

Кориця понижує дратівливість

Фахівці Єзуїтського університету Вільяма виявили, що запах кориці зменшує дратівливість водіїв автомобілів. Тому прихильники методів альтернативної медицини рекомендують підвищити споживання кориці — цей природний антибактеріальний засіб не тільки допоможе побороти шкідливі мікроби, а й поліпшить настрій.

**Квашена капуста очистить кишечник**

На цей продукт радять налягати людям, які мають проблеми з шлунково-кишковим трактом. Квашена капуста підвищує апетит, покращує травлення і захищає від виразкової хвороби. Недарма її ще називають «санітаром кишківника». В кислій капусті містяться молочна й оцтова кислоти, які перешкоджають розвитку гнильних бактерій у шлунку. Але зловживати квашениною не варто.

Часте вживання солодошів і фаст-фуду викликає депресію

Учені з Америки поставили під сумнів широковідоме твердження, що солодке піднімає настрій. У ході експерименту вони довели: постійне споживання солодкої та жирної їжі впливає на поведінку та провокує розвиток симптомів депресії.

Науковці набрали добровольців і розділили їх на дві групи. Перша харчувалася виключно здоровою їжею, а друга цілих два місяці не відмовляла собі в цукерках, випічці та фаст-фуді.

Після закінчення дослідження

вчені порівняли показники психічного здоров'я добровольців із двох груп. Виявилось, що в першій жодна людина не страждала від депресії, тоді як у другій шкідлива їжа погіршила стан учасників.

Жирна та солодка їжа запускає в мозку людини цілий ланцюг хімічних реакцій. У результаті такі продукти сприяють не тільки виробленню гормону щастя, але й провокують розвиток стресу, неспокою та симптомів депресії.

Молоко допоможе швидше подолати застуду

Чим же корисне молоко при застуді? Річ у тому, що білок молока засвоюється легше від отриманого з інших джерел, і саме з нього утворюються необхідні для боротьби з вірусною інфекцією імуноглобуліни. Крім того, швидка засвоюваність молочного білка зробила цей продукт найпопулярнішим серед охочих накачати м'язи.

Молоко — джерело кальцію, 97% якого засвоюється людським організмом. Ця особливість молока, якою не може похвалитися

жоден інший продукт, робить його незамінним для хворих на остеопороз — недугу, при якій із кісток вививається кальцій, провокуючи їх крихкість і ламкість.

Молоко — відмінний засіб у боротьбі з безсонням. Заспокійливий вплив цього продукту на нервову систему зумовлено вмістом у ньому амінокислот фенілаланіну і триптофану. Недарма одним із найпоширеніших народних рецептів для лікування безсоння є склянка теплої молока з медом, випита за годину до сну.

За чотири місяці у світі може бути до півмільйона інфікованих вірусом Ебола

Кількість інфікованих вірусом Ебола до кінця січня 2015-го за найгіршого сценарію може збільшитися до 550 тисяч осіб. Такого висновку дійшли фахівці Центрів із профілактики та контролю над захворюваннями США (CDC).

Як вважають американські фахівці, у разі, якщо не будуть вжиті екстрені заходи для стримування поширення хвороби, викликаної вірусом Ебола, кількість тих, що заразилися, через чотири місяці може обчислюватися сотнями тисяч.

Прес-секретар CDC Барбара Рейнольдс зазначила, що «центри працюють над створенням такого інструменту, який допоможе змо-

делювати різні сценарії, за яких можуть розвинуватися події».

Нагадаємо, Рада безпеки ООН розцінила епідемію Еболи як загрозу миру та безпеці. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кількість жертв смертельного вірусу Ебола досягла 2,4 тисячі осіб; усього лихоманкою заразилися більш як 4,7 тисячі осіб. Вірус Ебола продовжує стрімко поширюватися на території Західної Африки.

Наразі випадки зараження вже зареєстровані в Ліберії, Сьєрра-Леоне, Гвінеї, Нігерії, Демократичній Республіці Конго і Сенегалі. Смертність від лихоманки становить 53%.

Відвар шипшини — добрий сечогінний засіб

Шипшина містить багато вітамінів: А, Р, Е, К, В₂, а «аскорбінок» в ній більше, ніж у лимонах і смородині. Це чудовий антиоксидант й імуностимулятор. Вона корисна для профілактики застуд, оздоровлення печінки, очищення сечостатевої системи та в якості бактерицидного засобу.

Саме завдяки сечогінному ефекту шипшини виводить із організму зайву воду та допомагає при болях у суглобах, особливо якщо крютуть коліна.

Для приготування чаю або настою найкраще брати свіжі плоди, які можна назбирати й висушити вдома самостійно або просто купити в аптеці вже готовими до вживання.

Одну столову ложку добре вмитих ягід потрібно залити двома склянками окропу (найліпше — в термосі) й настоювати всю ніч. Приймай цей цілющий настій треба три-чотири рази на день по півсклянки за 15–30 хвилин до їди.

Найчастіше цистит виникає через кишкову паличку

Цистит є одним із найпоширеніших жіночих захворювань. За статистикою, із запаленням сечового міхура протягом життя стикається кожна друга представниця прекрасної статі. Патологію переважно виявляють у жінок дітородного віку (20–40 років). Також досить висока поширеність циститу в дівчаток 4–12 років, що у три рази частіше, ніж у хлопчиків цього віку.

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ — ЛИШЕ ДОПОМІЖНИЙ ФАКТОР

У 85% випадків збудником запального процесу в сечовому міхурі є кишкова паличка. Серед інфекцій, які викликають цистит, також стафілокок, різні грибки, трихомонади й інші мікроорганізми. Бактерії потрапляють у сечовий міхур різними шляхами, деякі й зовсім можуть «жити» там роками, не завдаючи дискомфорту людині, але при переохолодженні, ослабленні імунітету вони активізуються й починається запальний процес.

Визначальним чинником високої захворюваності на цистит саме жінок є особливості будови сечівника. Він набагато коротший і ширший, аніж у чоловіків, що створює полегшені умови для потрапляння інфекції в сечовий міхур. Ще одним суттєвим фактором ризику є вагітність. Під час цього фізіологічного стану сечовий міхур втрачає тонус через гормональну перебудову, а на пізніх термінах на просуван-

ня сечі впливає збільшена матка. У поєднанні зі зниженням імунітету зазначені зміни дуже часто призводять до циститу.

Цистит, що виник уперше на тлі здорового сечового міхура, називають первинним. А той, який розвинувся на фоні захворювань сечового міхура або нирок (камені сечового міхура, пухлина, звуження уретри, хронічні хвороби статевих органів), — вторинним. Коли є супутні фактори, що викликають зниження опірності організму, наприклад авітаміноз, перевтома, переохолодження, застій крові у венах малого таза, опущення органів малого таза, гормональні порушення, перенесене інфекційне захворювання, виснаження організму, інфекційні агенти легко викликають запалення сечового міхура.

Цистит у жінок може виникати також після пошкодження слизової оболонки сечового міхура катетером при ендоскопії або стороннім тілом (травматичний цистит), після прийому агресивних речовин (алергічний, лікарський, токсичний, аліментарний, хімічний цистити), після опромінення організму (променевиї цистит). Велике значення у виникненні циститів у слабкої статі має порушення уродинаміки (неповне, нерегулярне або утруднене випорожнення сечового міхура, свідомо затримка спорожнення), що призводить до застою або інфікування сечі.

ЧАСТІ ПОЗИВИ — ОДИН

У постійно нещасних людей є свої звички

Перфекціонізм. Такій людині важко почувати щастя, вона завжди всім невдоволена, вимоглива і несправедлива до себе, а коли врешті досягне ідеалів, то часто буває надто пізно.

Спілкування з незадоволеними людьми. Ніхто не може відгородитися від спілкування. Але ті, з ким ми спілкуємося, сильно впливають на нас. Щоб навчитися бути хоча б трошки щасливішими, варто обмежити спілкування з вічно похмурими буркотунами й скигліями.

Занурення у минуле. Ніколи людина не буде успішною, сидячи з головою у минулому. Тому рухатися варто лише вперед.

Порівнювання себе з іншими. «Добре там, де нас немає», — співається у відомій пісні. Людям завжди здається, що інші живуть краще, цікавіше, багатше, яскравіше й не мають жодних проблем. Постійне порівнювання себе з іншими — погана звичка.

Зосередження уваги на негативі. Так, ми живемо у непростий час, але навіть зараз є чимало чудових моментів, які вартують вашої уваги.



Узалежнення від думки інших. Якщо перед тим, як щось зробити, одягнути чи сказати, частенько думає: «А що про мене скажуть люди?», то це перший знак, що ви стали надто залежними від думки тих, хто вас оточує. Ви перестаєте задовольняти власні потреби, а лише намагаетесь підтримати досягнуту репутацію в очах інших. Така залежність сильно перешкоджає особистому розвитку, а зна-

чить, і заважає бути щасливим.

Ускладнення власного життя. Хай як прикро про це говорити, проте більшість труднощів і «нездоланних», здавалося би, проблем і перепон у своєму житті ми створюємо собі самі. Так, світ постійно вдосконалюється і стає усе складнішим, але це не означає, що ми не можемо набути нових знань, виробити нові звички, які полегшать наше життя.