



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 2 (550)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

6 - 12 января 2020 г.

◆ РОСКОНТРОЛЬ

<https://lady.mail.ru>

БЫТОВОЙ НАРКОТИК

Всем известно, что в черном чае содержится кофеин, теофиллин и другие психоактивные алкалоиды. Именно благодаря им мы ощущаем прилив бодрости и сил, выпив чашку чая. Однако эти вещества далеко не безобидны. Врачи предупреждают: они оказывают серьезное негативное влияние на нервную систему и привыкание на уровне... наркомании. Человек, который пьет много чая, становится раздражительным, вспыльчивым, а потом впадает в уныние, ощущает упадок сил, и чтобы восполнить его, снова наливает себе чашечку чая. Особенно опасен в этом отношении кофеин, поэтому «Росконтроль» проверил чай на содержание именно этого алкалоида.

Больше всего кофеина оказалось в чае Ahmad Tea и Greenfield — в одной чашке 72 мг и 70 мг соответственно. Эта доза сопоставима с одной таблеткой аптечного кофеина (100 мг). Читаем инструкцию к этому лекарственному средству: побочные эффекты — бессонница, сердцебиение, дрожание конечностей, звон в ушах; особые указания — при злоупотреблении возможно развитие лекарственной зависимости.

В других образцах кофеина ненамного меньше, минимальное его количество (45 мг на одну чашку) в чае Maitre de The и «Беседа».

Отметим, что, несмотря на возможное привыкание и влияние на состояние здоровья, для чая содержание кофеина является одним из показателей качества: чем больше в чае кофеина, тем он более высокого качества.

«Особенно опасен кофеин для детей. У ребенка, который часто пьет крепко заваренный чай, нервная система становится лабильной (часто меняется настроение, снижается концентрация внимания и способность к обучению), а кроме того, кофеин нарушает обмен кальция, что чревато нарушениями при формировании скелета. Поэтому я категорически не рекомендую с детства приучать ребенка к этому бытовому наркотику — ведь не секрет, что многие родители наливают детям чай еще в бутылочку. Ваш ребенок рано или поздно выпьет свою первую чашку чая, давайте не будем спешить, и пусть это произойдет как можно позже. Что касается взрослых, если не злоупотреблять чаем и не выпивать по 5—6 чашек в день, ничего страшного не будет. Для бодрости достаточно 1—2 чашек чая в сутки, и лучше зеленого — в нем больше антиоксидантов, которые уравнивают вред кофеина».

**В библиотеке «ДЕДО и БАБА»
новая книга - бестселлер
Чарльз Мартин
«Слёзы небес»**

Каково осознавать, что твоя жизнь пошла прахом из-за обмана близкого человека?

Понимать, что твое доверие и любовь обманули? И разве можно исправить то, что уходит корнями в прошлое на десятки лет?

Потеряв ресторан, основанный на побережье еще ее родителями, Элли и представить не могла, что это запустит череду загадочных событий, в результате которых она раскроет преступление, которое совершил ее муж более сорока лет назад.

Это увлекательное путешествие в прошлое, через солнечное побережье Флориды и до пропитанных дождем джунглей Вьетнама. Путешествие во имя страсти, сострадания и непреложной истины, что любить никогда не поздно и жизнь всегда дает нам второй шанс. Главное - знать, как за него бороться.

☺ ЗДОРОВЬЕ



НАПИТОК ЧАЙНЫЙ МАТЬ-И-МАЧЕХА

Мать-и-мачеху используют как противовоспалительное, разжижающее мокроту и отхаркивающее средство при лечении бронхопневмонии, бронхиальной астмы, при хронических бронхитах, при ларингитах и трахеитах.

Также это растение обладает лёгким потогонным, спазмолитическим и желчегонным свойствами. В народной медицине мать-и-мачеху применяют и при воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, почек и мочевого пузыря.

Наружно мать-и-мачеху применяют для лечения инфицированных ран, язв, нарывов, фурункулов (настоем делают обмывания, прикладывают свежие размятые листья), полощут горло при ангине.

При воспалительных заболеваниях влагалища, сопровождающихся белями делают спринцевание. При выпадении волос, перхоти, при чесании кожи головы настоем моют голову.

Способ приготовления и применения Мать-и-мачехи:

2 фильтр-пакета залить стаканом горячей воды и настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

А что в нем полезного?

Полезность чая связана прежде всего с содержанием в нем катехинов — антиоксидантов из группы полифенолов, которые защищают наши сосуды, предотвращают рак и выводят из организма тяжелые металлы. Среди катехинов наиболее известным является танин.

Больше всего танина было обнаружено в чае Lipton и Brooke Bond, а меньше всего — в Maitre de The и «Беседа». В последних двух меньше всего и кофеина, что в целом говорит о низком качестве чая. В хорошем чае должно содержаться много биологически активных веществ.

Имейте в виду: благодаря содержанию танина чай выводит не только тяжелые металлы, но и связывает железо, содержащееся в пище, что может сыграть злую шутку с любителями пить чай после еды. Если пить чай каждый раз после еды, вполне можно заполучить анемию.

**Андрей Мосов
эксперт НП «Росконтроль», врач**

Каким должен быть хороший черный чай?

«Цвет заваренного черного чая варьируется от красно-оранжевого до желто-оранжевого. Настой не должен быть мутным, тусклым, блеклым, не должен образовывать пленку на поверхности, он должен быть чистым и прозрачным. Аромат хорошего чая выраженный, яркий, насыщенный, но при этом естественный, без признаков того, что чай сильно поджаривали или подвергали излишней термической обработке. Что касается вкуса, очень важно, чтобы он был сбалансированным, без горечи, излишней кислоты или терпкости. Хороший чай оставляет влажное послевкусие во рту, и у вас не возникает ощущения неприятной сухости или жжения срочно его запить».

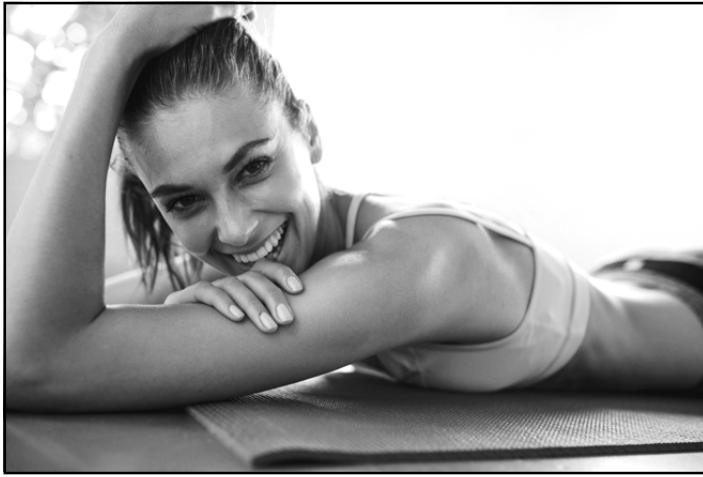
**Мария Семенюк
чайный мастер «Клуба Чайной Культуры»**



**Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
широкий выбор очков и
травяных чаёв!**

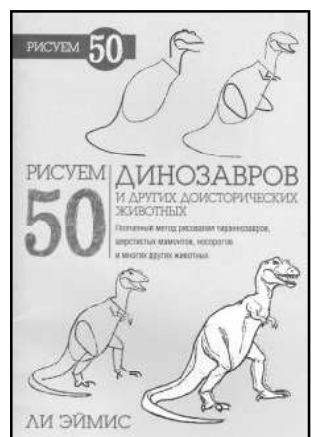


ДЕЛО НЕ В ЖИРЕ: ПОЛНЫМ ЛЮДЯМ ПОСОВЕТОВАЛИ ХУДЕТЬ ПО-ДРУГОМУ



Дорогие Родители и начинающие художники!

В магазине Дедо и Баба в продаже появились книги из серии Рисуем 50... Ли Эймиса



Американские исследователи из Медицинского колледжа Джорджии заявили, что страдающим от ожирения людям надо сосредоточиться не на потере лишнего жира, а на укреплении мышц. Об этом пишет Medicalxpress.

Ученые предположили, основываясь на последних данных, что именно плохое состояние скелетных мышц связано с нарушением питания и стрессами, которые снижают чувствительность к инсулину и провоцируют диабет, развитие сердечно-сосудистых заболеваний и других недугов.

«Ранее мышцы не являлись мишенью, на которую мы можем нацелиться, чтобы улучшить метаболическое и сердечно-сосудистое здоровье. Но мышцы помогают определить наш метаболический гомеостаз — то есть, оценить

насколько эффективно функционирует наш организм, какова у человека чувствительность к инсулину. Фактически, хорошая мышечная масса связана с повышенной чувствительностью к инсулину, что важно для предотвращения диабета и прочих болезней», — пояснил доктор Райан Харрис.

Он отметил, что мышца использует много кислорода и в целом потребляет много энергии — она вытягивает глюкозу из крови.

Также здоровые мышцы осуществляют выработку важных белков, называемых миокинами, которые ответственны за нормальную работу всего организма.

Другими словами, если мышцы начинают хорошо функционировать, то и процесс похудения становится более активным.

<https://blog.mednote.life>

В книгах серии "Рисуем 50 ..." наглядно показано, как легко рисовать. Книга содержит пошаговые инструкции для практического рисования различных объектов в процессе освоения искусства черно-белой и полутонной графики. Методом пошагового рисования успешно пользуются и взрослые, и дети.

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха,

Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л.

Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции

газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.