

## Сміх тренує легені

Під час сміху ми робимо довший і глибший вдих і коротший видих. Таким чином ми ніби тренуємо легені, змушуємо їх розправлятися, вивільняючи більше повітря та виводячи накопичені за зиму шкідливі речовини. А також покращуємо кровотік у легенях. Сміх також оздоровлює серце. Підраховано, що всього за 10 хвилин реготання кров'яний тиск може знизитися на 10-20 мм. Крім цього, після сміху м'язи тіла повністю розслабляються. Тож п'ять хвилин здорового реготу можуть замінити повноцінні 30-40 хвилин відпочинку.



## Думки про гроші викликають різні хвороби

Постійні хвилювання про гроші є причиною втрати психологічної рівноваги та можуть призвести до фізичних захворювань. Дослідження показало, що 27% людей, які часто думають про гроші (в основному про їх нестачу), страждають від виразки шлунку. 44% «фінансово стурбованих» постійно потерпають від головного болю. 65% тих, хто дуже переймається грошима, часто відчують болі в попереку та напругу м'язів.

## Болгарський перець допомагає зміцнити судини

Найбільше вітаміну С містить- ся в перці жовтого кольору. Також яскравий овоч багатий на вітаміни В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub> і фолієву кислоту, які запобігають серцево-судинним захворюванням.

У паприці багато заліза, тому вона корисна тим, хто страждає від анемії, остеопорозу, має знижений імунітет. Їсти цей овоч лікарі рекомендують і діабетикам.

50 грамів солодкого перцю в день покращать зір і стимулюва-

тимуть ріст волосся, а також позитивно вплинуть на здоров'я шкіри та слизових оболонок.

Унікальний вітамінний склад болгарського перцю допомагає зміцнити судини, а мінеральні речовини, що містяться в ньому, подолають занепад сил і депресію.

Для жінок перець корисний під час вагітності, адже у цей період руйнівного удару зазнають кісткова система та волосся майбутньої матері.

## Найкраще очистять організм дистильована вода та голод



Закінчилися свята, проте наш організм ще довго пам'ятатиме жирні ковбаски та м'ясе, спожиті впродовж них. Святкові страви змушують печінку та шлунок працювати на межі, але навантаження ми відчуваємо цілим тілом. Починаєш розуміти, що всі «хімічні» продукти, з'їдені раніше, були зайвими. Про себе дають знати всі застарілі болячки. Тому кожен починає шукати способи привести себе у порядок. Про свій метод очищення організму «Відомостям» розповів завідувач клінічною лабораторією Волинської обласної станції переливання крові **Валерій Воляннюк**.

— Для очищення організму кращого адсорбенту, ніж дистильована вода, годі шукати. Щоправда, поєднувати її потрібно з повною відмовою від продуктів харчування. Я от п'ю воду та голодую вже 20 років. Зараз є спеціальні дистилатори, вони очищують воду від солей і інших мікроелементів. Ця вода стає ідентичною парі, дощовій чи талій воді, тому не розумію офіційну медицину, яка стверджує про її шкідливість, — розповідає лікар. — Рекомендовано робити щоквартальні десятиденні голодування. Звісно, це не завжди виходить, але декілька разів на рік я таки голодую.

— Як же правильно починати голодування? Невже одразу можна протриматися без їжі аж 10 днів?

— Починати потрібно з одноденних голодувань. Повечерявши напередодні, цілу добу проводиш без їжі, аж до наступного сніданку.

На таке коротеньке голодування організм реагує спокійно. Через 7-10 днів процедуру треба повторити, і вже два-три таких одноденних голодування впродовж місяця привчать організм до відмови від їжі. Потім потрібно збільшити термін до трьох днів і так повторити три-чотири рази. Далі ще двічі спробувати не їсти по п'ять днів, а через трохи — цілий тиждень. І лише через два місяці можна розпочинати десятиденне голодування.

Оскільки я голодую вже два десятиліття, у мене все це відбувається набагато простіше. Я звечора попереджаю родину, що починаю голодування, — і все, переходжу лише на воду. Якщо раптом захотілось їсти, випиваю склянку води, змиваючи шлунковий сік, який і викликає відчуття голоду. Так щодня випиваю до двох літрів води.

Вже першого дня без їжі втрачаєш до двох кілограмів маси. Майже



Лікар Валерій Воляннюк

стільки ж — наступного. Далі — по кілограму щодоби. А вже з шостого-сьомого дня голодування худнеш не більше як на 600 грамів за добу.

Найважче протриматися без їжі перші три дні. А вже з четвертого потрапляєш у такий стан, ніби ніколи не їв і їсти не будеш. Здається, що виростають крила, хода стає легкою, прокидаєшся разом із сонцем бадьорим і сповненим сил.

Є люди, які голодують і по 40-60 днів, але це в лікарняному режимі. Я ж, очищаючи організм, працюю, намагаюся багато ходити. Звісно, на вечір може з'являтися легка стомлюваність, м'язова слабкість.

— За рахунок чого організму вдається вижити без підживлення?

— Насправді наш організм має величезні запаси. Щоб прожити добу, людина має спожити 60-80 грамів білка, і в організмі його теж достатньо. Коли починаєш голодувати, спершу спалюються застарілі, неякісні білки, які не можуть протистояти імунній системі. Так само йде споживання застарілих еритроцитів, яким уже по 90-100 днів. Таким чином, організм має за рахунок чого існувати і водночас очищається.

— Напевно, процедура виходу з голодування вимагає такої ж послідовності, як і його початок?

— Першого дня дозволено вживати лише розведений водою сік із м'якоттю, найкраще підійде яблучний чи сливовий. Наступного можна пити вже чистий сік. Із третьої доби дозволяється з'їсти сухарик житнього хліба, з четвертої — вже половинку вареного яйця. Потім додаєш якоїсь квасолки. І так потроху при звичаєш організм до звичної їжі.

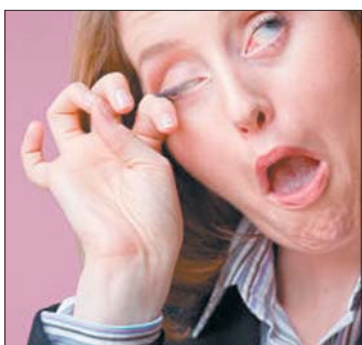
Цей процес вимагає контролю: тільки перебираєш із калоріями, виникає посилене серцебиття, відчуття жару, головний біль.

— Як же результати голодування?

— Якщо взяти біохімічні показники крові, то після голодування вони стають майже ідеальними. Різко знижуються холестерин, тригліцерид, жирні кислоти, ферменти печінки. Відчуваєш легкість, адже разом зі шкідливими речовинами втрачаєш і зайві кілограми. Через два-три роки періодичних голодувань збільшується об'єм рухів у суглобах хребта і кінцівок, не відчувається хрускіт у них. Також рідшають і стають менш інтенсивними напади стенокардії, нормалізується артеріальний тиск, відходять на задній план проблеми з кишківником, печінкою, нирками.

Ольга УРИНА

## Повіки можуть сіпатися від перевтоми



своє здоров'я. І як результат — неврози, депресія, агресія, апатія та неврвноважений психічний стан. Звичайно, за таких умов складно залишатися спокійним і життєрадісним.

Щоб зняти стрес, необхідно врегулювати режим дня, забезпечити собі повноцінний нічний сон. Крім того, потрібно урізноманітнити раціон, причому овочі, фрукти та зелень мають бути обов'язковими на вашому столі, оскільки в них містяться не тільки вітаміни, але й необхідні для безперебійної роботи організму мінерали.

Якщо повіка посмикується, то ваш організм подає сигнал, що з ним не все гаразд. Відкладіть роботу і просто відпочиньте.

Унинішній час причинами сіпання ока є швидкий ритм життя, відсутність режиму праці та відпочинку, фізична й емоційна перевантаженість. Люди прагнуть випередити час, забуваючи про

## Дітям корисно пити козяче молоко

У народі здавна вважалося, що козяче молоко не гірше коров'ячого, а в багатьох аспектах навіть краще. Сучасні вчені цю народну прикмету підтвердили. Білки козячого молока легше засвоюються, оскільки для їх розщеплення потрібно менше ферментів.

Завдяки цій властивості його включають у лікувальний раціон при захворюваннях шлунково-кишкового тракту і печінки.

За своїм складом козяче молоко ближче до материнського, ніж коров'яче: у ньому більше білка, жирів, мікроелементів і вітамінів, а ось лактози менше, тому при лактозній недостатності воно переноситься краще.

Ще одна перевага — відсутність білка альфа-S1-казеїну, який є в коров'ячому молоці й особливо часто викликає алергічні реакції. Якщо у малюка виявилась алергія на білок коров'ячого молока, лікарі часто рекомендують замінити його козячим.

Але потрібно пам'ятати, що неадаптовані молочні продукти не можна давати малюкам до року. Суміші на основі козячого моло-



ка, які крихітці може призначити тільки лікар для вирішення конкретної проблеми, в цю категорію не входять.

Після року і до школи за раз дитині можна давати не більше 250 мл, а добова порція не повинна перевищувати 450-500 мл. Половину щоденної дози можна пропонувати малечі на ніч замість кефіру, другу — додавати в страви.

## Ігроманія передається через гени



вдвічі частіше за жінок.

Учені з Квінслендського інституту медичних досліджень у Брісбені опитали більше 2700 жінок і дві тисячі чоловіків, занесених до австралійського реєстру близнюків, про їхню схильність до азартних ігор.

Практично всі добровольці були якоюсь мірою схильні до цієї розваги. У чоловіків клінічна залежність від азартних ігор спостерігалася вдвічі частіше, ніж у представниць слабкої статі.

У ході опитування з'ясувалося, що в однойцевих близнят ігроманія однозначно вища, ніж у різнояцевих, що свідчить про генетичну схильність до цього стану.

За словами дослідників, ігроманія, найімовірніше, обумовлена не одним геном, а їх комбінацією.

Австралійські вчені виявили, що пристрасть до азартних ігор передається спадково. Чоловіки страждають від цієї залежності

## Обливання холодною водою зміцнить організм

Цей спосіб лікування відомий уже сотні років і успішно застосовується в сучасній медицині.

Відразу потрібно сказати, що вода для обливання не повинна бути теплою за вісімнадцять градусів. Оптимальна температура — від п'ятнадцяти до вісімнадцяти градусів Цельсія.

Після процедури необхідно виконати комплекс будь-яких фізичних вправ, для того щоб зігрівитися і тим самим уберетися від можливо-го переохолодження.

Важливо відзначити, що висота падіння води повинна бути невеликою, щоб не подразнити нервові закінчення у шкірному покриві.

Обливання нижньої частини тіла рекомендоване для людей, у яких є порушення функцій кишечника, а також при судинних захворюваннях нижніх кінцівок. Обливатися починають із рівня поясиці.

Обливання стегон показане при

атеросклерозних ураженнях нижніх кінцівок. Окрім того, цей тип обливання буде корисний при варикозному розширенні вен, тромбоемболії.

Обливаючи спину, ми зміцнюємо свій хребет, нервову систему, лікуємо остеохондроз, посилюємо кровообіг, нормалізуємо сон. Першою лійкою вам доведеться обливати всю задню поверхню тіла до потилиці, а інші три-п'ять потрібно вилити на шию, лопатки та куприк. Закінчити процедуру слід обливанням сідниць.

Обливання рук допомагає при ревматизмі й артриті суглобів. Його варто починати з кистей, поступово доводячи струмінь води до плеча. Кожну кінцівку обливайте окремо, використовуючи приблизно по 10 л води кімнатної температури.

Обливання голови — дієва процедура при частих і сильних головних болях, погіршенні пам'яті, за-



памороченнях. Струмінь води слід направляти так, щоб вона текла за вухами, на щоки і навіть кілька секунд на закриті очі.

Обливання всього тіла корисне для стану організму в цілому, воно бадьорить, додає енергії, знімає дратівливість і хвилювання. Струмінь слід попеременно направляти на ділянки хребта, потилиці, сонячного сплетіння, шлунку, а також місця згину рук і ніг.