

Корисно пити талу воду

Під час заморожування міняється структура води. Завдяки цьому вона стає енергетично багатішою. Потрапляючи в організм, тала вода віддає свою енергію клітині, забезпечуючи її молодістю і життєздатністю. Виморожування звільнить воду від важких металів, вільних радикалів і мікроорганізмів. Вони лишаються в тій частині рідини, що не замерзла, а також у льоді, який погано розтає після розморожування. Тала вода зберігає структуру та корисні властивості протягом шести-восьми годин.



Нікотин руйнує кістки

У курців кістки після перелому зростаються приблизно на шість тижнів довше, ніж у тих, хто не курить, ідеється в результатах дослідження, озвученого на щорічному з'їзді Американської академії хірургів-ортопедів. Нікотин та інші складники тютюнового диму мають пряму токсичну дію на клітини всього організму, каже автор дослідження Ямо Ан. Відомо, що тютюн негативно впливає на кровоносні судини. А оскільки для відновлення кісток необхідне хороше кровопостачання, цілком можливо, що саме це є причиною такого тривалого періоду реабілітації.

Морквяно-апельсиновий сік врятує від алергії



Регулярне споживання морквяно-апельсинового соку, риби, цибулі та часнику може запобігти появі алергії. Про це йдеться в дослідженні вчених Європейського медичного інституту ожиріння.

Науковці вивчали причини та наслідки алергії. Як виявилось, ця недуга завжди виникає, коли імунна система організму ослаблена. А її зміцнення запобігає виникненню алергічних реакцій.

наслідки алергії.

Найчастіше загострення алергій відбувається навесні: в повітрі з'являється пилок різних рослин. Але це лише те, що провокує напад, а причини недуги криються глибше, відзначають фахівці. Вони полягають у тому, що за зиму організм слабшає, через неправильне харчування йому не вистачає вітамінів і поживних речовин, короткий світловий день викликає тривогу, стрес. Ці фактори значно підвищують ризик алергії.

Запобігти їй можна. Вчені радять змінити раціон. На сніданок пропонують пити морквяно-апельсиновий сік або їсти полуницю: ці продукти багаті вітамінами А та С і містять антиоксиданти. Тричі на тиждень треба влаштувати рибні дні. Крім того, не варто забувати про цибулю та часник — природні антисептики.

Як не захворіти, коли змочили ноги

Після підвищення температури повітря аномальні березневі снігопади змінилися квітневим підтопленням. Наслідком усього цього стають промоклі ноги.

Давно відомо: промочив ноги — назавтра чекай нежитю. Як же запобігти застуді?

Кращий засіб — 15-хвилинні ванни для ніг. Парити ноги можна по-різному. Наприклад, у гарячій воді (40-42°C) з гірчицею (однадві столових ложки сухої гірчиці на тазик або відро), коли, крім замерзлих ступень, більше нічого не турбує. Якщо ж відчуваєте легке нездужання, сухість і дискомфорт у носоглотці, зробіть теплу ванночку для ніг із сіллю або травами. Потім витріть кінцівки насухо та вдягніть вовняні шкарпетки.

Зігріті замерзлі ноги допоможуть розтирання підшов. Неважливо, промочили ви їх чи вони самі спітніли та стали холодними (таке часто трапляється з людьми, що страждають від розладів вегетативно-судинної системи). Сядьте в позу лотоса, підтягнувши до себе стопу, та розітріть її, використовуючи різні прийоми: подушечками пальців, ребром долоні, кісточками кисті, складеної в кулак. Чергуючи погладження та розтирання, масажуйте підшову, а потім тильну сторону ноги, щоб вона почервоніла та зігрілася. Те саме повторіть із другою кінцівкою.

У деяких ситуаціях допоможе гаряча ванна для рук. Вона викликає рефлекторний приплив крові до змерзлих стоп.

Волоські горіхи захищають від діабету

Вживання волоських горіхів двічі-тричі на тиждень може знизити ризик розвитку діабету 2-го типу майже на чверть. Про це йдеться в новому дослідженні, в якому взяли участь 140 тисяч жінок у США.

Дослідження показало, що невелика порція горіхів має потужний захисний ефект проти захворювання. Учасниці, які з'їдали 28 г ядер принаймні двічі на тиждень, мали на 24% менше шансів захворіти на діабет 2-го типу, на відміну від тих, хто не вживав їх зовсім.

Останні дані, опубліковані у виданні Journal of Nutrition, не вперше показують антидіабетичні властивості волоських горіхів. Утім, саме це дослідження вважають найповнішим.

Науковці виявили, що вживання цих горіхів один-три рази на місяць зменшує ризик захворіти на діабет на 4%, раз на тиждень — на 13%, а двічі — на 24%.



Вчені стверджують, що волоські горіхи багаті на жирні кислоти, які мають протизапальну дію та захищають від хвороб серця, раку й артритів.

Нагадаємо, основними факторами розвитку цукрового діабету є надмірна вага, малорухливий спосіб життя, а також неправильне харчування.

Шоколад покращує кровообіг

Науковці з Університету Глазго довели, що шоколад корисний для здоров'я серця та мозку. Результати раніше проведених досліджень свідчать, що помірна кількість темного шоколаду корисна, проте британські фахівці вперше довели його прямий вплив на мозкові судини.

Учасники експерименту лежали та їли шоколад, а вчені в цей час вимірювали швидкість і газовий склад потоку крові в крупній мозковій артерії.

Виявилось, що солодкий продукт викликає зміни концентрації

вуглекислого газу в крові, покращуючи кровообіг, що дозволяє клітинам мозку надовго зберігати життєздатність.

Керівник дослідження, професор Метью Волтерс стверджує, що зі споживанням шоколаду змінюється і жорсткість артерій, що істотно впливає на кров'яний тиск.

Крім того, до складу солодкої плитки, як відомо, входять флавоноїди — натуральні антиоксиданти, які перешкоджають розвитку запальних процесів у судинній системі, зменшуючи ризик інфарктів та інсультів.

Дітей-аутистів суспільство ще не навчилося розуміти



Волонтери працюють із особливими дітками в громадській організації «Янголята»

Вони замкнуті, здається, живуть у власному світі, їм нецікаво бавитися з однолітками, воліють проводити час на самоті, не відповідають на посмішки, не дивляться в очі — саме так найчастіше характеризують дітей-аутистів. Нині цю недугу вже називають тихою епідемією, адже щороку виявляють її все в більшій кількості дітей. Детальніше про проблему аутизму, способи боротьби з нею розповідає очільниця громадської організації «Янголята», логопед і мама такої особливої дитинки **Інна Гачукова**.

Нині на Волині з діагнозом «ранній дитячий аутизм» нараховують близько сорока діток, іще стільки ж мають аутичний спектр симптомів. І це лише ті, хто стоїть на обліку в медичних установах, а скільки є ще тих, кого рідні практично тримають під замком, боячись реакції суспільства.

Точні причини виникнення аутизму невідомі. Є гіпотези, що недуга може бути вродженою або набутим у перші місяці життя малечі. Також існує думка, що небезпечні для дитини щеплення, особливо комбіновані вакцини на зразок КПК (від кору, свинки та краснухи). Втім, точно визначити, що стало причиною аутизму в конкретному випадку, неможливо.

— Лікарі можуть помітити, що у розвитку малюка є певні проблеми, ще з двох місяців. Для них сигналами про те, що є підозра на аутизм,

стають постійний безпідставний плач, особливості тримання голівки, те, як дитина сідає, як тримає ручки й інше. Але при цьому спеціальних медичних обстежень для виявлення цієї недуги не існує, — розповідає пані Інна. — Батьки зазвичай помічають симптоми аутизму, коли дитині близько двох років. Передусім потрібно звернути увагу на контактність. У малюка із проявами аутизму відсутній контакт очі в очі, вони просто не вміють цього робити.

Як розповідає мама дитини з аутизмом, також треба спостерігати за розвитком мовлення. Деякі дітки так і не починають говорити, а деякі, навпаки, добре розмовляють, але часто повторюють окремі слова, які ні до чого не прив'язані. Здебільшого вони гіперактивні та навіть агресивні, мають нестабільний сон. Для цих дітей будь-які зміни — великий стрес. Їм потрібно, щоб їжа, одяг, обстановку в кімнаті були звичними.

— Також їм притаманні й одноманітні рухи, якісь розгойдування, похитування, монотонний біг, — розповідає Інна Гачукова. — В своє життя дитина додає такі собі ритуали, скажімо, може лягати спати в тій самій піжамі, просить, щоб читали на ніч ту саму книжку. Так, моя донька щонаочі кладе біля подушки гель для душу.

Аутизм — це невеличове захворювання, та його прояви коригуються. Для кожної дитини має бути розроблена індивідуальна програма, що передбачає заняття з психіатром,

педагогом, дефектологом, логопедом і психологом. Ці люди разом із батьками мають вести її все життя.

Зуважте, насправді дуже важливо навчити дорослих полегшувати життя своїм малюкам. Так, Волинська обласна громадська організація «Янголята» створена, щоб об'єднати батьків маленьких аутистів і допомогти таким діткам реабілітуватися.

— Батьки потребують психологічної і моральної підтримки, консультацій, обміну досвідом. Саме це ми і намагаємося надавати в нашій організації, — каже її очільниця. — З дітками проводимо заняття з ігрової терапії, де навчаємо їх спілкуватися з дорослими та ровесниками. Для таких малюків важливі вправи танцювального характеру, де є тисний контакт один із одним. Такі вправи крок за кроком наближують дитину до суспільства. Дуже важливо виявити в ній талант чи схильність до чогось і розвивати. Багато наших дітей мають гарний слух, малюють, декламують вірші, здібні до математики.

Крім цього, для покращення стану таких малюків лікарі рекомендують відвідувати заняття з іпотерапії, плавати з дельфінами — словом, лікування спілкуванням із тваринами. Звичайно, такі методи — не панацея, та при комплексному підході дають свій ефект.

— У нас була дуже тяжка форма аутизму з усіма симптомами. Ми почали займатися лише після трьох років, але зараз маємо досить непогані результати. Нашій доні 11 років, вона контактує з тими, хто її оточує, ми поборили низку симптомів, дитина навчається у Луцькому навчально-реабілітаційному центрі, — ділиться пані Інна. — Звісно, за кордоном багатьох більше можливості для лікування аутистів. Там вони досягають суттєвого прогресу в розвитку, часто навіть вчать у вищих навчальних закладах. У нас же батьки переважно стикаються з відсутністю фахівців і нерозумінням. Малюків не хочуть брати в звичайні садочки чи школи, хоча саме це допомогло б їм придивитися до цього світу. Люди навколо просто не готові приймати таких дітей, вони відстороняються від них. І через це багато батьків починає замикатися, соромитися та, замість того щоб працювати зі своїми дітьми, просто пускає все на самотпів.

Інна Гачукова радить батькам, якщо вони помітили, що з розвитком дитини щось іде не так, одразу звертатися до лікарів. Можливо, в малюка і не виявлять аутизму, та все ж перестраховуватися варто.

Ольга УРИНА

Пшоно допоможе впоратися зі серцево-судинними захворюваннями

Мікроелементи, що містяться в пшоні, здатні зв'язувати йони важких металів і виводити з організму шкідливі речовини.

Тому пшоняну кашу варто полюбити жителям великих промислових міст і районів із поганою екологією.

Кардіологи також радять своїм пацієнтам налягати на корисну кашу з пшоняної крупи. Річ у тому, пояснюють, що пшоно — багате джерело калію, який допомагає впоратися з порушеннями серцевої діяльності, нормалізувати артеріальний тиск і зміцнити судини.

Спокійні діти погано сплять



Педіатри стверджують: що більше дитина побігає вдень, то швидше засне вночі. І навпаки — кожна година, проведена малюком за якимось заняттям у сидячому положенні, подовжує процес засинання приблизно на три хвилини. Причому байдуже, сиділа дитина перед телевізором чи читала з батьками улюблені книжки.

Історії хвороб найменшеньких школярів підтверджують, що малюки, яких доводиться довго вклати, не належать до категорії гіперактивних. Медики університетів Мельбурна й Окленда (Австралія

та Нова Зеландія) перебрали 519 історій дітей шести-семи років, досліджуючи якість їхнього сну. Так, більшість засинала протягом 45 хвилин, середній час засинання склав 26 хвилин.

Дослідники помітили закономірність: ті діти, які були фізично активні впродовж дня, засинали швидше. До того ж і спали довше. Особливо ж педіатрів зацікавив іще один виявлений ними факт — що більше діти вдень сиділи, то важче їм було заснути. Якість сну теж погіршувалася.

Варто пам'ятати, що і для активності є свій час. Наприклад, увечері, перед сном, дитина не повинна бути дуже рухливою. Важливо, щоб годину до сну вона провела в спокійному режимі. Можна приготувати їй ванну. Медики переконані, що вплив теплої води максимально ефективно запускає природний механізм підготовки до сну, що позбавляє батьків необхідності читати казки на ніч.