

## Що корисно їсти на ніч

Виявляється, для того, щоб добре спати, потрібно ввечері правильно їсти. Найкраще по вечеряти продуктами з високим вмістом триптофану, який стимулює вироблення речовин, що забезпечують міцний сон. До таких належать: сир, молоко, насіння кунжуту. Тому бутерброд із цільнозернового хліба з сиром на ніч стане чудовим снідком. Натомість виспатися заважають продукти, що містять кофеїн. А ось голодувати на ніч дуже шкідливо, оскільки це може призвести до проблем зі шлунком.



## Засоби на основі авокадо корисні для сухої шкіри

Завдяки високому вмісту вітаміну Е авокадо дуже корисний для шкіри та волосся. Косметичні засоби на його основі чудово доглядають за сухою шкірою, покращують її еластичність і пружність. Авокадо збільшує рівень колагену в шкірі, вироблення якого з віком сповільнюється. А його олія здатна утримувати вологу, роблячи шкіру м'якою та гладкою. Крім цього, вона допомагає при ламкості нігтів і відновлює сухе волосся.

## Музика допомагає подолати чимало недуг



Музика не тільки допомагає розслабитися. Гармонійне поєднання звуків сприяє встановленню балансу й в організмі. Та-

кож вона знижує підвищений артеріальний тиск і навіть покращує інтелектуальний розвиток.

Учені відзначають, що людям, які грають на музичних інструментах, легше впоратися з проблемами старіння й вони менше зацікавлені на своїх захворюваннях.

Лікування музикою виявилось ефективним навіть у разі аутизму, хвороби Альцгеймера, мовних порушень, інсульту й інших недуг. Деякі лікарі використовують музику для лікування розсіяного склерозу, ревматоїдного артриту, ревматизму й інших захворювань, що супроводжуються больовим синдромом.

## Захворювання на рак — важка недуга, але не потрібно впадати у відчай



Рак називають імператором усіх хвороб. Від нього не застрахований ніхто. Як правило, онкологічні захворювання виникають у людей від 40 до 60 років. Головні чинники — небезпечна екологічна ситуація, неправильне харчування та шкідливі звички (йдеться передусім про куріння).

Є й фактор спадковості — рак молочної залози, захворювання статевих органів. Серед людей побутує думка, що рак — це кінець життя. Насправді за умов належного профілактичного огляду це захворювання виліковне. Головне — вчасно звернутися до лікаря. А завдяки сучасним методам лікування, що створені в обласному онкодиспансері, не обов'язково їхати за кордон чи у Київ. Тим паче, що ці поїздки дорогі: саме лише обстеження в столичній клініці коштує більше 10 тисяч гривень.

Зараз у Луцьку працює сучасний комп'ютерний томограф фірми Siemens, який дає змогу діагностувати передпухлинні та пухлинні захворювання. Паралельно буде проводитися променево лікування патологій із застосуванням лінійного прискорювача фірми Varion виробництва США. Ця дорога апаратура (16,5 мільйона гривень) придбана завдяки фонду Рината Ахметова «Розвиток України». Приміщення під це сучасне обладнання збудоване за кошти обласного бюджету.

— Якби мені сказали ще рік тому, що у нас на Волині буде таке обладнання, я б не повірив, — не приховує емоцій головний лікар обласного онкодиспансеру Орест Андрусенко. — Але коли поділилася ідеєю з головою ОДА Борисом Клімчуком, він відразу ж загорівся. В результаті сьогодні ми маємо нове відділення променевої терапії і відповідну апаратуру. Тепер волинянам не потрібно їздити до Києва чи сусідніх областей на лікування.

У найближчі місяці завдяки лінійному прискорювачу почнуть лі-

кувати хворих на рак прямої кишки, сечового міхура, простати, головного мозку, легень та інших локацій. Прилад вираховує точне розташування пухлини та підведення лікувальної дози в її центр, дає можливість зменшення променевого навантаження на суміжні тканини, зводить до мінімуму ураження інших органів людського організму. Цей метод лікування ракових пухлин поширений у країнах Європи і США. Ми, на жаль, піонери у цій справі. Але волиняни отримують унікальний шанс збороти недугу, не звертаючись до закордонних клінік.

Лікування лінійним прискорювачем неможливе без комп'ютерної томографії. Обласний онкодиспансер має сучасний, найкращий у Західній Україні, томограф.

— Апарат дозволяє провести багатофазове обстеження людського організму, — каже лікар-рентгенолог Марія Родзь. — Ми виявляємо нові доброякісні та злоякісні утворення в усіх органах людини. Це робиться завдяки новому ін'єктору, який входить у комплект томографа. З січня ми вже обстежили більше ста пацієнтів.

Робота з сучасною апаратурою вимагає знань. В онкодиспансері працюють молоді фахівці, вчораш-

ні випускники волинських вишів, які освоюють нову техніку. Зі слів Ореста Андрусенка, вже цього року вони пройдуть стажування у європейських клініках. Після практики молоді лікарі-фізики, як їх називають в онкодиспансері, зможуть кваліфіковано працювати з сучасним обладнанням.

Хоча ріст захворювань на рак останнім часом на Волині знизився, це не дає приводу для заспокоєння. Адже великий вміст в атмосфері канцерогенів, неправильне харчування, шкідливі речовини — гербіциди, пестициди, які потрапляють в людський організм, стають головними чинниками утворення злоякісних пухлин.

— Якщо проаналізувати причини виникнення ракових захворювань, то 37% — це якість продуктів харчування, 30% — куріння, 9% — спадковість. Зрозуміло, що побороти рак повністю неможливо, але завдяки профілактичним заходам, постійному медичному обстеженню ріст онкозахворювань можна скоротити, — стверджує Орест Петрович.

Серед лікарів-онкологів побутує думка, що рак з'явився дуже давно. Його «сліди» знаходять у викопних рештках мумій Древнього Єгипту, Стародавньої Греції... До 19-го століття ракові пухлини майже не лікувались. Тогочасні лікарі лише полегшували страждання хворого. Бурхливий розвиток науки у 20-му сторіччі дав поштовх для розробки ефективних методів лікування.

Рак порівнюють із хижого істотою, що оселяється у чужому організмі, поглинає його життєву енергію, клонує собі подібних, утворюючи метастази, та гине разом із людиною.

Звісно, ракові пухлини — це страшний діагноз. Але не потрібно впадати у відчай, адже на ранніх стадіях хворобу можна здолати більше ніж у 90% випадків. Але для цього потрібно хоча б раз у півроку проходити комплексне медичне обстеження.

Микола ПРИЙМАЧУК



## Взимку корисно налягати на кукурудзяну кашу

Медики визначили страву, яка найкраще відповідає потребам організму в холодну пору. Ідеальним продуктом для зими назвали кукурудзяну кашу. В кукурудзяній крупі містяться вуглеводи, багато мікроелементів, вітамінів В<sub>1</sub>, РР, В, каротину, селену, а також провітаміну А. Крім того, клітковина, яка є в її складі, допомагає поліпшити роботу кишечника.

Західні медики встановили, що регулярне вживання кукурудзяної каші в зимові місяці нормалізує не тільки травлення, але також психологічний стан людини, захищаючи від стресу та депресій.

Особливо корисною буде ця страва людям, у яких сидяча робота. У «білих комірів», які весь день сидять на одному місці, почи-



наються застійні процеси в кишечнику, а каша з кукурудзяної крупки чудово вирішить цю проблему.

Вона сподобається і тим, хто хоче позбутися зайвих сантиметрів на талії, бо низькокалорійна.

## Відмова від алкоголю лише на місяць значно поліпшує здоров'я



в печінці — на 15%, а показники цукру — майже на 25%, пише New Scientist.

Відзначимо, що печінка в учасників експерименту і перед початком дослідження була здоровою. Однак ожиріння цього органа передувало його незворотним змінам — фіброзу та цирозу. Так що зниження кількості жиру — відмінна профілактика можливих захворювань у майбутньому.

Позитивно «алкогольні канікули» вплинули і на роботу головного мозку — досліджувані стали краще спати, рівень концентрації виріс на 18%.

«Відмова від алкоголю сприяє значному покращенню якості життя і досягнень у роботі. Якби у продажу був медикамент, що дає стільки позитивних ефектів, його б просто змели з полиць», — каже один із координаторів дослідження Раджив Джалан.

## Кімнатні рослини не лише гарні, а й корисні

Вазони не тільки прикрасять ваше помешкання, але й поліпшать загальне самопочуття. Виявляється, рослини у горщиках очищують повітря, мають антибактеріальну дію і допомагають упоратися з багатьма недугами.

Скажімо, фікус Бенджаміна фільтрує повітря від бактерій, пилу і токсичних речовин. Покращує самопочуття при астмі. Золотий вус помічний при алергіях. Базилік очищає від негативної енергії, позбавляє невротів і розладів психіки. Незамінна рослина для пасивних курців — шефлера: вона нейтралізує тютюновий дим. Хлорофітум знешкоджує вихлопні гази. При головних болях і безсонні допоможе герань. Розмарин



зміцнює імунітет, очищає повітря від хвороботворних мікробів. Протівірусну дію має й алое.

## Чотири міфи про правильний сніданок

Перший прийом їжі задає ритм усьому дню. Тож дуже важливо, щоб він був правильним і корисним. Ми зібрали чотири типи найпоширеніших помилок, яких найчастіше припускаються, підбираючи сніданок.

## 1. ДУЖЕ СИТНИЙ СНІДАНОК

Багато хто помилково вважає, що вранці потрібно ситно поїсти. Проте всім відомо, що коли ми наїдаємося досхочу, то нас починає хилити на сон. До того ж переїдання призводить до важкості в шлунку, що викликає дискомфорт. Тому не варто снідати м'ясом, білим хлібом із маслом і запивати все величезною чашкою пересолодженої кави або чаю. Сніданок повинен бути збалансованим.

## 2. НА СНІДАНОК — ЛИШЕ ФРУКТИ

Річ у тому, що фрукти й овочі не калорійні, тому не здатні наситити наш організм, до того ж деякі з них, навпаки, можуть викликати «вовчий» апетит. Це, зокрема, яблуко, апельсин, ананас і грейпфрут. Безумовно, свіжий сік на сніданок допоможе остаточно прокинутись, але, крім напою, мають бути й страви.

## 3. СПОЧАТКУ БУЛА КАВА...

Багато людей не уявляє свій ранок без чашечки ароматної кави. Проте, випивши її натще, ми підвищуємо кислотність, а це невдовзі може призвести до гастриту, печії, проблем із підшлунковою залозою, печінкою і навіть розвинути виразку шлунку. Каву рекомендують пити

після сніданку. Якщо ви не готові змінити свою звичку, додавайте в улюблений напій молоко: тоді шкідливий вплив кофеїну на порожній шлунок зменшиться.

## 4. СУХОФРУКТИ І МЕД КОРИСНІ В БУДЬ-ЯКІЙ КІЛЬКОСТІ

Багато хто вважає, що якщо замінити цукор медом, а шоколад — сухофруктами, то сніданок одразу стане корисним. Однак треба знати міру. Мед і сухофрукти дуже калорійні: приблизно 350 ккал на 100 г продукту. В ранкову каву або чай досить додати одну чайну ложечку меду. Така кількість добре підсолює дитячий організм і не позначиться на вашій фігурі. А 20 г різних сухофруктів, доданих у вівсянку, зроблять її ще смачнішою ціною всього 60 ккал.