

Сир захистить зуби від карієсу

Американські дослідники виявили здатність сиру захищати зуби від карієсу. Він нейтралізує кислоти середовище в порожнині рота, відновлюючи тим самим кислотно-лужний баланс. Утім, ефективність впливу сирів на наш організм строго залежить від часу доби. До 10-ї години ранку сир засвоюється найповніше. Потім цінність його помітно падає.



В боротьбі з плоскостопістю потрібно зміцнювати м'язи

Йдеться про м'язи, які підтримують склепіння стоп. Дуже ефективно ходити босоніж по нерівній поверхні. Скажімо, по піску, скошеній траві або килимку з поролону чи з довгим ворсом, при цьому слід зігнути пальці ніг і спиратися на зовнішній край стопи. Також можна боком ходити по колоді. Усуває плоскостопість і плавання, особливо кролем.

Черемша перешкоджає накопиченню «поганого» холестерину в організмі



За кількістю лікувальних речовин зелені листочки черемші лідирують серед ранньовесняних рослин, а 250 г покривають добову потребу людини у вітаміні С.

Використовується черемша і в сучасній традиційній медицині для виготовлення різних препаратів.

Лікувальні засоби на основі ведмежої цибулі, як у народі називають черемшу, стимулюють роботу шлунково-кишкового

тракту, поліпшують перистальтику кишечника, володіють бактерицидними, протигельмінтними, тонізувальними та сечогінними властивостями, покращують серцеву діяльність.

Листя і корінці, крім вітамінів С, В₁, В₂, В₅, РР, містять ефірні олії, каротин, лізоцим, клітковину, сапоніни, багатий набір мінеральних речовин. Це відмінна основа для корисних і дуже смачних весняних салатів. Крім вітамінно-мінерального підживлення, черемша перешкоджає накопиченню «поганого» холестерину в організмі.

Також вона допоможе впоратися з застудами, ревматизмом, атеросклерозом. Застосовується і при лікуванні захворювань щитовидної залози, хворобах очей, гнійних отитах і як ефективний загальнозміцнювальний засіб.

Варто зауважити, що черемшу не рекомендують вагітним і хворим на епілепсію.

Набряки ніг попереджають про небезпечні захворювання



Тяжкість, втома, гудіння, біль і навіть судороги в ногах — усе це доволі знайоме багатьом жінкам. Адже ще зранку ніжки виглядали привабливими та стрункими, а вже до вечора з'являється припухлість у ділянці гомілок і щиколоток. До ранку вона минає, а з нею і тривога. Проте згодом усе повторюється. Кожна сучасна жінка час від часу стикається з такими симптомами, причому лікарі помітили: якщо раніше вони були характерні для зрілого віку, старше 40, то зараз «наздоганяють» і дівчат у віці 20–25 років.

У ЧОМУ ПРИЧИНА НАБРЯКУ НІГ

Набряк — це не що інше, як згустчення зайвої рідини в тканинах. Якщо організм здоровий, він виводить її сам, насамперед за рахунок венозної системи. Збої, безсумнівно, бувають. Наприклад, ноги можуть набрякати й у здорових людей — у сильну спеку, при тривалих авіаперельотах, через носіння незручного одягу чи взуття. У таких випадках для зняття набрякості досить полежати, поклавши стомлені ніжки на подушку, або зробити контрастну ванночку — і кінцівки повернуться до норми. Та якщо симптоми повторюються регулярно і турбують довгостроково, пора бити тривогу: за неприємним станом можуть ховатися серйозні венозні захворювання.

Подивіться на гомілку: якщо вона набрякла, на ній з'явилися ділянки потемнінь, вузлові венозні утворення або судинні зірочки, то, ймовірно, у вас розвивається варикозне розширення вен або навіть тромбофлебіт. Іноді про слабкість судин можуть свідчити синці та гематоми, що виникають від найменшого удару або при натисканні. У будь-якому разі, якщо ви помітили якісь зміни з вашими ногами, необхідно звернутися до лікаря-флеболога.

Варикоз, тромбофлебіт, ламкість

судин є наслідками порушення відтоку венозної крові з нижніх кінцівок. Причин може бути безліч: малорухливий спосіб життя, неправильна дієта, надмірна вага, погана екологія, вагітність, стреси, носіння тягарів, тривале сидіння або стояння, що викликають застій крові в судинах ніг. Але ключову роль відіграє спадковість і стать. Учені провели дослідження та виявили, що різні захворювання вен притаманні 62% співробітників, які цілими днями сидять в офісах, при цьому близько 70% — жінки.

Однією з найпоширеніших недуг, пов'язаних із сидячою роботою, називають тромбофлебіт — захворювання судин, що характеризується запаленням стінки вени й утворенням тромбу, який закупорює її просвіт. При тромбофлебіті кров'яний тиск у венах ніг підвищується.

Існує дві основні форми тромбофлебіту: тромбоз глибоких вен (впливає на глибокі, більші вени) та поверхневий тромбофлебіт (впливає на вени, розміщені ближче до поверхні шкіри).

При поверхневому тромбофлебіті найчастіше уражаються підшкірні вени гомілки та стегна. Візуально це виглядає як павутина. Зазвичай поява такої сітки здоров'ю не шкодить, а сама вона може зникнути через кілька днів.

Тромбофлебіт глибоких вен — більш серйозна проблема. Небезпека захворювання обумовлена місцем появи тромбу. Якщо згусток крові утворився у венах ніг, які набагато ширші від інших, то і він, відповідно, має великий розмір. Коли тромб, що відірвався, досягає легенів або серця, відбувається блокування кровоносних судин (емболія), і тоді врятувати людину може тільки лікар-реаніматор. При цьому хворий, крім традиційного набряку ніг, скаржиться ще й на біль у грудній клітці, підвищену температуру, шкірні висипання.

Дуже часто набрякості ніг турбує вагітних. Але не слід відразу

приймати її за патологію. Зазвичай проблеми з венами у майбутніх матусь (набряки, важкість, болі в ногах) виникають через гормональні фактори, що викликають затримку рідини, а також через тиск збільшеної матки на венозні судини малого тазу, що утруднює відтік венозної крові з нижніх кінцівок. Вагітним необхідно дотримуватися дієти, робити спеціальну гімнастику для ніг, вести досить активний спосіб життя, не дозволяти собі довго сидіти або стояти в одному положенні. Бажано періодично лягати на ліжко та підкладати під ноги подушку, яка допоможе венозній системі справлятися з набряками.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я НІГ?

Хвороби вен важко піддаються лікуванню, тому їх потрібно попереджати. Пам'ятайте, що в будь-якій ситуації ноги повинні бути в русі: зарядка, підйоми по сходах, велопрогулянки, танці, аквааерабіка підтримують судини в тонусі. По-друге, слід привести до ладу кишечник і нормалізувати вагу, так як занадто велике навантаження власного тіла на ноги теж має негативні наслідки. В деяких випадках лікар може порадити спеціальну компресійну білизну.

Універсальним засобом боротьби з набряком і профілактикою хвороби вен є різні мазі та гелі. Лікувати за їх допомогою хворі судини неможливо, та можна значно полегшити стан пацієнта і запобігти розвитку небезпечних ускладнень, таких як тромбоз. До того ж у комплексній терапії разом із компресійним трикотажом і малоінвазивними операціями місцеві засоби можуть бути дуже ефективними. Найдієвіші препарати максимально насичені гепарином натрію. Вони покращують мікроциркуляцію крові й активують тканинний обмін.

Також для профілактики захворювання рекомендується раз у день виконувати комплекс простих вправ. Повторюйте кожен по 5–10 разів.

Лежачи на спині:

- по черзі піднімайте зігнуті в колінах ноги, намагаючись дістати до підборіддя;
 - по черзі піднімайте прямі ноги, затримуючи кожен кінцівку на кілька секунд у піднятому положенні;
 - імітуйте рухи велосипедиста, зігнувши ноги в колінах;
 - піднявши обидві ноги, обертайте стопи всередину та назовні.
- В положенні стоячи:
- виконуйте по черзі мах ногою вперед і вбік;
 - виконуйте по черзі мах ногою з наступним згинанням ноги в коліні;
 - біг на місці з поступовим переходом на ходьбу;
 - поставивши стопи разом, опустіть руки вздовж тулуба. На видиху відводите плечі назад, на вдиху — нахиляєте голову вперед.

Базилік здатен омолоджувати

У екстракті базилика містяться потужні антиоксиданти. Вони захищають організм від вільних радикалів і посилюють роботу імунної системи.

Завдяки базилику відбувається відновлення порушених функцій внутрішніх органів і омолодження організму в цілому, встановили американські дослідники в результаті клінічних тестів.

Раніше було доведено, що базилик містить речовини, які надають знеболюючу дію.

Крім того, регулярне вживання базилика знижує рівень поганого холестерину в крові, захищає від цукрового діабету, атеросклерозу та ішемічної хвороби серця.



В Україні немає де контролювати якість ліків

В Україні існує проблема нестачі лабораторій, які можуть забезпечити контроль над якістю ліків, стверджує Інна Демченко, заступник голови Держслужби з лікарських засобів.

Демченко повідомила, що в державі було три таких установи, одна з яких розміщена в Криму. Ці лабораторії відповідають вимогам ВООЗ і дозволяють проаналізувати

більшість показників контролю якості. Й лише одна лабораторія на території України здатна забезпечити повний аналіз якості вакцин.

Крім того, не вистачає кваліфікованих кадрів у сфері контролю якості лікарських засобів. Інспекцію з контролю скоротили на 43% ще в 2010 році, стверджує зам голови Держлікслужби.

Чому обов'язково потрібно снідати



Медики неодноразово наголошували на тому, що відмовлятися від сніданку в жодному разі не можна. Вони акцентують: їсти вранці потрібно для того, щоб «завести» травну систему. Оскільки вночі організм залишався без харчування, вранці він особливо потребує «доз» енергії.

Відмова від сніданку може позначитися і на якості виконання роботи. Відчуття голоду приту-

плює увагу, а в результаті знижується працездатність.

Крім того, відмовлятися від ранкового прийому їжі особливо не варто тим, хто хоче скинути кілька зайвих кілограмів. Лишившись без сніданка, не тільки не схуднете, але й, навпаки, це сприятиме накопиченню жирових клітин. Також науковці довели, що люди, які їдять вранці, менше схильні до серцево-судинних захворювань.

Найкращі весняні ліки

Саме навесні лікувальні рослини мають найбільшу силу, тому зараз варто поповнити домашню аптечку.

Береза (бруньки). Їх збирають, коли ще немає листочків, але бруньки вже набубнявіли. Саме в цей час у них багато корисних речовин. Березові бруньки знімають разом із гілочками, сушать і тільки потім видаляють їх із пагонів.

Брусниця (листя). Сушити слід у сухому, добре провітряненому приміщенні. Настой та відвари з цих листочків корисні хворим на цукровий діабет. Вони мають сечогінну,

антисептичну та протимікробну дію. Застосовують їх і в якості антивірусного препарату.

Кульбаба (корінь). Збирають на полях, галявинах і луках. Використовують при закрепах, метеоризмі, гастриті, для покращення апетиту. Приймати потрібно тричі на день.

Сосна (бруньки). Збирати можна, коли лусочки щільно притиснуті до бруньки. Використовують у вигляді відвару, настоянки, інгаляції при бронхіті, пневмонії, вираці шлунку та дванадцятипалої кишки.

Первоцвіт (квітки). Віночки квіток заварюють і п'ють як чай. За-



дяки високому вмісту вітаміну С та інших цінних сполук настій первоцвіту допомагає при застуді, мігрені, хронічному запорі.