



## Мити голову щодня шкідливо

Американські дослідники попереджають про шкоду, якої можна завдати своєму волоссю частим миттям. Волосся людини має потребу в поживних речовинах і жирах, що виробляються шкірою голови, а при щоденному застосуванні шампуню, кондиціонера та бальзаму ці природні речовини втрачаються. У ході дослідження фахівці встановили, що саме через щоденне миття голови волосся стає ламким і сухим.

## Вночі від спеки врятує грілка

Полегшити страждання в задушливу безвітряну ніч, виявляється, можливо. Не треба ховатися під вологими простирадлами, як це роблять деякі люди. Краще мокре простирadlo повісити на вікно. Перед сном бажано провітрити приміщення, а самому прийняти прохолодний душ. Якщо ж і це не допомагає, можна скористатися грілкою. Її потрібно наповнити водою і покласти у морозильну камеру. Вночі грілку з льодом потрібно покласти на ліжку — це допоможе знизити температуру в спальному приміщенні на два-три градуси.

■ ЗАДЛЯ ЗДОРОВ'Я

## Алкоголю варто уникати до 24 років



Британський науковець пропонує ввести повсюдну заборону на продаж алкоголю особам, яким менше 24 років. Це пов'язано з тим, що спиртне гальмує розвиток мозку.

На думку фахівця, слід уникати вживання пива, вина й інших спиртних напоїв, адже їх розпивання у юному віці призводить до

низьких показників у тестах IQ.

Доктор Арік Сігман, співробітник Королівського медичного товариства, критикує не надто серйозне ставлення батьків до алкоголю. Він упевнений: людям не можна куштувати алкоголь, доки у них не закінчиться формування мозку, тобто до 24 років.

Він зазначає, що вживання навіть помірних доз алкоголю негативно впливає на молодий мозок, тіло та гени.

«Це міф, що раннє залучення до спиртного дозволяє уникнути активного споживання алкоголю й алкоголізму пізніше. Така стратегія може підготувати мозок, встановлюючи зв'язок між розпиванням спиртного та почуттям насолоди», — розповідає доктор Сігман.

■ НА ЗАМІТКУ

## Гранатовий сік допоможе працювати

Під час експерименту вчені з'ясували, що гранатовий сік дозволяє зменшити частоту серцебиття та поліпшити робочий настрій, пише «The Daily Mail».

Науковці стежили за групою добровольців, які випивали щодня протягом двох тижнів по 500 мілілітрів соку. На початку та в кінці дослідження фіксувалася частота пульсу, а також заповнювався запитальник, метою якого було з'ясувати емоційний настрій і ставлення до роботи.

У результаті виявилось, що переважна більшість добровольців, які пили сік, до кінця заявленого терміну повідомляли про поліпшення емоційного стану. Також підвищувалась активність, фіксувався більший ентузіазм у ставленні



ні до роботи, знижувався пульс.

У минулому році та ж група учених говорила, що гранатовий сік дозволяє знизити ступінь ожиріння. У добровольців, які випивали по пляшці соку щодня протягом місяця, рідше з'являлися жирові клітини в ділянці живота.

■ ВАРТО ЗНАТИ

## Неправильний прикус може стати причиною головного болю

Виявивши неправильний прикус у дитини, батьки не завжди звертаються до ортодонта.

Однак лікарі попереджають, що неправильний прикус спричиняє негативні для здоров'я наслідки. Через нерівномірне навантаження на зуби розвивається пародонтоз. Крім того, швидко стирається емаль, і зуби руйнують карієс. Порушення балансу у скронево-щелепному суглобі та

м'язах може бути причиною головного болю. Також неправильний прикус зумовлює проблеми зі шлунково-кишковим трактом.

Найбільш оптимальний вік для візиту до ортодонта — шість років. Малютам до дев'яти років пропонують капи (знімні пластинки) або трейнери (силіконові шини). Їх можна періодично знімати. Старшим дітям зазвичай ставлять брекет.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

## Процес старіння мозку починається у 27 років



Старість для більшості людей характеризується погіршенням пам'яті, втратою ясності думки. Нове дослідження вчених Університету Вірджинії показує, що процес старіння мозку починається значно раніше, ніж вважається.

Професор Тімагі Сальтхаус обстежив протягом семи років групу з двох тисяч осіб. Під час дослідження добровольці — здорові

та добре освічені люди віком 18-60 років — повинні були розгадувати загадки, згадувати рідкісні слова та терміни, переказувати деталі раніше почутих історій.

Результати дослідження свідчать, що після піку, досягнутого в 22 роки, перший істотний провал відзначається у 27 років. Пам'ять у середньостатистичної людини починає погіршуватись у віці 37 років. Ще гірші результати тестів у людей після 42 років.

Професор Сальтхаус резюмував, що здатність активного пізнання погіршується в здорових людей уже в 20-30 років.

Однак є й хороші новини — здібності, засновані на акумульованому знанні, наприклад, активний словниковий запас та інформація загального характеру, зберігаються мінімум до 60 років.

## Вагітним довго засмагати не можна

Хоча вагітність — це не хвороба, проте влітку життя майбутніх мам міняється. Зазвичай, цю пору року вони переносять найважче. Що влітку буде корисним, а від чого вагітній жінці краще утриматися, розповідає акушер-гінеколог Луцького клінічного пологового будинку Ірина Трач.

— Чи варто вагітним вирушати у подорожі?

— Це залежить від терміну вагітності. Найкращим для подорожей вважається другий триместр — 14-28 тижнів. У цей час організм уже адаптувався до нового стану, минули неприємності раннього токсикозу. В жінки ще багато сил та енергії, а животик не заважає активності. Неодмінно потрібно порадитися з лікарем, куди безпечніше буде поїхати. Адже для когось найкращий відпочинок буде на дачі, а хтось може поїхати і подалі від дому. Якщо є бажання відпочити закордоном, то варто обирати ту країну, клімат якої не дуже відрізняється від звичного.

— Яким транспортом найкраще діставатися до місця відпочинку?

— Найоптимальніший транспорт для вагітної — це потяг. Адже у нього можна полежати, посидіти, походити під час руху. Так жінка уникає тривалого статичного положення. Літак — не найкращий вибір для майбутніх мам. Вони тяжко переживатимуть різку зміну атмосферного тиску при зльоті та посадці, виникатиме велике навантаження на серцево-судинну систему. Крім того, якщо мама боїться літати, то зайвий стрес може спровокувати загрозу переривання вагітності. Якщо все ж таки вибрали літак, то зважайте, щоб переліт не тривав більше трьох-чотирьох годин. Непоганим варіантом може стати автомобільна поїздка. Не забувайте робити зупинки, аби вагітна могла походити та трохи розім'ятися. Зважаючи на те, що авто — найнебезпечніший вид транспорту, майбутня мама під час руху має сидіти на задньому сидінні, а відпочивати в горизонтальному положенні можна, лише коли автівка стоїть.

— Чи можна майбутнім мамам купатися?

— Плавання тренує м'язову та дихальну системи організму, що готує маму та плід до майбутніх пологів. Ще одна користь від купання — це загартовування. Прохолодна вода, тепле повітря, гарячий пісок створюють контраст температур, що позитивно впливає на організм. Дуже корисне плавання при варикозному розширенні вен, набряках, пов'язаних із вагітністю.

Купатися в морі можна без обмежень, оскільки морська вода насичена мікроелементами та солями, добре розслабляє м'язи, тонізує нервову систему, знімає стрес. Що стосується річок і озер, то плавати



можна лише в екологічно чистих. При цьому головне не забувати правил безпеки: не запливати далеко, не купатися наодинці, не пірнати.

Якщо нема змоги купатися у водоймі, то хорошою альтернативою стануть басейни. Також можна приймати теплий і навіть прохолодний душ, аби почуватися бадьоро.

— А як же із засмагою?

— Усім відомо, що у період підвищеної активності сонячне проміння може спровокувати розвиток різних небажаних процесів у організмі, а особливо на шкірі. Тож уже це є вагомою причиною, аби вагітні від-

на обличчі жінки з'явилися пігментні плями, зумовлені вагітністю, то вони можуть збільшитися. Пігментація, що може з'явитися після зазасмаги на ранніх термінах вагітності, довго не зникатиме — це пов'язано зі зміною гормонального фону. Імунологами доведено, що надлишок ультрафіолету знижує імунітет. Це може призвести до розвитку кишкових захворювань, дисбактеріозу, загострення хронічних інфекцій і хвороб.

— Невже від засмаги конче потрібно відмовитись, адже сонячне проміння приносить і користь?

— Під дією сонячних променів в організмі утворюється вітамін D, який регулює обмін кальцію, магнію, фосфору, попереджаючи розвиток рахіту в малюка й остеопорозу в майбутньої мами. Тому зовсім відмовлятися від засмаги не варто, проте робити це потрібно, дотримуючись наступних правил: засмагати до 10-ї ранку та після 17-ї; використовувати дитячі сонцезахисні засоби з високим ступенем захисту; більше часу проводити в тіні, а на відкритому сонці перебувати не довше 10-15 хвилин. Також, ідучи на пляж, варто подбати про спеціальний одяг. Вагітній жінці краще обрати світле вбрання, яке не буде порушувати процеси природного охолодження тіла та не допустить перегріву. Не забудьте й про головний убір.

— Припускаю, влітку вагітним потрібно відрегулювати раціон?

— У спеку обмежувати вживання рідини небезпечно, тому вагітна жінка має випивати щонайменше 1,5 літра води на добу. З раціону варто виключити продукти, що затримують рідину. Йдеться про солоне, копчене, гостру їжу, солодкі страви та напої. Пити краще негазовану чисту воду, зелений чай, кисло-молочні продукти, натуральні напої з кислих ягід. Варто вживати побільше свіжих овочів і фруктів, ягід, листової зелені.

Спілкувалась Ольга УРИНА

■ АЛЬТЕРНАТИВА

## Ківі замінить «аскорбінку»

Вітамін С — один із небагатьох вітамінів, який наш організм не здатний виробляти самостійно. Тому ми повинні отримувати його з їжі чи хоча б із харчових добавок. Усі знають, що найбільшу кількість «аскорбінки» містять цитрусові, чорна смородина, листя салату та капуста. Проте нещодавнє дослідження, проведене американськими вченими, додало до цього списку й ківі.

Експеримент проводили на мишах. Упродовж місяця одна частина гризунів отримувала ківі, інша — аскорбінову кислоту в еквівалентній кількості.

Після закінчення експерименту з'ясувалося, що вітамін С із ківі засвоювався в п'ять разів краще, ніж аскорбінова кислота в чистому вигляді. Крім того, виявилось,



що ківі містить речовини, які поліпшують всмоктування «аскорбінки» організмом і довше зберігають її.

Тепер учені мають намір з'ясувати, чи можна застосовувати результати цього дослідження для людей.

■ КОРИСНО

## Денний сон сприяє засвоєнню інформації

Навіть короточасний денний сон сприяє поліпшенню пам'яті — стверджують німецькі вчені. Дослідники з Університету Дюссельдорфа з'ясували, що під час процесу засинання вдень у свідомості прогортаються події дня. А саме в процесі занурення в сон відбувається обробка пам'яті.

У ході експерименту добровольцям потрібно було запам'ятати набір слів, а потім їх попросили займатися своїми справами. Згодом одній із груп дозволили покусати, а іншій — ні.

Результат виявився приголомшливим: люди, які заснули на короткий час, змогли згадати значно більше вивчених слів.