

## У прохолодній кімнаті спиться краще

Лікарі рекомендують нові ліки від безсоння. Як показали дослідження, оптимальна температура в кімнаті для гарного сну повинна бути в межах 15–20 °С. Учені це пояснюють тим, що в разі зниження температури в приміщенні знижується і температура тіла людини, а це призводить до сонливості. Якщо ж температура вища, то виникає якийсь дискомфорт і занепокоєння, а це і є причиною проблем зі сном. Особливо важлива прохолода в спальні для людей, які страждають від хронічного безсоння.



## Хворобу Альцгеймера можна буде виявити за аналізом крові

Дослідники зі США розробили аналіз крові, який здатний діагностувати хворобу Альцгеймера задовго до того, як почнуть проявлятися перші симптоми. Тест базується на вимірюванні рівнів десяти видів ліпідів у крові. Коли мембрани клітин головного мозку, що постраждали від хвороби Альцгеймера, починають руйнуватися, рівні ліпідів знижуються.

## У чому найбільше протейнів



Протейни — це білки з незамінними амінокислотами, які людський організм самостійно виробляти не здатний. Тому правильне харчування настільки важливе для повноцінного життя і хорошого самопочуття.

**М'ясо** — продукт із корисними протейнами. Віддавайте пере-

вагу пісному: птиці (курка, качка, індичка), баранині, телятині, кролятині. А от свинина надто жирна й може зашкодити здоров'ю.

**Риба і морепродукти.** Йдеться передусім про жирні сорти: лосось, скумбрію, сьомгу, оселедець тощо. Двічі на тиждень «рибний день» просто необхідний.

**Яйця** — джерело білка. Проте варто остерігатися холестерину. Старайтеся не їсти їх щодня, бажано робити це через день.

Обов'язково налягайте на **молочні та кисломолочні продукти**: молоко, сири, кефір, йогурт. При цьому варто віддати перевагу знежиреним або низької жирності.

**Бобові** унікальні тим, що містять протейн рослинного походження. З квасолі, гороху та сочевиці можна приготувати різні смачні страви.

## Прості правила бігу

Найкращими періодами для бігу є проміжки з 6:30 до 7:30, з 11:00 до 12:00 та з 16:00 до 18:00. Та щоб скинути жир і зберегти м'язову масу, треба ще обрати правильний темп бігу.

Найкращим варіантом є інтервальний. Суть його полягає у чергуванні бігу на максимумі зусиль і відпочинку. Алгоритмом такого бігу може бути 100 метрів ходьби, 100 метрів бігу підтюпцем і 100 метрів швидкого бігу. В такому темпі слід чергувати ці періоди кожних 30–40 хвилин.

Також додайте до бігу стрибання через скакалку. Щоб ефект від бігання став помітним, заняття повинні бути регулярними. Пам'ятайте, кожен пропущений день віддаляє вас від мети.



## Затвердіння на ступнях виникає не через туфлі на підборах

Бурсит спричиняє погана спадковість. Такий висновок зробили вчені з Гарвардської медичної школи. Вони дослідили ступні 1370 осіб і з'ясували, що ущільнення, яке називають бурситом, — це спадкове захворювання, яке не має жодного стосунку до носіння різного виду взуття, хоча раніше вважалося, що проблеми зі стопами виникають через туфлі на підборах.

Науковці пояснили, що люди, які народжуються з певною формою ступні, з дуже великою ймовірністю успадковують не тільки бурсит, але й інші дефекти ніг.

Меріан Ханнан, керівник групи дослідження, зазначила, що на-

ука вперше знайшла зв'язок між генетикою та проблемами зі стопами.

Раніше вчені довели, що з бурситом стикаються 23% людей віком від 18 до 65 років і ще 36% тих, хто старше.

Коли розвивається це захворювання, внизу великого пальця з'являється тверде ущільнення, суглоб починає боліти. З часом хвороба спотворює великий палець, а той здавлює інші, опускаючи їх убік.

Якщо бурсит стає болючим і цей біль несила терпіти, призначається операція, що передбачає розрізування збільшеної частини кістки та її випрямлення.

## Що врятує від перепадів настрою



для загального здоров'я.

**Горіхи.** Щоб запобігти депресії, досить щодня з'їдати 20 г будь-яких горіхів. Вони стимулюють роботу головного мозку, а тому вкрай необхідні тим, хто заробляє розумовою працею.

**Зелені овочі.** Вони є джерелом вітаміну В, без якого не виробляється «гормон щастя» серотонін. Тому страви зі шпинатом, спаржею чи капустою брокколи завжди будуть доречними.

**Лосось.** Омега-3 жирні кислоти, які містяться в ньому, зміцнюють судини та серцевий м'яз, надають краси та сили волоссю, нігтям і шкірі, сприяють схудненню і рятують від стрибків настрою.

**Банан.** Виявляється, в бананах міститься алкалоїд харман, основою якого є мескалін, так званий «наркотик щастя». Ось чому, коли з'їси екзотичний плід, життя перестає здаватися таким похмурым.

Дієтологи склали перелік продуктів, які необхідно додати в своє меню, щоб перепади настрою ніколи вас не турбували.

**Оранжеві фрукти.** Програти нудьгу допоможуть плоди життєрадісного жовтогарячого кольору, наприклад, апельсини, грейпфрути, хурма. Вони багаті на вітамін С, який зміцнює імунітет, тому корисні не тільки для настрою, а й

## Як відновити імунітет після зими

Весна — це час, коли організм найбільш ослаблений після довгої зими. Зимові холоди не дуже добре позначаються на стані нашого здоров'я, тож замість того, щоб тішитися першому сонцю, навесні більшість людей має пригнічений настрій і злягає з застудними захворюваннями. Ми підготували низку порад, як можна відновити імунітет.

## СИМПТОМИ ПОНИЖЕНОГО ІМУНІТЕТУ

Існує кілька ознак, що достовірно вказують на проблеми з імунною системою.

Якщо людина хворіє на ГРЗ, ГРВІ, грип, ангіну й інші застудні захворювання більше чотирьох разів на рік, можна вести мову про зниження роботи імунної системи. Коли ж вони повторюються більше шести разів, треба бити на сполох і якнайшвидше звертатися по допомогу до лікаря-імунолога.

Ви прокидаєтесь і, не встигнувши встати з ліжка, вже почуваетесь втомленим, пройшли кілька метрів, а здається, що бігли стомитися, постійно хочеться спати — саме так проявляється синдром хронічної втоми. А він, у свою чергу, може свідчити саме про перебої в роботі імунної системи.

Нерідко супутниками ослаблення імунітету є емоційна нестабільність і депресивний стан. У цьому разі обов'язково зверніться по медичну консультацію до лікаря. Подібні ознаки можуть бути не лише при зниженні опірності організму, але і при інших дуже серйозних захворюваннях.

## ПОПОВНІТЬ ЗАПАСИ ВІТАМІНІВ

Якщо ви зрозуміли, що перелічені симптоми турбують і вас, то саме на цьому етапі виникає необхідність зміцнити імунну систему. Проте не поспішайте бігти до аптеки за полівітамінними комплексами — розпочати варто з перегляду свого раціону. Взимку в наше меню в основному входять вуглеводи та жири, а от вітамінів і мінеральних речовин, які нам необхідні для гарного самопочуття, не вистачає. Тож перше, що варто зробити, — це поповнити в організмі запаси вітамінів і мінералів, витрачених за зиму.

З весняним стресом дуже добре допомагає справлятися вітамін С. До того ж він є антиоксидантом, підвищує стійкість організму до інфекцій. Їжте більше зелені, цитрусових, пийте відвар шипшини. Ну й, звичайно, не можна забувати про цибулю та часник, які ще й містять фітонциди. Саме вони допомагають нам боротися з інфекціями, які після зими підстерігають нас на кожному



кроці. Бажано їсти більше ягід. Та подбати про це потрібно було ще влітку, заморозивши їх у морозильнику. В них теж міститься багато антиоксидантів.

Вітамін А можна отримати майже з будь-яких рослинних продуктів жовтого та червоного кольору (морква, гарбуз, червоний перець, помідори). Він необхідний нам для відновлення клітин, корисний для зору, нормалізує обмін речовин.

Не забувайте також про морську рибу та морепродукти. У них містяться вітаміни групи В: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> — і РР. До того ж із рибою ми отримуємо йод, калій, магній, натрій, залізо та багато інших елементів, необхідних під час ослаблення імунітету.

Найбільший вміст мінеральних речовин мають горіхи, бобові, какао і гіркий шоколад.

Намагайтеся вживати поменше цукру, оскільки він знижує імунітет, пригнічуючи активність білих кров'яних клітин. Не зловживайте алкоголем.

Весна — саме час для початку активного прийому вітамінних комплексів і природних адаптогенів — женьшеню, елеутерококу, лимонника. Підтримати навесні організм у тонусі допоможуть також родіола рожева, левзея сафлоровидна, аралія маньчжурська. Ці настоянки сприяють зміцненню імунітету і відновленню сил, вивільняючи власні резерви організму.

## НА ПЕРШОМУ МІСЦІ — ПРОГУЛЯНКИ ТА СПОРТ

Окрім правильного харчування, дуже важливі прогулянки на свіжому повітрі. Вони покращують кровообіг і загальне самопочуття. Що більше часу проведете надворі, то

краще для вашого імунітету. Частіше гуляйте на сонечку, адже нам його так не вистачало взимку.

Займайтеся спортом, але не перерантажуйте себе. Люди, які регулярно виконують вправи, рідше хворіють.

Крім того, щоб відновити імунітет, необхідно добре висипатися. Брак сну негативно позначається на нашому здоров'ї. А вже під час нічного відпочинку організм відновлює всі свої сили та готує нас до нових справ. Намагайтеся уникати стресових ситуацій, більше радіти життю.

## ПОТУРБУЙТЕСЯ ПРО НОГИ

Виявляється, систематичний ретельний догляд за ногами зміцнює імунну систему. Всім відомо, що ноги — це дуже «слабке» місце організму. Тож щодня перед сном робіть для них контрастні ванни. Якщо возитися з ваннами у вас немає сил і часу, можна обійтися контрастним душем.

Крім того, не варто забувати і про масаж ніг. Ніяких особливих навичок для цього не треба — потрібні тільки вільний час, бажання й евкаліптова або м'ятна олія. Прийміть контрастний душ, добре промокніть ніжки махровим рушником. Нанесіть на трохи вологу шкіру кілька крапель олії та легенько помасажуйте ступні, пальці. Такі процедури необхідно проводити як мінімум три рази в тиждень.

Старайтеся багато ходити босоніж. На підшвах ніг розміщена велика кількість різних рецепторів. Тому ходьба босоніж дуже корисна — вона відмінно зміцнює імунітет. Причому ходити бажано не тільки вдома по килимку, але й по землі, каменях, траві, й якомога частіше.

## Прийом вітамінів С і РР допоможе зміцнити судини

Лікарі рекомендують серйозно ставитися до пошкодження судин, навіть якщо це дрібні капіляри.

Судина може лопнути в будь-якій частині ноги: стегновій, гомілковій, на стопі або коліні. Здебільшого така проблема стосується жінок. Вона завдає не тільки естетичного дискомфорту, але й може супроводжуватися болям, набряками, а також сигналізувати про початок варикозу.

Якщо розриваються найдрібніші кровоносні судини — капіляри, розміщені близько до поверхні шкіри, то з'являється характерна «сіточка». Вона може бути червоного або синього кольору й набувати різних

форм — зірчастої або деревоподібної. Здебільшого болі при цьому відсутні й незручностей, окрім неестетичного вигляду, не виникає.

Якщо лопає невелика вена, утворюється гематома, розміри якої залежать від товщини судини та швидкості згортання крові. Часто в цьому місці виникає біль, який може бути дуже сильним, особливо при дотику.

При пошкодженні великої вени (а тим паче артерії, навіть тонкої) відбувається значний внутрішній крововилив, а це небезпечно для життя. Його головні симптоми — великий синець у місці пошкодження, сильний безперервний біль, слабкість, блідість. Така ситуація загро-

жує життя людини, тому необхідно негайно накласти джгут вище місця пошкодження і викликати «швидку» або доставити потерпілого до найближчої лікарні.

Причин цього неприємного явища багато: підвищені навантаження на ноги, спадкова схильність, нестача вітамінів, особливо С і РР, травми, обмороження, початок варикозної хвороби.

Зміцнити стінки судин, зробити їх більш еластичними в домашніх умовах можна, приймаючи вітаміни С і РР, зменшивши навантаження на ноги, роблячи масаж і скипидарні ванни. Допомогають примочки з настоєм календули, ромашки.