

Цільнозерновий хліб
знижує ризик діабету

Регулярне вживання цільнозернового хліба дозволяє знизити рівень цукру в крові та ризик розвитку діабету другого типу. Про це повідомляють фахівці Університету Східної Фінляндії. Скибка пшеничного чи житнього покращить реакцію на інсулін. Такий ефект виявляється завдяки клітковині, що міститься в хлібі. Вона впливає на метаболізм безпосередньо через шлунково-кишковий тракт.

Гіпотонія — хвороба офісних
робітників

Низький артеріальний тиск притаманний людям, що заробляють розумовою працею, — вони становлять 80% усіх хворих на гіпотонію. Останнє японське дослідження дало цікаві результати: частота гіпотонії особливо велика серед банківських службовців, досягаючи у чоловіків майже 40%, а у жінок — 55%. Представниці прекрасної статі страждають артеріальною гіпотонією частіше, ніж чоловіки, і здебільшого починають відчувати симптоми вже у 20–40 років.

Українські підлітки
стали більше
курути

В Україні 21,3% жителів віком від 12 років є курцями. Такі дані за підсумками 2013-го представили в Головному управлінні статистики.

Згідно зі статистикою, українські підлітки стали курити більше. Торік курцями були 8% юнаків і 0,9% дівчат 16–17 років. Для порівняння, в 2012-му ці цифри дорівнювали 5 і 0,5% відповідно.

Курцями в країні є 47% чоловіків 18–59 років і 29% представників сильної статі непрацездатного віку. Серед жінок 30–55 років цю шкідливу звичку мають близько 9%.

Черешня здатна
розріджувати кров

Черешні багаті на вітаміни, а тому стимулюють імунітет, цілюще впливають на нирки, шлунково-кишковий тракт, якість крові та стан стінок судин.

Соковиті ягідки здавна відомі як сечогінний і загальнозміцнювальний засіб. Добре допомагають при різних захворюваннях крові та судин, закрехах, хворобах кишківника. Крім того, завдяки високому вмісту кумаринів черешня має властивість розріджувати кров, знижуючи ймовірність утворення бляшок на стінках судин.

Окрім зниження рівня холестерину в крові, черешня також стимулює порушену моторику шлунку, помічна при анемії та гіпертонії, болях у животі.

При плоскостопості дуже ефективні
лікувальні масажі

Плоскостопість є дуже поширеною проблемою. Та її багато хто вважає несерйозною, пускаючи все на самотпів. При цьому захворювання шкодить усьому організму, заважаючи нормальному руху, а з часом формуючи неправильну поставу, деформуючи кістки стопи, нижні кінцівки, хребта. Ця вада спричиняє біль при ходьбі та фізичних навантаженнях, що позначається на загальному самопочутті людини.

ВИДИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Плоскостопість — це стан, при якому склепіння стопи ущільнюється і деформується. Через це ступня не може виконувати свої амортизаційні функції та розподіляти навантаження. У нормальному стані опори повинна торкатися лише зовнішня сторона стопи. Це положення забезпечується завдяки подовжному та поперечному склепінням. У результаті виходить, що навантаження розподіляється, всі інші кістки виконують свої функції. Але при плоскостопості вага тіла людини тисне практично на весь скелет, зокрема й на хребет. Через це хребці можуть зміщуватися, хрящі та суглоби піддаються компресії, можуть виходити з ладу.

Виділяють кілька ступенів захворювання:

1. Перший ступінь. При цій формі кут склепіння становить приблизно 130–140 градусів, а висота ступні може зменшитися до 25–35 міліметрів.

2. Другий ступінь характеризується збільшенням кута склепіння до 140–150 градусів і зменшенням висоти до 17–24 міліметрів.

3. Третій — тягне за собою серйозні зміни та деформації. У такому стані кут склепіння стопи перевищує 155 градусів, а висота ступні нижча 17 міліметрів.

ЧЕРЕЗ ЩО РОЗВИВАЄТЬСЯ
ЗАХВОРЮВАННЯ?

Основні причини розвитку цієї вади нижніх кінцівок:

- **зайві кілограми.** Це величезне навантаження на кістки, які є таким собі каркасом для всього тіла. Найскладнішу роботу виконують якраз стопи, тазові кістки і хребет. Склепіння ступень неодмінно ставатимуть пласкішими;
- **цілий робочий день на ногах.** Ногам обов'язково по можливості



потрібно давати відпочивати;

- **взуття на шпильці або дуже вузьке.** Основне навантаження з п'яти переходить на фаланги пальців і поперечне склепіння стопи, через що розвивається плоскостопість;

- **вікові зміни** теж мають негативний вплив. Річ у тому, що м'язи з віком слабшають, основна вага переходить саме на стопи, через що відбувається їх деформація;

- **травми** також можуть вплинути на будову кісток;

- **відіграє свою роль і спадковий фактор.** У цьому разі ознаки хвороби можуть проявитися вже в дитячому віці.

СИМПТОМИ
ТА ДІАГНОСТИКА

Виявити плоскостопість досить просто. Існує кілька симптомів:

- **болі в стопі.** Спочатку вони виникають при надяганні взуття (особливо вузького, незручного або на підборах), а також після фізичних навантажень. Але за неживання необхідних заходів больові відчуття можуть мати постійний характер;

- **слідкуйте за положенням пальців:** великий буде відхилитися першим, потім зміни торкнуться і решти.

- **деформації стопи.** На першій стадії вони не так помітні, та на другій уже явні.

- **вимірюйте відстань між вигином ступні та підлогою.** При такій недозі вона зменшується.

У будь-якому разі за найменших проявів плоскостопості потрібно звернутися до лікаря-ортопеда.

ЛІКУВАННЯ

Шанси на повне позбавлення від недуги підвищуються, якщо виявити її вже на ранніх стадіях. Тоді буде достатньо спеціальної гімнастики, правильного взуття та масажу. У складніших випадках показані відповідні процедури, масаж, спеціальні пристосування. А от лікування плоскостопості третього ступеня ускладнюється, оскільки такі деформації будуть уже серйозними. Але все ж зусилля, комплексний підхід і безперервність обов'язково дадуть результат.

Яке взуття носити при плоскостопості? Неодмінно ортопедичне. Воно обов'язково повинне мати супінатор, що забезпечує стопі необхідний фізіологічно правильний вигин. Каблук мусить бути не більше трьох-чотирьох сантиметрів, інакше стопа деформуватиметься. Але зовсім плоска підшва теж шкідлива.

Ортопедичні устілки мають спеціальні вигини й опуклості, що забезпечують правильне положення стопи під час рухів. Так, на місці внутрішнього вигину ступні передбачається супінатор. Зона перекату трохі піднята, а там, де буде п'ята, є невелике поглиблення. У задній частині устілки потовщується, забезпечуючи необхідний підйом носі. Також є клини, які допомагають регулювати розміщення ступні щодо

опори.

Існують спеціальні дитячі устілки, м'які для хворих на діабет, а також для літніх людей. Краще звернутися до лікаря з проханням про індивідуальну устілку. Він проведе заміри, щоб врахувати всі особливості.

Масаж при плоскостопості дуже ефективний. Серед його основних завдань такі, як поліпшення кровопостачання та циркуляції лімфи, зміцнення м'язів, сухожиль і зв'язок, зняття навантаження з найбільш напружених частин, а також відновлення деяких важливих функцій стопи. Масажист також повинен приділяти увагу голілкам. Крім того, ефективним буде вплив і на попереки.

Існує безліч різних прийомів, технік і підходів. Вони підбираються індивідуально з урахуванням ступеня захворювання й особливостей будови кінцівки. Проте зазвичай фахівець рухається від пальців до п'ятової частини і від голілки до коліна. Прийомів теж існує багато: розминання, здавлювання, розтирання, погладження, поплескування, вижимання, погладження, натиснення і так далі.

Фізіотерапевтичні процедури сприятливо впливають на регенерацію та структуру тканин, тому теж ефективні. Пропонуємо кілька вправ:

1. Ставе стопи спершу на зовнішній бік, а потім на внутрішній. Спочатку виконуйте вправу, сидячи на стільці та спираючись ногами об підлогу, потім встаньте і продовжте стоячи. Повторіть усе 30–50 разів.

2. Можна розвертати стопи. Для цього сядьте на стілець і постарайтеся розмістити ступні на одній прямій лінії. Спочатку сполучайте п'яти, а потім пальці. Опісля встаньте і виконайте те ж саме. Необхідно зробити не менше 30 повторів.

3. Вихідна позиція: стати прямо, ноги на ширині плечей. Попеременно вставайте то на пальчики, то на п'яти. Робіть плавні переكاتи, потім мінуйте позицію швидше. Повторіть вправу 40–50 разів.

4. Сядьте на стілець, ноги підніміть над підлогою. Повертайте ступнями спочатку в один, а потім в інший бік. Зробіть по 20–30 оборотів у кожен.

5. Ходьба на місці без відривання пальчиків від підлоги. Піднімаються тільки п'яти, причому якомога вище. Виконуйте вправу швидко протягом однієї-двох хвилин.

Чим корисні кімнатні рослини

Для сприятливої атмосфери в оселі обов'язково потрібно поставити на підвіконня кілька вазонів.

Приміром, така рослина, як алое, листя якого використовують при лікуванні багатьох захворювань, має потужні цілющі властивості й цілком може замінити домашню аптечку.

Герань, хлорофітум, мирт, аспарагус виробляють корисні фітонциди, очищаючи повітря від домішок і важких металів. А кипарис, туя й криптомерія виділяють таку кількість фітонцидів і ефірних речовин, що повітря в квартирі стає цілющим. Аспарагус, плямиста бегонія та монстера зменшують концентрацію солей важких металів і шкідливих мікроорганізмів.

Корисні властивості герані відомі здавна. Ця улюблениця наших бабусь володіє унікальною здатністю знищувати бактерії та віруси (стрептококи, стафілоко-

ки). Крім цього, виділяє в повітря речовини, що мають антистресову дію, а в літню пору вбереже від комарів, мошок і мух.

Невибаглива драцена, що приживеться в будь-якій квартирі, виділяє фітонциди, які вбивають хвороботворні бактерії.

Кактуси — чудові захисники від електромагнітного випромінювання, тому найчастіше їх ставлять поряд із технікою (телевізором, монітором комп'ютера).

Хлорофітум очищає повітря від токсичних речовин, які виділяють меблі з ДСП і деякі полімери (бензол, ксилол, толуол, етилбензол, формальдегід і т. д.). Найкраще місце для нього в помешканні — кухня, адже ця рослина поглинає понад дві третини чадного газу, що утворюється під час приготування їжі.

Спатифілум, плющ, фікус Бенджаміна видаляють із повітря частинки фенолу та формальдегіду.

Банан допоможе
позбутися прищів

Дерматологи переконують, що відмінним засобом від прищів є звичайний банан.

Існує чимало масок із цим тропічним фруктом, які активно використовують у сучасній косметології для очищення шкіри.

Завдяки вмісту вітамінів С і Е банан чудово знімає запалення й гоїть. Також він допомагає видалити ороговілий шар шкіри та розгладити її.

Найчастіше до масок на основі банана додають інші натуральні компоненти, що пом'якшують і живлять шкіру. Найпопулярніші — жовток та оливкова олія.

Нанесіть таку маску на очищену шкіру обличчя приблизно на 10–15 хв. після чого ретельно змийте. Позитивний ефект гарантований.

Як пережити спеку



У жарку та задушливу погоду долає спрага. Під час активного сонця рекомендується випивати до 2,5 літра рідини. Причому це має бути несолодка вода без газу. Енергетики та квас також бажано виключити. Найкраще для втамування жаги підійде звичайна мінералка або кип'ячена вода.

У спеку завжди гіршає апетит і зовсім не хочеться їсти. Але організму потрібна енергія, тому хар-

чуватися необхідно, просто варто обмежити вживання білків і жирів. Поменше копченого, смаженого, жирного. Менше м'яса, гарячих супів. Найкращі перші страви жаркого літа — холодник (окрошка), холодний борщ.

Підмогою в такій ситуації стануть овочі, фрукти і ягоди. Їх можна їсти як у сирому вигляді, так і приготувати на парі або стушувати.

До перелічених «рятівних» заходів можна додати ще й вологе прибирання, робити це бажано щодня. Коли нестерпно жарко та задушливо, можна зробити компрес із вологих рушників, прохолодну ванну для рук і ніг, але температура води повинна бути не нижче кімнатної: різке переохолодження також надзвичайно небезпечно.

Як правильно приймати душ у жару? Спочатку вмийтемо теплою водою, поступово зменшуючи її температуру. Вранці закінчуємо процедуру прохолодною водою, ввечері, перед сном, — теплою.