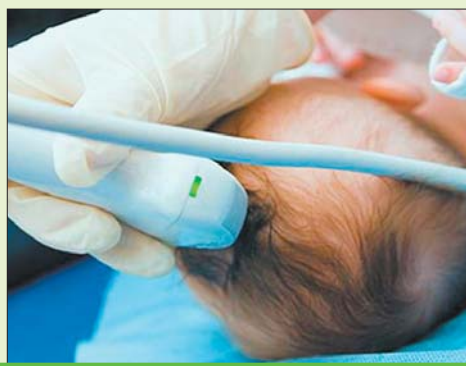


Ультразвукова діагностика — найбезпечніший метод дослідження мозку

Однак її достовірність наразі лишається не найвищою: у черепній кістці відбувається загасання ультразвукового випромінювання, через що медикам доводиться дивитися на мозок через так звані акустичні вікна прозорості.



Знайдено альтернативу антибіотикам

Учені з Нідерландів повідомляють, що їм, можливо, вдалося знайти альтернативу антибіотикам. Нові ліки можуть бути використані для захисту від бактерій, стійких до антибіотиків. Перші тестові випробування ферменту показали, що він здатний побороти смертельно небезпечні інфекції, які викликає метицилін-резистентний стафілокок. Відкриття вчених було представлено на науковому саміті в Лондоні.

Як запобігти випаданню волосся

Вирішити цю проблему доволі важко, але все-таки можливо.

Для цього у список засобів догляду за волоссям, крім шампунів і бальзамів проти випадання, доведеться додати спеціальні маски та креми.

Для лікування випадання волосся широко застосовуються фітоінгредієнти:

- безсмертник;
- кропива;
- ромашка;
- олія чайного дерева;
- деревій;
- просо;
- липа;
- звіробій;
- алое.

Маска проти втрати волосся: 1 ч. л. алое, 1 ст. л. меду, 1 ч. л. рицинової олії.

Всі інгредієнти змішати, нанести на волосся та залишити на 30–40 хвилин. Після миття сполоснути настоєм ромашки, а потім — чистою теплою водою.

Повторювати 1–2 рази на тиждень доти, доки волосин на гребінці стане лишатися менше.

В Україні можуть з'явитися лікарні на колесах

Про це повідомила кандидат Пу народні депутати і радник Президента Ольга Богомолець.

«Я веду переговори з Всесвітньою організацією охорони здоров'я та з іншими міжнародними організаціями, щоб вони допомогли нам створити на базі не державної, а громадської, неприбуткової організації мережу пересувних клінік по Україні», — повідомила Богомолець.

Такі клініки, за її словами, будуть їхати через кожен районний центр із безкоштовними ліками від ВООЗ і роздавати їх людям, якщо встановлений діагноз, а також матимуть необхідний мінімум обладнання.

Нагадаємо, раніше повідомлялося, що Президент підписав Закон «Про внесення змін до ЗУ «Про лікарські засоби» щодо обігу лікарських засобів та державного контролю якості ввезених на територію України лікарських засобів». Крім того, стало відомо, що парламент і коаліція будуть жорстко контролювати діяльність міністрів.

Що робити, якщо суха шкіра

З настанням холодів усе більше дає про себе знати шкіра. Сухість проявляється як на обличчі, так і на тілі. Часто лущиться, спричиняючи, особливо жінкам, дискомфорт. Що є причиною і як з цим боротися, спробуємо проаналізувати з допомогою медичного аналізу.

Найперше, сухість шкіри викликає брак води в організмі. Тобто, якщо в організмі не вистачає води, шкіра не може виглядати здоровою, швидко старіє, має непривабливий вигляд, завдає відчутного дискомфорту. Звичайний зволожувальний крем або масло, на жаль, тут не в змозі допомогти.

Усі, хто стикався з цією проблемою (а це дійсно проблема), дуже добре розуміють, що за лікування та усунення таких проявів потрібно узяти якомога раніше.

Лікарі виділяють два види сухості шкіри:

Сухість із хорошим тонусом — шкіра чутлива до подразників, може з'являтися свербіж, проте досить еластична, матова, гладка, без великої кількості зморщок. Потребує регулярного догляду, захисту від УФ-випромінювання, інакше дуже швидко втрачає тонус. Найчастіше спостерігається у молодих людей.

Із пониженим тонусом — дуже тонка навколо очей і в ділянці носоротової складки, швидко формуються зморшки. На таку шкіру важко вплинути звичайними косметичними засобами, потрібно робити більш глибокі процедури.

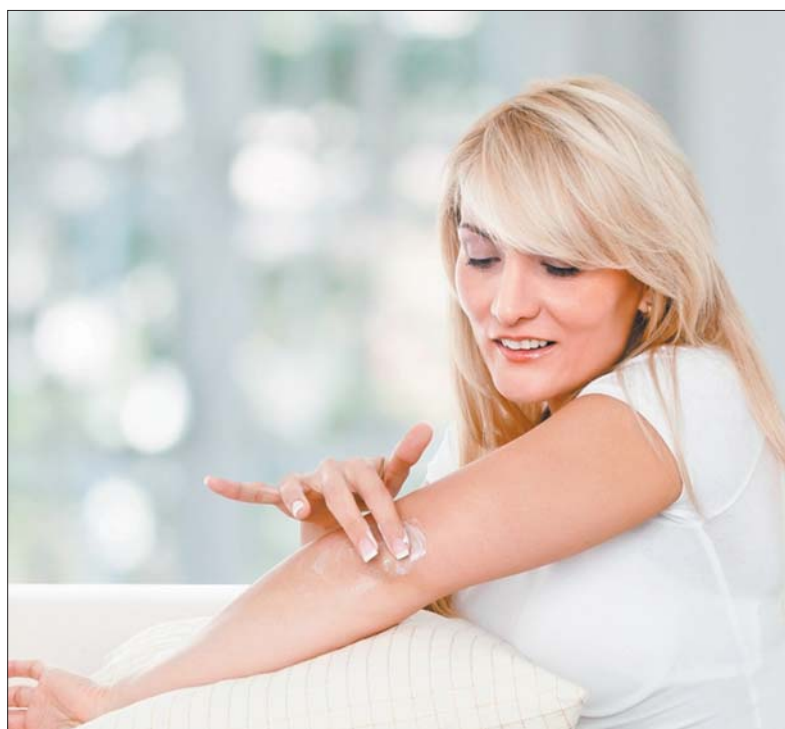
Для того щоб визначити належність своєї шкіри до сухої, можна провести тест: натисніть подушечками пальців на шкірний покрив, якщо вм'ятини розгладжуються швидко, значить, вам пощастило — ви не в групі ризику.

ПРИЧИНИ СУХОСТІ

Суха шкіра тіла може бути обумовлена генетичними факторами та виявлятися з народження, а може виникати в перебігу життя внаслідок впливу зовнішніх факторів.

Головні причини, через які шкірний покрив може ставати занадто сухим:

- зневоднення;
- часте вживання продуктів харчування, що сприяють виведенню води з організму;
- купання в дуже гарячій воді;
- зміна клімату;
- алергічні реакції;
- недотримання здорового способу життя;
- надмірне використання неправильно підібраних косметичних засобів;



- пересушене повітря в будинку, сезонний фактор;
- тривале перебування на сонці;
- використання засобів для схуднення, незбалансована дієта з метою схуднення;
- часте перебування в зоні електромагнітного випромінювання (наприклад, робота за комп'ютером);
- цукровий діабет;
- псоріаз;
- гіпотиреоз;
- дерматит;
- стрес;
- ниркова недостатність;
- дистрофія;
- інтоксикація;
- кератоз;
- себорез;
- хвороба Шегрена;
- гіповітаміноз А, D, E, PP, нестача цинку, міді, кальцію, селену, вітаміни погано засвоюються;
- іхтіоз («риб'яча шкіра»);
- гормональні перебудови організму.

ЛІКУВАННЯ

Якщо сухість шкіри обумовлена зміною клімату, частим перебуванням на сонці або сухістю повітря в будинку під час опалювального сезону, рекомендуємо встановити в квартирі зволожувач повітря. Можна поставити кілька ваз із квітами або просто посудини з водою. У машині краще встановлювати настрійки кондиціонера на 85% вологості. Регулярно використовуйте

зволожувальний крем. Уникайте прямих сонячних променів, проводьте косметологічні процедури зі зволоження шкіри.

Якщо ж сухість і свербіж з'явилися через застосування препаратів для схуднення, рекомендується випивати не менше 2,5 літра води у день. Такі засоби інтенсивно виводять із організму рідину. До того ж жорстка дієта призводить до нестачі білків і мікроелементів, які підтримують шкіру в тонусі й насичують її вологою, вітаміни надходять у недостатній для організму кількості.

Коли така особливість шкіри спостерігається у жінок, які вступили у фазу клімаксу, часто їм приписують замісні препарати з використанням гормонів.

ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД, ВИМОГИ ДО КОСМЕТИКИ

Головне випивати не менше 2 л води в день. Вона повинна бути чистою. Краще — мінеральною, негазованою. Можете додати в склянку кілька крапель свіжого лимонного соку.

Суха шкіра дуже потребує вологи. Тому під час приймання душу або ванни вода повинна бути максимально прохолодною. Намагайтеся не використовувати під час купання мило — воно сушить шкіру.

Шкіра обличчя повинна регулярно проходити всі етапи догляду: очищення, тонізацію, зволоження (а ввечері — відживлення). Не за-

бувайте і про спеціальні засоби догляду для шкіри навколо очей і губ, робіть маски. Регулярно використовуйте крем для рук. Усі креми повинні бути правильно підібраними, якісними, гіпоалергенними, що пройшли дерматологічні дослідження. До їх складу мають входити корисні мікроелементи і вітаміни, натуральні олії.

Після душу застосовуйте крем або молочко для тіла. Краще, якщо вони будуть на олійній основі. Регулярно робіть м'яке скрабування всього тіла.

ЕФЕКТИВНІ ДОМАШНІ РЕЦЕПТИ

Ми підібрали найефективніші рецепти, які допоможуть «оживити» шкіру в домашніх умовах. Тим паче, що восени та взимку вона особливо потерпає від погодніх умов.

Для догляду за сухою шкірою обличчя:

- Змішайте вівсяні пластівці й натерту моркву в пропорції 1:1, додайте ложку молока. Залиште суміш на лиці на 15 хвилин. Вітаміни та мікроелементи, що містяться в моркві, сприяють регенерації клітин.

- Змішайте 2 жовтки з половиною столової ложки натурального меду, розігрійте суміш на водяній бані. Наносьте пензликом на обличчя в декілька прийомів із періодичністю в 5 хвилин. Через 20 хвилин змийте теплою водою.

- Змішайте столову ложку домашнього сиру з чайною ложкою меду, розігрійте суміш на водяній бані. Потримайте на обличчі 20 хвилин.

- Для зволоження шкіри лица робіть маски, у які входять натуральна ефірна олія, верхки, насіння льону, відвари бузины, липи, м'яти. До складу всіх цих засобів можна додавати денний крем.

Для шкіри рук корисними будуть такі маски:

- На 2 години надіньте на руки поліетиленові рукавички, викладені зсередини картопляним пюре.

- Змішайте склянку сметани з жовтком і соком 1 лимона. Занурте в отриману «бовтанку» руки на 20 хвилин.

- Протирайте долоні відваром кореня селери.

Для ділянки довкола очей:

- Покладіть у прохолодне темне місце подрібнений листок алое. Через 10 днів одержаним соком можна протирати ніжку шкіру навколо очей.

- Робіть компреси із зеленого чаю: намочіть у рідині ватні диски й залиште їх на очах на 15 хвилин.

- Протирайте шкіру навколо очей і все обличчя кубиками льоду.

Від підвищеного газоутворення допоможуть трав'яні настої

Якщо ви періодично відчуваєте дискомфорт, пов'язаний зі здуванням живота або нерегулярним стільцем, зверніться до фахівця — треба зробити аналізи на допустимий рівень забруднення кишківника токсинами. Несвоєчасне рішення проблем автоматично підвищує енерговитрати організму на тривале підтримання оптимального рівня його роботи. Це означає, що зростає його біологічна зношувальність.

Крім того, замініть кондитерські вироби на мед, фруктозу і сухофрукти в малих кількостях, а також непогано попити трав'яні настої.

Хороший рецепт: 1 чайну ложку льонку звичайного залити склянкою окропу, заварити як чай. Випити протягом дня. Від скупчення газів у кишечнику допомо-

же настій суміші кмину (1 частина), кореня валеріани (4 ч.), квітів ромашки (6 ч.). 1 столову ложку заварити склянкою окропу, настояти 30 хв, процідити. Пити по склянці вранці й увечері.

Помічний також відвар суміші плодів чорниці (2 частини) й черемхи (3 ч.). Залити окропом у співвідношенні 1:10, варити на слабкому вогні 10–15 хв, процідити. Приймати по 0,5 склянки тричі на день. Суміш посилює відходження газів, а також усуне ймовірні розлади травного тракту, які й спричиняють метеоризм.

Можна також приготувати заспокійливий настій із насіння кропу, листя м'яти й меліси (всього взяти порівну). 1 столову ложку суміші залити склянкою окропу. Пити як чай (без цукру) 2–3 рази на день.

Волоський горіх визнано найкориснішим

«Жменя волоських горіхів містить майже вдвічі більше антиоксидантів, аніж еквівалентна кількість будь-яких інших широко вживаних горіхів. Але, на жаль, люди не їдять їх багато. Це дослідження вказує на те, що споживачам варто звернути більшу увагу на волоські горіхи як на частину здорового раціону», — каже представник Університету Скрантона Джо Вінсон.

Волоські горіхи — це вдала комбінація «харчових бонусів» у зручній та недорогій упаковці, впевнений науковець. Вони містять високоякісний протеїн, завдяки чому можуть замінити м'ясо, а також багаті на вітаміни, мінерали та клітковину. До того ж у них відсутній глютен.

Численні дослідження, проведені науковцями з усього світу, підтверджують зв'язок між споживанням невеликої кількості горіхового чи арахісового масел і зниженням ризику серцевих захворювань, дея-



ких видів раку, діабету 2-го типу та появи каменів у жовчному міхурі.

Однак досі ніхто з дослідників не порівнював кількість і якість антиоксидантів, які містяться в різних видах горіхів, зазначає Вінсон.

Аби заповнити цей пробіл, науковець проаналізував вміст антиоксидантів у волоських і бразильських

горіхах, мигдалі, арахісі, фісташках, фундуку, кеш'ю, горіхах макадамія та pekan. «Горіхом №1» у цьому списку виявився саме волоський.

До того ж термічна обробка звичайно знижує якість антиоксидантів, а саме волоські горіхи люди частіше вживають у сирому вигляді, зазначає фахівець.