

## Йога врятує від депресії

Вона спроможна вилікувати від депресії, синдрому дефіциту уваги і навіть шизофренії, впевнені фахівці Університету Дюка. Науковці проаналізували близько сотні робіт на тему впливу йоги на психічне здоров'я. Результати були приголомшливими: виявляється, східні практики суттєво покращують стан пацієнтів навіть у тих випадках, коли інші методи лікування безрезультатні. На думку вчених, йога благотворно позначається на передачі нервових імпульсів у головному мозку, знижує запалення та стрес від окислення клітин.



## Помідори захищають шкіру

Антиоксидант лікопін, на який багаті томати, покращує стан шкіри. Американські дослідники також виявили, що щоденне вживання помідорів або томатної пасти підвищує опірність шкіри ультрафіолетовим променям. Науковці дійшли висновку, що томати забезпечують захист шкіри від ураження ультрафіолетовими променями, а отже, протидіють її передчасному старінню.

## Як уберегти себе від небезпечних укусів комах



Знаближенням літа хочеться все більше часу проводити на лоні природи — у лісі, біля ставка, в саду. Однак не слід забувати, що в цю пору активізуються комахи. Як уберегти себе від їхніх небезпечних укусів і що робити, якщо уникнути цього не вдалося?

Укуси комах мають різний ступінь небезпеки. Зазвичай після них виникають місцеві прояви (біль, печіння, почервоніння, набряк), іноді може з'явитися загальна реакція, зокрема загальнотоксична й алергічна. Як правило, загальнотоксична й алергічна реакції виникають унаслідок множинних укусів. У цьому разі в організм потрапляє велика кількість отрути. Симптоми отруєння: запаморочення, головний біль, озноб, нудота, сухість у роті.

За умови чутливості організму до токсину, який потрапляє в кров під час укусу комах, може з'явитися й алергічна реакція. Вона небезпечна тим, що розвивається дуже швидко і здатна призвести до смерті.

Розрізняють такі прояви алергії:

- шкірні або шкірно-суглобові:

біль у суглобах, кропив'янка;

- набряково-асфіксічні: набряк гортані, обличчя;
- анафілактичний шок: втрата свідомості, різке падіння артеріального тиску;
- утруднення дихання, задишка;

- нудота, різка блідість або почервоніння, шоківий стан.

Зазначені вище алергічні прояви можуть виникнути як відразу після укусу, так і через кілька годин: що важче алергічна реакція, то швидше проявляються симптоми.

Перша медична допомога в разі укусу комах. Загальні правила:

1. Якщо на місці укусу залишилося жало, його слід видалити.

2. Місце укусу необхідно продезінфікувати спиртом, спиртовмісною рідиною (горілкою, одеколоном) або марганцівкою (розчином перманганату калію).

3. На місце укусу нанести мазь або прикласти ватку, змочену в розчині харчової соди. Це допоможе зменшити свербіж.

4. Для зняття набряку на місце укусу прикласти холод.

Якщо укуси комах спричинили загальнотоксичну реакцію, вивести токсини з організму допоможуть часте вживання води (лужна мінералка без газу або проста чиста вода) й антигістамінні препарати за призначенням лікаря.

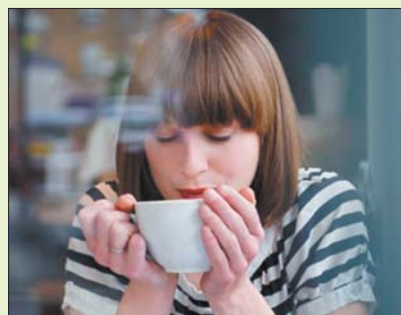
Якщо алергічна реакція супроводжується шоківим станом: потемніння в очах, розширення зіниць, різка слабкість, головний біль або біль у ділянці серця, утруднення дихання, непритомність, необхідно негайно викликати «швидку».

## Какао бадьорить краще за міцну чорну каву

Користь какао для нашого організму величезна: какао-боби містять близько 300 різних поживних речовин: вуглеводи, білки, жири, харчові волокна, органічні кислоти, крохмаль, цукри, насичені жирні кислоти, вітаміни (А, В, Е, РР, бета-каротин), мінерали (калій, кальцій, натрій, магній, фосфор, цинк, мідь, залізо, фтор, молібден).

Плоди какаового дерева містять анандамід — мікроелемент, що впливає на мозок, здатний викликати ейфорію, підвищувати витривалість, опірність організму та здатність переносити біль. Також какао підвищує в організмі рівень ендорфіну та природного антидепресанту серотоніну.

Підбадьорливий ефект від чашки поживного напою з какао-порошку значно сильніший, аніж від найміцнішої чорної кави. Какао працює на поліпшення роботи мозку та збереження пам'яті. Вчені довели: регулярне вживання какао збереже пам'ять у старості. Воно містить флавоноли — природні



фенольні сполуки, які захищають нейрони від ушкодження та покращують кровопостачання головного мозку.

Біофлавоноїди, які містяться в какао, нейтралізують дію активних форм кисню, що зумовлюють розвиток новоутворень у травному тракті.

Вживання какао допомагає знизити рівень ліпопротеїнів низької щільності («погані» холестерин) і підвищити рівень ліпопротеїнів високої щільності («хороший» холестерин).

## Як лікувати літню застуду



Застуда взимку — цілком зрозуміла та звична ситуація. Начебто так і має бути. Холодно, волого, та й віруси атакують: як не захворює? Влітку ж вона сприймається по-іншому. Сонце, спека, а людині хочеться загорнутись у теплу ковдру. Проте літня застуда не така вже й рідкість. Адже в жарку погоду в нас безліч ворогів — холодні напої, кондиціонери та протяги. Застуда виникає як наслідок зміни температур. Розігріваний організм, що, наприклад, отримав дозу крижаного квасу, відповідає на стрес запаленим горлом, нежить, температурою.

## ЧОМУ МИ ХВОРИЄМО ВЛІТКУ

Причиною застуди є вірусна чи бактеріальна інфекція, що розвивається, як правило, на тлі переохолодження. Та сильно переохолодитися влітку, погодьтеся, досить проблематично. Тож у жарку пору року на передній план виходить інша причина захворювання — різкий перепад температур.

У спеку вулиця нагадує розпечену пательню, тому, коли приходимо додому або на роботу, рука сама тягнеться до охоложеного напою чи морозива. І як же приємно всістися під кондиціонером і відчутти його прохолодний подув! Але в якості розплати за таке легковажне поводження незабаром можуть з'явитися характерні симптоми застуди: печіння в горлі, головний біль, підвищення температури, нежить і кашель.

Різкий перепад температур, яким ми випробуємо свій організм, «забезпечує» нам активізацію мікробів і розвиток застуди. І у нас виникають фарингіти, ларингіти, тонзиліти й інші захворювання верхніх дихальних шляхів.

Літні застуди не рідкість. Понад те, за статистикою, влітку кількість ГРЗ збільшується приблизно на 20%. Тому важливо знати, як «правильно хворіти» в цю пору року та що робити, щоб скоріше одужати.

## ЗАСТУДУ ВЛІТКУ ПОДОЛАТИ НЕ ЛЕГКО

Літні застуди часто тривають довше, ніж зимові. Річ у тому, що взимку нам простіше вилежати і вигріти хворобу. Влітку ж ми часто легковажно ставимося до проблеми, сподіваючись, що вона пройде сама. Продовжуємо бігати, перегріватися на сонці й охолоджуватися біля кондиціонера. Тим самим піддаємо свій ослаблений організм непотрібним навантаженням і заважаємо йому швидко впоратися з недугою.

Для того, щоб застуда протікала легше та швидше минула, треба створити спеціальні умови. Є вироблені роками стандартні способи, що допомагають полегшити свій стан і прискорити процес одужання. Але деякі з них мають бути адаптовані під літні умови.

При застуді завжди необхідно пити більше рідини. Це потрібно для того, щоб уникнути зневодження організму внаслідок підвищення температури тіла. А ще щоб

виводити з організму речовини, які утворюються в процесі життєдіяльності хвороботворних мікробів, що й спричиняють захворювання. Але якщо взимку рекомендують пити гаряче, то влітку чай або молоко повинні бути теплими.

Далі варто прополоскати горло. Причому цей метод підходить в усі пори року. Для полоскання можна застосовувати відвари трав — ромашки, шавлії, календули, використовувати харчову сіль, йод або соду.

Збільшуємо щоденну порцію вітаміну С. При застуді рекомендується вживати ударну дозу «аскорбіки». Тим паче літо — час, коли можна забезпечити надходження великої кількості вітамінів із їжею. Полуниця, малина, смородина, чорниця допоможуть наситити ваш організм вітаміном С. Можна їсти їх свіжими або робити з них свіжі мори та соки.

Частіше гуляйте. Прогулянки на свіжому повітрі цілком підходять при застуді влітку. Але важливо уникати перепадів температури, не заходити в приміщення, де ввімкнений кондиціонер і остерігатися протягів.

Обережно з прогріваннями. Компреси влітку можна робити тільки ввечері або вночі, коли температура повітря не надто висока. І вктуватися у кілька шарів теплих речей теж не варто. Інакше ризикуєте перегріти організм.

Зменшити фізичні навантаження застудженим медики радять у будь-яку пору року. Це необхідно, щоб дати можливість організму направити всі сили на боротьбу з інфекцією і знизити ймовірність виникнення ускладнень.

В якості вигрівання можна приймати й сонячні ванни, але робити це треба обережно, щоб не перегрітися.

За потреби необхідно застосовувати лікарські препарати, які допоможуть знизити температуру, зменшити закладеність носа, полегшити кашель.

І не поспішайте сидати під кондиціонер і пити лимонад із льодом відразу, як тільки хвороба облишила вас. Дайте організму час на відновлення здоров'я.

Є багато способів лікування ГРЗ (ГРВІ, грипу). Але слід пам'ятати, що будь-які засоби при застуді не слід застосовувати довше кількох днів.

## ЯК НЕ ЗАСТУДИТИСЯ ВЛІТКУ?

Щоб не застудитися влітку, потрібно дотримуватися низки нескладних правил:

- пийте напої прохолодними, а не крижаними;
- уникайте протягів і різких перепадів температур;
- харчуйтеся збалансовано і коригуйте меню відповідно до пори року;
- загартовуйтеся;
- робіть зарядку, бігайте, плавайте, більше ходіть.

## Аритмія — наслідок підвищених фізичних навантажень

Все добре в міру — це загальновідоме правило вкотре підтвердилося під час дослідження впливу підвищеного фізичного навантаження на здоров'я.

Вчені з Британського кардіологічного фонду, провівши експеримент на гризонах, встановили, що підвищені фізичні навантаження викликають молекулярні зміни в ділянках серця, які задають серцевий ритм. Це й призводить до аритмії.

При аритміях відбуваються порушення частоти і послідовності збудження й скорочення серця. Будь-який серцевий ритм, що відрізняється від нормального синусового

ритму — це аритмія.

Відомо, що в стані спокою тренувані атлети мають низький пульс і перебувають у хорошій фізичній формі завдяки регулярним тренуванням, але з віком у них розвивається аритмія.

За припущеннями фахівців, тривалі тренування в таких видах спорту, як марафон і триатлон, призводять до загального уповільнення серцевого ритму. Так, якщо у звичайній людини в стані спокою пульс може становити 60–100 ударів на хвилину, то у тренуваних спортсменів він знижується до 30 і навіть менше під час сну, коли між скоро-

ченнями серця можуть виникати тривалі паузи.

Оскільки серцевий ритм задається ділянкою серця, що контролюється нервовою системою, то вважалося, що низький пульс у спортсменів — результат надмірної активності автономної нервової системи.

Однак дослідження професора Бойетта та його колеги з Університету Манчестера поставили під сумнів ці припущення. Під час експериментів вони виявили, що тривалі й інтенсивні фізичні навантаження викликають зниження рівня білка HCN4, що відіграє важливу роль у роботі автономної нервової системи

серця.

Професор Бойетт каже: «Це важливий результат, оскільки хоча зазвичай низький пульс спортсмена не викликає ніяких проблем, та у літньому віці у спортсменів, які довгі роки підтримували форму виснажливими тренуваннями на витривалість, ризик виникнення аритмії трохи зростає».

Однак, як підсумовують дослідники, користь від фізичного навантаження набагато переважає ризик виникнення аритмії.

Щоб правильно тренувати свій організм на витривалість, слід дотримуватися низки правил:

- перед початком таких фізичних вправ, як біг, та інших видів інтенсивного навантаження, необхідно поступово збільшувати навантаження. Почніть із розігріву та розтяжки м'язів;
- пам'ятайте: надмірне навантаження може послабити навіть найсильнішого атлета. Інтенсивне навантаження на органи дихальної та серцево-судинної системи вимагає перерв між піками навантаження. Під час відпочинку організм відновлюється;
- для дорослої людини анаеробічні навантаження не повинні перевищувати 2,5 години на тиждень.