

Молоко нейтралізує корисні властивості чаю

Німецькі вчені з «Charite Hospital» стверджують, що цілющий вплив чаю на серцево-судинну систему втрачається при додаванні в нього молока. Вони підтвердили, що чорний чай завдяки катехінам сприяє нормалізації кров'яного тиску, розширенню кровоносних судин і захищає від гіпертонії. А казеїни — білки, що містяться в молоці — знижують концентрацію катехінів у чаї, блокуючи його позитивний вплив на судини. До слова, чай із молоком дуже популярний у Європі.



М'ясо діє на чоловіків заспокійливо

Вигляд апетитного шматка м'яса діє на чоловіків, як заспокійливо, повідомили канадські дослідники з Університету Макгілла. В експерименті з використанням звичайних способів провокації агресії та вимірювання її рівня взяли участь 82 чоловіки. Учасникам показували зображення м'яса чи м'ясних страв. Фахівці очікували підвищення агресії. Та виявилось, що м'ясо навпаки заспокійливо діє на сильну стать, бо викликає асоціацію з трапезою у родинному колі. Така реакція має зв'язок із первісними інстинктами.

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Томатний сік захищає легені курців

Помідори до вподоби всім, а томатний сік, за статистикою, споживають частіше, ніж інші овочеві та навіть фруктові соки. Дієтологи вважають його одним із найкорисніших і навіть називають полівітамінним.

Вживання томатного напою запобігає розвитку емфізми легень, що виникає при регулярному вдиханні цигаркового диму, встановили японські вчені. Висновки, зроблені дослідниками з токійського університету Ютэндо, отримані шляхом експериментів на мишах.

Для досліді обрало генетично запрограмованих на прискорене старіння мишей, адже в цих гризунів спостерігається швидший розвиток емфізми легень. Два місяці мишей «труїли» тютюновим димом. Половину піддослідних регулярно поїли соком. Після експерименту в частини мишей виникла емфізама — хронічне захворювання, що супроводжується втратою еластичності легеневої тканини. А ті генетично змінені миші, які регулярно вживали томатний напій, виявилися здоровими.

Емфізама супроводжується



збільшенням розміру легень і зменшенням площі, що бере участь у газообміні. Хворі скаржаться на задишку та мокрий кашель. Основною причиною розвитку емфізми легень є куріння.

Японські дослідники на чолі з Куніякі Сеяма вважають, що основою захисної дії томатного соку є антиоксидант лікопен. Він здатний пригнічувати утворення шкідливих кисневих радикалів — молекул, що викликають пошкодження та загибель клітин. «Ми припускаємо, що лікопен відновлює рівновагу між оксидантами й антиоксидантами», — повідомив доктор Сеяма.

ВАРТО ЗНАТИ

Ароматичні палички провокують астму

Чимало людей люблять ароматичні палички й інші пахучі есенції. Однак тайванські експерти попереджають: пристрасть до приємних ароматів може мати негативні наслідки.

Дослідження, проведене вченими Національного тайванського університету в Тайбеї, засвідчило: з 3800 школярів середніх класів 3% страждали від астми, а 5% мали симптоми, що передують цій недугі. Так, діти, чий батьки використовували в оселі пахощі, на 36% були більше схильні до ризику розвитку астми та на 64% — до появи задишки. Понад те, 48% дітей, які

брали участь в експерименті, не мали копій варіанта гена, відомого як GSTT1, який захищає клітини тіла від оксидативного ушкодження, приміром, від впливу тютюнового диму та токсичних хімічних сполук. Це на 43% підвищувало шанси школярів заробити астму або алергію.

Зазвичай пахощі роблять із рослинних натуральних матеріалів, наприклад, із кори дерева, смоли, коренів, квітів та олій. Та при їх спалюванні утворюються шкідливі субстанції на кшталт бензолу й поліциклічних ароматичних вуглеводнів.

ЦІЛЮЩІ ПРЯНОЦІ

Кориця — винищувач зайвого цукру в крові

Дослідження, яке здійснили науковці Університету Жозе Фур'є у Греноблі (Франція), відкриває нові горизонти щодо профілактики та лікування цукрового діабету. Спираючись на отримані результати, дослідники запевняють, що за допомогою екстракту кориці вони спромоглися підвищити кількість антиоксидантів у організмі людини чи не на 20%. А це, в свою чергу, здатне знизити ри-

вень глюкози у крові.

Якщо ж споживання чистого корицевого екстракту вам не підходить, то є чимало кулінарних рецептів, до складу яких входить достатньо кориці, щоб накопичити в організмі необхідну кількість антиоксидантів.

Кориця бореться не лише з діабетом, а й з іншими негативними наслідками впливу вільних радикалів на організм.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ОЖИНА

Ця ягода значно менш популярна ніж, схожа на неї, малина. Але насправді, за цілющими властивостями, вона набагато корисніша. При тривалому вживанні ожини, покращується склад крові та обмін речовин

- Ягоди ожини регулюють діяльність кишківника — зрілі, **покращують перистальтику**, а недозрілі, мають **закріплюючу дію**
- Ці ягоди особливо корисні жінкам в клімактеричний період — **мають заспокійливу дію**
- Листя ожини використовують для лікування шкірних захворювань: екзем, виразок тощо. Вони також **зупиняють кров при порізах**

Через **незначний вміст вуглеводів** ожина рекомендована для харчування хворих на **цукровий діабет**

Ожина корисна при гострих респіраторних захворюваннях завдяки **жарознижувальній дії**

Сік ожини **полегшує болю в суглобах** при ревматизмі. А також **сприяє виведенню з організму солей важких металів**

Відновний масаж допоможе навіть при застудних захворюваннях

Про користь і чудодійні властивості масажу знає кожен. Для когось — це вид відпочинку та спосіб розслабитися після напруженого дня, адже цілющий вплив масажу поліпшує настрій і самопочуття. Для інших — лікування, оскільки покращує циркуляцію крові та лімфи, зміцнює суглоби, приносить полегшення при болях у хребті, робить шкіру еластичною... На рівні фізіології ця процедура впливає на всі системи організму, тому її результатом стають як загальне поліпшення всіх функцій, так і полегшення деяких специфічних недуг. Про важливість відновного масажу і можливості лікувального «Відомості» спілкувалися з масажистом Луцької міської поліклініки №1 Сергієм Шадурновим.

— У боротьбі з якими захворюваннями найкраще застосовувати масаж?

— Ця процедура допоможе впоратися із проблемами опорно-рухового апарату, подолати остеохондроз, захворювання дихальних шляхів. Скажімо, при бронхіальній астмі масажування грудної клітки полегшує дихання, зменшує кількість приступів. Дуже корисний при головному болю та головокружінні, оскільки часто вони пов'язані з погіршенням відтоку та притоку крові до головного мозку. Для кращого ефекту масаж поєднують із прийомом необхідних лікарських препаратів. Ця процедура допоможе позбутися й такої неприємності, як затерптість кінцівок. Причин недуги у тому, що десь затиснуте нервове закінчення. Коли терпнуть руки, то нерв зазвичай затискається десь у районі шиї та комірцевої ділянки, де розміщені нервові закінчення, що відповідають за верхні кінцівки.

— Чим корисний відновний масаж?

— У системі відновної терапії масаж є одним із невід'ємних засобів реабілітації після травм і захворювань опорно-рухового апарату. Мало просто накладати та зняти гіпс — після переломів важливо відновити стан м'язової тканини людини, її здатність повноцінно рухатися. Під впливом масажу значно швидше минає біль і зникають набряки, закріплюються м'язи, покращуються функціональність суглобів і трофіка сполучних тканин. Разом із лікувальною фізкультурою масаж допомагає «поставити на ноги» пацієнта.

Також, хоч як дивно це звучить, відновний масаж корисний і після застудних захворювань. Після запального процесу в людині у ле-



генах чи бронхах лишається слиз. Завдання масажиста — стимулювати відтік цієї рідини. Пацієнти вже після трьох сеансів відчувають значне полегшення, рідина починає виходити з організму.

— Якщо говорити про масаж як профілактичну процедуру, то його можна робити будь-кому чи є якісь протипоказання?

У системі відновної терапії масаж є одним із невід'ємних засобів реабілітації після травм і захворювань опорно-рухового апарату.

— Профілактичний масаж корисний усім. Особливо для пенсіонерів. Оскільки з віком у людей «згасають» фізіологічні функції, а масаж допомагає їх стимулювати. Корисний він і для підлітків, у яких саме відбувається формування м'язової та кісткової систем. Для школярів і студентів, яким доводиться багато сидіти за партами, масажні процедури стануть найкращою профілактикою сколіозу.

Особам, що мають сидячу роботу, теж бажано час від часу відвідувати масажний кабінет, аби розвантажити м'язи, які постійно в напруженому стані. Найчастіше в

таких випадках потрібен масаж комірцевої ділянки. Масаж у наш час стресів — річ дуже корисна, навіть просто для розслаблення, без будь-яких лікувальних цілей.

Є декілька ситуацій, коли від масажу краще відмовитись: при злоякісних новоутвореннях в організмі людини, при інфекційних захворюваннях із підвищеною температурою тіла. Обережно з масажем потрібно бути гіпертонікам. Адаже під час процедури кров'яний тиск підвищується.

Однак, якщо говорити про лікувальний масаж, то його повинен призначати медик. Так відбувається у нас у поліклініці. Ми працюємо в тісній співпраці з невропатологами, хірургами, лікарями сімейної медицини. Вони оцінюють стан людини та лише тоді призначають цю процедуру.

— Чи потрібно пацієнту готуватися до сеансу масажу?

— Масаж має проводитися не раніше як за годину після прийому їжі. Переїдати перед сеансом не можна, оскільки на організм людини таким чином ітиме подвійне навантаження, багато сил витратиться на перетравлення їжі. Однак і голодним приходити не варто. Та часто пацієнти приходять, не поївши. Скажімо, вранці йдуть на аналізи та нічого не їдять, а після аналізів — одразу на масаж. Так робити не варто, адже при масажі йде різка стимуляція, кровоток посилюється, кисень різко надходить до кори головного мозку, і якщо людина голодна, зростає ймовірність запаморочення.
Спілкувалась Ольга УРИНА

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Перенаванчання дітей-шульг може призвести до істерик

У дітей, які звикли всі дії виконувати лівою рукою, може погіршитися здоров'я у результаті їх перенаванчання на правші. Таку думку висловив доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри дитячої психології Київської медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика Анатолій Чуприков.

«У дітей погіршується здоров'я. Приміром, ні з того, ні з цього з'являються нічний енурез, нічні, денні страхи, істерики, реакції протесту», — сказав медик.

За його словами, врешті-решт такі малюки стають дуже впертими та капризними. «Тобто перенаванчана дитина — це, на жаль, хвора дитина», — додав Чуприков.

До речі, за статистикою, в країнах СНД кількість ліворуких дітей за останні роки виросла до 15%.

НЕБЕЗПЕКА ПОРУЧ

Їжа з жерстяних банок загрожує жіночому здоров'ю



Американські дослідники дійшли висновку, що вплив бісфенолу-А негативно позначається не лише на функціонуванні чоловічої статевій системи, а й впливає на жіноче репродуктивне здоров'я.

Ця хімічна речовина використовується для виробництва пластикових пляшок і пакетів, а також

входить до складу внутрішнього шару жерстяних банок. Виявилось, що ця сполука спричиняє зниження кількості яйцеклітин, що виробляються яєчниками.

Як зазначив професор Університету Каліфорнії Віктор Фуджімото, це особливо важливо для тих жінок, які мають намір вдатися до процедури екстракорпорального запліднення (ЕКЗ). Річ у тому, що кількість статевих клітин, придатних для запліднення, при високому рівні бісфенолу в крові знижується приблизно вдвічі.

Потрапляючи в організм, ця речовина блокує роботу деяких гормонів, зумовлюючи порушення у діяльності ендокринної системи. На думку вчених, бісфенол — одна з найшкідливіших для доквілля речовин. Його можна порівняти з такими важкими металами, як ртуть, свинець або кадмій.