

Спати краще на твердій подушці

Аби зберегти на довгий час молодість і красу, найкраще спати на твердих поверхнях і уникати м'яких подушок і перин. А от сон на жорсткому спонукі людину частіше повертатися. Це великий плюс. Занадто м'які подушки та матраци сприяють тому, що кровообіг організму увісні сповільнюється, а це призводить до появи зморшок, набрякості та втрати пружності шкіри. Тому лікарі кажуть, що спати на подушці з синтепону корисніше.



Найчастіше курять дурні та бідаки

На думку вчених, найбільше схильні до цієї шкідливої звички люди з низьким рівнем інтелекту. Фахівці запросили взяти участь у дослідженні 20 тисяч осіб. Серед добровольців були ті, хто взагалі не курить або ж робить це рідко, а також затяті курці. Дослідники проаналізували економічний статус і рівень IQ кожного учасника. Виявилось, що нижчі ці показники, то більше сигарет викурює людина. Отже, люди з низьким рівнем інтелекту і невисокими доходами частіше тягнуться за цигаркою.

Алое стимулює відновлення клітин шкіри

Екстракт алое здавна застосовується в медицині для лікування найрізноманітніших захворювань.

Скажімо, у косметології відомою є тонізуюча властивість соку столітника. Він прискорює регенерацію та процес утворення клітин, а отже, уповільнює старіння.

Також сік із листків цієї цілющої рослини ефективно лікує вугрі, лишай, екзему та запальні процеси шкіри.

Накладіть на ушкоджену ділянку шкірного покриву листок алое, попередньо розрізавши його вздовж або ж приготувавши з нього «кашку».

Сік, який виділяється з внутрішнього боку листка столітника, володіє неймовірними зволожувальними властивостями. Якщо



ви попеклися, подрапалися чи порізалися, то цілющу зелену рідину можна відразу ж втирати в ушкоджене місце — сік алое має заспокійливу та протизапальну дію.

На вересень-жовтень припадає пік отруєнь грибами



З кінця серпня і до пізнього жовтня ліси заповнюються шукачі грибів. Пік грибного сезону припадає на вересень. Також цього місяця фіксується найбільше отруєнь дарами лісу. За останні два тижні на Волині до лікаря із діагнозом «отруєння грибами» потрапили 15 дітей і 17 дорослих, одну дитину врятувати не вдалося, решта — у важкому стані. Медики не припиняють нагадувати, що гриби — їжа не дитяча, до 14 років її взагалі не варто куштувати. Гриби проходять транзитом через травний тракт дитини, загострюючи або викликаючи нові шлункові захворювання. Та й для дорослих, кажуть лікарі, вони не становлять значної поживної цінності, оскільки рослинний білок, що міститься у них, майже не засвоюється.

білих і підберезників є небезпечні двійники. Більшість же отруєнь обумовлені вживанням пластинчастих отруйних грибів, насамперед блідої поганки, яку можна сплутати з печерицями та сирійками. Токсин гадячого гриба такий потужний, що навіть один небезпечний екземпляр у кошику інфікує всі їстівні гриби. Якщо підозрілий гриб контактував із іншим лісовим «урожаєм», усе треба викинути. Якщо ж тільки-но зрізали невідомий гриб, але ще не поклали в кошик, то обов'язково промийте ніж і руки водою. У 99% отруєння блідою поганкою закінчуються смертю. Цей гриб підступний тим, що на третій день після вживання настає період уявного полегшення — людину перестає нудити, не болить живіт, нема блювання і проносу. Та якщо в анамнезі є гриби, не можна заспокоюватись і зволікати. Вже на четвертий-п'ятий день, коли отруйні речовини досягають мозку, з'являються запаморочення, нудота, сильна спрага, судоми, посиніння губ, нігтів, похолодіння рук і ніг, відмовляє печінка, врятувати людину стає неможливо. Крім блідої поганки, смертельно небезпечними є також мухомор білий і смердючий, сморжі, свинуха тонка (свиняк).

Симптоми грибного отруєння різні, — каже **головний позаштатний спеціаліст із дитячої анестезіології УОЗ Олег Тацюн**. — Основні — це нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску та підвищення температури тіла, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси. Вони з'являються через 30-60 хвилин піс-

ля вживання страв із неправильно приготованих сирійок, опеньків, сатанинських грибів, несправжніх дощовиків. Отруєння грибами з гастроентеротропною дією здебільшого не призводять до летальності, однак можуть мати серйозні наслідки для травної системи: в шлунково-кишковому тракті відбуваються незворотні зміни. При лікуванні треба проводити процедуру очищення крові (плазмаферез), згодом іще довго приймати гепатопротектори (медикаменти для відновлення печінки).

Червоні мухомори і волоконниці мають психотропну дію — вражається нервова система. Через півгодини — дві години після їх вживання виникають галюцинації, напади сміху, розлади або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності. Якщо постраждалому не надати медичну допомогу в перші години, то врятувати його життя складно. До прибуття лікарів людині, в якій помітні симптоми отруєння грибами, треба дати випити багато простої кип'яченої води і викликати блювоту, щоб очистити шлунок.

Дуже насторожує, що постійно з отруєннями грибами на лікарняні ліжка потрапляють діти, навіть однорічного віку, — звертає увагу лікар відділення детоксикації **Луцької міської клінічної лікарні Тетяна Тригуб**. — Шлунок дитини не здатний переварити гриби, крім того, у малечі на один кілограм маси тіла припадає більша концентрація токсину, ніж у дорослих. Страви з грибів взагалі важкі для переварення, їх також не варто вживати тим, хто страждає від захворювань шлунково-кишкового тракту, печінки, інших хронічних недуг, вагітним жінкам і літнім людям.

Якщо ви все ж вирішили урізноманітнити свій раціон дарами лісу, то їх необхідно правильно підготувати. Кулінарну обробку грибів здійснюють у день збору, інакше в них утворюється трупа отрута. Багато пацієнтів стверджують, що варили гриби довго. Та більш важлива не тривалість варіння, а технологія. Гриби треба відварювати в трьох різних водах по 15 хвилин, лише після цього — смажити, тушувати тощо. Зберігати відварені гриби можна тільки 24 години в емальованому посуді. Суворо дотримуйтеся правил консервування, бо неправильно запасені на зиму дари лісу можуть викликати дуже важке захворювання — ботулізм. Тому отруєння грибами фіксують не лише восени, а протягом усього року.

При найменшій підозрі на отруєння грибами необхідно звернутися по медичну допомогу!

Ольга ЮЗЕПЧУК

Снодійні препарати не вилікують тривале безсоння



Снодійне аж ніяк не є таким ефективним засобом від безсоння, як заповняють виробники та реклама, вважають британські вчені з дослідницької кампанії The Great British Sleep Survey.

Фахівці провели опитування,

в якому взяли участь 20 тисяч англійців. Виявилось, близько 42% осіб, що приймають снодійне, погано сплять уже понад 11 років. У 22% відзначається безсоння протягом двох-п'яти років, а кожен шостий не може нормально виспатися 6-10 років.

Експерти дійшли висновку, що снодійне не допомагає позбутися тривалого безсоння. Значно ефективніша в цьому разі когнітивна поведінкова терапія. Незважаючи на це, щорічно лікарі виписують мільйони рецептів на снодійне.

Притому, згідно з офіційними приписами, снодійне не можна використовувати довго (зазвичай курс не перевищує чотирьох тижнів).

Для здорового волосся необхідні білок і вуглеводи

Фахівці виокремили низку продуктів, вживання яких може поліпшити стан волосся.

Передусім медики рекомендують споживати достатню білка. Він складається з амінокислот, необхідних для утворення нових клітин. Для росту волосся особливо важливі такі амінокислоти: цистин, цистеїн, метіонін, аргінін і лізин.

Брак протеїну впродовж тривалого періоду призводить до уповільнення росту і випадання волосся через кілька місяців. Щонайменше 15% денних калорій повинно надходити з білкової їжі: нежирного м'яса, риби, птиці, яєць, молочних продуктів, горіхів, насіння, зернових.

Не обійтись і без вуглеводів: вони сприяють росту волосся. Корисні вуглеводи містяться в свіжих фруктах і овочах, коричнево-



му рисі, картоплі, цільнозернових продуктах, крупах.

Не оздоровити волосся й без ліпідів: кількість рослинних і тваринних жирів, що надходять до організму, має бути збалансована.

Проти випадіння ефективні такі вітаміни та мінерали: магній, фосфор, йод, вітаміни B6, A. Решта впливають на колір, еластичність та інші характеристики здорового волосся.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

У гарбузі містяться вітаміни групи B, C, E, D, PP, а також рідкісний вітамін T, який впливає на обмінні процеси в організмі. Калорійність гарбуза складає 18 ккал на 100 грамів

Страви з гарбуза рекомендують включати в раціон хворим на **гепатит і холецистит**

Завдяки вітаміну A гарбуз корисний при **загоснних ранах, виразках та опіках**

Гарбуз виводить токсини, надлишки **холестерину і шлаки** завдяки вмісту пектинових волокон

Завдяки цинку, що міститься насіння гарбуза, поліпшується стан шкіри при **вугровій висипці**



Лікарі радять їсти гарбуз при захворюваннях **шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи і нирок**

Вживати гарбуз рекомендують для профілактики **недокрів'я і атеросклерозу**

Сік гарбуза має **заспокійливий ефект**, покращує сон

М'якоть гарбуза містить вітамін D, який підсилює **життєдіяльність і прискорює ріст** дітей

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Гарбуз протипоказаний при таких захворюваннях, як алкалоз, фосфатурія, діарея та при гострих захворюваннях шлунково-кишкового тракту

Джерело: газета «Відомості.UA»

Як захиститися під час магнітних бур

Зараз людям, залежним від погоди, непереливки, адже останнім часом магнітні бурі — одна за одною. Те, що підходить одним, вибиває з колії інших.

Так, низький атмосферний тиск, висока вологість, посилення вітру, хмарність і опади несприятливо впливають на осіб із низьким артеріальним тиском. У такому разі лікарі радять більше гуляти, пити тонізуювальні препарати (настоянки женьшеню, лимонника, елеутерококу), займатися дихальною гімнастикою.

Високий атмосферний тиск, зниження температури, посилення вітру погано позначаються на здоров'ї гіпертоніків, астматиків, людей із камінями у нирках і жовчному міхурі. Їм медики рекомендують пити заспокійливі препарати — настоянку валеріани або собачої кропивки. Також ко-



рисно ставити гірчичники на верхні хребці або на литкові м'язи, робити масаж шийно-плечового поясу.

А от різкі перепади атмосферного тиску, температури, вологості шкодять усім людям, чутливим до погоди. В такі дні краще не планува-

ти важливих справ. Варто також відмовитися від цигарок і не переїдати. Зупиніть вибір на легких супах, овочах, фруктах. Перед сном погуляйте надворі хоча б чверть години.

При бурі рецептори надсилають сигнали в мозок, нервову й ендокринну системи. Людям із підвищеною чутливістю до магнітних бур у небезпечні дні треба знизити фізичні та психічні навантаження. Напередодні, якщо нема протипоказань, прийміть чверть таблетки аспірину. Попийте заспокійливі препарати: настоянку собачої кропивки, глоду, валеріани. Аби поліпшити самопочуття, погіршене несприятливими метеоровами, за годину до сну випийте склянку відвару шипшини. Відмовтеся від жирного й солодкого. А ось риба і морепродукти підуть на користь.