

Олійка з кориці тонізує

Вона вважається натуральним антидепресантом і прекрасним тонізувальним засобом. Якщо ви стомлені, напружені, пригнічені постійним стресом, спробуйте регулярно приймати ванни з ефірною олією кориці або просто вдихати коричний аромат, додавши кілька крапель у спеціальну аромалампу. Олійка кориці зарекомендувала себе як ефективний антибактеріальний, протигрибковий, антимікробний, зігрівальний і загальнозмичувальний засіб.



Банани зменшують ризик інсульту в жінок

Учені радять усім жінкам у постменопаузі налягати на банани, бо ці тропічні плоди багаті на калій. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, в день прекрасній статі слід споживати 3,510 міліграма калію і більше. Проведене дослідження показало, що жінки, які отримували в добу найбільше калію, на 16% рідше переживали ішемічний інсульт у порівнянні зі спостережуваними, у раціоні яких цього мікроелемента було обмаль.

Жовтий чай допомагає роботі серцево-судинної системи

Жовтий чай істотно відрізняється від решти чаїв. Це стосується не тільки кольору, а й властивостей. Один вид цього тонізувального напою виготовляють із добрих чайних бруньок виключно у Китаї. Другий же — із позитивних сіньського, що поширений у Єгипті, й називається «хельба».

Корисні властивості жовтого чаю:

- знімає спазми судин;
 - сприяє нормальній роботі серцево-судинної системи;
 - допомагає запобігти утворенню атеросклеротичних бляшок;
 - зменшує головні болі;
 - підвищує імунітет;
 - є чудовим антидепресантом, що піднімає настрій і знімає втому.
- Незважаючи на загальну корисність, вживання жовтого чаю

декому протипоказане.

По-перше, слід утриматися від нього жінкам у разі різноманітних вагінальних кровотеч, а також вагітним.

По-друге, жовтий чай протипоказаний у разі залізодефіцитної анемії, а також людям із першим типом цукрового діабету, хворим, які приймають антикоагулянти, препарати, що містять гормони щитовидної залози. Перед тим як перейти на цей вид чаю слід обов'язково проконсультуватися з лікарем!

По-третє, у великій кількості не можна вживати його людям, які страждають гострими захворюваннями шлунку (виразки та гастрити). Не радять пити жовтий чай і натщесерце, а також перед сном.

Соєве молоко насичене кальцієм

Соєве молоко вважається дуже корисним і чудовою альтернативою для людей, яким протипоказане споживання лактози. Його хочеш п'ють вегетаріанці, які відмовилися від тваринних білків, а відповідно, коров'ячого молока. Соєве молоко не містить холестерину, має приємну структуру і м'який аромат, а також дуже мало полінасичених жирів. Крім цього, в ньому досить багато вітаміну D.

В 250 г молока з сої міститься всього 4 г жиру, 7 г білків і 8 г вуглеводів. Загальна калорійність

склянки не перевищує 100 Ккал. У ньому нема насичених жирів, зате дуже багато фолатів і каротину. Також 250 г соєвого молока — це майже 300 мг такого необхідного для організму кальцію, причому в легкозасвоюваній вільній формі. Крім того, соя — багате джерело заліза.

Діти на основі соєвого молока допомагають при лікуванні остеопорозу, раку молочної залози, знижуючи ризик серцевих захворювань і рівень холестерину в крові.

Ларингіт часто виникає в результаті перенапруги голосу



Восени, коли імунітет послаблюється, все частіше стають випадки застудних захворювань, з-поміж яких і запалення гортані, або ларингіт. Це захворювання найчастіше пов'язане з вірусними інфекціями або грибами, але може бути викликано й алергією, а також перенапруженням голосових зв'язок. При легкій формі недуги у хворої дитини можуть спостерігатися запалення аденоїдів і нежиття. У серйозніших випадках воно поширюється на бронхи, трахею, з'являються кашель, захриплість голосу та першіння в горлі.

Ларингіт протікає в гострій або хронічній формі. Гострий ларингіт часто є проявом респіраторних інфекцій. Як самостійна хвороба він виникає внаслідок перенапруги голосу, травм і впливу подразнювальних агентів (диму, парів барвників). Хронічний ларингіт є наслідком невилікуваних до кінця гострих ларингітів, куріння, виробничих шкідливостей, хвороб ЛОР-органів.

ГОСТРИЙ ЛАРИНГІТ

Ризик розвитку гострого ларингіту збільшується при загальному або місцевому переохолодженні, вдиханні запиленого повітря та подразнювальних речовин, перенапруженні голосових зв'язок, куріння,

шлунково-стравохідному рефлюксі, зловживанні спиртними напоями. В якості факторів ризику можуть виступати вікові зміни гортані (деформація голосових зв'язок, недостатне зволоження слизової, атрофія м'язів).

Захворювання починається гостро на тлі повного здоров'я або невеликого нездужання. Пацієнти скаржаться на сухість, печіння, лоскотання, дряпання в гортані. Іноді виникає відчуття чужорідного тіла, з'являється судомні сухий кашель або біль при ковтанні. Голос «сідає», стає грубим і хрипким.

Часто розвивається афонія, при якій пацієнт може говорити тільки пошепки. Температура тіла нормальна або субфебрильна. Через деякий час кашель стає вологим, причому відділяється велика кількість слизової або слизово-гнійної мокротки.

Тривалість гострого ларингіту — 7–10 днів. Здебільшого по тому настає одужання. Можливий перехід у підгострий або хронічний ларингіт.

При поширенні запального процесу на підв'язковий простір розвивається гострий стеноз гортані. У маленьких дітей гострий ларингіт іноді супроводжується вираженим набряком слизової оболонки гортані (помилковий круп). Це одна з найбільш небезпечних форм ларингіту, головний симптом — сильний

набряк гортані. Найчастіше трапляється такий ларингіт у дітей віком 6–8 років. Розвивається він дуже швидко, й перше, що повинні зробити батьки, — це викликати «швидку». Думати і зволікати не можна, інакше можливий летальний результат. До приїзду лікарів потрібно зняти набряк за допомогою лужного пиття, зробити інгаляцію з лужним розчином. Якщо є висока температура, то її потрібно постаратися збити, щоб уникнути судом.

Лікування гострого ларингіту проводиться амбулаторно. При недугі, що розвивається на тлі ГРВІ, пацієнтові показаний постільний режим. Хворим із гострим ларингітом рекомендують по можливості не говорити або робити це якомога тихіше, вимовляючи слова на видиху, але не пошепки. З раціону виключають гостру, холодну та гарячу їжу. Забороняють курити і вживати спиртне.

Якщо відкашлюється густе мокротиння, призначають відхаркувальні засоби і препарати, що розріджують мокроту («Амброксол», «Солвін», «Бромгексин», «АЦЦ»).

Для зменшення запалення застосовують інгаляції та зігрівальні напівспиртові компреси на шию.

Зазвичай ларингіт легко лікується, втім, в окремих випадках можливий перехід у хронічну форму. Крім того, хронічний ларингіт може розвинути в результаті довгострокової дії подразнювальних факторів (запильність повітря, вдихання подразнювальних речовин, куріння й інше).

У дикторів, лекторів, артистів ларингіт виникає в результаті постійного перенапруження м'язів і зв'язок гортані. Як і при гострій формі, пацієнти відчувають захриплість, першіння в горлі, швидку стомлюваність голосу, періодично з'являється кашель із мокротою. Крім того, характерно, що симптоми посилюються при загострінях процесу.

Щоб позбутися хронічного ларингіту, потрібно дотримуватися правильного голосового режиму. Хворим рекомендують відмовитися від куріння, вживання спиртних напоїв, гострих, гарячих і холодних страв. Натомість радять пити багато теплого, проходити фізіопроцедури (кварц, УВЧ, магнітотерапія), робити лужні та масляні інгаляції.

Психіатри визнали пристрасть до «селфі» психічним розладом

«Селфі-залежність» медики вже внесли в список захворювань, якими людство зобов'язане соціальним мережам. Нову недугу під назвою «selfies» психіатри визначають як obsesивно-компульсивний розлад, при якому людина не може побороти бажання постійно фотографувати себе, викладати знімки в соціальні й чекаючи схвальних відгуків.

За словами спеціалістів, любителі знімків «із руки» задовольняють кілька потреб. В уявленні кожного з нас є образ самого себе — хтось його любить, хтось ні. Селфі дає можливість коректувати зображення, доки воно не буде внутрішньо прийнятним. Вдала фотографія збере купу позитивних відгуків — значить, задовольняється потреба в зовнішньому прийнятті.

Інша потреба — участі, включеності в події. Коли ми кілька разів на день робимо фото зі своїм зображенням у різних вбраннях, у різних ресторанах, на тлі визначних пам'яток, створюється враження, що світ крутиться навколо



нас. Селфі наче рятує від самотності, кажуть психологи.

Але згодом людині стають нецікаві відносини в реалі — вона отримує задоволення, виставляючи себе напоказ усюмо світу. або страждає від власних недосконалостей, побачених збоку.

Довго працювати комп'ютерною мишкою шкідливо

Під час роботи з комп'ютерною мишкою рука перебуває в неприродно згинутому положенні: якщо ви працюєте довго і без перерви, порушення кровообігу вам забезпечено, а разом із ним — защемлення нерва між кісткою і зв'язками сухожилля. Біль і набряк кисті, оніміння і втрата чутливості пальців — ознаки «хвороби мишки». Медики називають цю новітню недугу синдромом зап'ястного каналу, який вважається однією з форм артрити кистей.

Що ж робити, аби вберегтися? Слідкуйте, щоб на столі завжди був простір для маневру —

вільного руху рук. Плечі тримайте паралельно підлозі, руки — на підлокітниках крісла, кисті — на рівні ліктів.

• Використовуйте відповідну за розміром долоні мишку, килимок із подушечкою, який знижує тиск на зап'ясток, а також ергономічну клавіатуру, «розбиту» навпіл — для кожної руки своя половина. Хороша і «горбата» — в такій правій та лівій частини сходяться під кутом і передбачені підставки під зап'яття.

• Поліпшити кровообіг у руках допоможуть невелика розминка та самомасаж долонь і пальців.

Авокадо допоможе почистити печінку

Печінка зазнає постійного негативного впливу токсинів із навколишнього середовища та продуктів харчування. Японські вчені після численних досліджень запропонували боротися з токсинами в печінці за допомогою смачного і корисного фрукта — авокадо. Воно допомагає знизити негативний вплив багатьох шкідливих речовин, зокрема і сильної дії отрути.

Позитивні властивості авокадо пояснюються високим вмістом вітамінів, мікроелементів, харчових волокон. А фолевая кислота допомагає поліпшити здоров'я дітей. Надалі науковці збираються розробляти ліки на основі екстракту авокадо, які допоможуть впровадитися з різними хворобами набагато ефективніше, ніж найсучасніші ліки.

Авокадо використовують і в косметології: воно підвищує захисні властивості шкіри, її еластичність, повертає втрачену пружність.

Як подолати печію

Багатьом із нас знайоме неприємне відчуття печіння після їди, яке виходить від шлунку та піднімається вгору по стравоходу. Назва цієї дошкульної недуги — печія.

Здебільшого печія з'являється в результаті дії шлункової кислоти на оболонку стравоходу. Це відбувається не тільки внаслідок неправильного харчування, а й через те, що у людини слабка моторика шлунку або недостатньо добре справляється зі своїми функціями стравохідний сфінктер.

Щоби позбутися печії, необхідно:

- виключити з раціону цитрусові;
- утриматися від жирних страв, солодких газованих і алкогольних напоїв, а також таких продуктів, як м'ята, часник, прянощі, цибуля та шоколад;
- їсти малими порціями;
- здійснювати профілактичні процедури, придбавши в аптеці засоби, які здатні пригнічувати зайву кислоту;
- відмовитися від звички полежати після обіду. Коли тіло в горизонтальному положенні, кислота з



шлунку легше потрапляє в стінки стравоходу, тому після трапези найкраще повільно прогулятися;

- кинути курити, що, зокрема, допоможе впоратися з печією. Саме курці нерідко страждають від цього захворювання;
- додавати в їжу водорості, які зменшують кислотність шлунку;
- помірно вживати жувальну гумку, яка може викликати рясне слиновиділення. В результаті цього відбувається своєрідне промивання стравоходу за допомогою слини, що дуже корисно для шлунку.