

Читати книги корисно для психіки

Читання книг не тільки поліпшує інтелектуальні здібності, але й позитивно позначається на фізичному та психічному здоров'ї. Занурення в книжку — це не просто слідування за сюжетом, а посиленна робота уяви: якщо з героями стається щось цікаве, то подумки з нами відбувається те ж саме. Про це кажуть вчені з Оксфорду. При цьому шість хвилин читання можуть знизити рівень стресу на дві третини.



Депресія — захисна реакція організму на стрес

Депресія — це ознака правильної роботи імунітету. Таку заяву зробили співробітники Медичного центру в Нью-Йорку. Змушуючи людину пережити депресивний стан, організм у такий спосіб захищає її від наслідків стресу. Стрес є своєрідним алергеном, а деякі симптоми депресії (наприклад, брак енергії й втрата апетиту) нагадують реакцію організму на фізичну хворобу. За даними ВООЗ, від депресії страждає 350 мільйонів людей у світі.

Молоко, шоколад і м'ясо входять у «дієту щастя»



Що піднімає настрій? Гарна погода, приємні новини, подарунки... До цього списку можна додати ще й продукти, впевнені вчені з Англії. Вони назвали їжу, яка дарує відчуття щастя.

На першому місці в списку «щасливих» продуктів — картопля фрі. Експерти пояснили, що у багатьох ця страва асоціюється з

відпочинком і розслабленням.

На другому місці — кондитерські вироби: молочний шоколад, печиво, торти й тістечка. Ці продукти підвищують рівень серотоніну (гормону щастя) в крові, в результаті чого від поганого настрою не залишається й сліду.

Третя у списку — ікра. І червоний, і чорний кав'яр, з являючись на столі, викликає приємні емоції, оскільки асоціюється з достатком. Крім того, у «дієту щастя» входять молоко, сир, м'ясо птиці, свинина і яловичина, горіхи. Всі ці продукти містять амінокислоту триптофан.

Достатньо з'їдати 350 грамів цієї смакоти в день, щоб зберегти позитивний настрій. Зловживати ними не варто, оскільки від захоплення «продуктами щастя» може постраждати фігура й погіршитися стан шкіри.

Кава допоможе жінкам в екстремальних умовах

Дослідження британських психологів дозволило дійти висновку, що в стресових ситуаціях найкориснішим напоєм для жінок є кава. Проте на чоловіків вона діяла трохи інакше. В експерименті узяли участь представники обох статей. Піддослідних розділили на дві групи, одні з яких запропонували випити звичайну каву, а другій — напій, що не містить кофеїну. Після цього учасників дослідження змусили розв'язувати логічні задачі, головоломки та протести на запам'ятовування.

Виявилось, що жінки, які пили каву, справлялися з завданнями в

середньому на сто секунд швидше та краще за тих представниць слабкої статі, яким дали напій без кофеїну.

На чоловіків кава подейла інакше. Представники сильної статі, які її випили, обмірковували завдання на 20 секунд повільніше і набагато гірше запам'ятовували інформацію, ніж чоловіки, які пили напій без кофеїну.

Також було встановлено, що у великих кількостях кофеїн шкідливий як для жінок, так і для чоловіків. Тому фахівці не рекомендують вживати в день більше п'яти чашок кави.

Для профілактики застуди краще часто мити руки, ніж налягати на вітаміни

Особиста гігієна здатна захистити організм від сезонних застудних та інфекційних захворювань ефективніше, ніж вітаміни.

«Аскорбінка», на яку починають налягати восени, не запобігає дії вірусів, а користь дієтичних і вітамінних добавок часто перебільшена, упевнені лікарі з Німецького інституту забезпечення якості й ефективності медичної допомоги.

На думку експертів, така профілактика не тільки не запобігає застуді, але й може нашкодити здоров'ю, бо високі дози вітамінів теж небезпечні, а користь антиоксидантів переоцінена.

Посилене вживання вітамінів не є панaceaю від респіраторних інфекцій, скажімо, грипу, нежитю чи болю в горлі, вважають учені. Вони радять прискіпливіше стави-



тися до особистої гігієни, частіше та ретельніше мити руки з милом і не торкатися до обличчя на вулиці — це найпростіший і дійсно універсальний профілактичний засіб проти хвороб.

Самообстеження молочних залоз допоможе вчасно помітити підступний рак

1. Огляньте перед дзеркалом форму грудей, зовнішній вигляд шкіри та сосків.
2. Підніміть руки догори та огляньте свої груди, спочатку спереду, потім з обох сторін.
3. В положенні стоячи надавити на груди трьома середніми пальцями руки.
4. Почніть з верхньої чверті - тканина тут зазвичай щільніша, далі просувайтеся за годинниковою стрілкою.
5. Потім стисніть кожен сосок окремо між великим та вказівним пальцями, подивіться, чи не виділяється рідина.
6. Продовжте обстеження лежачи - знову по колу, кожну чверть по черзі.
7. Нащупайте пальцями лімфовузли у області пахв.

При самообстеженні молочних залоз звертайте увагу на всі зміни у грудях, такі як:

- Нагрудання молочних залоз;
- Стягнута чи набрякла шкіра;
- Почервоніння, запалення;
- Виділення з сосків.

Якщо Ви помітили хоча б одну з перерахованих ознак, обов'язково зверніться до свого лікаря

20 жовтня весь світ відзначав День боротьби з раком молочної залози. Майже 10 років тому ця хвороба вийшла на перше місце серед усіх онкологічних жіночих захворювань і з того часу утримує сумне лідерство. Щороку в 1,3 мільйона жінок нашої планети діагностують рак молочної залози, 600 тисяч із них гинуть від цієї недуги. В Україні це захворювання щороку забиратиме життя майже 7,5 тисячі жінок.

При цьому лікарі не втомлюються повторювати, що вберегтися і не захворіти — можливо, вилікуватися — також реально. Головне — періодично проходити медогляди, бо вчасно виявлена недуга — це половина результату. Про важливі аспекти у профілактиці, діагностиці та лікуванні раку молочної залози «Відомості» спілкувалися з завідувачем мамологічного відділення Волинського обласного онкологічного диспансеру **Юрієм Малімоном**.

— **Юрію Івановичу, яка статистика захворюваності на рак молочної залози в Україні та на Волині?**

— Захворюваність на рак молочної залози в Україні, як і в усьому світі, росте приблизно на 2% в рік. У країні кожні 35 хвилин фіксують новий випадок недуги, щогодини від неї помирає одна жінка. Захворюваність на рак молочної залози в Україні в 2011 році склала 66,1 на 100 тисяч жіночого населення. На Волині цей показник дещо нижчий — 53,6. Смертність від хвороби станом на 2011-й у країні склала 30,42 на 100 тисяч жіночого населення, в області — 20,96. На Волині торік діагностували 298 випадків захворювання на рак молочної залози. З них 235 — І-ІІ

стадії, 16 — ІІІ стадії, 32 — ІV стадії. Захворіти може будь-яка жінка, хоча в одних ризик появи недуги високий, а в інших — низький.

— **З чим це пов'язано? Є якісь фактори, що впливають на розвиток у жінок цієї хвороби?**

— Так, є фактори ризику. Їх умовно можна розділити на чотири великі групи:

1. Пов'язані зі способом життя, професійні фактори: куріння; зловживання алкоголем і/або систематичне (навіть помірне) вживання пива; тривалий вплив радіації чи контакт зі шкідливими газами, отрутохімікатами, азбестовим пилом, синтетичними азобарвниками; налягання на жирну, смажену й копчену їжу.

2. Пов'язані зі сексуальною, репродуктивною і лактаційною функціями жінки: неадекватний статевий потяг; невдоволеність статевим життям; статеві контакти рідше одного разу в тиждень, із перервами понад місяць; відсутність статевого життя упродовж одного і більше років у віці 25-50 років;



Юрій Малімон

Свіжі й сушені сливи покращують травлення

Слива — класичний дієтичний малокалорійний продукт: на 100 грамів припадає близько 30 калорій, незважаючи на солодкість плодів. Крім того, м'якуш і шкірка багаті пектинами й клітковиною, завдяки чому сливи відмінно регулюють травлення, стимулюють перистальтику та добре борються з запеканнями.

У сливах багато мінеральних речовин. Особливо корисні вони серценикам і гіпертонікам, адже містять чимало калію і магнію, що живлять головний м'яз. Крім того, багаті на кальцій, натрій, фосфор, цинк, йод, хром, мідь і фтор. Слива — вітамінна «бомба»: крім «аскорбінки», вона містить вітаміни групи В, А, а також РР, що корисний для зору та зміцнення судин.

Завдяки вдалому поєднанню мінералів і вітамінів цей плід корисний людям із підвищеним тиском, слабкими стінками судин, анемічним і

ослабленим пацієнтам. Крім того, велика частина вітамінів зберігається навіть після обробки.

Сливи їдять свіжими або висушеними, з них готують соки, варять компоти, киселі. Всі ці продукти завдяки корисним речовинам і клітковині мають легку послаблювальну дію, стимулюють перистальтику. Їх рекомендують як лікувально-профілактичний засіб при атонії кишечника (млявий кишечник) і постійних запорах.

Чорнослив за умови регулярного споживання сприяє виведенню з судин надлишків холестерину й очищенню від атеросклеротичних бляшок. У плодах містяться особливі речовини, що здатні запобігти тромбоутворенню, розширюють судини та покращують тік крові. Корисні сливи і при анемії: вони стимулюють синтез нових еритроцитів.

Їсти плоди рекомендують при



хворобах нирок і сечової системи, оскільки вони багаті на калій. Цей мінерал має легкий сечогінний ефект, що сприяє виведенню зайвих солей і рідини. Дуже корисна буде слива і при порушенні обміну речовин, ожирінні і ревматизмі.

Під дією органічних кислот у тонкому кишечнику стимулюється виділення жовчі, що покращує травлення. А ще сливи завдяки органічним кислотам і легкої кислоти стимулюють апетит.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Шипшина багата вітамінами групи А, В1, В2, С, Р. До її складу входять: цукор, пектини, дубильні речовини, яблучна кислота, лимонна кислота, ефірна олія, солі калія, залізо, кальцій, магній, фосфор. Калорійність шипшини складає: 100 ккал - свіжа, 253 ккал - суха.

Шипшина укріплює імунітет, допомагає боротися з неокорв'ям, виснаженням, загоює рани

Ягоди шипшини мають потужну бактерицидну дію і містять велику кількість дуже корисних для здоров'я людини антиоксидантів

Шипшина стимулює процеси обміну речовин, функцію залоз внутрішньої секреції і кровоотворних органів

Шипшина добре допомагає при болях у суглобах, особливо в колінах

Завдяки сечогінному ефекту шипшина виводить з організму зайву воду

Багатий мінералами, склад плодів шипшини сприяє нормалізації процесів розвитку плода у вагітних жінок

Шипшина має властивість загоювати рани та зупиняти кров

Комплекс флавоноїдів шипшини здатний перешкоджати відкладенню холестерину

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Препарати шипшини протипоказані при тромбоемболіях, ендокардитах, недостатності кровообігу і цукровому діабеті (препарат «Холосас»), а також у разі індивідуальної непереносимості.

Джерело: газета «Відомості.UA»