

Хронічна втома переважно «дістає» трудоволіків

Найчастіше синдром хронічної втоми діагностують трудоволікам, які переосцінюють власні можливості, є емоційними, прагнуть перевиконати завдання. Практично такі ж симптоми — загальна слабкість, утомля, млявість, нестача енергії — виникають при наявності проблем із серцем, щитовидною залозою, інфекційних і хронічних захворювань, при анемії, алкоголізмі й депресії. У цій ситуації можуть допомогти такі лікарські рослини, як женьшень, елеутерокок, котятчий кіготь, астрагал, солодка.



Фізична активність зміцнює хребет

Будь-яка фізична активність змушує формуватися нові клітини в міжхребцевому диску. Таким чином, запевняють медики, кожна людина може самостійно зміцнювати свій хребет. Навіть одноманітна фізична активність збільшує міцність, гнучкість і рухливість хребта. Ці висновки особливо важливі для людей похилого віку, які часто відчувують біль у спині, через що менше рухаються, збільшуючи свою проблему. Часто ці болі викликані руйнуванням тканини між хребцями.

ЦІЛЮЩА СМАКОТА

Вишня — багате джерело магнію

Своїм темним кольором вишня завдячує рослинному пігменту антоціану, що підвищує стійкість дрібних кровоносних судин, має протизапальну, кровоспинну дію, а також ефективно знижує артеріальний тиск. Цьому біологічно активному барвнику медики відводять важливу роль у профілактиці серцево-судинних захворювань. А його антивірусний і бактерицидний ефекти помічні при грипі, ангіні, запаленні ясен.

Також вишня — багате джерело фолиєвої кислоти. Беручи участь в утворенні еритроцитів, лейкоцитів і тромбоцитів, вона регулює кровотворення, а отже, захищає організм від анемії.

У цій соковитій ягоді ще міститься вітамін РР (нікотинова кислота), що має судинорозширювальні властивості, сприятливо діє на кровотворення. До речі, без цього вітаміну в людини розвивається пелагра («шорстка шкіра»).

Нарешті, головна перевага вишні — магній. Сучасна медицина визнає його жіночим мінералом



номер один. Під «заступництвом» цього мікроелемента більше 300 речовин, що здійснюють і прискорюють хімічні процеси в організмі.

Магній — одна із важливих мінеральних складових кісткової тканини. Разом із кальцієм і вітаміном D він зміцнює кістки, сповільнює зменшення кісткової маси, що відбувається з віком. Крім того, магній нормалізує обмін глюкози, а отже, поліпшує настрій, допомагає перебороти швидку стомлюваність.

ЗДОРОВИЙ СОН

Найкорисніше спати на спині або на боці



Незручна поза сну може бути причиною болю в шії, спині й животі, а також ранніх зморщок. Тож варто знати, які положення корисні для тіла, а яких варто уникати.

На спині. Сон на спині допомагає голові, шії й хребту зберегти нейтральне положення. Якщо під час сну голова перебуває вище тіла, шлунок опускається нижче стравоходу, утримуючи їжу й кислоти. Але в цій позі посилюється хронічність.

На боці. Сон, лежачи на боці, ідеальний для підтримки загального самопочуття. У такій позі розтягується спина. Якщо допікає кислотний рефлекс, то потрібно спати тільки на боці чи спині. Мінус цієї пози: погано для шкіри й

грудей, тому що може спричинити утворення зморщок.

Поза зародка. Зменшує хропіння, підходить вагітним. Але не запобігає болю в спині, зморщкам і зміні форми грудей. Якщо не можете відмовитися від цієї пози, поспрайтеся хоча б не надто закручуватися.

Найгірший вибір — спати на животі. Так практично неможливо зберегти хребет у нейтральному положенні. До того ж суглоби та м'язи перебувають під тиском, що викликає запалення нервових закінчень. Як наслідок — болісні відчуття, оніміння й поколювання. Однак для тих, хто хропе, сон на животі навіть корисний. Адже при лежанні обличчям униз відкриваються верхні дихальні шляхи.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Тип алергії залежить від характеру людини



На прояв алергійних реакцій може впливати тип особистості людини, вважають фахівці з психосоматики, пише «Ivona».

Так, від шкірних алергій страждають украй недовірливі люди. Це консерватори, які бояться відступити на крок від усталених норм, надміру вразливі, дуже залежні від думки оточуючих.

Респіраторна алергія — це підвищена чутливість органів ди-

ханья до алергенів. До цього типу алергії належить бронхіальна астма. Така алергія характерна для інтелектуалів із тривожністю в характері, невпевнених у собі. Їм важко дається прийняття рішень, вони внутрішньо уникають відповідальності, бояться опинитись у центрі уваги й від цього страждають.

Харчові алергії частіше спостерігаються в дитинстві, потім проходять. Але в дорослому віці вони нерідко зберігаються у тих, хто постійно переживає за своє здоров'я, не довіряє лікарям.

Полліноз (сезонна алергія на пилок рослин) у дорослому віці іноді раптово виникає після важкого емоційного потрясіння, може бути пов'язаний із нервовими розладами й ендокринними порушеннями.

Холестерин потрібен організму для вироблення енергії

Високий рівень холестерину в крові — це основний фактор ризику серцево-судинних захворювань. Ця жироподібна кашка накопичується у судинах тоді, коли в організмі порушується ліпідний обмін. Тобто «погані» ліпопротеїди перемагають так звані «хороші». Холестерин сам по собі не шкідливий, навіть навпаки — дуже важливий як паливо для отримання енергії. Холестерин утворюється в основному в печінці — 1,5-2,5 г на добу, з їжею ж його надходить близько 0,5 г, причому міститься він лише в тваринних продуктах. Про функції ліпідів, холестерину та небезпеку «забруднення» судин розповідає лікар-кардіолог Луцької міської поліклініки №1 Маргарита Шията.

— Ліпіди — це біологічні субстанції, які включають у себе різні молекули — жирні кислоти, фосфоліпіди та багато інших. Вони мають важливі функції: беруть участь в утворенні клітинних мембран, внутріклітинних структур, в енергетичному метаболізмі, — пояснює Маргарита Дмитрівна. — Якщо ж виникає дисбаланс — дисліпідемія, то страждають судини та розвивається атеросклероз. Тільки аналіз крові може виявити підвищений вміст ліпідів. Симптоми — запаморочення, шум у вухах, болі при ходьбі — з'являються вже після ураження артерій.

— Ми знаємо, що є так званий «поганий» і «хороший» холестерин...

— Ліпіди не розчиняються в крові, а з'єднуються зі спеціальними білками — ліпопротеїдами. У розвитку коронарної хвороби серця важливу роль відіграють два види ліпопротеїдів — низької й високої щільності. Ліпопротеїди низької щільності вважаються поганими. Вони транспортують холестерин із печінки у периферичні тканини, клітини, в тому числі в судини, можна сказати, відкладають про запас. Тоді як ліпопротеїди високої щільності здійснюють зворотний процес, тобто повертають холестерин у печінку, де він переробляється на енергію.

При переважанні ліпопротеїдів низької щільності холестерин накопичується в судинах головного моз-



Кардіолог Маргарита Шията

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Чорна смородина підвищує опірність організму

Чорна смородина не лише чудово смакує, а й напроцуд корисна для здоров'я, адже її без перебільшення можна назвати корою вітамінів.

Цілющі ягідки містять вітаміни В, Р, провітаміни А, цукри, пектинові речовини, фосфорну кислоту, дубильні речовини, вітамін групи D, каротин. Понад те, вони багаті на солі калію, фосфору та заліза. Листки містять фітоніциди, магній, марганець, сірку, срібло, мідь, свинець, ефірну олію та вітамін С.

Щодо вітаміну С, то тут чорна смородина — лідер. Вона зміцнює імунітет і допомагає організму опиратися хворобам. Для забезпечення



ку, серця, нижніх кінцівок. Жирів відкладення закривають просвіт судини, внаслідок чого порушується кровообіг, наступає ішемізація (нестача кисню) і виникає біль. Коли ж холестеринова (атеросклеротична) бляшка деформується, надламується та різко перекриває судину, то виникає інфаркт, інсульт, гангрена, тобто гостра патологія.

— Що може стати причиною порушення ліпідного обміну?

— До факторів небезпеки належать куріння, надлишкова вага, переїдання, недостатня фізична активність, неправильне харчування з високим вмістом насичених тваринних жирів і вуглеводів, зловживання алкогольними напоями, а також деякі ендокринні порушення (цукровий діабет, гіперсекреція інсуліну, статевих гормонів).

Що і як ми їмо? Насичені жири та холестерин містяться у продуктах тваринного походження, таких як м'ясо, молоко, яєчні жовтки, сир. Шкідливі трансжири зосереджені у кондитерських виробках, смажених стравах і фасованих продуктах, таких як чіпси, крекери та печиво. Не можна їсти один раз на день і великими порціями. При такому режимі ліпопротеїди низької щільності протягом дня не мають чим пожитись, а ввечері, коли людина ґрунтовно наїдається, відразу запасують холестерин.

Зайва вага сприяє зниженню рівня ліпопротеїдів високої щільності. Зараз ожиріння визначають за об'ємом талії: для жінок — 88 см і більше, для чоловіків — понад 102 см. Людям, окружність яких перевищує ці норми, треба стежити за своїм харчуванням, подружитися з дієтою.

Велика загроза сучасності — малорухливий спосіб життя. Якщо людина займається хоча б 15-20 хвилин на день фізкультурою, робить зарядку, обирає для себе ходьбу, біг, тренажерний зал, басейн, то рівень холестерину регулюється, тобто жири не відкладаються про запас.

Важливу роль відіграють вік і

стать. Холестерин починає відкладатися з 20 років. У чоловіків його рівень зазвичай піднімається після 50-55 літ. У жінок холестерин залишається на помірному рівні до менопаузи, а підскакує до загрозливої позначки у 65 років.

Не остання причина — сімейний анамнез, тобто спадковість. Якщо в одного чи обох батьків високий рівень холестерину, він може проявитися і в дітей, причому в молодому віці — вже у 20-25 років.

— Які продукти можна їсти без застереження, а які варто обмежити, щоб не допустити накопичення холестерину?

— Можна все, але в міру, в розумних межах. Коли ж показники холестерину високі, певний час варто дотримуватися дієти зі зниженим вмістом тваринних продуктів. Вживати в їжу пісні сорти м'яса, скоротити споживання напівфабрикатів (ковбаса, сосиски). Замінити вершкове масло рослинним. Збільшити в раціоні кількість продуктів, що виводять холестерин із організму: бобових (горох, боби, сочевиця), фруктів і ягід, які при варінні утворюють желе, зернових. Вибирати молочні продукти з низьким вмістом жиру. Яйця вживати тільки у вареному вигляді та не більше двох-трьох штук на тиждень. Включити в раціон морську рибу.

Європейське кардіологічне товариство склало дієтичні рекомендації. Кардіологи радять налягати на хліб грубого помолу, кефір, йогурт, оливкову олію, моркву, помати, горшок і квасолю, зелений салат, кабачки, овочеві супи, зелений чай, коричневий рис і крупи, свіжі фруктові й овочеві соки.

Щодо національного продукту — сала, то смаженого, вареного його треба їсти якнайменше. А от свіже або присолене сало — єдиний натуральний жовчогінний продукт. Тож варто з'їдати по маленькому шматочку сала щодня. Адже коли відтік жовчі від печінки нормальний, то й ліпідний обмін буде хорошим.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК