

## Здоров'я

## Чай із молоком підніме тонус

Чай із молоком чудово відновлює сили після застуди і харчових отруєнь. У ті моменти, коли організм відмовляється сприймати важку або взагалі тверду їжу, цей незамінний напій підніме тонус і дасть саме ті речовини, які потрібні в період реабілітації. Поєднання рослинних і тваринних жирів та білків швидко поставитиме на ноги. За рахунок комплексу вітамінів, антиоксидантів, мікроелементів чай із молоком є відмінним профілактичним засобом, що допомагає запобігти розладу імунної системи, захворюванням нирок, депресіям і неврозам.



## Оранжевий колір допомагає прокинутися

Кольори здатні сильно впливати на сприйняття навколишнього світу, роботу нашого мозку, активність. Фахівці з Університету Льежа встановили, що помаранчевий колір і світло є потужним стимулом, який змушує наш організм прокинутися. Завдяки оранжевому світлу в очному яблуці виробляється пігмент меланопсин, який допомагає «перезавантажити» внутрішній годинник та активувати роботу головного мозку.

## Про що може свідчити набряк ніг



У багатьох до вечора виникає важкість у ногах, вони набрякають. Такі симптоми звикли пов'язувати з вживанням надмірної кількості рідини та втомою від незручного взуття. Втім, набряклість ніг може сигналізувати про досить серйозні захворювання.

Це можуть бути:

- Проблеми з серцем. Зазвичай проявляються набряком гомілок і є тривалими. При цьому можуть виникати задишка і тахікардія.

- Варикозна хвороба, або, як її називають у народі, закупорка вен. Не проходить упродовж кількох днів, може виникати в будь-якому місці ноги, причому на обох відразу або тільки на одній. Супроводжується болями, появою темних плям на ногах. Добре лікується на ранніх стадіях.

- Проблеми з щитовидкою. Гомілки набрякають, людина відчуває загальне нездужання.

- Проблеми з кишечником, особливо інфекційного характеру.

- Проблеми з нирками. Від інших видів відрізняється частими проносами.

- Тромбоз або розширення вен. У принципі, болі можуть і не з'явитись, але набряклість турбуватиме вас кілька днів, тому це серйозна підстава для відвідання лікаря.

Природно, що причин набряку ніг набагато більше, тому відразу після появи перших симптомів необхідно звернутися по фахову допомогу.

## Волоські горіхи — їжа довгожителів

Люди, які люблять горіхи, особливо волоські, статистично живуть довше. Такого висновку дійшли іспанські вчені.

Загальновідомий факт, що в країнах Середземноморського регіону, де населення їсть більше горіхів порівняно зі всією планетою, люди живуть довше. Також цей продукт у раціоні забезпечує зниження індексу маси тіла й обхвату талії. Серед любителів погризти горішки менше курців і більше тих, хто віддає перевагу активному спорту. Нарешті, відомо, що якщо людина їсть багато горіхів, то її дієта в цілому, найімовірніше, буде здоровою, з великою часткою овочів, фруктів і риби.

Вчені дослідили, що раціон із підвищеним вмістом горіхів допомагає знизити ризик розвитку діабету 2 типу й артеріальної гіпертензії. І найголовніше — показники смертності серед людей,



які регулярно вживають горіхи, на 39% нижчі порівняно з тими, хто їх практично не їсть. Найцікавіше, що найбільше довгожителів серед любителів волоських горіхів.

Скільки ядер потрібно з'їдати, щоб забезпечити собі довге життя? Вчені відповідають: тричі на тиждень порціями по 28 грамів. Така доза знижує ризик смерті внаслідок серцево-судинних захворювань на 55%.

## Появу лупи можуть зумовити хронічні хвороби органів травлення

Порушення мікрофлори шкіри голови, через яке виникає лупа, насправді є лише наслідком захворювань шлунку та кишківника. Часте миття і сушіння волосся феном тут ні до чого. Себорейний дерматит (медична назва лупи) найчастіше виникає внаслідок проблем із травленням. На цьому наголошують провідні фахівці-дерматологи.

Насправді лупу викликають хронічні хвороби травного тракту, різке худіння і стреси, неповноцінне харчування, нестача вітамінів А і В, розлади психіки та поганий догляд за волоссям. Побачивши на голові білі лусочки, пе-

редусім спробуйте поміняти свій раціон, а вже після цього йдіть в аптеку купувати лікувальні шампуні.

Спеціалісти радять виключити з раціону смажені, жирні, копчені, солоні та солодкі продукти. Натомість частіше їсти фрукти.

При виявленні себорейного дерматиту дерматологи рекомендують якнайшвидше перевіритись у трихолога та пройти повну діагностику волосся. Крім того, необхідно здати аналіз крові на гормони і роботу щитовидки, а також зробити УЗД внутрішніх органів. Тільки так можна визначити причину недуги.

## Найшвидше заспокоює настій із меліси

Меліса знімає головний біль, полегшує неврози. Настоем із цієї рослини лікують і вегетосудинну дистонію, тахікардію, гастрити, коліти, неврози шлунку. Крім того, його п'ють, коли не приходить сон, є більші відчуття у серці, запаморочення, болісні менструації, шум у вухах, задишка.

Мелісу вживають у вигляді чаю чи напару. Для першого треба покласти в чайник для заварювання 2 столові ложки сушеної меліси, а ще краще — свіжої, залити окропом (250 мл), настояти 15 хвилин і пити, розбавляючи гарячою водою за смаком.

Можна настоювати її у термосі: 2 столові ложки трави на півлітра окропу. Водяний напар меліси замінюють іноді спиртовою витягою з неї: 1 частину (за об'ємом) сухого листа та верхівку стебел на 2-3 частини спирту. Приймають тричі на день по 1 чайній ложці настоянки на третину склянки теплої води, частіше — після їди.

Для профілактики просто додавайте кілька листочків меліси у чай.

Лише гіпотонікам, що мають понижений тиск, фітотерапевти не радять вживати у великій кількості настої чи відвари меліси.

## Хронічні стреси можуть спровокувати інсульт



Вже який місяць більшість українців живе у стані постійної напруги. Щоденні тривожні новини просто не можуть залишити байдужим будь-кого з нас, викликаючи занепокоєння, страх, паніку, можливо, навіть агресію, що є великим стресом для організму. Годі й казати, що все це позначається на здоров'ї, в разі підвищуючи ризик інсульту.

Свого часу на зв'язок постійних стресів і виникнення інсульту вказали іспанські вчені. Їхне дослідження засвідчило, що високий рівень тривожності подвоює ризик інсульту. Науковці з Гарварду також говорили про їх пов'язаність, надаючи особливого значення агресії: згідно з їхніми даними, після нападу гніву ризик інсульту зростає втричі.

Не варто думати, що інсульт — це хвороба переважно літніх людей. Останніми роками все більше молоді стикається з цією проблемою.

Інсульт поділяється на ішемічний і геморагічний. Ішемічний стається в будь-який час доби, проте найчастіше — вночі чи на світанку. Він може розвиватися поступово протягом кількох днів, а може мати гострий перебіг. Ішемічному

## ■ ДОВІДКА

**Інсульт** — гостре порушення мозкового кровообігу, що спричиняє відмирання мозкової тканини. З погляду сучасної медицини інсульт, або апоплексичний удар, — це важке і дуже небезпечне судинне ураження центральної нервової системи. Розрізняють два основних його типи: геморагічний — при розриві судин (крововилив у мозок, під оболонки й у шлуночки мозку) й ішемічний — при закупорці тромбом чи тривалому спазмі судин головного мозку.

інсульту зазвичай передують певні порушення мозкового кровообігу. З'являється головний біль, запаморочення, похитування при ходьбі, слабкість або заніміння кінцівок, біль у ділянці серця і втрата свідомості, утруднення чи порушення мови. На відміну від геморагічного, ішемічний інсульт розвивається повільніше, тож людина, як правило, встигає помітити погіршення самопочуття та звернутися до лікаря зі скаргами на слабкість у руці чи нозі, запаморочення й нудоту, що дозволяє швидше зорієнтуватися і визна-

## Як зняти напругу

Не варто вірити популярному вислову про те, що нервові клітини не відновлюються. Вони поновлюються, однак дуже повільно. Тому потрібно берегти себе і знати надійні способи, як заспокоїти нерви.

Якщо ви потрапили в напружену ситуацію, просто вийдіть на вулицю і погуляйте 10-15 хвилин. Прогулянка допоможе позбутися поганої енергії та заспокоїтися. Добре, якщо ви при цьому слухатимете розслаблювальну інструментальну музику.

Щоб швидко впоратися з емоціями, існує така методика заспокоєння дихання:

1. Повністю видихнути повітря, щоб воно проходило з шумом через рот.
2. Рот закрити.
3. Зробити повільний вдих, рахуючи до 4.
4. Затримати дихання, порахувати до 7.
5. Видихнути на рахунок 8 через рот.

Вправу треба виконати тричі.

Є ще одна вправа, щоб зняти напругу. Візьміть суху тканину та скрутіть її, ніби вичавлюючи з неї воду. При цьому намагайтеся «вистискати» з усіх сил, максимально напружуючи м'язи рук протягом 30-60 секунд. Розіжміть пальці, дозволивши тканині впасти на підлогу, максимально розслабте руки, відчуйте, як розслабляються м'язи (особливо рук і шиї).

## Рідка їжа розвантажить організм і поліпшить склад крові



Іноді корисно зробити перерву власному організму. Для цього варто всього-на-всього частіше їсти рідке. Рідка їжа швидше перетравлюється, ніж тверда, та при цьому людина довше почуватиметься ситою. До того ж для її засвоєння не витрачається багато енергії. Виходить, що супи та бульйони зберігають внутрішню енергію, яка в результаті спрямовується на відновлення організму, а не на процеси травлення.

Для спеціальної рідкої дієти можна виділити тиждень у місяць. Споживати у цей період можна смузі, супчики-пюре, соки. М'ясні страви варто виключити. Джерелами білка можуть стати кисломолочні йогурти, супи-пюре з нуту, квасолі, а також горіхове або соєве молоко.

Така рідка дієта покращить роботу органів травлення, при-

читися для надання негайної допомоги.

Геморагічний інсульт виникає зазвичай раптово, після хвилювання або різкої перетвоми, фізичного перевантаження. Йому передують приливи крові до обличчя, раптовий інтенсивний головний біль, блювання, бачення предметів у червоному кольорі, розлади свідомості — від напівнепритомності до повної її втрати.

## Як розпізнати інсульт:

1. Потрібно попросити людину посміхнутись. Якщо це й справді інсульт, вона не зможе цього зробити обома куточками рота. Посмішка вийде скривленою.

2. Попросіть сказати якесь просте речення на кшталт «Сьогодні гарна погода». Людина, в якій стався напад, не зможе промовити виразно.

3. Попрохайте одночасно підняти обидві руки. В разі інсульту людина не зможе цього зробити або ж підніме лише одну руку.

4. Попрохайте висунути язик. Якщо він викривлений, повернений — це теж ознака інсульту.

Лікарі наголошують, що один із перших симптомів інсульту — порушення мови: людина говорить неправильно або взагалі нічого не зможе сказати. Медики іноді просять хворого вишкірити зуби: при інсульті половина рота ніби провисає.

Якщо у людини виникнуть проблеми навіть із одним із завдань, потрібно негайно дзвонити в екстрену медичну допомогу і детально описати симптоми.

Поки чекає на «швидку», хворого необхідно вкласти, положивши йому під голову невелику подушку або згорнуту куртку, забезпечити доступ свіжого повітря. Якщо відчуваєте, що доведете до лікарні швидше, ніж приїде карета меддопомоги, зробіть це. Транспортуйте постраждалого в положенні лежачи, вікна в автомобілі відкрийте. Пам'ятайте, що швидше розпочнеться медикаментозне лікування, то більше шансів у людини одужати.

скорить очищення кишечника. Дотримуючись її, майже одразу відчуєте приплив сил.

Слід пам'ятати, що захоплюватися фруктовими соками не варто. Через високий вміст простих цукрів вони можуть спровокувати стрибки інсуліну. Краще віддавати перевагу міксам овочевих соків, смузі з яблука і моркви.

Вчені відзначають, що після дотримання такого рідкого харчування поліпшується склад крові, вона стає рідшою, а отже, значно зменшується ризик тромбоемболії.

Не варто забувати, що таке розвантаження не повинно тривати занадто довго. На думку лікарів, найоптимальніший термін — тиждень.

Протипоказане рідке харчування вагітним через брак у такому раціоні повноцінного білка, якого потребують і плід, і майбутня мама. Зате у решті після такої дієти нормалізується сон, оптимізується робота організму, підвищиться імунітет, зникнуть проблеми з травленням і відчуття гіркоти у роті.

Тим, хто відчуває, що не витримає цілий тиждень на рідкому, слід хоча б раз на день посорбати суп або борщ, замість перекусів випивати склянку овочевого соку та не їсти всухом'ятку.