

## Медики визначили оптимальну висоту підборів жіночого взуття

Як показало дослідження, більшість відчуття виникають лише через годину шість хвилин носіння взуття на високих підборах, одна п'ята жінок починає відчувати біль через 10 хвилин. Зважаючи на це, ортопеди наполегливо рекомендують жінкам відмовитися від взуття з каблуком вище п'яти сантиметрів. Згідно з дослідженням, що молодша жінка, то вищі підбори вона носить.



## Овес регулює рівень холестерину

Щоденне споживання 70 грамів вівса допомагає істотно знизити загальний рівень холестерину, стверджують лікарі з Малайзійського товариства фахівців із харчування. Такий сприятливий вплив пов'язаний із вмістом у вівсі природних антиоксидантів. При цьому краще їсти не пластівці, а повноцінний овес. Варити кашу доведеться довго, проте в ній зберігаються найкорисніші речовини.

## Яєчня і темний шоколад стимулюють роботу мозку

Фахівці з'ясували, які п'ять продуктів слід включити в раціон, щоб поліпшити пам'ять і стимулювати роботу мозку.

Експерти відзначають, що омега-3 жирні кислоти, які містяться в жирній рибі (сардини, лосось, макрель), здійснюють позитивний вплив на загальний стан здоров'я, особливо на мозок. Щоб запобігти втраті пам'яті, жирну рибу слід додавати до свого меню як мінімум двічі на тиждень.

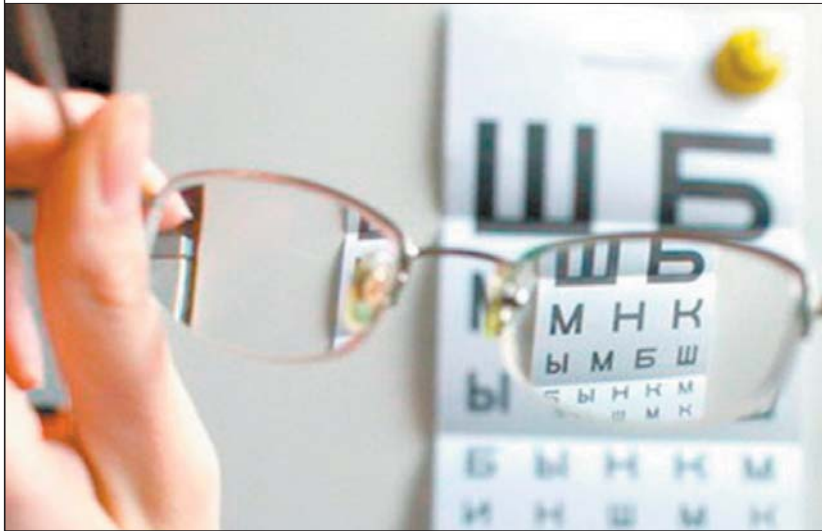
Листові овочі — також корисна їжа для нашого мозку. Так, високим вмістом антиоксидантів — вітаміну С і бета-каротину — вирізняються шпинат і брокколи. Вони також містять фолієву кислоту, яка, як відомо, відповідає за швидкість сприйняття інформації і за те, як швидко ми її згадуємо.

Багаті мінералами та вітамінами, яйця повинні стати части-

ною «розумної» дієти. Вони багаті йодом, який покращує здатність розв'язувати завдання, залізом, яке допомагає формуватися червоним кров'яним клітинам, що приносять кисень у мозок, і вітаміном В12. Мозок майже на 80% складається з води, а тому для того, щоб він добре працював, потрібно пити достатню кількість рідини. Особливо корисний зелений чай. За словами дослідників, він підвищує розумову активність, покращує пам'ять, у той час як антиоксиданти, що містяться в тонізуючому напої, знижують ризик розвитку деменції (слабоумства).

Шоколад багатий на флавоноїди, які стимулюють утворення нових нейронів у головному мозку, приплив крові до нього. На думку фахівців, помірне споживання темного шоколаду сприяє поліпшенню когнітивних здібностей.

## Набута короткозорість — найпоширеніша очна недуга сучасних дітей



Очні хвороби та погіршення зору в дітей і дорослих — це проблема, що, на жаль, буде актуальною завжди, а тим паче в наш час. Нині епоха технічного прогресу, а отже, діти змалечку годинами сидять за комп'ютерами, телевізорами, грають в ігри на мобільних телефонах. Плюс уроки в школі, плюс заняття з репетиторами. Тож виходить, що у дитини працюють лише очі. Зрозуміло, що така постійна напруга позначається на стані зору. Головний позашаттаний спеціаліст з дитячої офтальмології у Волинській області Маргарита Потягайло переконує, що за станом очей потрібно постійно стежити, перевіряти у фахівців і в разі потреби не відкладати лікування.

— **Маргарито Генріхівно, які хвороби очей найчастіше провокують пониження зору?**

— Це аномалії рефракції — короткозорість або далекозорість. До них належить і астигматизм, тобто нерівномірне заломлення променів. Всі вони вимагають корекції зору чи окулярами, чи контактними лінзами при значному зниженні зорових функцій.

Далекозорість, або гіперметропія, — це, як правило, вроджена аномалія рефракції. До речі, всі немовлята народжуються з незначною далекозорістю. Наприклад, може бути +4,0 діоптрій. Та очі ростуть, далекозорість переростає, і вже до шести-семи років дитина має стовідсотковий зір. Якщо малюк народився з меншою далекозорістю, це сигналізує про високий ризик розвитку короткозорості у шкільному віці.

Короткозорість же буває вродженою. Тоді в ранньому віці дитина

проходить різні лікувальні процедури для покращення зору і має постійно носити окуляри, так як без них бачить дуже мало.

— **Чи може у дітей із часом розвинути короткозорість?**

— З роками навчання у школі в дитини може розвинути набута, або, як ми її часто називаємо, «шкільна короткозорість». Саме ця очна недуга найчастіше турбує дітей. Кілька років постійних навантажень — і вже в п'ятому класі школярник погано бачить, що написано на дошці. Тож доводиться призначати спеціальне лікування, вправи для очей і окуляри. Зменшити таку короткозорість, як правило, вже не вдається, але й до серйозних погіршень зору вона не призводить.

— **Існують якісь профілактичні заходи, щоб уникнути «шкільної короткозорості»?**

— Вони полягають у правильному режимі зорового навантаження. Зараз діти і читають рано, і, повторюся, надто довго сидять перед екранами та моніторами, від яких їх відірвати неможливо. Та батьки повинні з цим боротися. У молодших класах на комп'ютер чаду виділяти не більше години, адже ще потрібно й уроки вчити, а це теж навантаження. Не варто забувати й про перерви після кожної години занять. Можна попросити, понахилитися, дві-три хвилини виконувати спеціальні вправи для очей. Крім цього, варто користуватися краплями, які знімають напруження. Слід пам'ятати й про правильний режим дня з повноцінним сном, а не засиджуванням допізна перед комп'ютером. Уроки потрібно старатися робити швидше, читати не лежачи, а тримаючи книгу на нормальної відстані від очей.

## Сік лимона та петрушки висвітлить ластовиння



труску. Також можна протирати обличчя розчином перекису водню (3%). Зауважте, концентрація має бути не більшою за тривідсоткову, інакше спалить шкіру. Можете поекспериментувати, додавши столовий оцет і сік лимона (1:1) або сік лимона зі збитим білком.

Запобігти завжди легше, ніж боротися з наслідками. Тому утримуйтеся від прогулянок на відкритій місцевості в денні години. Додайте у свій раціон якомога більше продуктів із високим вмістом вітаміну С. Підійдуть бруксельська капуста, зелений перець, манго, полуниця тощо. Візьміть за правило вмиватися кип'яченою водою з лимонним соком.

## Черешня допоможе схуднути і покращить роботу печінки

Солодкі плоди добре втамовують голод, а цілий коктейль вітамінів і мікроелементів, що міститься у черешні, покращує обмін речовин. При цьому в десяти великих ягодах усього 43 калорії, тому дієтологи рекомендують ласувати ними всім, хто хоче схуднути.

Снідати жменню черешень корисно при закрепах: завдяки пектинам вони є м'яким природним проносним, очищають організм від токсинів і шкідливого холестерину. Крім того, в черешні багато клітковини, яка необхідна сапрофітним бактеріям, тому її рекомендують також при дисбактеріозі кишечника.

Соковиті плоди стимулюють кровообіг, діяльність нирок і печінки, рятує від некрозів, оскільки містять багато заліза та вітамінів. А хворим на подагру, артрит, ревматизм три-чотири жмені черешень на день допоможуть позбутися болю та нападів.



Використовують черешню і в народній косметології. Подрібніть ягоди на пюре (попередньо вичинявши кісточку), накладіть його на очищену шкіру обличчя, ший та декольте. Через 15–20 хвилин змийте теплою водою. Така маска пом'якшить, підтягне та вирівняє шкіру, позбавить дрібних зморщок і невеликих пігментних плям.

## Вмивання молоком зволожує шкіру обличчя

Для шкіри обличчя дуже корисне вмивання свіжим молоком, розбавленим наполовину з гарячою водою (щоб вийшло теплим, як парне). Потрібно, не кваплячись, умити обличчя кілька разів — так шкіра вбере все найкорисніше. Потім ватним диском промокніть шкіру та нанесіть живильний крем, поки ще волога. Молоко заспокоює шкіру, робить ніжною, бархатистою, а колір обличчя — рівномірним.

## Топ-5 літніх ягід, що забезпечать організм вітамінами

На які ягоди треба особливо налягати в літню пору, щоб наситити організм корисними речовинами на весь рік?

### ПОЛУНИЦЯ

Крім смаку, який подобається і дорослим, і дітям, полуниця має просто унікальні властивості. Ця ягода містить велику кількість антиоксидантів, які перешкоджають старінню клітин організму, борються зі шкідливим впливом вільних радикалів, захищаючи від ракових захворювань. До того ж у полуниці багато корисних кислот, зокрема фолієва, саліцилова й яблучна.

Добова норма ягід — дві склянки. Інакше через високий вміст вітаміну С є ризик виникнення алергії.

### СУНИЦЯ

Ароматні ягідки містять цілу низку корисних речовин. Вона має знеболівальну та протизапальну

дію, допомагає регулювати обмін речовин, покращує травлення, насичує організм вітамінами. Суниця лікує подагру, анемію, атеросклероз, захворювання шлунково-кишкового тракту і безліч шкірних недуг.

Добова норма — одна склянка.

### ЧОРНИЦЯ

Ця цілюща синенька ягідка допоможе покращити зір, знизити рівень цукру в крові та додати енергії. У чорниці містяться марганець і антоціани, які відновлюють сітківку ока. У ній також значна доза антиоксидантів і заліза. Ще одна особливість цієї ягоди — здатність очищати кишечник від токсинів, шлаків і солей важких металів.

Добова норма — склянка свіжих ягід. Бажано ласувати ними у першій половині дня.

### ЧЕРВОНА СМОРОДИНА

Ці ягоди багаті на вітамін С, ду-

— **З чим пов'язане виникнення дитячої косоокості?**

— Така вада, як косоокість, може розвинути при високій далекозорості. Косити може одне око або й два. Ця недуга потребує тривалого лікування. Часто, коли в дитини косить лише одне око, воно не бере участі в акті зору. Образ із цього ока пригнічується, і розвивається амбліопія, тобто воно або зовсім не бачить, або бачить дуже мало — 0,5–5%. Але це все лікується. Спочатку змушуємо хворе око працювати, заклеївши скельце окулярів на здоровому. Таким чином зір на ньому потрохи відновлюється. Потім призначається оперативне лікування косоокості, щоб добитися правильного положення очей і біноклярного зору. Косоокість потрібно починати лікувати, як тільки вона з'явилася, а не чекати до певного віку дитини.

— **З якого віку дітям можна носити контактні лінзи, а не окуляри? Чи бажано переходити на них?**

— Контактні лінзи порівняно з окулярами — це дуже зручно. Адже вони не впадуть і не розіб'ються, не запігніють, не заважають і не псуватимуть зовнішній вигляд. Тим паче сучасні лінзи дуже безпечні та пропускають повітря, дозволяючи рогівці ока дихати. Але вимагають правильного користування і відповідного догляду. Тож дитині можна замінювати окуляри на лінзи з того моменту, як вона навчиться їх обслуговувати. Навряд це зможе робити чотирирічний малюк, а от учні середньої школи це вже до снаги.

— **Чи може виникнути в дитині так звана «курча сліпота»?**

— Це, на щастя, дуже рідкісна патологія, правильна назва якої — гемералопія. Якщо людина не бачить у темряві, це симптом групи тяжких захворювань сітківки ока: пігментної дегенерації, дистрофії сітківки. При цьому розвивається дистрофія тих клітин сітківки, які першими беруть участь в акті зору, і вони замінюються пігментною тканиною. На оці виникають пігментні плями, поле зору постійно звужується.

Проте часто здорові люди думають, що у них ця хвороба, бо, потрапивши в темне місце, спочатку нічого не бачать. Але буквально за півхвилини зір у них налагоджується, а у людей із «курчою сліпотою» адаптація очей у темряві практично втрачена. Тож у сутінках чи в темноті вони майже нічого не бачать. Ця недуга повністю не виліковується і зазвичай із роками призводить до значної втрати зору.

Ольга УРИНА

бильні речовини, кислоти. Червона смородина допомагає впоратися з нудотою, лікує від застуди, додає сил. Вона також містить селен — мінерал, який надає шкірі здорового вигляду. Крім того, в ній багато калію, який допомагає краще працювати серцю.  
Добова норма — 0,5–1 склянка ягід.

### МАЛИНА

Ароматні ягоди містять велику кількість вітаміну С, глюкози, яка живить мозок, а також фруктозу та кислоти, які стимулюють травлення. Крім цього, в малині є ефірні олії, які благотворно впливають на апетит і слиновиділення. Її застосовують для лікування застуди, ревматизму, подагри, захворювань суглобів. Малина здатна поліпшити обмін речовин, виводячи з організму солі важких металів, токсинів і «поганий» холестерин.  
Добова норма — одна-дві склянки ягід.