

Від фосфатів діти стають гіперактивними

Організм дитини реагує на консерванти, барвники, підсилювачі смаку, що містяться в продуктах, і реакція ця набагато інтенсивніша, ніж у дорослих. Перехресним малечка реагує саме на фосфати — з'являється гіперактивність. Ці речовини містяться у м'ясі та ковбасі, лимонаді та солодощах, а також різних фруктах. Багато виробників гігієнічних засобів перестали використовувати фосфати у своїй продукції. Проте продуценти зубної пасти застосовують їх у якості відбілювальних речовин.



Японські вчені створили штучну зубну емаль

Вона зроблена зі зносостійкого та надзвичайно еластичного матеріалу, в основі якого — гідроксипатит кальцію, мінерал природної зубної емалі. Покриття ним зубів має захищати не тільки від карієсу, але і від гіперестезії (підвищеної чутливості) зубів. Товщина плівки, що імітує природну емаль, — усього 0,004 міліметра. В естетичній стоматології штучну емаль, здатну надати зубам білий колір, можна буде застосовувати вже через три роки.

Петрушка допоможе подолати простатит



Про користь петрушки для чоловічого організму відомо здавна. І недаремно, адже зелень і корінь петрушки є справжньою криницею вітамінів. Тут багато ефірних і жирних олій, кальцію, калію, фосфору, цинку, магнію, заліза, вітамінів С, А, В1, РР, В2, К. На процес окислення в організмі здатний впливати хлорофіл, який міститься в петрушці. Цій рослині під силу нормалізувати

роботу щитоподібної залози, наднирників, очистити сечові та жовчовивідні шляхи. Петрушку рекомендують тим, хто страждає від гастриту зі зниженою кислотністю, а також для посилення апетиту. Вона має й дезінфікуючі властивості, тож загоює опіки, вிரазки, рани.

Корисні для представників сильної статі якості петрушки використовуються для лікування та профілактики чоловічої недуги — простатиту. Це підступне захворювання здатне вкрастися в життя чоловіка абсолютно непомітно. Безліч чинників погіршують кровопостачання в органах малого таза, полегшують потрапляння мікробів у передміхурову залозу.

Щоб уникнути цих симптомів, треба приготувати спеціальний настій на основі петрушки. Чайну ложку порошку з насіння цієї рослини потрібно залити склянкою кип'яченої води, дати настоятися протягом восьми годин. Приймай злілля краще за п'ятнадцять хвилин до їжі чотири рази на день по чверті склянки.

Психологи радять плакати, якщо хочеться

Часто, коли нам хочеться заплакати, ми стримуємо свої сльози, щоби ніхто їх не побачив. Однак психологи назвали кілька причин плакати завжди, коли вам хочеться.

По-перше, сльози очищують очі, змачують їх, а також запобігають зневодненню різних слизових оболонок.

По-друге, вони вбивають бактерії, діючи, як антибактеріальні та противірусні препарати, оскільки містять лізоцим — рідину, яка може вбити до 95% усіх бактерій усього за 5-10 хвилин.

По-третє, сльози піднімають настрій. Вважається, що акт плачу може призвести до зниження рівня марганцю в організмі людини, надлишок якого провокує занепокоєння, нервозність, дратівливість, втому, агресивність і емоційні порушення.

По-четверте, сльози знижують стрес. Так само, як і фізичні вправи, вони допомагають оговтатися після емоційного стресу, нейтралізуючи хімічні речовини, які з'являються в організмі після стресової ситуації, — лейцин і пролактин.

Оливковою олією не варто зловживати

Існує думка, що щоденне вживання оливкової олії гарантує відмінне здоров'я. Нібито вона чистить печінку та виводить камені з жовчного міхура.

Якось мірою це дійсно так, але тільки в тому разі, якщо чітко дотримуватися рекомендованих лікарем доз. Однак зловживання цією олією може загострити жовчнокам'яну хворобу.

Лікарі відзначають і те, що модне в наш час серед прихильників натуральних методів лікування чищення печінки з застосуванням оливкової олії є небезпечною процедурою. Річ у тому, що ця олія є жовчогінним засобом: якщо в жовчному міхурі є камінь, то він може закрити жовчний протік, а тоді ця чистка закінчиться щонайменше екстреною операцією.



До того ж одноразові заходи, навіть найкорисніші, не дадуть жодного результату, якщо потім людина продовжуватиме неправильно харчуватися.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

До складу топінамбура входять калій, кальцій, кремній, магній, натрій, фтор, хром та інші мінерали. Бульби топінамбура містять і вітаміни: В1, В2, В6, С, РР та каротиноїди. Калорійність всього - 61 ккал на 100 г

З відвару листя і стебел топінамбура готують лікувальні ванни, які дуже ефективні при фурункульозі, екземі, вугровому висипі

Топінамбур підвищує стійкість до бактерійних і вірусних інфекцій травних органів, а також до різних паразитів

Сік із бульб топінамбура допомагає позбавитися печі, нормалізує роботу шлунку і кишечника

Вживання топінамбура нормалізує рівень цукру, обмін речовин та рівень холестерину

Речовини, що містяться у топінамбурі, сприяють відтоку жовчі

Топінамбур приводить у норму кишкову мікрофлору, допомагає позбавитися дисбактеріозу

Живильна маска з топінамбура розгладжує зморшки і робить шкіру пружною і свіжішою

Медики рекомендують пацієнтам включати топінамбур у раціон при гіпертонії, ішемічній хворобі серця, тахікардії

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Топінамбур протипоказаний при індивідуальній непереносимості, людям, схильним до метеоризму, та при загостреннях захворювань шлунково-кишкового тракту

Джерело: газета «Відомості.UA»

Від осінньої депресії врятують фізкультура та шоколад



Навіть життєрадісна та весела людина восени може відчувати напади смутку, що узаявся невідомо звідки. Коли для одних це лише тимчасове пригнічення, то іншим загрожує сезонною депресією. Ще б пак, літо, якого так довго чекали, вже позаду, а попереду — довга та похмура осінь і холодна зима. Є від чого засумувати. Медики стверджують: осіння хандра — цілком адекватна відповідь організму на зміни природи. Про особливості осінньої депресії та методи боротьби з нею розповідає лікар-психіатр Олександр Юрченко.

— Які симптоми депресії?

— Зазвичай усе починається зі слів «не хочу». Все навколо стає нецікавим, людині ліньки щось робити, її починає дратувати робота, оточення. Згодом «не хочу» змінюється на «не можу». І справді, немає ні сил, ні бажання робити щось узагалі. Як правило, людина, що страждає від депресії, не хоче, щоб їй допомагали, і вважає, що з нею все гаразд, а от іншим варто було б змінитися. Депресивні стани характеризуються також порушенням сну. Туга також може проявлятися анорексією, тобто відмовою від харчування, або ж булімією — підвищеним апетитом, особливо це стосується жінок. Та-

кож можливі й псевдосоматичні розлади: закрепи, фізичне відчуття змін у роботі серця тощо. При деяких видах депресії не завжди спостерігаються симптоми, описані вище, їх іще називають маскованими. Часто буває, що недомагання виявляється всього одним-двома симптомами.

Рух нормалізує гормональний обмін, тож і «гормон радості», серотонін, буде вироблятися в потрібній кількості. Також восени можна піднімати собі настрій за допомогою різних маленьких приємних дрібниць

Це й ускладнює діагностику. Такі депресії у пацієнта можуть супроводжуватися лише, скажімо, болями в грудях, у суглобах, головними болями. Ознаками депресії є і порушення дихання, причому з утрудненням вдихом, на відміну від бронхіальної астми, при якій утруднений видих.

— Часто, щоби позбутися три-

воги, люди з головою поринають у роботу. Чи правильно це?

— Буває, що депресія маскується під трудовий стрес, підвищену трудову чи громадську активність. Емоційно нестабільні люди, які втратили впевненість у собі, намагаються з головою поринути в турботи, щоб утекти від своїх неприємних думок і відчуттів.

Характерною ознакою депресії у чоловіків є кількість сигарет, вичурених за добу. Безперервне куріння, коли людина, охоплена тривогою, закурює одну цигарку за другою, є найпростішим «народним» способом заспокоїтися. Аналогічно можна трактувати і пристрасть до спиртного, коли п'ють через бажання прогнати сум'яття чи нудьгу, проте цей спосіб має один великий недолік — це найкоротший шлях до алкоголізму, бо щоразу потрібна все більша й більша доза алкоголю, що в свою чергу призводить до психічної залежності, а пізніше — до фізичної. При цьому причини занепокоєння й туги не усуваються, а, як правило, тільки поглиблюються.

— Як можна позбутися сезонної депресії?

— Більше рухайтесь, використовуйте для цього будь-яку погідну хвилину. В обідню перерву виходьте з офісу хоча б на півгодини, ввечері вибирайтеся з транспорту за кілька зупинок до вашої і пройдіться пішки, більше гуляйте на вихідних. А якщо вистачить сили волі на ранкову пробіжку, то зовсім добре — нудьгу як рукою зніме. Більше грайте на повітрі в рухливі ігри з дітьми — у хлопців осіння депресія нерідко зумовлена ще й навчальним навантаженням і шкільними стресами. Рух нормалізує гормональний обмін, тож і «гормон радості», серотонін, буде вироблятися в потрібній кількості. Також восени можна піднімати собі настрій за допомогою різних маленьких приємних дрібниць.

— Про що саме йдеться?

— Приміром, шоколадка або чашка гарячого какао (не плутати з кавою) — не просто ласощі, а ліки від депресії. Так, у какао є чимало корисних речовин — від ендорфінів до жирних кислот, які підвищують рівень «хорошого» холестерину, а отже, захищають серце та судини, а також тонізують. Якщо шоколад, то нехай це буде чорний гіркий: і користі більше, і різних добавок менше. Тими ж властивостями володіють банани. Додасть оптимізму і червоний перець.

Ще одним джерелом корисних для гарного настрою сполук, біофлавоноїдів, є червоне сухе вино. Рекомендують його для щоденного вживання як б остерігся, та час від часу і в розумних межах — можна.

Порадувати нас часто здатна будь-яка дрібниця, якщо в ній виражається чиясь любов. Саме любов та увага близьких — потужна зброя проти депресії.

Ольга УРИНА

Вироби з цільного зерна — найкраще знеболювальне

За словами лікарів, споживання деяких продуктів допомагає втамувати короткочасний або хронічний біль.

Рейтинг харчів зі знеболювальним ефектом очолили вироби з цільного зерна. Вони не тільки покращують процес травлення — магній, що міститься у хлібі та кашах зі злаків, знімає м'язові болі. Крім того, така їжа містить вуглеводи, що важко засвоюються. Вони повноцінно в організмі запас глікогену, що захищає його від зневоднення — однієї з причин головного болю.

Імбир і куркума також мають

ефективну безпечну дію і ось вже багато століть використовуються в індійській медицині. Щоби підвищити витривалість м'язів, дієтологи світу радять присмачувати салати оливковою олією та їсти лосось, адже велика кількість омега-3 жирних кислот, що містяться в цих продуктах, захищає від суглобових і головних болів.

Також у список продуктів, що сприяють зниженню больових симптомів, увійшли горіхи. Мигдаль і кеш'ю насичені магнієм, який запобігає нападам головного болю, розслаблюючи кровоносні судини.

Має знеболювальну дію і зелень — шафран, тархун, петрушка. Ці прянощі містять ефірні олії, які активізують кровообіг. У результаті поліпшується кровопостачання всіх внутрішніх органів, швидко відбувається загоєння та підвищується адаптаційна здатність організму.

Голова може розколватися, коли організму необхідний кальцій — один із найважливіших елементів, що визначає ефективність діяльності головного мозку. Тому молочні продукти, що, як відомо, багаті кальцієм, захищають людину від головного болю.