Відомості.інфо
№7 (699)
20 – 26 лютого 2014 року
http://www.vidomosti.info/

Фізичні навантаження допомагають дітям упоратись із гнівом

Останнє дослідження показало, що аеробіка й інші види фізичних навантажень допомагають дітям упоратися з дратівливістю. У результаті психологічних тестів вдалося з'ясувати, що тінейджери, які займались кілька місяців аеробікою, стали більш врівноважені та спокійні. Найперше зникли спалахи необґрунтованого гніву, який притаманний підліткам.

Артишок допомагає знизити рівень холестерину

Зазвичай для боротьби з холестерином прописують статини, які розщеплюють його. Артишок володіє схожими властивостями, допомагаючи розщеплювати холестерин до солей жовчі. Що краще виробництво жовчі, то краще для очищення печінки. Крім цього, екстракт цієї рослини допомагає печінці справлятися з її функцією.

Горіхи та насіння краще замочувати перед вживанням

Британські дієтологи знайшли спосіб зробити горіхи та насіння ще кориснішими. Вчені довели, що після своєрідної «активації» ці продукти дійсно стають кориснішими і легшими для засвоєння.

Принцип «активації» або пробудження горіхів і насіння простий — їх потрібно замочити на добу, а потім висушити або обсмажити для смаку. Вимочування запускає в горіхах і насінні процес пророщування, в результаті в них значно підвищується рівень білків і вітамінів, а вміст крохмалів і клітковини знижується.

Але найголовніше — в «активованих» горіхах руйнується фітинова кислота. Це природний захист, що робить їх такими важкими для травлення. Потрапляючи в організм людини, фітинова кислота знижує засвоєння заліза та цинку, що є серйозною проблемою для вегетаріанців, для яких горіхи та насіння — це важливе джерело білків і жирів.

Легка музика в офісі сприяє креативності

Науково доведено, що приємна й легка музика в офісі покращує настрій співробітників, зміцнює колектив і підвищує креативність.

Тестовим шляхом учені також визначили ідеальну для офісу гучність музики — 70 децибелів. За словами британських учених, це «звук автомобіля, який проїжджає повз пішохода».

Понад 85 децибелів уже заважають працювати і зосередитися. За словами дослідників, така гучність може бути прийнятною лише в тому разі, коли йдеться про механічну роботу, в якій креативність і взагалі мислення потрібні мінімально.

Натомість музика гучністю до 50 децибелів не матиме ефекту або здаватиметься працівникам дратівливою.

«Річ у тому, що приємна музика, а найкраще — класична, дозволяє нам трохи відволіктися, при цьому залишаючись у роботі. Це допомагає нам «визирнути» зі своєї «коробки». В результаті численних тестів було доведено суттєве покращення таких категорій роботи головного мозку, як абстрактне мислення й абстрактна обробка, що свідчить про поліпшення саме тих процесів, які в сукупності й дають нам креативне мислення», — зазначає професор Раві Мехт.

Перерахунок грошей заспокоює людей

Вчені назвали простий і доступний спосіб заспокоїтися. Потрібно просто перерахувати свої заощадження.

Дослідники з Університету Міннесоти стверджують, що перерахунок грошей робить психіку людини стійкою до стресів.

Під час експерименту вчені попросили одну половину добровольців перерахувати 80 стодолярових купюр, а другу — звичайний різаний папір. Після цього їм запропонували пограти в перекидання м'ячика. Експерти влаштували гру таким чином, що вона викликала у випробовуваних психологічний дискомфорт — їхній комп'ютерний супротивник постійно відволікався. У результаті

ті, хто перераховував перед грою гроші, помітно менше нервували порівняно з тими, кому дістався папір.

Правда, науковці не врахували один момент: якщо людина заробляє мало, перерахунок грошей навряд чи підніме їй настрій.

Селера зміцнить імунітет навесні

З'ясувалося, що селера має унікальний склад — у ній оптимально збалансовані вітаміни та мінерали: вітаміни B_1 і B_2, С, Е, К, каротин, калій, натрій, залізо, марганець, цинк, фосфор. Такий баланс забезпечує стійкість клітин організму до шкідливих впливів. Лікарі рекомендують обов'язково додати селеру в своє меню навесні, щоб захиститися від недуг, притаманних цьому сезону.

Так, листя селери рятує від нервових розладів, що виникають у результаті перевтоми. За словами медиків, вона особливо корисна хворим на цукровий діабет, літнім людям.

На відміну від більшості приправ, селера не впливає на апетит. При цьому має сечогінний ефект, сприяючи виведенню з організму зайвої води, і в цілому покращує водно-сольовий обмін. А ефірна олія, що міститься в коренях і стеблах цієї рослини, стимулює секрецію шлункового соку. Отже, селера може допомогти зробити фігуру більш стрункою.

Вживати її рекомендують як свіжою, так і вареною, тушкованою. Вона чудово поєднується з овочами, м'ясом, рибою, птицею, грибами. Свіжий сік селери буде особливо корисний у поєднанні з натертими яблуками, морквою, нарізаною зеленню.

Чому тремтять руки

Зазвичай тремтіння рук чи інших частин тіла пов'язують зі старшими людьми та хворобою Паркінсона. Та, виявляється, швидкі, ритмічні рухи кінцівок або тулуба можуть виникати й у зовсім молодих. Цей недуг називається тремором. Він буває доброякісним і короткочасним, але часто є симптомом серйозних захворювань. Детальніше про тремор «Відомості» спілкувалися з обласним позаштатним спеціалістом із неврології, канд. мед. наук Ольгою Шульгою.

ХВИЛЮВАННЯ ТА ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ПРОВОКУЮТЬ ТРЕМОР

— Ситуації, в яких тремор має доброякісний характер, у житті виникають постійно. При цьому тремтіння проходить саме протягом короткого часу, — розповідає невролог. — Фізіологічний тремор може виникати, скажімо, після занять фітнесом. Тоді внаслідок перевантаження в організмі знижується рівень глюкози, що і провокує тремтіння кінцівок або голови, іноді це супроводжується й запамороченням.

Як каже Ольга Шульга, викликати тремтіння рук може й очікування якоїсь важливої події, хвилювання перед виступом, зустріч із небажаними людьми. Також тремор часто супроводжує депресію.

ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ І НІКОТИНОМ — ПРИЧИНИ ТРЕМОРУ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

Зі слів лікаря, передозування кофеїном і спиртним провокує тремор у молодих людей. Зараз це дуже поширене явище. Така ситуація, ясна річ, не дуже приємна, оскільки тремтіння має періодичний характер, його добре помітно і приховати не вдається.

— Наприклад, звечора людина зловживала алкоголем, а на ранок починають тремтіти кінцівки. Так само з тими, хто залежний від нікотину та кофеїну. При цьому варто зазначити, що в таких випадках тремтіння посилюється у присутності інших, що викликає додаткові незручності й хвилювання у хворих, — каже невролог.

ПЕРЕВІРТЕ ЩИТОВИДКУ

— Захворювання щитовидної залози — надзвичайно актуальна проблема для України, особливо для Волині. Часто воно супроводжується тремором рук. Якщо щитовидка виробляє забагато гормонів, прискорюються такі функції організму, як обмін речовин і частота серцевих скорочень. Надлишок гормонів викликає нервозність, тривожність, проблеми зі сном і втому. А саме це може призвести до тремору, — розповідає пані Ольга.

Фахівець зазначає, що при тривалих проявах тремтіння рук варто перевірити функцію щитовидної залози, бо цілком імовірно, що тут і криється причина тремору. Особливо на це варто звернути увагу молоді.

«ВІБРАЦІЯ» У СПАДОК

— Є так званий спадковий тремор, пов'язаний із генетичною патологією. При цьому в кожному наступному поколінні тремор виникає в усе молодшому віці. Тобто якщо в бабусі він почався у 60–70 років, у мами — в 40–50, то у доньки проявиться в 30, а то й раніше, — каже Ольга Шульга.

За словами лікаря, спадковий тремор може вражати не лише руки,

Ольга Шульга

а й ноги, голову, голосові зв'язки, тулуб. Він дуже поширений у Європі й становить 6–12% усіх видів тремору.

На жаль, зупинити розвиток цієї недуги в наступних поколіннях поки не вдається.

— Дослідження в цьому напрямку тривають. Ученим відомі ті два гени, що провокують появу тремору. Але поки що генна інженерія, зокрема й в Україні, не надто розвинена, — каже фахівець.

НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИЙ ТРЕМОР — ПАРКІНСОНІЧНИЙ

— Хвороба Паркінсона доволі поширена серед старших людей, а тремор є основним її проявом. Хворі на паркінсонізм часто страждають від мимовільного тремтіння кінцівок, м'язової ригідності, порушення координації і мови, а також відчувають труднощі з пересуванням. Ці симптоми зазвичай розвиваються після 60 років, — розповідає невролог. — У таких випадках тремор виникає, коли людина перебуває в стані спокою, не концентрує увагу на чомусь. Він може бути як одно-, так і двостороннім.

За словами Ольги Шульги, тремор може виникати й при низці інших неврологічних порушень. Вона наголошує, що будь-який вид тремору потребує консультації лікаря, особливо якщо він виник у молодому віці. Річ у тому, що тремор може бути симптомом розсіяного склерозу та навіть деяких видів пухлин.

ЧИ МОЖЛИВО ВИЛІКУВАТИ ТРЕМОР?

— Тим, у кого тремор виникає внаслідок надмірного хвилювання, варто працювати над собою, вчитися гамувати свої емоції. Тут у пригоді стануть різні психологічні вправи й тренінги, — каже лікар. — Також потрібно добре харчуватись і достатньо спати, щоб рівень глюкози був у нормі. За призначенням лікаря можна вживати заспокійливі медпрепарати або трав'яні настої.

Пані Ольга каже, що тремтіння кінцівок лікується, коли пов'язане з порушенням функції щитовидної залози: якщо вилікувати цю недугу, тремор теж зникне.

— У всіх інших випадках можна лише частково зменшити прояви за допомогою медикаментозного лікування, подекуди необхідне й хірургічне втручання. Щоб краще контролювати свої м'язи, доцільно виконувати деякі фізичні вправи, наприклад стискання-розтискання кистей рук. Заспокійливий ефект даватимуть і водні процедури. Всім людям із тремором варто уникати вживання кофеїну, тобто кави і чаю — як чорного, так і зеленого, — зазначає невролог.

Ольга УРИНА

Які ознаки видадуть авітаміноз

Нас увесь час лякають вітамінною недостатністю. Проте рідко коли організму не вистачає тільки одного вітаміну. Як правило, ми потребуємо групи цих корисних речовин. Якщо людина відмовляється від тваринних білків, зазвичай бракує вітамінів A, D, E і біотину. Коли ж у раціоні недостатньо рослинних продуктів, то виникає дефіцит вітамінів С і групи В.

1. Лущиться шкіра. Нестача вітамінів робить шкіру сухою, і вона лущиться. Іноді можна помітити навіть появу грубих лусочок епідермісу. Варто насторожитись, якщо у вас постійно тріскаються або лущаться губи, раптово з'явилися вугрі, а також тріщинки та ранки в куточках рота. Поява запалених ділянок шкіри, великих синців або незвичайна реакція на прикраси чи одяг — усе це може бути ознакою нестачі вітамінів.

2. Шаруються нігті. При вітамінній недостатності нігті стають тьмяними, ламкими й навіть засоби для догляду за ними — олійки або спеціальні лаки — не допомагають. Про брак вітамінів також свідчить блідість нігтьової пластини, поява на ній ямочок, смужок або плям.

3. Випадає волосся. Основна ознака дефіциту вітамінів — це ламкість волосся та схильність до випадання. Але насторожити повинна і несподівана поява лупи, виразок і прищиків на шкірі голови або постійний свербіж.

4. Червоніють і сльозяться очі. Зниження зору, особливо у сутінках, є найсерйознішим симптомом нестачі вітамінів. Крім того, гіповітаміноз здатний викликати почервоніння та припухлість повік, постійний свербіж і виділення з очей, часті запальні захворювання. Нерідко наслідком нестачі вітамінів стає непереносимість яскравого світла, відблисків, двоїння в очах.

5. Кровоточать ясна. Підвищена кровоточивість ясен, виразки на щоках і язику — також явні ознаки нестачі вітамінів.

6. Апатія, погана концентрація. На брак вітамінів реагує і наша нервова система. Неможливість сконцентруватися, безсоння, депресія, апатія, нестача енергії, постійна дратівливість — усе це може бути ознаками вітамінної недостатності.

7. Збій у травленні. Закрепи, проноси, раптова зміна смакових уподобань, набирання ваги, підвищення рівня холестерину в крові, нудота й порушення всмоктування поживних речовин у кишечнику.