

**Картопляне пюре привчає дітей до здорової їжі**

Страви з картоплі повинні бути обов'язковою частиною дитячого раціону, заявили американські вчені. Для дитячого харчування картоплю можна готувати тільки трьома способами: варити, тушувати і запікати, підкреслюють фахівці. А смажена картопля, фри та чіпси жодної користі не дають. Спостереження показали, що діти, які на обід отримують страви з відвареної, тушованої або запеченої картоплі, й надалі протягом дня вживають більш здорову їжу.

**Людству загрожує тюленячий грип**

Американські науковці виявили новий штам вірусу грипу, який може загрозувати людському здоров'ю. З вірусом H3N8 раніше пов'язували загибель тюленів у Новій Англії. Вважається, що цей штам у ссавців з'явився від птахів. У статті в журналі Американського товариства мікробіології вчені стверджують, що подібна мутація H3N8 може зачепити дихальну систему людей. Це може стати першим прикладом вірусу, який зустрічається і у птахів, і у морських ссавців.

**Загартовує не тільки холодний душ, а й сонце та ходіння босоніж по підлозі**

Перевага загартовування перед іншими методами зі зміцнення імунітету — його нешкідливість, відсутність протипоказань і ускладнень. Почати підвищувати опірність організму до хвороб можна в будь-якому віці й у будь-яку пору року.

У результаті підвищується стійкість людини до зміни температури, до дії вітру, вологості, сонця, перепадів тиску. Загартовування — це чітка система заходів, що адаптують людину до умов життя в будь-якому кліматі.

У загартовуванні використовуються методи природного впливу — повітря, вода та світло сонця. Це не алергенні, не шкідливі, а найголовніше — безкоштовні методи зміцнення здоров'я, на відміну від дорогих ліків і процедур.

Найпростішим методом зараз, доки надворі тепло, є ходіння босоніж, купання у відкритих водоемах і контрастні душі. Почніть із комфортних для тіла температур і

щотижня трохи їх знижуйте, поки тіло не адаптується. До зими ви зможете обливатися крижаною водою і не вкриватися гусячою шкірою від холоду. Спочатку почніть із малочутливих до холоду зон — рук і ніг, кистей і гомілок, поступово розширюйте зону впливу. Останніми задіють найчутливіші зони — спину та живіт. При загартовуванні частішає пульс, поглиблюється дихання, клітини насичуються киснем. Якщо ж серцебиття не змінюється, то це свідчить про те, що вплив уже ослабкий і варто додати інтенсивності.

Багато з методів загартовування ми використовуємо, не усвідомлюючи цього. Так, наприклад, лазні та сауни добре адаптують тіло до зміни температур і допомагають переносити спеку. Плавання в басейнах із різними температурами — це також метод загартовування. Відвідування пляжу теж зміцнює організм: там є сонце, струмені повітря й вода. Це тренує судини шкіри, активізує вироблення вітаміну D і адаптує організм до спеки.

Ходіння босоніж по теплому піску — це температурний вплив, а також подразнення рецепторів і формування умовних рефлексів між носоглоткою та ногами. Доведено: хто багато ходить босоніж, зокрема й по прохолодній підлозі удома, рідше застуджується.

Ранковий прохолодний душ або ж ванна з морською сіллю — це теж методи загартовування, головне — систематичність і задоволення, отримане від такої процедури.

**Основні причини безпліддя — статеві інфекції, слабкий імунітет і неякісна їжа**

За останніми даними, 800 тисяч пар в Україні не можуть зачати дитину. Та офіційна статистика не показує точної картини, адже не всі сім'ї звертаються по допомогу до лікарів. Насправді цифра перевищує мільйон родин, які не можуть народити дитину. Медичне визначення безплідного шлюбу — це відсутність вагітності протягом одного року статевого життя без застосування засобів контрацепції. Тобто якщо у пари протягом року не настає вагітність, варто пройти серйозне комплексне обстеження.

— Щороку по допомогу з приводу непліддя у центр звертаються від 500-600 до понад тисячі пар. До початку лікування обов'язково проводиться повне обстеження подружжя, — розповідає керівник Волинського обласного центру планування сім'ї та репродукції людини Світлана Поліщук. — При обстеженні безплідної пари в 30-50% випадків виявляється кілька причин і в жінки, і в чоловіка, що мають враховуватися під час лікування. Сьогодні проблема безплідного шлюбу надзвичайно серйозна. При цьому у 25-30% випадків допомогти парам дуже важко, оскільки йдеться про так зване імунологічне непліддя.

— Які причини призводять до неплідності?

— На першому місці серед причин безпліддя і невиношування вагітності стоять інфекції, що передаються статевим шляхом. Це наслідок незахищених статевих стосунків молодих людей. Переривання першої вагітності у 40-60% призводить до неплідності жінки. Щороку від 36

до 40 тисяч малюків не народжуються через проблеми невиношування. Інфекції також стають причиною передчасних пологів і народження недоношених діток. Тому вагітність треба планувати, щоби до зачаття дитини виявити і пролікувати інфекції, аби згодом не виникло проблем із виношуванням.

Другий важливий фактор — імунітет. Здається, і жінка, і чоловік здорові, явних порушень нема, а зачати дитину не виходить. Коли є імунологічні чинники, здійснювати лікування дуже складно.

Причиною неплідності також можуть стати порушення менструального циклу й запальні захворювання. Порушення циклу в дівчаток виникають у три-чотири рази частіше, ніж у жінок репродуктивного віку, що зумовлено проблемами на гормональному рівні. Мамам за цим треба стежити і не думати, що якщо у 14 років нема місячних, то це нормально, — наголошує Світлана Іванівна. — Слід зауважити, що



Світлана Поліщук

**Спека може змінити властивості ліків і перетворити їх на отруту**

У зв'язку зі встановленням високої температури в Україні Держслужба України з лікарських засобів закликає населення уважно поставитися до того, які умови зберігання вказані в інструкції кожного лікарського засобу, та суворо їх дотримуватися.

Як повідомили у МОЗ, необхідно пам'ятати: у разі порушення умов зберігання ліки можуть змінити свої властивості. «Для кожного лікарського засобу фахівцями визначено притаманні саме йому температурні обмеження, які повинні бути забезпечені під час транспортування та зберігання цього лікарського засобу. В жодному разі не можна зберігати лікарські засоби під впливом прямих сонячних променів, зокрема,



на підвіконні», — підкреслили у відомстві.

В разі, якщо цей температурний режим буде порушений, діюча речовина лікарського засобу може змінити свої лікувальні властивості й, замість очікуваної допомоги, завдати шкоди здоров'ю людини.

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ**

Кавун - джерело корисних речовин: він багатий на вітаміни С, В1, В2, мікроелементи залізо, калій, магній та інші, на каротин, фолієву та пантотенову кислоти. У 100 грамах м'якоти кавуна міститься 25 ккал.

Лікарі рекомендують включати кавун у меню людям, які хворіють на атеросклероз, гіпертонію, мають порушення у роботі кишечника

Кавунова м'якоть - джерело клітковини. Вона допомагає налагодити роботу шлунково-кишкового тракту, пряє виведенню зайвого холестерину

Кавун багатий вітаміном В9 (фолієва кислота), який корисний жінкам під час вагітності

Кавун дозволений навіть хворим на цукровий діабет, оскільки містить легкозасвоювані види цукру - сахарозу, фруктозу та глюкозу

Лікарі рекомендують вживати кавун людям зі слабкою серцево-судинною системою

При регулярному споживанні кавун сприяє виведенню солей і шлаків, очищає печінку та нирки і перешкоджає появі застійних явищ у цих органах

М'якоть кавуна багата вітамінами групи В, які сприяють нормальній роботі нервової системи і запобігають появі лупи та прищів

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!**

Кавун протипоказаний людям, що мають хвороби серця з порушеннями кровообігу і тенденціями до затримання рідини, страждають на загострення виразкової хвороби шлунку і дванадцятипалої кишки, каменеутворення з виділенням фосфатів у лужному середовищі. При цукровому діабеті необхідне точне дозування за спожитим цукром.

Джерело: газета «Відомості.UA»

**Сауна прискорює обмін речовин і знімає стрес**

Сауна та лазня — це парильні з сухою (сауна) та вологою (лазня) парою, яка утворюється від того, що на розжарені камені виливають воду або настої трав. Сауна корисна практично всім, головне — правильно нею користуватися. У парильні тренується серцево-судинна система, активізується потік крові. Завдяки прискоренню метаболізму спалюються зайві жири та виводиться «поганий» холестерин.

Сердечникам сауна не нашкодить, але температура в парильні має бути нижчою, ніж звичайна. Бanya корисна людям як із підвищенням, так і зі зниженням тиском: під дією парою з води і трав'яних настоїв тиск нормалізується, кров активніше поглинає кисень і доставляє його в клітини.

Пара сауни має стимулювальний вплив на м'язи та шкіру, посилюючи в них обмінні процеси й виводячи токсини. Це особливо добре після фізичного навантаження, тренувань і змагань. Також парильня заспокоює і лікує нерви, поліпшує настрій, піднімає тонус, знімає стрес і усуває ознаки депресії. Бanya зміцнює кисті та суглоби, вони довше зберігають свою рухливість.

Під впливом пари посилюється виділення поту і виведення шлаків. У сауні чудово працюють маски і косметичні засоби, адже пори розширюються, очищуються. Корисно в бані подихати ароматичними оліями: основа допоможе, якщо маєте проблеми зі шкірою, лимонна покращить настрій, ялицева вилікує бронхи.



Дуже корисні для тіла вінки — це і масаж, і профілактика целюліту, артритів, радикулітів і ревматизму.