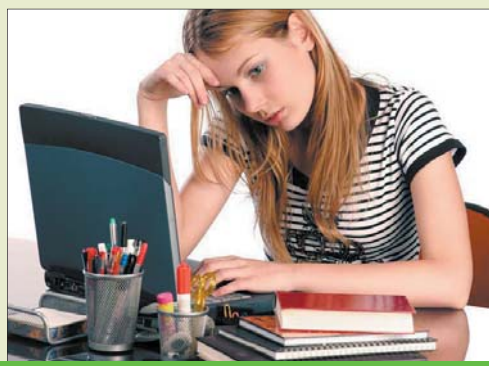


## Набридлива музика в голові — ознака стресу

Якщо у голові застрягла якась мелодія, то звинувачувати в цьому треба не нав'язливість пісні, а стрес, спогади й подразники з повсякденного життя. До такого висновку дійшли експерти з Коледжу Голдсмита в Лондоні. «Музика часто кодується у свідомості кожної людини по-своєму, — каже автор дослідження доктор Вікі Вільямсон. — І що глибше з емоційного погляду виявиться подія, то глибше відкладеться музика. «Вушні хробаки» — це свого роду частина мимовільної пам'яті».



## Молочні продукти живлять мозок

Дослідження, проведене в США й Австралії, показало, що ті, хто регулярно вживає молочні продукти (молоко, сир, йогурт), мають кращі результати в тестах на визначення розумових здібностей у порівнянні з тими, хто не полюбляє молокопродукти. Пізнавальні функції значною мірою залежать від хорошого запасу жиру, адже мозок складається з нього на 60%. Саме його нестача може стати причиною розсіяного склерозу чи інших когнітивних розладів.

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

## Солодкі фініки є прекрасним дієтичним харчуванням

Плоди фінікового дерева є прекрасним засобом для відновлення й підтримки сил після тривалої хвороби, а також після пологів. До їх складу входить цілий набір вітамінів й амінокислот, найважливішим компонентом серед яких є фруктоза — поживний матеріал і джерело енергії для всього організму. Вона, на відміну від сахарози, не спричиняє різкий підйом рівня цукру в крові. Вітамін А, якого у фініках удосталь, цілком впливає на очі, забезпечує нормальну роботу зорових аналізаторів і м'язів. В1 (тіамін), який є антиоксидантом, не лише заспокійливо діє на нервову систему, а й захищає організм від руйнівного впливу довкілля. Вітамін В2, беручи участь у процесі обміну речо-



вин, підтримує заряд бадьорості й енергії.

Фініки багаті не тільки вітамінами, а й унікальним сполученням мінералів. Наприклад, калій є найважливішим компонентом, що відповідає за баланс води в організмі, насичує мозок киснем, нормалізуючи мозкову діяльність.

■ ПРИРОДНІ ЛІКИ

## Чай із бергамотом знижує рівень холестерину



Чорний чай, доводять учені, дуже корисний. Він допомагає втратити вагу, знизити рівень холестерину, а також запобігти ризи-

ку розвитку цукрового діабету.

Дослідження італійських фахівців показало, що кількість жирних клітин в учасників експерименту зменшилася на 30% після регулярного вживання напою. Крім того, на 22% скоротився рівень цукру в крові.

Провідний автор дослідження Вінченцо Моллас запевняє, що найкраще пити чорний чай із цитрусовими добавками, а саме з бергамотом, адже в ньому міститься багато поліфенолів — речовин, що сприяють кращій роботі організму. Поліфеноли блокують виникнення жирних клітин, а також підвищують обмін речовин і запобігають поглинанню холестерину кишечником.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

## Частота порушень сну знижується з віком

На думку американських учених, частота порушень сну знижується з віком. Дослідження провела група фахівців під керівництвом Майкла Гренднера з Пенсильванського університету в Філадельфії.

Гренднер і його колеги проаналізували дані опитування, у якому брали участь більше 155 тисяч американців. Питальник складався із двох частин: одна половина питань стосувалася порушень сну, інша — втоми, яку відчували учасники дослідження.

За результатами опитування, частота порушень сну й відчуття

втоми у цілому знижувалася з віком. Зокрема, у чоловіків якість сну поліпшувалася в період із 18 до 54 років, потім було погіршення, а з 59 років сон знову починав покращуватись. У жінок спостерігалася аналогічна тенденція з тією різницею, що гірше всього американки спали у віці від 40 до 59 років.

Гренднер зазначив, що дослідники очікували протилежних результатів. З його слів, навіть якщо насправді якість сну з віком погіршується, суб'єктивно люди похилого віку вважають, що сплять краще, ніж колись.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Гречка багата мінеральними речовинами, з яких найважливіші йод, залізо, фосфор, мідь та ін. В гречці присутні вітаміни групи В (В1, В2, В6, В9), вітаміни Е і РР. Велика частина жирів сприяє впливає на обмін речовин і знижує рівень холестерину в організмі. Гречка дозволяє прискорити процес зниження ваги.

Гречка багата білками, клітковиною і корисними вуглеводами, які не включаються в процес жирування

Гречана каша рекомендується при атеросклерозі, гіпертонії, серцево-судинних захворюваннях, ожирінні, діабеті, захворюваннях травного тракту

Гречана крупа допомагає при остеоартриті, при захворюваннях черевної порожнини, а також допомагає позбавитися від легкої депресії, піднімаючи рівень допаміну



Білки, які входять до складу гречки, містять велику кількість незамінних амінокислот

Гречка — це один з продуктів харчування, який до цих пір не піддавався генній модифікації

Гречка — зміцнює капіляри і детоксифікує печінку, вона дуже корисна для кишечника, особливо при запорах

Гречана крупа не гірке при тривалому зберіганні і не пліснявіє при підвищеній вологості.

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!**

Особливістю дієти з гречки є той факт, що застосування цього продукту в чистому вигляді здатне значно погіршити стан здоров'я, і це не тільки головний біль, але і сонливість, різко знижується активність, стан організму характеризується повною апатією до подій

Джерело: газета «Відомості.UA»

## Навесні корисно налягати на каші та квашену капусту

Здавалося б, із настанням весни мав би пробуджуватись і наш організм. Однак з першими променями сонця, замість очікуваної бадьорості, все більше людей скаржаться на перевтому, сонливість, погіршення апетиту, головкружіння. Надто мінлива погода — то яскраве сонце, то рясний сніг із дощем — теж добряче відбивається на самопочутті, посилюючи загальне ослаблення організму. Такі недуги лікарі традиційно об'єднують під «діагнозом» весняна втома. Що воно таке і як із цим боротися, «Відомостям» розповів терапевт Волинської обласної клінічної лікарні Василь Іщук.

— В чому причини весняної втоми?

— Весняна втома може бути пов'язана з застоєм крові. Наші судини, зважаючи на зимовий раціон і низьку рухливість, засмічуються, відбувається свого роду самоотруєння. Наступна причина весняної млявості й апатії — гіповітаміноз. Саме дефіцит вітамінів не дозволяє нашому організму працювати як годинник. А вже взимку ми більше їли різні рафіновані продукти, жирну їжу, натомість свіжі овочі та фрукти займали незначну частину нашого раціону. Особливо не вистачає нині вітаміну С, а він є природним антиоксидантом і відповідає за боротьбу зі шлаками.

— Що допоможе розворушитися після «зимової сплячки»?

— Взимку ми зовсім мало рухались, а зараз настав час це виправляти. Почати рекомендую зі щоденної ранкової гімнастики. 15 хвилин простеньких вправ допоможуть увесь день почуватися бадьоро.

Раніше, аби бути здоровішими, люди вмивалися талою водою. Зараз таку можливість мають далеко не всі, а от обливання холодною водою доступне кожному. Та й навіть звичайний холодний душ допоможе зняти втому.

Також можна робити масажі, використовуючи при цьому ароматичні олійки. Так, тонізуватимуть аромати лимона та м'яти. Проте кожен повинен підібрати олійку відповідно до свого сприйняття.

Крім цього, рекомендую менше часу проводити біля телевізорів і комп'ютерів, оскільки вони теж можуть бути причиною вашої постійної втоми. Ліпше віділити більше часу прогулянкам на природі.

— Який раціон допоможе відновити сили?

— Зараз краще віддати перевагу кашам — гречаній, ячній, пшоняній, вівсяній. Аби подолати ослаблення, варто їсти сир, родзинки, волоські



горіхи, сухофрукти. Поповняти запаси вітаміну С не лише цитрусові, а й квашена капуста. Взагалі, квашені овочі дуже корисні, організму вони сподобаються більше, ніж ранні тепличні огірки та помідори. Хоча й до таких овочів ми уже звикли. Звісно, аби поповнити запас вітамінів, можна й заморських фруктів скуштувати, та для доброго здоров'я фахівці рекомендують їсти те, що виростало там, де ви живете. Тож у мінливі весняні дні поліпшуйте самопочуття терті яблука та морква з цукром або сметаною. З чаїв рекомендую хвойний. Також можна у чашку звичайного додати лимон і мед.

— Часто навесні скаржаться й на головкружіння. Як із цим боротися?

— Варто сказати, що зараз змінюється геомагнітне поле Землі й почастішали магнітні бурі, що завичай є причиною головкружіння. Боротись із цим симптомом можна за допомогою медових продуктів.



Терапевт Василь Іщук

■ ПОРАДИ НА СЕЗОН

## Весняну втому допоможуть здолати позитивні емоції і зелений чай



Навесні багато хронічних захворювань мають тенденцію до загострення, що може призвести до найпоширенішого в наш час стану — «синдрому хронічної втоми». Найчастіше від нього страждають

люди у віці від 25 до 45 років.

Емоційна втома — наслідок психоемоційного стресу, супроводжується зниженням настрою, пригніченістю й замкнутістю. На сьогодні медицина визначила кілька причин, що сприяють виникненню «стану хронічної втоми».

Однею з причин можуть бути ретровіруси, ентеровіруси, що залишилися в організмі після перенесених інфекційних захворювань. Причинами втоми також можуть бути порушення роботи імунної й ендокринної систем організму, алергійні захворювання.

Найпоширенішим фактором для виникнення весняної нудьги та втоми є нервова перенапруга й стрес, що веде до збою роботи всіх механізмів і систем організму.

Найважливіше, як вважають

лікарі-невропатологи, не накопичувати негативні емоції в собі та навчитися розслабитися. Наприклад, добре допомагають прогулянки пішки або поїздки на природу, особливо це стосується тих людей, у кого сидяча робота.

Якщо ви не можете заснути протягом 45 хвилин, навряд чи у вас нормальний сон. Перед сном лікарі радять випити півсклянки теплої молока (можна з медом) або приймати настої лікарських трав — валеріани, пустирника, м'яти перцевої.

Від виснаження нервової системи медики рекомендують правильне харчування й курс вітамінів. Зелений чай допоможе пристосуватися до сезонних змін, оскільки він не просто тонізує, як кава або чорний чай, а й заряджає позитивною енергією.

Ольга УРИНА