жидкости ? Ведете сидячий образ жизни ? Во время тренировок колет в левом боку ? Волосы стали не такими яркими , истончились , начали

выпадать
?
Плохо
ложится
загар
?
Больше
четырех
ответов
"
да
" –
подвод
для
тревоги
:
селезенка
не
слишком
хорошо
справляется
со
своими
обязанностями
.
Окажите
ей
всестороннюю
поддержку
!

Индусы называли селезенку органом гармонии, китайцы – второй матерью (титул пер
вой
носила
почка
),
Аристотель
–
второй
печенью
, а
древние
евреи
–
органом
симметрии

или
печеночным
противовесом
.
Античные
врачи
полагали
:
селезенка
производит
черную
желчь
,
вызывающую
грусть
и
мрачное
настроение
. Это
заблуждение
укоренилось
столь
прочно
, что и
сегодня
синонимы
селезенки
в
английском
языке
– "
злоба
" и "
раздражение
",
которые
обозначаются
тем
же
словом
"spleen".

На Руси о человеке с желто-оливковым цветом лица сочувственно говорили: "Селезен ка
сохнет". Отсюда, по-видимому, и произошло ее название: "Се – зелень". Да и тоску у нас недаром зеленой зовут – по народным поверьям гнездится она

не
где-нибудь там, а именно в селезенке.

Немецкий живописец и график эпохи Возрождения Альбрехт Дюрер, страдавший приступами черной меланхолии, как-то нарисовал себя с желтым пятном на животе в зоне расположения
селезенки
. А чтобы у зрителей
не
осталось вопросов, в чем причина его мрачного настроения, он направил в это место указательный палец правой руки,
да
еще снабдил рисунок пояснением: "Куда указывает мой палец, там у меня и болит".

Не исключено, что перед тем, как встать за мольберт, будо

В этом случае нетренированный человек обычно ощущает колющую боль или дискомф
орт в лев
ом
боку
. Это неприятно,
но
не
страшно: отдышитесь, посидите спокойно, и все пройдет. В крайнем случае,
можно
принять таблетку но-шпы

Час пик

Пик активности селезенки приходится на 10-12 часов. В этот момент она легче адаптируется к физическим нагрузкам, лучше усваивает лекарства, биодобавки, витамины, макро- и микроэлементы (особенно медь), необходимые для ее жизнедеятельности. Между 22 и 24 часами принимать их бессмысленно, да и выходить
на
пробежку тоже
не
стоит – у вас все
время
будет
колоть в

левом боку. В соответствии с биоритмами организма это время законного отдыха селезенки, так что не испытывайте ее на прочность.

* Имейте в виду: селезенка любит две вещи – тепло и свободу. Капризный орган хуже очищает кровь, когда вы переохлаждаетесь, затягиваетесь в корсеты, ужимающие пояса и комбидрессы, которые скрадывают недостатки фигуры, а заодно вызывают застойные явления и ослабление фильтрующих свойств селезенки.

* Домашние фильтры работают на активированном угле, а селезенка – на меди. Ее много в какао, баранине, телятине, экзотической верблюжатине, чечевице, раках и дарах моря – осьминогах, кальмарах, крабах, креветках, устрицах. Пополнить запасы меди можно из даров природы – яблок, вишни, малины, ежевики, крыжовника, клюквы, винограда, баклажанов, шампиньонов, орехов и семечек. Закусите ими, а затем напоите селезенку какао или дайте взбодриться чаем, лучше зеленым. Только смотрите не запивайте молоком продукты, богатые медью: его белок – казеин - препятствует всасыванию этого элемента.

* Чтобы селезенка хорошо "чистила" кровь, нужно ежедневно выпивать 1,5-3 л воды

или сока, желательно свежеотжатого. Если вы забываете утолить жажду, кровь сгущается, концентрация подлежащих выведению отходов возрастает, и отфильтровать их становится намного труднее.

* В качестве кровоочищающего средства, которое облегчает работу селезенки, травники применяют настой череды (столовая ложка на стакан кипятка). Выдержите его 6-8 часов в термосе, процедите и принимайте по столовой ложке до еды утром и вечером в течение месяца.

* Для здоровья селезенки фитотерапевты советуют есть больше овощей зеленого цвета, сладкого перца, помидоров, черной смородины (во всех видах), готовить суп с крапивой, щавелевый борщ, пить настой шиповника и не забывать о цитрусовых – в них с избытком содержится витамин С, который жизненно необходим этому органу и всей кроветворной системе.

* Селезенка будет лучше справляться с обязанностями естественного фильтра после сеансов ароматерапии с эфирными маслами можжевельника, лимона, бергамота, грейпфрута, сандала, лимонника, аниса, чабреца, эвкалипта, мандарина и ромашки.

* Регулярно принимайте комплексы витаминов с медью (2-3 мг в день) и цинком (суточная доза – 30 мг). Препараты железа и аскорбиновой кислоты (витамина С) пейте отдельно – они снижают усвоение меди более чем на 50%. У тех, кто прошел курс лечения железосодержащими средствами (их назначают при анемии, обильных месячных, во время беременности), всегда наблюдается дефицит меди в организме, а значит, ухудшается работа селезенки.

* Поосторожнее с отдыхом в экзотических странах! Не стоит ездить туда, где есть риск подхватить малярию. При этом заболевании эритроциты разрушаются, забивают селезенку, она увеличивается, а затем и вовсе выходит из строя. Приобретая путевку во влажные субтропики и тропики, поинтересуйтесь, проводится ли в вашей гостинице специальная обработка территории против насекомых – все приличные отели в обязательном порядке разгоняют их с помощью дымовой завесы 2 раза в день – на рассвете и закате. И правильно делают!

Ученые подсчитали, что переносчик малярии – комар-анофелес – до времени каменно

* При увеличении селезенки, дискомфорте и покалывании в левом боку, а также чтобы их не было, если предстоит интенсивная тренировка, народная медицина рекомендует

принимать настой из взятых поровну тысячелистника и цветков календулы. Залейте 10 столовых ложек смеси 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 6-8 часов, затем отожмите, процедите и пейте по стакану 2 раза в день.

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock .