

Що менше друзів,
то краще
для здоров'я

На думку вчених, почуття самотності зростає прямо пропорційно до кількості друзів. Такого висновку нещодавно дійшли фахівці Університету Квінсленду (Австралія). Ми звикли вважати, що товариська і доброзичлива людина не може почуватись самотньою, проте дослідники стверджують зворотне: найбільш самотні якраз ті, у кого велика кількість друзів і хороших знайомих.

Австралійський доктор наук Девід Кларк розповів, що молоді люди тепер не залежать від соціальної підтримки своїх сімей, їм не потрібна особиста присутність, соціальні мережі роблять їх більш самодостатніми. Сучасні технології дозволили змінити сприйняття поняття самотності — тепер це більш романтизоване поняття і багато молодих людей прагне до цього стану.

Науковці підкреслюють, що віртуальне спілкування не здатне замінити живе. Таким чином, краще мати двох-трьох хороших друзів у реальному житті, ніж сотні віртуальних у соцмережах.

Риб'ячий жир захистить
від серцевого нападу

А також ризику раптової смерті від серцевої недостатності. Згідно з дослідженнями, вживання жирної риби або риб'ячого жиру на 30% збільшує шанс вижити при серцевому нападі. Ризик нападу знижується за рахунок здатності омега-3 зменшувати ймовірність утворення тромбів, які можуть закупорювати коронарні судини та призводити до інфаркту.

Ліки від кашлю — марна
трата грошей

Деякі інгредієнти, що входять до складу ліків від застуди, дійсно дають позитивний ефект, зокрема прибирають закладеність носа, лихоманку, кашель. Однак лікарські препарати — не найбільш дієві засоби при кашлі. Набагато краще від нього допомагають домашні засоби з лимоном і медом, а також рясне пиття. Ліки в основному тільки знімають симптоми. Кашель пройде тільки тоді, коли імунітет упорається з вірусом, у чому відмінно допоможуть мед і лимон.

Неймовірна
користь медової
води

Медова вода — це воістину приголомшливий засіб, доступний абсолютно кожному. Її позитивний вплив на організм неможливо переоцінити. Звичайно, багато залежить від складу та якості самого меду.

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ
МЕДОВОЇ ВОДИ

Звичай медова вода п'ється вранці натщесерце, як тільки ви прокинулися (хвилину за 15 до сніданку) та ввечері перед сном (за півгодини до сну). Буде ще краще, якщо спочатку зранку випити склянку простої води, а через кілька хвилин — медової. Вода повинна бути комфортної температури, яку вам приємно випити залпом. Не бійтеся пити воду перед сном: вона попереджає появу набряків, тому що розвантажує нирки. Найголовніше — пити сиру воду, а не кип'ячену. Це дуже важливо!

Саме сира вода потрібна нашому організму, тому що вона «жива». Це будь-яка питна негазована вода, яка продається в магазинах у пляшках, або водопровідна, що пройшла очищення за допомогою фільтра.

Кип'ячена вода — це «мертва» вода, яка застоюється в нашому організмі та провокує появу набряків.

ЯК ПРИГОТУВАТИ МЕДОВУ
ВОДУ?

Насправді дуже просто. На склянку води достатньо всього лише однієї чайної ложки меду. Головне — добре розмішати і випити залпом, бажано відразу. Річ у тому, що медова вода залишається «сирою» тільки протягом 20 хвилин після приготування. Потім вона переходить у розряд «рідкої їжі», тож готувати її

засдалегідь немає сенсу. Ефект буде не той.

Тепер що стосується вибору меду. Можете взяти будь-який мед, який вживаєте зазвичай (якщо ви, звісно, його їсте), але коли підбирати для цих цілей одну з медових композицій, то рекомендації будуть такі:

- при вираженому запальному процесі в організмі додаємо у воду мед із прополісом.
- якщо потрібно посилити процеси травлення (млявий апетит, погано працює шлунок: розлад кишечника, закрепи тощо), то використовуємо мед із квітковим пилюком.

- коли у людини гепатит, цироз печінки, будь-які інші зміни в печінці, то додаємо у воду котрусь із медових композицій із маточним молочком — мед із маточним молочком, мед із маточним молочком і прополісом, мед із маточним молочком і квітковим пилюком. Можна їх чергувати! Маточне молочко — це взагалі унікальний продукт. Коли воно потрапляє в ШКТ, то 90% його спрямовується до печінки й відновлює її клітини з рекордною швидкістю. На сьогодні немає іншого гепатопротектора, який би працював настільки ж ефективно.

ВПЛИВ МЕДОВОЇ ВОДИ НА
ОРГАНІЗМ

Отже, випита залпом медова вода:

1. Нормалізує процеси травлення, ліквідує стрес. Реакція на нього буде іншою — більш адекватною і менш «затяжною».
2. Відновлює енергетичне поле людини. Що вищий імунітет, то міцніша «енергоброня», а на стан нашої імунної системи дуже сильно впливає чистота дванадцятипалої



кишки. Чому? Тому що корінь нашого енергетичного поля кріпиться саме в цій ділянці. Енергетичне поле ще називають зоною комфорту. Наприклад, якщо хтось нечутно підходить до вас ззаду, ви це відчуваєте, тому що вторгаються у вашу зону комфорту. Так що і зона комфорту залежить від стану дванадцятипалої кишки. Усе взаємопов'язано.

3. Є протипаразитним засобом. Будь-які паразити, які мешкають усередині ШКТ, бояться жовтого кольору. Якщо їх опроміювати жовтими променями, вони перестають розмножуватися.

4. Має антибактеріальний, протигрибковий, протиглислий ефект. Будь-яка патогенна мікрофлора любить цукор, але не любить мед. Паразити харчуються складними цукрами (сахарозою), а якщо будь-якого з них занурити в 30% розчин меду, він гине.

5. Допомагає перетравлювати залишки в кишечнику, розчиняє калові камені.

6. Нормалізує роботу товстої кишки. У товстому кишечнику живе більше 200 мікроорганізмів, які допомагають нам виробляти те, що ми самі виробляти не можемо, перетравлювати їжу до рівня ферментів (а отже, потрібні нам). У нормі на кожному «поверсі» ШКТ живе свій

мікроб, це називається «біоценоз». Як тільки один мікроорганізм замінюється іншим, уся формула зміщується, на спорожніле місце селиться інший. Природа не терпить порожнечі. Якщо щось іде з організму, наприклад лактобактерії, на їхнє місце оселиться той, для кого умови в кишківнику відповідатимуть його життєдіяльності. Виникне дисбактеріоз — порушення мікрофлори в товстому кишечнику.

Якщо в організмі буде недостатньо ферментів, то в кишківнику залишаться неперетравлені рештки їжі, а в лімфі циркулюватимуть шлаки й токсини, викликаючи загальне отруєння організму. Вода з медовими композиціями сприяє очищенню організму та нормалізації ваги.

7. Допомагає вилікувати хронічні нежить і бронхіти. Разом із медовою водою з організму виводяться шлаки і токсини з усіх органів.

8. Допомагає впоратися з дитячим енурезом. На побутовому рівні енурез — це захворювання, що характеризується нетриманням сечі під час сну, яке спостерігається здебільшого у дітей. Мед же за своєю природою гігроскопічний, він любить «натягувати» на себе воду, розвантажуючи при цьому нирки та даючи можливість сечовому міхуру вночі відпочивати.

Найкращий сніданок для мозку

Попри те, що мозок важить усього 5% від маси людини, він із легкістю «спалює» більше 20% надходження кисню, 15% поживних речовин, розчинених у крові, 30% з їдених калорій і практично всю глюкозу.

Вчені встановили, що недостатне або неправильне живлення сірої речовини може призвести до підвищеної стомлюваності, депресії або дратівливості навіть у цілком здорових людей.

«Правильний» сніданок

Він складається з двох зварених круто яєць (а ще краще тільки білки, без жовтків), порізаних до салатного стану фруктів, залитих йогуртом. В якості інгредієнтів для ранкового салатика цілком згодяться банани, апельсини, диня, персики, ківі, чорниці.

Яйця та йогурт дають білок, необхідний для синтезу нейромедіаторів, які є регуляторами вашого настрою. Фрукти насичують сіру речовину глюкозою, що забезпечує людину зарядом бадьорості й енергії. Плоди помаранчевого кольору, багаті на калій, що необхідний нейронам нашого мозку для хорошої передачі нервових імпульсів за короткий термін, знімають сонливість і готують до активної розумової діяльності.

«Неправильний» сніданок

Хай як дивно, але традиційний сніданок, що складається з каші, бутербродів із ковбасою та чаю з цукром, якраз «неправильний».

У каші є вуглеводи, які сигналізують серотоніну про необхідність



створити почуття розслабленості і спокою. Це протилежно тому, що потрібно для пробудження.

Бутерброд у свою чергу містить протеїни та вуглеводи. Вуглеводи дають команду на розслаблення, а протеїни — наказують підбадьоритися. Виходить, що взаємовиключні речовини зводять мозок із розуму.

Чай із цукром — удар кофеїну та глюкози у мозку (в міцному чаї кофеїну ще більше, ніж у каві). З таким допінгом мозок, безумовно, бадьориться, але досить недовго, тому що глюкоза доступна в чистому вигляді, її не потрібно розщеплювати, щоб отримати енергію, тому вона так само швидко і закінчується. В результаті залишок дня ви проведете в напівкоматозному стані. Тому доведеться регулярно підбадьорюватися схожим чином, але організм — це не склад кофеїну, тож у якийсь момент його буде занадто багато.

Факти, які викажуть депресію

Осінньо-зимовий сезон дарує нам не тільки новорічні свята, а й часто зневіру, апатію і депресію. Які факти про депресію допоможуть розпізнати цей стан і, можливо, позбутися від нього.

Насправді депресія — серйозний психічний розлад, який останніми роками стає все поширенішим. За даними ВООЗ, кожен 20-й дорослий житель планети сьогодні почувається спустошеним. Причому жінки потерпають від цього частіше, ніж чоловіки.

Приблизно 70% рецептів антидепресантів випилюють представницям слабкої статі. За статистикою, жінки страждають від депресії вдвічі частіше за чоловіків. Це пов'язано з багатьма причинами, одна з них — біохімічні процеси в жіночому організмі. Деякі з механізмів розвитку депресії запускають жіночі гормони — естрогени. До того ж соціальні ролі жінки в сучасному суспільстві навіязують їй підвищене почуття відповідальності, яке часто призводить до зривів, тягаря провини і так далі. Особливо схильні до депресії жінки у віці від 18 до 35–40 років.

ГЕНЕТИКА ВПЛИВАЄ НА
ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК
ДЕПРЕСІЇ

Якщо хтось із родичів страждає від депресії, то ймовірність її виникнення у вас зростає в два-три рази порівняно з тими, у кого в роду ніхто не стикався з цим захворюванням. Ризик розвитку недуги часто обумовлений низьким вмістом у крові

«гормону радості» — серотоніну.

МЕДИКАМЕНТИ НЕ ЗАВЖДИ
ДОПОМАГАЮТЬ УПОРАТИСЯ З
ДЕПРЕСІЄЮ

Існує спеціальний термін «терапевтично резистентна депресія» — цей діагноз ставлять після шести тижнів безуспішного лікування препаратами. Після цього зазвичай призначають інші ліки, але й вони не завжди допомагають.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА
БЕСІДА БУВАЄ
ЕФЕКТИВНІШОЮ ЗА ЛІКИ

Якщо говорити про початкові або помірні форми депресії, то бесіди з психотерапевтом можуть допомогти впоратися з хворобою, подекуди лікування доповнюється медикаментозними препаратами.

ДЕПРЕСІЯ МОЖЕ
СПРОВОКУВАТИ
ГАЛЮЦИНАЦІЇ

Стан депресії у 20% хворих може супроводжуватися видіннями. Дослідження, опубліковане в «Британському журналі психіатрії», встановило, що приблизно половина з тих підлітків, які чують у своїй голові загадкові голоси, страждають від депресії та інших розладів психіки.

У ТВОРЧИХ ЛЮДЕЙ ВИЩА
ЙМОВІРНІСТЬ ДЕПРЕСІЇ

Відомі творчі особистості, музи-



канти, поети, художники та навіть політики слабували на цю недугу. У проведеному в 1994 році дослідженні були організовані глибокі інтерв'ю з 59 авторами книг, які брали участь у Конференції жінок-письменників. З'ясувалося, що більшість співрозмовниць схильна до різних депресій, маній, панічних атак. Існує гіпотеза, що особлива будова мозку дозволяє схильним до депресії людям бачити і відчувати те, чого не бачать усі інші (в результаті чого вони творять).

У МАЙБУТНЬОМУ ДЕПРЕСІЯ
СТАНЕ СМЕРТЕЛЬНО
НЕБЕЗПЕЧНОЮ

Згідно з прогнозом ВООЗ, до 2030-го року депресії вийдуть на друге місце серед причин втрати працездатності, перше місце залишається за ВІЛ. Найбільш серйозної шкоди вони завдають інноваційним економікам: тривала депресія негативно позначається на пам'яті і здатності концентрувати увагу. А це в свою чергу значно важливіше для програміста або інженера, ніж для збирача чаю, наприклад.