

Банани зміцнюють серце

Американські вчені нещодавно з'ясували, що банановий сік є ефективним засобом для покращення роботи шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи. Часте вживання бананів або бананового соку допомагає боротися з гіпертонією. Речовини, які містяться в ароматних плодах, зміцнюють стінки серця та судин, сприяють виведенню шлаків. Покращення у роботі серця в досліджуваних підтвердилися після проведення діагностики.



Сон очищає мозок від токсинів

Неврологи з Рочестерського університету зробили відкриття, що під час сну тканини головного мозку самоочищуються від токсинів. Учені з'ясували, що в стані активності мозок не може одночасно обробляти сенсорну інформацію й очиститися. Під час сну через мозок проходить великий обсяг спинномозкової рідини, що дозволяє очиститися від токсинів, які накопичилися за день.

Морквяний сік тонізує нервову систему



Морквяний сік має безліч унікальних властивостей. Саме тому його часто радять і народні цілителі, й дієтологи.

Приміром, цей напій відмінно справляється з високою кислотністю в шлунку. Посилити дію соку можна, якщо додати в нього ложку лляного насіння.

Морквяний сік із медом та

яблуками рекомендують пити при гепатитах, а відвар моркви — при сечокам'яній хворобі.

У моркви є властивість підвищувати рівень гемоглобіну в крові, саме тому сік із неї корисний людям із анемією. Щодня на тещерце випивайте склянку соку з додаванням олії або морквяно-бурякового коктейлю.

Стан ясен також можна значно поліпшити, якщо щодня полоскати рот морквяним соком.

З гіпертонією допоможе впоратися суміш із морквяного соку, соку хрону, лимона та меду в пропорції 1:1. Такий коктейль потрібно пити тричі на добу перед їдою по одній столовій ложці.

Лікувальними властивостями володіє не тільки морква, а й її насіння. Воно багате йодом, каротином і мінеральними солями. Відвар із морквяного насіння цілюще впливає на центральну нервову систему.

Російські вчені виявили новий вид ВІЛ

Один із найбільших наукових вірусологічних центрів у Росії «Вектор» опублікував результати дослідження в інтернет-виданні «Наукоград-пресс».

Новий вірус ВІЛ-1 є поєднанням рекомбінантної форми 02_AG і російського варіанту субтипу А. Найгірше те, що «мутант» швидко поширюється в Сибіру, Киргизстані, Чеченській Республіці та Казхані.

Вже сьогодні представники «Вектора» б'ють на сполох, називаючи цю форму найбільш життєздатною в Росії. Якщо темпи поширення вірусу зберуться, то він зовсім скоро обійде за масовістю субтип А, що лідирує зараз.

Із часом у ВІЛ-інфекції від-

буваються не тільки кількісні, а й якісні зміни. Виникають нові варіанти, ускладнюється вся вірусна популяція в цілому. Найчастіше віруси набувають невідомих і маловідомих властивостей.

Учені говорять про необхідність поповнення бази новими даними, інакше всі спроби взяти під контроль поширення епідемії виявляться марними. Вже сьогодні необхідно створювати нові протівірусні лікарські препарати, вакцини та діагностичні тест-системи.

ВІЛ має здатність швидко змінювати свій вигляд і мутувати, на тлі чого завжди з'являлися «невідомі» види. Подальшу стратегію учени ще не обрали.

Родзинки, груша та чорниця знижують ризик розвитку діабету

Американські вчені дізналися, що завдяки грушам, чорниці, родзинкам, винограду і яблукам значно знижується ризик розвитку діабету II типу. Науковці уточнюють, що ці фрукти потрібно вживати не менше трьох разів на тиждень.

Учені з США, Великобританії та Сінгапуру після низки досліджень визначили, що ці плоди позитивно впливають на організм людини завдяки вмісту великої кількості харчових волокон, які сприяють природному очищенню.

Зі слів експертів, харчові волокна стимулюють виведення глюкози з організму людини.

Науковці відзначають, що свіжі соки теж корисні, проте в них міститься менша кількість поживних речовин і нутрієнтів, аніж у цілих фруктах.

Лікарі наголошують, що ці плоди корисні, якщо вони не викликають харчової алергії у людини. Протипоказані вони вам чи ні, можна дізнатися, пройшовши нескладний тест на харчову непереносимість.

Переведення годинників негативно вплине на кожну другу українку

Переведення стрілок годинників вплине на самопочуття людей із вегето-судинною дистонією і депресією. Про це повідомив лікар-фітотерапевт, президент центру «Здоров-Є» Борис Скачко, пише «Сегодня».

З його слів, для здорової людини зміни практично непомітні, а от у тих, хто має проблеми, можуть загостритися всі хвороби. При цьому найгірше буде тим, у кого є симптоми ВСД (а це кожна друга жінка). Загострення помітять й українці з гастритом, виразкою, хворією печінкою і депресією.

«Ми прив'язані до ритму сонячної активності: сонце піднімається — ми прокидаємося, сідає — засинаємо. Коли цей ритм змінюється, мінімальний час для адаптації — приблизно два тижні», — повідомив Скачко.

Лікар радить готуватися заздалегідь за допомогою контрастних



водних процедур невеликої інтенсивності й здорового харчування.

Щоб уникнути стресу й емоційних перевантажень у період адаптації, фахівці рекомендують тренувати нервову систему, в чому допоможуть прогулянки і музика.

Нагадаємо, в ніч із 26 на 27 жовтня Україна переведе стрілки на одну годину назад і перейде на зимовий час.

Головне у лікуванні псоріазу — полегшити перебіг захворювання



Постійний свербіж, почервоніння, рани, що кровоточать, біль у суглобах — саме з такими симптомами ведуть боротьбу хворі на псоріаз. Нині цю недугу вважають глобальною проблемою охорони здоров'я. Ще 6 пак, в Україні лише за офіційною статистикою більше одного мільйона людей страждає від псоріазу. На Волині рівень захворюваності вищий, ніж загалом по Україні, при цьому все частіше хвороба проявляється у дитячому віці. Про актуальні проблеми, пов'язані з лікуванням псоріазу, «Відомостям» розповіла лікар-дерматовенеролог Волинського обласного шкірно-венерологічного диспансеру Ірина Бонюк.

— Ірино Олексіївно, псоріаз передається лише спадково чи можливі й інші варіанти виникнення захворювання?

— Псоріаз належить до хронічних недуг. Він є неінфекційним, тому про передавання хвороби від людини до людини мови бути не може. Псоріаз не передається ні при контакті, ні при користуванні спільними побутовими речами і навіть під час статевого акту. Отже, сторонитися людей із цієї недугою немає чого.

— Діти батьків, що хворіють на псоріаз, обов'язково страждатимуть від цієї недуги?

— Діагноз «псоріаз» в одного чи навіть у двох батьків не завжди призводить до виникнення хвороби у дітей. Якщо хворіє хтось один із батьків, то ймовірність розвитку

недуги у дитини становить 10–15%, коли ж обоє — 35–40%. Найчастіше псоріаз розвивається у віці від 10 до 30 років. Утім, є винятки початку захворювання й у молодшому та, навпаки, зрілому віці.

— Як фактори можуть спровокувати початок псоріазу?

— Найвагомішими пусковими механізмами псоріазу є стреси та нервово-психічні травми. Крім цього, спровокувати недугу можуть і різноманітні інфекції, надмірна маса тіла, прийом деяких лікарських препаратів, зловживання алкоголем і тютюнопаління.

— Часто хворі вважають, що лікувати псоріаз немає сенсу, адже повністю недугу не побороти...

— І справді, через необізнаність люди просто складають руки, не розуміючи, що головна мета лікування псоріазу — зробити перебіг захворювання якомога комфортнішим для людини. Вдало підібране лікування дозволяє досягнути три-



Ірина Бонюк

ВООЗ закликає повністю відмовитися від ртутних термометрів

Всесвітня організація охорони здоров'я та організація «Охорона здоров'я без шкоди» об'єднали зусилля для проведення нової ініціативи з вилучення ртуті з усіх медичних вимірювальних приладів до 2020 року.

У заяві наголошується, що це буде досягнуто шляхом припинення виробництва, імпорту й експорту цих приладів і підтримки впровадження точних, доступних за вартістю і більш безпечних альтернативних варіантів безртутних приладів.

Ртуть та її різні сполуки викликають занепокоєння на рівні глобальної охорони здоров'я, оскільки серйозно впливають на здоров'я, призводячи до уражень мозку та нервової системи, особливо в ранньому віці.

Надмірна самокритика загрожує зайвими кілограмами

Вчені зі США встановили, що люди з підвищеною самокритичністю схильні до надлишкової ваги. Це пояснюється матеріалізацією думки. Негативні спогади роблять людей «важчими» спочатку — у реальному житті. Спогади про погані та несправедливі вчинки, відчуття власної провини лягають «тягарем» на їхні плечі.

Психологічний стан людини позначається на її фізичному самопочутті й навіть на масі тіла. Першими про це активно заявили психологи. Тепер учні Університету Принстона провели експеримент і довели міцний зв'язок душевного і тілесного стану людини.

Дослід науковців склався з чотирьох частин. На першому етапі участь у ньому взяли 153 людини. Більше 50% обстежуваних становили жінки. Всіх учасників розподілили на три групи: дві ви-

валої ремісії, тобто рецидиви стають усе рідшими. Сучасні методи дають можливість значно полегшити навіть важку форму псоріазу. Та потрібно пам'ятати: лікування має бути комплексним. Поряд із прийомом медичних препаратів потрібно не забувати і про зовнішнє лікування та фізіотерапію. Обов'язково дотримуватись дієти, що полягає у зменшенні продуктів із високим вмістом холестерину, а це свинина, жирні ковбаси, печінка, яєчний жовток тощо. Крім того, не зайвим буде і санаторно-курортне оздоровлення.

— Якщо не лікувати недугу, вона може провокувати серйозні ускладнення чи уражати інші органи?

— Іноді псоріаз може набувати тяжкого системного протікання з псоріатичним артритом — ураженням суглобів. Під удар можуть потрапити як дрібні суглоби кистей рук, так і крупні: тазостегнові, колінні, плечові, ліктьові та міжхребцеві. При псоріатичному артриті виникають біль у суглобах, ранкова скованість, обмеженість рухів суглобів.

Більше як у 30% пацієнтів із псоріазом спостерігаються деформації нігтів, такі як потовщення, точкові вдавлення, зміна кольору, піднігтьове ороговіння шкіри та крововиливи. Крім цього, виникають і супровідні психологічні проблеми.

— Про що саме йдеться?

— Хворі на псоріаз часто відчувують психологічний дискомфорт. Багато з них перебуває у постійному занепокоєнні, страху, має низьку самооцінку і навіть думає про суїцид. Науковці кажуть, думки про самогубство виникають у 2,5–7,5% хворих. До того ж оточуючі часто плутають псоріаз із якимись інфекційними недугами і відштовхують від себе хворих. Буває таке, що людині не дозволяють плавати в басейні, не хочуть обслуговувати в перукарні. Публічні ж особи часто наштотують на осуд. Усе це є стресом для організму й провокує нові загострення. Таким чином, людина опиняється у замкнутому колі.

Саме для захисту пацієнтів від того негативу, що вони відчують, було створено Українську асоціацію псоріазу, яка має свій осередок і на Волині. Одне з головних завдань організації — захистити права пацієнтів, донести до них максимально об'єктивну інформацію про можливість лікування. Ми хочемо, щоб хворі разом із лікарями боролись за покращення доступу до сучасного, ефективного і безпечного лікування.

Ольга УРИНА