

Холодна вода пришвидшить метаболізм

Простий спосіб пришвидшити обмін речовин — пити багато холодної води. Швидкість обмінних реакцій збільшиться, якщо живана вами рідина буде низької температури. Фрукти й овочі теж бажано їсти з холодильника. Втім, і за чашку кави чи чаю картати себе не треба: їх компоненти сприяють прискоренню метаболізму. Також для того, щоб пришвидшити обмін речовин, дієтологи рекомендують їсти невеликими порціями п'ять разів на день і збільшити в раціоні частку білкової їжі.



Шампінйони перешкоджають утворенню бляшок у судинах

Ці гриби чистять судини від холестерину. В шампінйонах містяться омега-3 жирні кислоти: арахідонова, лінолева, ліноленова. Вони легко абсорбуються в кишечнику і не дають холестерину формувати в судинах атеросклеротичні бляшки. Крім того, прискорюють обмін речовин в організмі. Рекомендована добова доза печериць — 125 грамів.

Сливовий сік очищає організм від токсинів і продовжує молодість



Сливовий сік містить харчові волокна, легкозасвоювані цукри і вітаміни А, В, С, Е, бета-каротин, залізо, йод, цинк, кальцій, магній, інші макро- та мікроелементи. За словами вчених, його можна пити для очищення організму від токсинів і шлаків, зниження вмісту солей важких металів. Цією властивістю слива зобов'язана пектину, який є потужним абсорбентом.

Крім цього, в корисному фрукті є антиоксиданти, а отже, пиття соку з нього сприяє гальмуванню процесів старіння та зменшенню кількості вільних радикалів, які, як відомо, провокують виникнення пухлин.

Також склянка сливового соку щодня знижує рівень поганого холестерину, а це відмінна профілактика атеросклерозу. Завдяки здатності виводити рідину з організму напій знижує тиск і позбавляє від набряків. Кислі сорти сливи корисні при закрепах як легке проносне.

При вживанні сливового соку є певні обмеження: його слід із обережністю вживати людям, що страждають від ревматизму. Також через високий вміст цукрів сливовий напій у великих кількостях протипоказаний при цукровому діабеті.

Прокинутися вранці допоможе зелений чай

Уночі всі процеси в організмі сповільнюються. Так, артеріальний тиск за годину до пробудження на 10-20 поділок нижчий денного, а частота серцевих скорочень — на 10-15 рідша. І якщо різко схоплюватися на дзеленчаня будильника, можна відчувати запаморочення, пришвидшення серцебиття і побачити «мушок» перед очима. Це ортостатична гіпертонія, що виникає, коли ми різко переходимо з горизонтального положення у вертикальне.

Щоб уникнути цієї неприємності, потрібно спочатку активувати мозковий кровообіг. Перш ніж зістрибувати з ліжка, варто потягнутись, оскільки плавні рухи дають приплив енергії, активізують обмін речовин і навіть підсилюють вироблення ендорфінів — «гормонів радості».

Кава — дуже агресивний напій. Кофеїн швидко всмоктується



в кров, що може викликати почастішання серцебиття і різку зміну тиску. А тому зранку краще пити зелений чай або чорний із молоком.

Також для тонусу можна прийняти 25-30 крапель елеутерококу. Проте цей адаптоген дає накопичувальний ефект, тому користь від нього буде, якщо пити хоча б протягом трьох-чотирьох тижнів.

Влітку шкіра потребує частого очищення

Через підвищений вміст у повітрі пилу та високу вологість шкіра влітку дуже швидко забруднюється. В результаті порушується її дихання, епідерміс грубіє, зникає здоровий колір. Вихід тільки один — регулярно та ретельно очищати шкіру. Робити це варто і вранці, і ввечері, причому із застосуванням косметичних засобів.

Друга літня проблема — швидке зневоднення організму: пам'ятайте про необхідність активного зволоження. Щоб дізнатися, чи справляється з завданням

ваш зволожувальний крем, нанесіть його на ніс і почекайте 5-10 хвилин. Якщо на шкірі виступлять крапельки води, шукайте іншу косметику.

Також косметологи радять не вмиватися холодною водою. Спінніле обличчя спочатку бажано протерти настоєм шавлії.

Після довгого перебування на вулиці накладайте на чисту шкіру серветки, змочені в трав'яному відварі з ромашки, липового цвіту, м'яти тощо.

Чорний рис — ліки проти запальних процесів



Чорний рис запобігає запальним процесам, що викликають алергію, астму й інші захворювання. Вісківи цього злаку пригнічують вироблення в організмі речовини гістаміну, що спричиняє внутрішнє запалення.

Вчені перевірили дію екстра-

кту чорного рису на шкірні запалення у лабораторних мишей. Коли біологи додали його в раціон гризунів, стан їхньої шкіри поліпшився приблизно на 32%, а також скоротилося виробництво речовин, які провокують запальні процеси.

Натомість коричневий рис уже не мав такої дії, кажуть фахівці Міністерства сільськогосподарства США.

За словами експертів, у складі чорного рису містяться протизапальні та протиалергійні речовини, тому його можна застосовувати в якості терапевтичного засобу для лікування та профілактики захворювань, пов'язаних із хронічним запаленням.

Планування вагітності варто розпочати з покращення здоров'я батьків



У світі близько 500 мільйонів пар планує вагітність. Нині доходить ця тенденція і до України. Адаже молоді ще задовго до вагітності: щоб народити бажану здорову дитину, потрібно підійти до цього усвідомлено та підготуватися. Під час круглого столу, присвяченого Тижню сім'ї, очільниця обласного центру планування сім'ї та репродукції людини Світлана Поліщук розповіла про проблеми репродуктивного здоров'я молоді та планування вагітності.

— Заходи з планування сім'ї, — розповідає Світлана Іванівна, — мають потенціал знизити рівень материнської смертності на 32%, малюкової та дитячої — на 10%, незапланованої вагітності — на 75%. Починаючи з 2001 року, в країні діють різні програми, спрямовані на покращення репродуктивного здоров'я нації. Завдяки їм у нашій області за п'ять останніх років майже на 30% поменшало переривання вагітності. Також скоротилася кількість пологів із ускладненнями. За кілька років в Україні, а у нас зокрема, смертність новонароджених знизилася більше як удвічі. Надзвичайно серйозний показник — зменшення материнської смертності. Так, в області такого вже не було два роки.

За словами лікаря, всі методи планування сім'ї спрямовані на те, щоб здорова мама народила здорову

та бажану дитину. Тому найперше молоді люди повинні подбати про своє здоров'я, а робити це потрібно ще задовго до вагітності. Бо вчасно не пролікована у юному віці хвороба потім може призвести до серйозних проблем, не виключено, що й до неплідності.

— Найбільший темп росту поширення різних захворювань фіксуємо серед дівчат 15-17 років. Це дуже негативно, адже вони — майбутні мами. Так, відмічаємо зростання хвороб крові, шлунково-кишкового тракту, імунного механізму, ендокринної та сечостатевої систем. Однею з найактуальніших нині проблем є порушення обміну речовин та ожиріння, — повідала медик. — На здоров'я впливає й надмірна завантаженість, нестача правильного відпочинку, що викликає стреси, а далі спричиняє недуги, пов'язані з серцево-судинною системою, які згодом позначаються на репродуктивному здоров'ї. Згідно зі статистики, у нас більше хворіють жінки, ніж чоловіки. Щоправда, це пов'язано з тим, що представники сильної половини рідше звертаються до медиків. І це теж проблема, адже за здоров'я майбутньої дитини відповідає не лише жінка.

— Ще одна велика проблема — це невиношування. За підрахунками, від 36 до 40 тисяч дітей в Україні не народжується через мимовільне переривання вагітності. Основною причиною викиднів є інфекції, які

передаються статевим шляхом. Тобто те, що можна діагностувати до настання вагітності, ліквідувати і народити дитину. Також додаю, що більше 80% статевих інфекцій реально попередити, використовуючи презервативи, — каже пані Світлана.

Отже, щоб вагітність пройшла якнайкраще і в результаті народилося здорове маля, лікарі рекомендують почати планування з відвідин медичних закладів, адже набагато легше усунути хвороби батьків, ніж потім боротися за життя немовляти.

Більше того, уролог-андролог обласного центру планування сім'ї Микола Кудрик наголошує, що абсолютно безплідними є лише 30% із тих, хто не може мати дітей. А інші 70% після лікування отримують шанс відчувати радість батьківства.

— Половина вагітностей не планується, а ще чверть є небажаними. Тому в світі щоденно 150 тисяч жінок штучно перериває вагітність. При тому більшості абортів — це переривання першої вагітності. Така тенденція вкрай негативна, оскільки 60-70% жінок, що зробили аборт, можуть уже більше не завагітніти. Тому дуже важливо, щоб перша вагітність була плановою та бажаною, — каже Світлана Поліщук. — Проблема абортів зараз досить серйозно порушують на державному рівні, проте я не вважаю, що повна їх заборона є правильним рішенням. Це дуже проблематичне та спірне питання, адже ми говоримо про репродуктивні права жінки та чоловіка. Досвід заборони переривати вагітність має негативні наслідки у вигляді хвилі кримінальних абортів, від яких помирали жінки. Краще всім разом працювати над тим, щоб молоді люди вдумливо ставилися до свого здоров'я і в сім'ях з'являлися здорові та бажані діти.

Важливе значення при плануванні вагітності має вік майбутньої матері. За словами Світлани Іванівни, серйозні медичні дослідження підтвердили, що найкраще народжувати після 20. Бажано відтермінувати вагітність до цього віку, оскільки рівень малюкової смертності в юних мам набагато вищий за інших. Крім того, вона зауважує, що ризик смертності 15-річних жінок при пологах удвічі вищий від тих, яким уже за 20 років. Лікар також наголосила, що бажано зберігати інтервал між пологами у два-три роки. За цей час мама відновить свій організм і буде готова народити здорове маля.

Ольга УРИНА

Постійне відчуття холоду може сигналізувати про серйозні недуги

Якщо на вулиці холодно і вас морозить, то це нормально. Але якщо ви мерзнете навіть у спеку чи сидючи біля каміна — поспішіть до лікаря. Мерзлякуватість — основний симптом цілої низки захворювань.

У здорової людини температура тіла в будь-яку погоду приблизно однакова. Тому, якщо вас постійно трусить, знайте: це ознака якоїсь недуги.

ЗНИЖЕНИЙ ТИСК

Низький тиск розвивається через сповільнення кровотоку через артерії і вени. Кров циркулює повільніше, через що знижується тиск судин, викликаючи відчуття ознобу.

НИЗЬКИЙ ГЕМОГЛОБІН

Гемоглобін відповідає за «доставку» кисню до органів і тканин. Якщо його не вистачає, виникає киснева недостатність (гіпоксія), яка проявляється слабкістю, головним болем, блідістю, запамороченнями та мерзлякуватістю. Причиною



низького гемоглобіну може бути не тільки неповноцінний раціон із нестачею тваринних білків, а й крововтрата (кровоточивість ясен, захворювання шлунково-кишкового тракту тощо).

ГОРМОНАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

За терморегуляцію відповідають гормони, що виробляються щитовидною залозою. Якщо їх не вистачає, людина мерзне навіть у спеку. У запущених випадках температура тіла знижується до 35 градусів. Непрямим проявом гіпотиреозу (зниження функції щитовидки) є часті

інфекції, сухість шкіри та ламкість волосся.

ВЕГЕТО-СУДИННА ДИСТОНІЯ

Невмотивоване відчуття холоду нерідко виникає через збій у роботі вегетативної нервової системи, яка відповідає за підтримання гомеостазу (внутрішньої рівноваги в організмі). Не варто плутати з ознобом, який часто виникає у вразливих людей при стресі, — у них це суб'єктивне відчуття, яке минає, як тільки людина заспокоюється. При ВСД терморегулятор «повідомляє» організму неправильну температуру, в результаті чого тіло намагається охолодитися, коли йому і так холодно.

СПАЗМ СУДИН

Спазм кровоносних судин супроводжується м'язовим тремтінням, спазмом шкірних м'язів (що проявляється «гусячою шкірою») та відчуттям ознобу. Він особливо часто спостерігається у затятих курців і пацієнтів із атеросклерозом.