

Пестициди в овочах і фруктах роблять дітей гіперактивними

Овочі й фрукти, що містять пестициди, можуть спровокувати в дитини розвиток синдрому дефіциту уваги й гіперактивності. До такого висновку дійшла група вчених із Гарвардського університету. У ході дослідження вони встановили зв'язок між поведінкою дітей і вмістом в організмі органічних отрут, що входять до складу пестицидів. Що вищою була концентрація отруйних речовин, то більшим був ризик появи в дитини проблем із концентрацією уваги й інших симптомів гіперактивності.



Вишневий сік забезпечить добрий сон

Існують натуральні продукти, які допоможуть вирішити проблему, пов'язану з порушенням сну. Третина дорослих страждає від безсоння, але є по-боювання, що застосування ліків може викликати звикання і побічні ефекти. Дослідження британських учених показало, що склянка несолодкого вишневого соку вранці та ввечері допомагає поліпшити сон. Цей напій вкрай корисний, оскільки він підвищує рівень мелатоніну в організмі.

Прості правила профілактики варикозу

При початкових проявах варикозу дотримання досить простих правил дозволить сповільнити, а в деяких випадках і уникнути подальшого розвитку варикозного розширення вен.

Не захоплюйтеся гарячими ваннами, сауною, тривалим перебуванням на сонці. Все перераховане знижує венозний тонус, веде до застою крові в нижніх кінцівках. Не носіть одягу, що обтягує, панчіх і шкарпеток із тугими резинками, тому що це призводить до перетискання вен.

Надлишкова маса тіла й заняття спортом, пов'язані з великим статичним навантаженням на ноги (теніс, важка атлетика, бодібілдинг), збільшують венозний тиск. Уникайте взуття на високих каблуках (вище 4-5 см). Не сидіть,

закинувши ногу на ногу: при закиданні одного коліна на інше створюється перешкода на шляху кровотоку.

Якщо відчуваєте важкість у ногах після робочого дня, під час сну й відпочинку ноги варто тримати в піднятому стані. Якщо ваша робота супроводжується довгим сидінням за столом або ви довго стоїте, то варто частіше міняти положення ніг, крокувати на місці, обертати стопи. Після душу або ванни ноги сполосніть холодною водою.

Є види спорту, які корисні при цьому захворюванні, насамперед це плавання, ходьба, прогулянки на велосипеді, лижах.

Досить важливе значення для профілактики мають бинтування ніг і носіння спеціального компресійного трикотажу.

Захищайтесь від агресивного сонця, щоб не захворіти на фотодерматит



Влітку багато пацієнтів звертаються до дерматологів у зв'язку з сонячними опіками й іншими наслідками зневажливого ставлення до засмаги. Сонце діє як могутній термічний фактор, а також чинить іонізуючий вплив на клітини шкіри та слизові оболонки, зрештою впливає на весь організм. Як правильно приймати сонячні ванни, щоб не нашкодити собі, розповідає головний позаштатний дерматовенеролог управління охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації Леся Карпюк.

— У спекотну пору дедалі частіше вживається медичний термін «фотодерматит». Що це таке?

— Фотодерматит — захворювання, зумовлене підвищеною чутливістю шкіри до сонячних променів. У народі це називають алергією на сонце. Проте як такого алергійного компонента в сонячних променях немає. Токсична або алергічна дія сонця виявляється при взаємодії ультрафіолетових променів із речовиною, що знаходиться на шкірі (екзогенні фотодерматити) або в шкірі (ендогенні фотодерматити). Як правило, висипання виникають на відкритих ділянках шкіри, найчастіше на обличчі.

До найбільш поширених екзогенних фотодерматитів належить польовий дерматит. Улітку польові рослини, приміром, конюшина, шипшина, фенхель, виділяють особливі речовини — фурукумарини, які осідають на шкірі людини і при одночасній взаємодії з ультрафіолетом викликають почервоніння, пухирці, свербіж, пізніше — стійку пігментацію.

Екзогенний фотодерматит також може виникнути, якщо перед виходом на сонце чутлива до нього людина скористалася кремом, пар-

фумами, дезодорантом. Речовини, що входять до складу різних косметичних або парфумерних засобів, можуть вступати в реакцію з ультрафіолетовими променями і викликати алергічну реакцію. Такими властивостями володіють, наприклад, еозин, що міститься в губній помаді, параамінобензойна кислота (ПАВА), що входить до складу деяких сонцезахисних кремів. Крім того, таку дію мають поліненасичені жирні кислоти, олія бергамота, звіробій, троянда, мускус, сандал, сік кропу, петрушки, саліцилова кислота. Тому, збираючи косметичку для відпочинку, доцільно вивчити склад парфумерії, яку берете з собою.

До причин ендогенних фотодерматитів також належать захворювання, пов'язані з розладами обміну речовин, порушеннями в роботі імунної системи організму.

— Чи правда, що ультрафіолет викликає старіння шкіри?

— Так, тому шкіра обличчя й рук завжди виглядає гірше, ніж ділянки, які дуже рідко бачать сонечко. Ультрафіолет руйнує колаген та еластин — основні білки шкіри, які



Дерматовенеролог Леся Карпюк

Сік манго підвищує еластичність судин



Екзотичний фрукт манго містить комплекс вітамінів і корисних речовин, є пробіотиком і допомагає схуднути. Найбільшу поживну цінність має м'якоть, що містить цукри (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксиліоза), вітаміни B1, B2, B5, B6, фолієву кислоту B9, вітаміни E, D і C, кальцій, залізо, калій, фосфор і 12 амінокислот.

Манго — гарний засіб для профілактики та лікування захворювань органів зору (сухість рогівки, куряча сліпота, аномалії рефракції), шлунково-кишкового тракту

(два фрукти в день допоможуть позбутися запору, діареї, зменшити гемороїдальні вузли, усунути застій жовчі й очистити печінку), онкологічних хвороб (рак товстої й прямої кишки, передміхурової, молочної й підшлункової залоз, шлунку), серцево-судинних недуг.

Вітаміни, що містяться у манго, підвищують імунітет і захищають від авітамінозу. Причому корисні й незрілі плоди. Щоденне вживання свіжого соку з м'якоттю одного-двох недоспілих манго підвищує еластичність судин, гемоглобін у крові, поліпшує згортання крові, захищає від туберкульозу, дизентерії.

Але не варто забувати й про протипоказання. Скажімо, сік неспілих плодів може викликати подразнення слизової оболонки шлунково-кишкового тракту, кольки, а вживання великої кількості стиглих манго — запори й алергійні реакції, приміром, кропивницю.

Молоко може стати причиною кишкових захворювань

Причиною зростання кількості кишкових захворювань у світі може бути захоплення молочною дієтою та іншою жирною їжею, вважають експерти. Люди активно налягають на молоко, наповнюючи кишечник цілою армією «поганих» бактерій.

Такі недуги, як хвороба Крона, виразковий коліт, можуть бути викликані великою кількістю молока і молочних продуктів. Учені з'ясували, що через нього кишечник наповнюється жовчю. Це нега-

тивно впливає на кількість бактерій. Приміром, некорисні бактерії *Bifidobacterium wadsworthia*, які звичайно вкрай рідко мешкають у травному тракті мишей, на яких проводився експеримент, під впливом молочної дієти так сильно розмножилися, що стали займати 6% всієї популяції.

Молоко є частиною так званої західної дієти. Можливо, саме це пояснює, чому її прихильники значно частіше стикаються з запальними захворюваннями кишечнику.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Плоди чорниці звичайної містять вуглеводи (глюкозу, сахарозу, фруктозу, пектин), органічні кислоти (лимонну, молочну, яблучну, янтарну, шавелеву), вітаміни (A, B, C, PP), макро- та мікроелементи (залізо, манган, селен, кобальт, мідь, золото, срібло, цинк). В 100 гр чорниці міститься 85 ккал.

Пектини, якими багаті ягоди чорниці, допомагають виводити з організму токсини, солі важких металів і радіонуклідів

В чорниці у великій кількості містяться речовини, які захищають і уповільнюють розвиток раку товстого кишечника

Ягоди чорниці гальмують розвиток хвороботворних бактерій (дифтерії, тифу, стафілококів)



Миртилін та неомиртилін, що входять до складу чорниці знижують рівень цукру в крові

Чорниці справляють позитивний ефект на діяльність серцево-судинної системи

Чорниці поліпшують кровообіг у сітківці ока, розширюють поле зору, сприяють гостроті зору, особливо в нічний час, усувають напруженість та втому

Плоди чорниці активно допомагають боротися з вірусами, які викликають грип та застуду

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Загалом чорниця не має протипоказань, не варто вживати чорницю лише при індивідуальній непереносимості, та обмежувати себе від вживання сушених ягід людям, що мають порушення в роботі жовчних шляхів та хворобах підшлункової залози.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Спека змінює дію ліків

Жарка погода може підсилити дію ліків, заявив головний терапевт Міністерства охорони здоров'я України Василь Нетьяченко.

У зону впливу високих температур, за його словами, потрапляють препарати від підвищеного артеріального тиску, діуретики, антихолінергічні засоби (атропін, платифілін), нейрорепаранти.

Ці медикаменти в спеку можуть діяти агресивно, викликати алергічні реакції. Тому тим, хто їх приймає, у цей період необхідно проконсультуватися з лікарем і, можливо, переглянути дозу, порекомендував фахівець. Також лікар нагадав, що в спеку необхідно вживати більше рідини.

Виноград лікує серце і очищує кров

Ампелотерапія — метод лікування виноградом. Ягоди насичені глюкозою, що практично повністю засвоюється організмом. Сік винограду схожий властивостями на мінеральні лужні води, але солей заліза й калію в ньому значно більше, що цілюще впливає на кровообіг.

Ампелотерапія корисна при захворюваннях дихальних шляхів (астма, пневмонія, бронхіт), недокрів'ї, серцевих недугах. Виноград поліпшує формулу крові, зміцнює нерви й підвищує імунний захист, допомагає опиратися різним інфекціям.

Ягоди винного винограду містять багато необхідних організму людини органічних кислот, солей кальцію, калію, натрію, алюмінію, вітаміни групи B, C, пектинові речовини, провітамін A (каротин), а також фітоніди й ферменти. У винограді міститься заліза в 2,5 рази

більше, ніж у яблуках. У його складі є корисний для шкіри, нігтів і волосся біотин, а сік багатий поліфенолами й антоціанами, відомими своїми антиоксидантними властивостями.

Виноград темних сортів має дезінфікуювальну та протизапальну дію, тож свіжим соком і відварами з листя можна полоскати горло при ангіні.

Також сонячна ягода нормалізує артеріальний тиск і поліпшує роботу серця, знімає набряки, покращує апетит, налагоджує сон. Виноград рекомендується вживати два-три рази в день за півгодини до їжі. Лікування починають із малих доз (300 грамів на добу) й поступово доводять до трьох кілограмів.

Утім, ампелотерапія має протипоказання: не можна налягати на виноград при гіпертонії, ожирінні, виразці шлунку, діабеті, недугах печінки й нирок.

Розмовляла Оксана СУЛІКОВСЬКА