

Грейпфрутовий сік ефективний при пухлинах

У ході випробувань дослідники Чиказького університету прийшли до висновків, що сік грейпфрута допомагає хворим із діагнозом рак уникнути побічних ефектів, викликаних прийомом великих доз ліків: нудоти, блювання, запаморочень. Крім того, всього одна склянка грейпфрутового соку в день збільшує ефективність лікування ракових пухлин у три рази. Вживання грейпфрутового соку у лікуванні онкохворих дозволяє знизити дози сильноточних препаратів.

**45 років — найщасливіший вік**

Найщасливіші люди — ті, кому вже виповнилося 45 років. Такого висновку дійшли вчені з Університету Уорвіка (Великобританія). Фахівці проаналізували фактори, які допомагають почуватися щасливим у різні моменти життя. Дослідження показало, що з віком люди відчують більше позитивних емоцій, хоча фізичний стан може погіршуватися. У міру дорослішання знижується рівень очікувань від життя, тому люди припиняють тиснути на себе в професійній та особистій сфері. У 45 років настає час максимального відчуття щастя, резюмують дослідники.

Компоненти губної помади можуть призвести до безпліддя

Недавні дослідження показали, що хімічні речовини, які входять до складу популярних косметичних засобів, можуть призвести до виникнення алергії, проблем із серцем і навіть безпліддя.

Так, наприклад, до складу звичайної губної помади входять такі

шкідливі складники, як свинець, кадмій, а також метакрилат. А найбільшу небезпеку таїть триклозан, що використовується в косметиці як консервант. Дослідники стверджують, що він викликає всілякі проблеми з серцем і здатний знизити м'язову силу.

Через дію триклозану жінки згодом можуть мати проблеми з фертильністю. Цей компонент також значно збільшує рівень чоловічих гормонів, що може зумовити зайву вагу, підвищений ріст волосся, порушення менструального циклу та навіть безпліддя.

Асоціація виробників косметичних засобів не згодна з результатами цього дослідження, мотивуючи це тим, що науковці вивчали вплив косметичних компонентів на мишах, а не на людях.

Шипшина захищає від діабету і хвороб серця

Учені зі Швеції дійшли висновку, що регулярне вживання напоїв на основі екстракту шипшини змінює імунітет і зменшує небезпеку розвитку діабету другого типу та хвороб серця.

У ході дослідження, організованого Університетом Лунда, фахівці впродовж шести тижнів давали добровольцям відвар із шипшини. А потім ще по шість тижнів пропонували вживати напої з яблука і винограду. Після кожного курсу лікарі зважували учасників експерименту, вимірювали кров'яний тиск, рівень жиру в крові, а також робили пробу на переносимість глюкози.

Результати показали, що шипшинний напій допоміг знизити кров'яний тиск у середньому на

3,4%. Але найбільшого прогресу вдалося досягнути в зниженні рівня «поганого» холестерину — він впав на 6%.

**Дезінфікувальні засоби можуть спровокувати алергічні захворювання очей**

Очі, як і шкіра, можуть надто сильно реагувати на якісь подразники зовнішнього середовища. Здавалось би, нізвідки з'являється почервоніння та припухлість повік, лущення шкіри навколо очей. Так проявляє себе алергія. Про різновиди й особливості алергічних недуг очей «Відомостям» розповіла лікар-офтальмолог **Ірина Кулієва**.

— Від яких алергічних недуг можуть страждати очі?

— Алергічні зміни зі сторони ока зазвичай є частиною загального алергозу. Як правило, вони супроводжують бронхіальну астму, atopічний дерматит, алергічний риніт. Так можуть виникати алергічні дерматити, блефарити, тобто запалення країв повік, кон'юнктивіт. До слова, останній трапляється найчастіше і складає близько 90% серед різних алергічних проявів на очах. Іноді можуть виникати й більш серйозні зміни, скажімо, алергічний кератит.

— Як саме проявляються ці захворювання?

— Почервоніння, набряк, лущення шкіри навколо очей, свербіж, можливі слизові виділення. Ознаки перелічених вище недуг практично однакові. Відрізняються вони локалізацією. Якщо дерматит зазвичай уражає шкіру довкола очей, то при блефариті здебільшого страждає край повіки, а при кон'юнктивіті — її внутрішня поверхня, слизова оболонка ока.

— Що ж провокує виникнення цих алергічних реакцій?

— Передусім наша нездорова екологія. Неабияке значення має й те, чим ми харчуємося, дихаємо. Зумовлює такі реакції й використання

великої кількості дезінфікувальних засобів. Також причина може бути у спадковості. Встановлено, що 50% дітей, батьки яких страждають від алергії, також мають алергічні прояви того чи іншого виду. Нині досить часто стикаємось із алергією на контактні лінзи, точніше, на розчини, якими вони обробляються. Досить поширені алергічні реакції на медикаментозні препарати. Також на очах позначаються алергія на цвітіння рослин і реакції організму на різноманітні грибки.

Виникнення алергічних реакцій провокує передусім наша нездорова екологія. Неабияке значення має й те, чим ми харчуємося, дихаємо. Зумовлює такі реакції й використання великої кількості дезінфікувальних засобів. Також причина може бути у спадковості

— Чи може спричинити алергію косметика?

— Може. Досить часто саме різні косметичні засоби провокують недугу. Втім, не варто вважати, що до проблем може призвести лише декоративна косметика. Всілякі креми, гелі, рідини для вмивання й очищення обличчя можуть викликати

алергічні реакції. Важко сказати, які саме складники косметичних засобів створюють незручності, адже це дуже індивідуально. Тому порадити обирати косметику з тим чи тим складом просто неможливо. Одне можна сказати з певністю: безпечніше користуватися засобами для дітей. Ідеться про креми, лосьйони, олійки.

— Що ж робити, коли з'являється перші прояви хвороби?

— Якщо алергічні симптоми виникають уперше, то для початку потрібно визначити алерген. Це має зробити лікар — зібравши повний анамнез або за допомогою лабораторних досліджень і проб. Далі потрібно обмежити контакти з алергеном. Із проявами алергії на очах допоможе впоратись офтальмолог. Місцево призначаються препарати, які знімають симптоми алергії. Це різні краплі, мазі, пігулки.

Варто пам'ятати, що алергія — це хронічне захворювання. Частота і важкість проявів залежать від того, наскільки часто і довго триває контакт із алергеном. Якщо вдається вилучити й уникати його надалі, тоді прояви не виникатимуть. Хоча у наш час це не так легко. Якщо ж алерген не вдається визначити, то з часом може виникати і перехресна алергія, тобто організм реагуватиме на такі середники, на які раніше реакції не було.

— А як же різноманітні «бабусині рецепти»?

— У нашій країні до самолікування вдаються досить часто. Але при цьому не замислюються, що народні методи можуть призвести до серйозних ускладнень, оскільки при цьому використовуються середники, що зовсім непридатні для лікування. Наприклад, популярно до подразненого ока прикладати відвари трав, скажімо, кріп, ромашку, нагідки. Звісно, такі процедури до певного одужання не призведуть, утім, можуть дати певне полегшення, а що найголовніше — не погіршать ситуацію. А от не менш розповсюджений метод лікування сечею може спровокувати досить негативні наслідки. Варто пам'ятати, що виділення не стерильні, там багато бактерій і грибків. Це загрожує нашим очам різними гнійними процесами та подразненнями. Можливі навіть серйозні гнійні запалення, такі як кератит, тобто запалення рогівки, що можуть призвести навіть до повного її розплавлення.

— Чи є профілактика алергічних недуг очей?

— Для того, аби не було загальних алергій, хоч як це банально, потрібно провадити здоровий спосіб життя. Також варто відмовитися від продуктів, які можуть провокувати алергію. Передусім це газовані напої, чіпси, випічка, яка містить трансгенні жири.

Ольга УРИНА

Втому знімуть вівсянка і нежирний йогурт

енергійними та бадьорими. Щоби позбутися знемоги, на думку вчених, потрібно якомога частіше додавати у раціон вівсянку, особливо вранці, горіхи та соняшникове насіння, а також нежирний йогурт.

Вважається також, що продукти з великим вмістом заліза теж мають тонізуючий вплив на організм. До них належать яблука, квасоля, шпинат, буряк і гречана крупа.

А от солодощі й алкоголь, за словами фахівців, навпаки, викликають сонливість. Серед продуктів, які посилюють відчуття знесилення, — борошняні вироби, зокрема макарони, м'ясо індички (через особливий білок, що має релаксуювальний ефект).

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Буряк — джерело корисних мінералів: таких як калій, магній, мідь, цинк, бор і кремній, вітаміни А, В1, В2, В6, С. Калорійність буряка складає 42 ккал на 100 грамів подукту.

Бетаїн, що надає буряку червоного кольору, знижує рівень токсичних амінокислот

Вітамін Р, що міститься в буряку, благотворно діє на кровоносну систему, підвищуючи еластичність судин

Коренеплід розчиняє відкладення кальцію у кровоносних судинах, полегшуючи роботу серця і мозку



Варений буряк має послаблюючий та сечогінний ефект

Регулярне вживання буряка допоможе вивести радіацію і солі важких металів із організму, допомагає боротися з раковими клітинами

Буряковий сік лікує хвороби щитовидки, перешкоджає утворенню тромбів, відновлює мікрофлору кишечника і підвищує захисні сили організму

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Буряк протипоказаний при метеоризмі, діабеті, ожирінні, гострих запаленнях шлунково-кишкового тракту, при деяких патологіях нирок, гастриті шлунка з підвищеною кислотністю, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки в стані загострення. Свіжий сік буряка може викликати спазм судин, тому ліпше перед вживанням його відстояти протягом 2-3 годин.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Імунологи попереджають про спалах кору восени

Імунологи очікують спалах кору протягом осінньо-зимового періоду 2012-2013 років. Про це повідомив головний дитячий імунолог

Кієва, доцент кафедри інфекційних хвороб дитячої імунології Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Шупика Федір Лапій. «Для кору характерна циклічність, тому ми вже спостерігаємо першу хвилю, яка переважно прокотилася по Західній Україні», — сказав фахівець.

За його словами, починаючи з січня цього року в Україні офіційно зареєстровано 12 тисяч випадків кору, що значно більше порівняно з показниками минулого року, і ці показники повільно ростуть.

За словами Лапії, у зв'язку з великою кількістю очоких зробити щеплення проти кору наразі виникають перебої з постачаннями вакцини, але вже найближчим часом це питання

буде врегульовано.

Також головний дитячий імунолог столиці зазначив, що, як завжди, в осінньо-зимовий період очікують збільшення кількості випадків захворювання на грип, пік якого припадає на січень-лютий 2013 року. При цьому спеціаліст порекомендував відмовитися від фармацевтичних препаратів для підтримки імунної системи, натомість вживати вітаміни та робити вакцинацію.

І ще імунолог відзначив, що батькам потрібно бути готовими до того, що, йдучи в дитячий колектив, дитина може хворіти. При цьому він зазначив, що, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, є нормою, якщо дитина хворіє до 10-12 разів на рік.