

## Здоров'я

## Вчені назвали найкорисніший фрукт минулого року

Пітахайя визнана тайванськими вченими найактуальнішим суперпродуктом 2013 року. Цей екзотичний фрукт містить речовини, які нормалізують кров'яний тиск, рівень холестерину та цукру в крові. У плоді також багато кальцію, вітаміну С, а в насінні — жирних кислот омега-3. Регулярне вживання пітахайї нормалізує роботу шлунку і кишечнику, серцево-судинної та ендокринної систем.



## Брехня шкодить здоров'ю

Хочете менше хворіти і довше жити — завжди кажіть людям правду. Вчені з Університету Нотр-Дам з'ясували, що чесність іде на користь як фізичному, так і психічному здоров'ю. Вони дослідили, що люди, які намагаються менше брехати, відчувають і менше внутрішнє напруження, не так часто сумують. У них рідше спостерігаються кашель і болі в горлі. Що менше людина бреше, то краще у неї складаються стосунки з іншими і то міцніші її соціальні зв'язки.

## Гарбузове насіння корисне для мозку



бузове насіння, що містить безліч корисних речовин і мінералів, необхідних для життєдіяльності організму.

Крім того, магній, на який багате насіння гарбуза, допомагає позбутися головного болю, нормалізує роботу судин головного мозку.

Оптимальна щоденна доза гарбузового насіння — 80–100 г. Така профілактика не тільки поповнить запас вітамінів і мінералів, а й позбавить від мігрень.

Вчені склали список продуктів, які покращують роботу головного мозку. Варто зазначити, лідирує в ньому несмажене гар-

## Перепелині яйця надзвичайно багаті кальцієм

Кальцій, що міститься в перепелиних яйцях, добре засвоюється організмом. Порівняно з курячими в них у п'ятеро більше корисного для серця кальцію, майже втричі — вітамінів групи В, у 4,5 рази — заліза.

Відомі тонізувальні властивості яєць перепілок. Ті, хто робить вибір на їх користь, менш схильні до втоми, більш активні та життєрадісні.

Корисна для здоров'я й шка-ралупа перепелиного яйця, яка на 90% складається з кальцію і чудово засвоюється людським орга-



нізмом. Понад те, вона містить 30 цінних елементів, серед яких фтор, сірка та цинк.

## Томатний сік допоможе відновити сили



напій ідеально підходить після фізичних навантажень. Він здатен швидко відновити м'язову тканину. Ці результати були отримані внаслідок тривалих досліджень із участю дітей, які відвідували заняття з фізкультури та спортивні секції.

Крім того, томатний сік також допоможе врегулювати рівень глюкози в крові, який, як відомо, змінюється після фізичних навантажень.

Своїми корисними властивостями томатний сік завдячує лікопину, який надає помідорам червоне забарвлення.

Вчені вже давно досліджують томатний сік і його корисні властивості. Як виявилось, цей

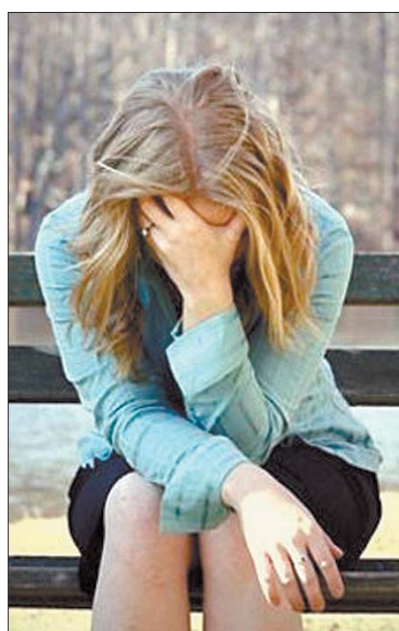
## Щоб позбутися весняної хандри, потрібно змінити раціон

На початку березня багатьох турбує таке явище, як весняна хандра. Ви починаєте відчувати втому, постійно хочеться спати, нічого не цікавить. Зазвичай це пов'язано з нестачею серотоніну. У народі цю речовину називають «гормон щасття».

Серотонін же виробляється, тільки якщо в організмі є в нормальній кількості магній, фолієва кислота, кальцій, селен, вітаміни, триптофан, інсулін і естроген. Тому, щоб поповнити наші запаси потрібними речовинами, зверніть увагу на повсякденний раціон. Налягайте на сирі продукти. Це, звичайно ж, овочі: капуста, салат, брокколі, зелена цибуля, петрушка, шпинат, болгарський перець, морква, часник, помідори. Додайте в меню цитрусові, ананаси, киви й банани.

Натомість постарайтеся виключити продукти, що пройшли технологічну обробку, газовані й алкогольні напої. Відмовтеся від яєць, смаженого, виробів із відбіленої пшеничної муки, червоного м'яса, різних спецій і добавок, а також солодкої випічки. На противагу перерахованим харчам складіть своє меню з бобових, хліба з борошна грубого помелу, коричневого рису, пшеничних вівівок.

Не забудьте і про рибу. Море-продукти забезпечать пантотеновою кислотою, яка зніме втому і



допоможе організму опиратись інфекціям. Риба, особливо жирна (форель, сардини, скумбрія, тунець), узагалі відмінний антидепресант, так як саме в ній містяться вітаміни В<sub>6</sub> і В<sub>12</sub>, що сприяють синтезу серотоніну.

Налягайте на вівсянку. Для десерту виберіть сухофрукти, горіхи та гарячий шоколад. Каву замініть трав'яними чаями з м'яти, ромашки, валеріани, пустирника.

## Бійцям Майдану найкраще допоможе реабілітуватися підтримка рідних



Героїчна боротьба українського народу і передусім учасників Майдану протягом кількох місяців протистояння психологічно виснажила людей, багатьом завдала глибоких душевних ран. Тож чимало з нас потребує зараз психологічної реабілітації.

Що масштабніші зміни у житті людини, то більше вони загрожують її здоров'ю та психічному стану. Хронічні стреси впливають на функціонування внутрішніх органів, загострення хронічних хвороб, спричиняють порушення кровопостачання мозку, серцево-судинної системи. Для виходу з кризового стану необхідно пройти психічну реабілітацію, отримати планову або невідкладну психологічну підтримку спеціаліста. А за потреби — лікування, оскільки багато недугів бере початок із душевного самопочуття людини. Тривале емоційне негативне збудження, підсилене емоціями інших, відсутність достатнього відпочинку може викликати хвороб-

ливу перевтому, невроз, а інколи й депресію. Знижується витривалість, людина втрачає активність, відчайдушність змінюється байдужістю. Фізичне переважання часто породжує безсилля, відчай, безпорадність, зниження самооцінки, страх.

Учені дослідили, що часто причиною інфарктів, інсультів у середньому віці є невміння пристосуватися до складних умов життя. Люди замикаються в собі, в своїх переживаннях, перестають спілкуватися з рідними. Негативні емоції посилюють внутрішнє напруження. Подолання наслідків хронічного стресу не можливе без активної участі самої людини.

Переважає більшість наших почуттів виникає від спілкування з людьми, їх добре ставлення є джерелом нашого внутрішнього задоволення. Тож у період реабілітації родина може стати важливою ланкою лікувального впливу, створюючи сприятливий мікроклімат. Необхідно забезпечити доброзичливу атмосферу в спілкуванні, важливо

## Симптоми посттравматичного синдрому

У разі розвитку посттравматичного синдрому виділяють кілька симптомів:

- **Несвідома пильність**, тобто потерпілий ретельно відстежує все, що відбувається з ним і навколо нього, так як йому здається, що це може становити загрозу.
- **Раптові різкі реакції**. При будь-якій несподіванці людина здійснює різкі рухи, наприклад, встає в захисну позу, якщо хтось підходить до неї ззаду.
- **Пригніченість емоційного фону**. Іноді після важких переживань люди якоюсь мірою втрачають здатність виявляти ті чи ті емоції. Це призводить до наростання проблем у міжособистісному спілкуванні, тому що людина не може виражати радість і щастя, прихильність і симпатію та інше.
- **Невмотивована агресія**. Постраждалі нерідко знаходять уявне вирішення проблеми у застосуванні сили. Зазвичай ідеться про фізичне насилля. Втім, трапляється і психологічна, а також словесна агресія.
- **Розлади пам'яті й нездатність зосереджувати увагу**.
- **Впадання в депресію**. Людина, що переживає посттравматичний синдром, сприймає все, що відбувається, як безглузде. Пригнічений стан ще більше поси-

люється нервовим виснаженням, байдужістю до навколишнього та песимізмом.

- **Занепокоєння і постійне хвилювання**. Такі симптоми можуть відчуватися як у фізіологічному сенсі, наприклад, болями в спині, так і в психічному: постійна тривога, порушення сну, невмотивовані страхи тощо. На цьому підґрунті наростає невпевненість у власних силах і недовіра до оточуючих.
- **Лють і злоба**. Напади люті можуть виникати як незалежно від стану людини в конкретний момент, так і під впливом, наприклад, спиртного.

## Що висмоктує енергію з організму протягом дня

Іноді навіть після важкого робочого дня до вечора почувашся бадьорим, та буває, що нічого не робити, а сил зовсім немає. Річ у тому, що існують фактори, через які половина нашої енергії буквально витікає кризь пальці.

**Зневоднення**. Коли організм не компенсує втрачену вологу, ми стаємо млявими, гірше міркуємо та навіть повільніше рухаємося. Так що візьміть за правило випивати в день не менше двох літрів рідини (більше не треба, це може призвести до набряків). Бажано випити зранку натщесерце склянку простої води — це прискорює обмін речовин і додає бадьорості.

**Мобільний зв'язок**. Американські вчені визнали стільникові од-

ним із головних ворогів нормального сну. Кожна п'ята людина віком від 19 до 30 років хоча б кілька разів на тиждень прокидається від дзвінка або SMS передчасно, в так званій фазі глибокого сну. Й увесь день потім відчуває млявість і слабкість.

До того ж використання мобільних пристроїв безпосередньо перед сном сильно збуджує активність нейронів головного мозку. В результаті начебто вам спати дуже хочеться, але мозок відходить до сну ніяк не бажає. Ось і засинаєте довше, ніж потрібно.

**Ліки**. Багато препаратів має такий побічний ефект, як млявість і сонливість. Наприклад, ліки від алергії попереднього покоління (нові антигістамінні цього покоління

позбавлені). Або заспокійливі засоби (пустирник, екстракт звіробію тощо). Їх краще вживати на ніч.

**Неправильні тренування**. Неправильні системи тренувань можуть призвести до сплеску вироблення кортизолу — гормону стресу, який у великих кількостях погано впливає на тону м'язів і судин.

**Нестача заліза**. Також одним із частих чинників швидкої втрати енергії протягом дня може бути дефіцит заліза. Цей елемент бере активну участь в обміні речовин, виробленні гемоглобіну та дихальних ферментів. Найкраще залізо засвоюється з яловичої і телячої печинки, трохи гірше — з рослинних продуктів: гречки, зелених яблук, червоної квасолі.