

Імунітет жінок старіє повільно

З віком імунна система жінок старіє повільніше, ніж у чоловіків. Такий висновок зробили японські вчені. Науковці вважають, що з цим пов'язана більш висока тривалість життя представниць слабкої статі. Дослідники проаналізували зразки крові здорових японців віком 20–90 років. Виявлено, що з літми загальна кількість лейкоцитів у крові знижується як у чоловіків, так і у жінок. Але у жінок це зниження відбувається повільніше. За словами професора Катсуїку Хірокави, на імунну систему (зокрема, на певні види лімфоцитів) впливають жіночі статеві гормони.



Вчені змогли «побачити» біль і виміряти його силу

Групи американських дослідників уперше в історії медицини вдалося «побачити» біль. Експерименти проводили з участю 114 добровольців, яким по черзі укладали до внутрішнього боку передпліччя гарячі металеві пластини різної температури — від 39 до 55°C. У людей із низьким порогом больової чутливості відповідні ділянки мозку виявляли підвищену активність уже при 45–46°C.

Користь і шкода шоколаду під час вагітності



Щоб визначити плюси та мінуси шоколаду для вагітних, розглянемо, як ті чи ті хімічні елементи, що входять до його складу, впливають на здоров'я жінки.

Триптофан сприяє утворенню в організмі гормону любові фенілетиламіну та серотоніну — гормону щастя. Вони незамінні для підняття настрою та боротьби зі стресом, імовірність якого в період вагітності велика, адже організм майбутньої мами у цей час перебудовується.

Алкалоїд теобромін — відмінний стимулятор серця, служить для розслаблення гладких м'язів і розширення кровонесних судин. Усе це запобігає появі аномально високого артеріального тиску і, як наслідок, пізнього токсикозу, що супроводжується підвищеним

вмістом білка в сечі та викликає головний біль, порушення зору (мигіння й затуманення), а іноді загрожує нудотою, болями в животі та проносом.

Залізо забезпечує правильний розвиток малюка, а магній — його мозку. Флавоноїди є потужними антиоксидантами, що уповільнюють старіння клітин організму матері та зміцнюють імунітет.

Натомість шкода шоколаду полягає насамперед у кофеїні, велика кількість якого збільшує ризик викиднів і передчасних пологів.

Наслідком дії цього стимулятора є також підвищення частоти пульсу і тиску, що небажано під час вагітності. Можливий і розвиток залізодефіцитної анемії. За оцінками експертів, щоденна допустима доза кофеїну становить 120–150 мг. Шоколадка містить його 5–30 мг, а чашка кави — 90–135 мг.

Побічним ефектом з'їденої плити стане для вагітної виведення з організму гістаміну, необхідного для придушення алергічних реакцій. Крім того, шоколад — сам собою алергенний продукт.

Його надлишок знижує приплив крові до матки, в результаті чого майбутня дитина отримує набагато менше кисню та корисних речовин. Наслідком можуть стати зниження росту, ваги малюка і вроджені дефекти.

Показання до вживання шоколаду: стомлюваність, занепад сил, необхідність покращити настрій і просто бажання майбутньої матусі.

Сольові пов'язки зцілюють навіть досить проблемні недуги



Про користь сольових розчинів відомо давно. Сіль застосовують у компресах, іноді при ударах. Сольові ванни корисні для промивання носа, протирання обличчя сольовим розчином розгладжує дрібні зморшки... Це все перевірено та працює!

Цю розповідь знайшли в старій газеті. А йдеться у ній про дивовижні цілющі властивості солі, яку застосовували ще під час Другої світової для лікування поранених солдатів. Пише медсестра, яка безпосередньо брала участь у бойових діях.

«Під час Великої Вітчизняної війни я працювала старшою операційною сестрою в польових шпиталях із хірургом І.І. Щегловим. На відміну від інших лікарів, він успішно застосовував при лікуванні поранених гіпертонічний розчин кухонної солі.

На широку поверхню забрудненої рани він накладав пухку, рясно змочену сольовим розчином велику серветку. Через 3–4 дні рана ставала чистою, рожевою, температура, якщо була високою, опускалася майже до нормальних показників, після чого накладалася гіпсова пов'язка. Через 3–4 доби поранених відправляли в тил. Гіпертонічний розчин працював прекрасно — у нас майже не було смертності. Років 10 тому, після війни, я скористалася мето-

дом Щеглова для лікування власних зубів, а також карієсу, ускладненого грануломою. Поліпшення відчула вже через два тижні.

Після цього стала вивчати вплив сольового розчину на такі хвороби, як холецистит, нефрит, хронічний апендицит, ревмокардит, запальні процеси в легенях, суглобовий ревматизм, остеомієліт, абсцеси після ін'єкції і так далі. В принципі це були окремі випадки, але кожного разу я отримувала позитивні результати. Пізніше працювала в поліклініці й могла б розповісти про цілу низку досить важких випадків, коли пов'язка з сольовим розчином виявлялася більш ефективною, ніж усі інші ліки. Нам вдалося вилікувати гематому, бурсит, хронічний апендицит.

Річ у тому, що сольовий розчин має абсорбувальні властивості й витягує з тканини рідину з патогенною флорою.

Якось під час відраження в районі я зупинилася на квартирі. Діти господині хворіли на кашлюк. Вони безперервно та болісно кашляли. Я наклала їм на спинки на ніч сольові пов'язки. Через півтори години кашель припинився і до ранку не з'являвся. Після чотирьох пов'язок хвороба зникла безслідно.

Сольовий розчин можна використовувати тільки в пов'язці, але в жодному разі не в компресі.

Нагадаємо, концентрація солі в

розчині повинна не перевищувати 10%, але і не опускатися нижче 8%. Пов'язка з розчином більшої концентрації може призвести до руйнування капілярів у тканинах у ділянці накладання. Дуже важливий вибір матеріалу для пов'язки. Він повинен бути гігроскопічний. Тобто легко промокати і без будь-яких залишків жиру, мазей, спирту, йоду. Неприпустимі вони й на шкірі, на яку накладається така пов'язка.

ПОВ'ЯЗКА

Найкраще використовувати лляну та бавовняну тканину (рушник), багаторазово вживану і не раз прану. Можна користатися і марлею. Останню треба скласти у вісім шарів. Будь-який інший із зазначених матеріалів — у чотири шари. При накладанні пов'язки розчин повинен бути досить гарячим.

Вичавлювати перев'язаний матеріал слід середньо, щоб він був не дуже сухим і не надто вологим. На пов'язку нічого не накладати. Прибинтувати її або прикріпити лейкопластиром — і все.

При різних легеневих процесах (але виключено при кровотечах із легень) пов'язку краще накладати на спину, але при цьому треба точно знати локалізацію процесу. Бинтувати грудну клітку потрібно досить щільно, проте не здавлювати дихання.

Живіт бинтуйте якомога тугіше, бо за ніч він звільняється, пов'язка стає вільною й перестає діяти.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТУВАТИ 10% СОЛЬОВИЙ РОЗЧИН?

Для цього треба взяти 1 л кип'яченої, сніжної, дощової або дистильованої теплої води. Покласти в неї 90 г харчової солі (тобто 3 ст. л. без верху). Ретельно розмішати. Вийшов 9-відсотковий сольовий розчин.

Потім необхідно узяти вісім шарів марлі, відлити частину розчину та потримати тканину в ньому одну хвилину. Злегка віджати, щоб не текло.

Покласти марлю на хворе місце. Зверху обов'язково накрити шматком матерії з чистої вовни. Зробити це перед сном.

Прибинтувати все бавовняно-паперовою тканиною або бинтом, не застосовуючи поліетиленових прокладок. Тримати до ранку. Вранці все зняти. А наступної ночі процедуру повторити».

Сільських лікарів пропонують оформляти як приватних підприємців

Міністр охорони здоров'я Олександр Квіташвілі запропонував залучати лікарів до роботи у сільській місцевості у якості приватних підприємців.

Найефективнішим вирішенням проблеми небажання медиків працювати на селі він вважає можливість лікаря бути приватним підприємцем.

«Подібне спостерігаємо в Англії, Хорватії, Чехії. Вони по всій країні існують як приватні підприємці», — сказав пан Квіташвілі.

При цьому міністр вважає, що для покращення умов праці лікаря та придбання необхідного медичного обладнання можна залучати донорів та міжнародні гранти.



Продукти, які знижують рівень холестерину в крові

Пропонуємо вашій увазі перелік продуктів, вживання яких істотно знижує в організмі рівень холестерину.

Стручковий перець

Зміцнює стінки судин й бореться з холестерином. Разом із тим помірно його вживання корисне для підтримки стабільного артеріального тиску. Сік пекучого перцю є відмінним протигрибковим засобом і сприяє зміцненню нігтів, волосся, поліпшує функціонування слизних проток і сальних залоз.

Баклажани

«Синенькі» знижують рівень холестерину в крові завдяки великій концентрації солей калію. Їсти баклажани корисно для поліпшення водно-сольового обміну. Крім того, вони підтримують в організмі кислотно-лужну рівновагу.

Помідори

Томати також є відмінним засобом для підтримки в організмі кислотно-лужного балансу. Вони незамінні для хворих із вираженими порушеннями обміну речовин,

захворюваннями серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту. А ще цей овоч помічний при анемії. Він значно зменшує рівень у крові «поганого» холестерину і стабілізує підвищений артеріальний тиск.

Столовий буряк

Цей улюблений коренеплід українців має стимулювальний вплив на лімфатичну систему організму. Крім того, буряк добре позначається на утворенні крові та зміцнює капіляри. А до всього ж знижує артеріальний тиск, кількість у крові холестерину й благотворно впливає на функціонування нирок і печінки.

Гарбузи садові

Хочете «почистити» нирки та печінку — налягайте на гарбуз, який стимулює роботу цих органів. Окрім того, сприяє поліпшенню моторних функцій кишечника й жовчного міхура. Добре виводить холестерин із організму та допомагає при захворюваннях простати.

Валентина ФРОЛОВА

Два способи очищення печінки в домашніх умовах

Запорака гарного самопочуття — злагоджена робота всього організму. Багато що залежить від стану внутрішніх органів, адже вони повинні функціонувати гармонійно. Особливу увагу слід приділяти печінці, яка першою приймає удар у разі будь-яких неполадок і збоїв у роботі організму.

Печінка — фільтр, де скупчуються шлаки, а також інші речовини, які здатні нашкодити всьому організму. Для того щоб уникнути її хвороб, варто регулярно проводити очищення цього органа. Це можна зробити як за допомогою медичних процедур, так і в домашніх умовах. Один із способів очищення печінки — використання для цієї процедури вівса.

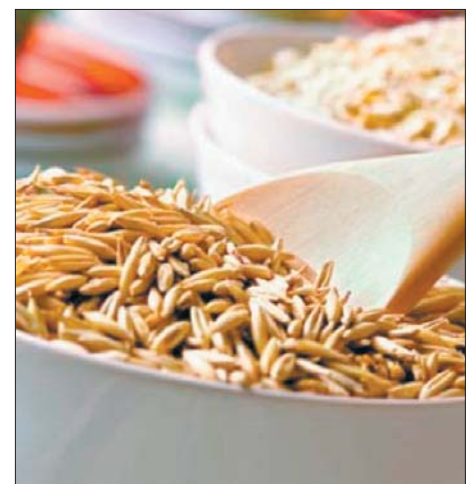
Овес широко відомий у народній медицині завдяки своєму складу та корисним властивостям. Так, зерно вівса містить до 60% крохмалю, 5–8% жиру та велику кількість білків, а також вітаміни В₁, В₂, В₆, каротин, вітамін К. Ця крупа має сечогінну, жовчогінну, кровотворну

й обволікальну властивості. За допомогою цього злаку відбувається м'яке очищення печінки, цей спосіб називають одним із найбільш щадних і нешкідливих.

Як приготувати вівсяний настій для очищення печінки

Спосіб 1. Жменю вівсяних зерен (неочищених) змолоти в кавомолці до порошокоподібного стану. Одну столову ложку вівсяного порошку залити літром окропу і дати настоятися 12 годин у темному та прохолодному місці. Після цього проціджуємо та видаляємо з нього осад. Приймати отриманий напій слід три рази на день перед їжею, доки він не закінчиться.

Спосіб 2. Для приготування настою вам знадобиться такий же овес, як і в попередньому рецепті, тобто натуральний, неочищений. Промийте зерна під проточною водою і видавіть лущиння, насипте у велику каструлю. Залити крупу потрібно трьома літрами окропу, а потім помістити посудину в духовку, яку попередньо краще розігріти



до 150–180 градусів. Для томління знадобиться дві години. Після цього процідіть розварену «кашу», повибиравши з неї залишки зерен, і дайте охолонути. Отриману рідину слід приймати по одній склянці двічі на день за півгодини до їди.