

Нічні кошари можуть
бути провісниками
хвороби Паркінсона

Неврологам час додати сновидіння в традиційний збір анамнезу. В дослідженні іспанських учених узяли участь 43 пацієнти за 60 літ із діагнозом «розлади швидкої фази сну». Ці розлади проявляються кошмарами, невимушеними рухами та криками уві сні. Впродовж 2,5 року після встановлення такого діагнозу в 30% учасників розвинулося нейродегенеративне захворювання.



Хто найчастіше хворіє навесні

Отто Стойка, головний лікар Київського міського центру здоров'я, розповів, що найчастіше навесні хворіють люди, які страждають від серцево-судинних і шлунково-кишкових захворювань. Тому вони повинні тримати під контролем свій артеріальний тиск, добре висипатися, проводити час на свіжому повітрі, відмовитися від шкідливих звичок — куріння й алкоголю. У зоні ризику перебувають і пацієнти з ревматоїдним артритом. Медик рекомендує проконсультуватися зі своїм лікарем для коригування призначень.

Людство стає інтелектуальнішим



Група британських учених Королівського коледжу провела дослідження, в ході яких вдалося довести, що кожне наступне покоління людей виявляється розумнішим від попереднього. Незважаючи на те, що окремі фахівці твердять про зниження загального рівня грамотності, статистичні дані свідчать, що людство стає розумнішим.

Британські дослідники вже не раз говорили про те, що якщо подивитися на результати проведення тесту IQ, то кожне нове покоління з ним справляється краще від попереднього. Така закономірність отримала назву ефекту Флінна. Експерти з Великобританії провели аналіз підсумків тесту IQ більше ніж у 200 тисяч учасників із різних країн Європи, а також Сполучених Штатів Америки за останні 64 роки.

У результаті стало відомо, що середній рівень інтелекту в насе-

лення збільшився приблизно на 20 балів. При цьому не можна не відзначити, що з кожним десятиліттям тест поступово ускладнювався, однак це не позначалося на успішності його виконання. Більше того, люди демонстрували все вищий середній бал.

Учені впевнені, що серед основних причин такого явища можна виділити якісне обслуговування в медичній сфері, а також високий рівень освіти. Велику роль також відіграє і той факт, що в середньостатистичній сім'ї скоротилося число дітей, а це означає, що у батьків з'явилася можливість значно більше свого вільного часу приділяти їх вихованню та розвитку, що, безумовно, позначається на розширенні кругозору. До того ж фахівці довели, що на розвиток дитячого інтелекту досить серйозний вплив має і навколишнє середовище.

Вчені називали і додаткові фактори, які характеризують рівень життя. По-перше, це площа будинку та дохід сім'ї за рік. По-друге, стосунки, які складаються у сім'ї, та способи виховання, які використовуються в ній. При цьому така залежність, на думку фахівців, стає все меншою з дозріванням дитини. Тож до того моменту, коли їй виповнюється вісімнадцять років, залежність повністю зникає. Дослідження були проведені серед звичайних сімей, в яких є обоє батьків.

Кава корисна для мозку та фігури,
але шкідлива для кісток і нирок

«Вживання до трьох чашок кави на день може бути навіть корисним для здоров'я», — вважає дієтолог Найджел Денбі. Ефект, який вона здійснює на організм людини, залежить від кавових зерен, пише The Daily Mail.

Талія. Кава допоможе позбутися зайвих сантиметрів на талії, оскільки, будучи майже некалорійною, зменшує апетит. А зелена кава, виготовлена з необсмажених кавових зерен, знижуватиме вагу за рахунок зменшення кількості цукру, яка буде поглинатися з кишківника.

Серце. Чашка кави прискорює серцебиття, підвищує артеріальний тиск. Для здорової людини в цьому немає жодних мінусів, навпаки, помірно вживання цього тонізувального напою навіть може запобігти серцевим нападам. Однак тим, хто страждає на серцеву недостатність, лікарі радять відмовитися від кави, калій у якій може викликати небезпечні зміни в серцевому ритмі.

Кишківник. Із одного боку, кофеїн стимулює скорочення м'язів

кишківника, що виштовхує відходи швидше, а з другого — не всі корисні речовини з цієї ж причини встигають засвоїтися. Кофеїн також перешкоджає засвоєнню заліза й може призвести до зневоднення. Лікарі радять не пити кави на голодний шлунок, оскільки вона стимулює вироблення шлункового соку.

Кістки. Надлишок кави може збільшити ризик ламкості кісток, викликати остеопороз. Кофеїн робить клітини, які беруть участь у формуванні кісткової тканини, менш ефективними та навіть може їх убити. Крім того, він прискорює виведення кальцію з організму, який потрібен для зміцнення кісток. Натомість молоко у каві нейтралізує таку її дію.

Зуби. Виявляється, танін у чаї, який змінює колір зубів, є набагато сильнішим барвником, ніж кофеїн. Стоматолог зазначає, що кава фарбує наші зуби поверхнево, тільки біоплівку — тонкий шар бактерій, які вкривають наші зуби та ясна, і не проникає в саму емаль. Понад те, кава містить речовину, яка перешко-

джає розвитку шкідливих мікробів.

Подих. Неприємний запах із рота, на який часто скаржаться кавомани, спричинений пересиханням у роті — кофеїн викликає зневоднення. Для уникнення цього лікарі радять контролювати кількість випитих чашок ароматного напою, їсти щось, аби стимулювати вироблення слини, або жувати жуїтку.

Мозок. Помірне споживання кави здатне знизити ризик розвитку хвороби Альцгеймера на 20%. Окрім цього, кофеїн та антиоксиданти зменшують запалення в мозку, можуть сповільнити погіршення клітин, пов'язаних із пам'яттю.

Нирки. Кава має сечогінну дію, що не загрожує якимись наслідками, якщо пити її в міру, та зловживання нею може спричинити захворювання нирок. Кофеїн подразнює сечовий міхур. Також кава може зумовити сечокам'яну хворобу.

Шкіра. Попри те, що кава сприяє зневодненню організму, вона не впливає на пересихання шкіри. До того ж дослідники виявили, що горнято ароматного напою зменшує імовірність появи злоякісної меланоми.

Діабет 2 типу. Науковці довели, що вживання кави зменшує ризик виникнення діабету 2 типу.

М'язи. Кава надає м'язам більшої витривалості. Чашка тонізувального напою допоможе спортсменам займатися довше й інтенсивніше. Кофеїн стимулює спалювання жиру для отримання енергії під час тренувань. Також він стимулює вивільнення дофаміну — гормону гарного самопочуття, що тимчасово зменшує втому.

Кофеїн пригнічує мелатонін — гормон, який допомагає нам розслабитися та підготуватися до сну, і перешкоджає виробленню речовини, яка робить нас сонними. Однак він швидко викликає звичку, тому пити каву регулярно як підбадьорливий засіб не вийде: організм уже не реагуватиме на кофеїн таким чином.

Мозок людини став розумнішим завдяки
стародавнім вірусам

Дослідники зі Скандинавії вважають, що стародавні віруси могли зробити мозок людини розумнішим.

Шведські науковці після серії експериментів дійшли досить цікавого висновку: саме древні віруси зробили мозок людини розвинутим до такого рівня, який людство має зараз.

Ці неклітинні форми живих організмів, а фактично внутрішньоклітинні паразити, могли передаватися з покоління у покоління, щоразу покращуючи розумові можливості мозку. Двадцята частина нашого довгого ланцюжка

ДНК складається з ДНК цих вірусів.

Варто зазначити, що багато років учені не надавали цьому факту великого значення та вважали, що віруси мали лише побічний ефект.

Утім, нещодавно фахівці-генетики з Університету Лунда заявили, що ці віруси виконують життєво важливі для нас функції, зокрема сприяють регуляції діяльності наших генів.

Це неймовірно відкриття може стати справжнім проривом у генетиці та показати науковцям шлях, яким необхідно рухатися далі.

Вчені довели, що алкоголізм ніяк
не пов'язаний із депресією

Всупереч поширеній думці, що вживання алкоголю та депресивні стани взаємопов'язані, вчені дійшли висновку, що зловживання спиртним не викликає депресії, але і не запобігає їй. Інакше кажучи, причинно-наслідкового зв'язку між алкоголізмом та депресією немає, впевнені дослідники.

Австралійські фахівці проаналізували дані кількох досліджень на цю тематику. На їхню думку, те, що депресія більше поширена серед тих, хто випиває, можна пояснити тим, що вони ведуть нездоровий спосіб життя — значно частіше курять, нерідко вживають наркотики, погано харчуються та мають набагато серйозніші проблеми зі здоров'ям, аніж їхні однолітки.

Однак довести, що регулярний прийом алкоголю є причиною депресії, не вдалося.

Правильно й те, що спиртне не допомагає людям упоратися з депресивними станами, адже, протверезівши, вони знову стикаються з тими ж проблемами і повертаються до колишньої оцінки ситуації.

Статистика свідчить, що серед любителів пережити чарчину число постраждалих від депресії



трохи вище, проте вчені пояснюють цей факт тим, що такі люди частіше стикаються із соціальними та фінансовими труднощами, а також у них частіше виникають проблеми із законом (наприклад, водіння в нетверезому стані тощо).

Гречана дієта допоможе схуднути

Нині поговоримо про гречану дієту. Почнемо з того, що гречка — дуже корисний, здоровий, можна сказати, унікальний продукт. Саме гречану дієту використовують тибетські монахи під час очисних постів і медитації. У нас часто вона недооцінена, в Європі ж гречка коштує на порядок дорожче від інших круп. Таку дієту рекомендують при хворобах серцево-судинної системи.

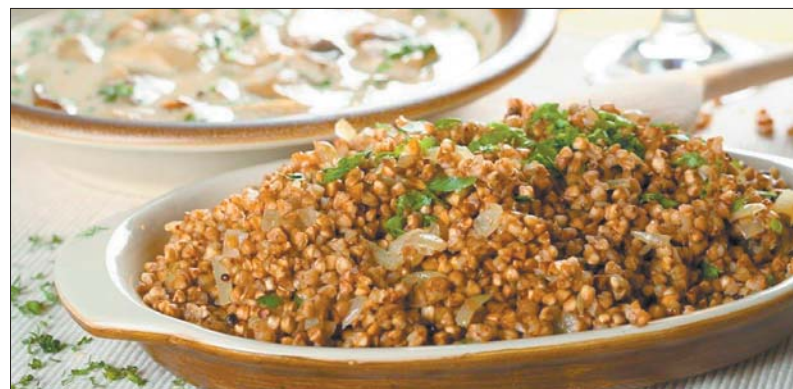
На Сході цю кашу взагалі визнають необхідною для жінки: вона хороша не тільки для схуднення — вважається, що гречана дієта краще за всі креми та маски робить волосся блискучим, нігті та зуби — міцними, а шкіру — гладенькою та ніжною.

Ще один важливий факт на користь гречаної дієти — гречка завжди натуральна, адже це чи не єдиний продукт, який не вдалося генетично модифікувати.

Варіанти гречаної дієти для схуднення

Класична гречана дієта. Тобто впродовж дня ви не їсте нічого, крім гречки, приготованої на воді. Добова норма — одна склянка крупи, цей обсяг потрібно з'їсти протягом дня невеличкими порціями. Але вона не є жорсткою — якщо вам мало, зробіть ще таку ж порцію. Це найсуворіший варіант, але при цьому і найефективніший. Пити можна в будь-якій кількості зелений чай без цукру, чисту негазовану воду, на полудень допускається склянка соку.

Другий варіант — **поєднання гречаної дієти з кефіром** (до склянки гречки ви можете додати півлітра



кефіру).

Дієта на гречаних кульках. Більшість жінок прагнуть, і дотримуватися правил багатьох гречаних дієт їм вельми проблематично. Для них і придумана ця дієта на гречаних кульках. Їх можна приготувати вранці, носити з собою протягом дня і їсти, коли є відчуття голоду.

Ще один варіант, який вважається найперспективнішим, — це **поєднання гречаної дієти зі сухофруктами**. Ці два продукти чудово доповнюють один одного та дозволяють продовжити дієту. В день ви можете з'їсти ті ж 1–2 склянки гречки та 150 г сухофруктів.

Як готувати гречку
Рецепт приготування гречки для гречаної дієти елементарний — берете склянку крупи, заливаєте її окропом, і нехай ніч стоїть, ось і вся кулінарія. Якщо цього об'єму їжі на цілий день вам мало, значить, зро-

біть зранку ще одну порцію. Важлива вимога гречаної дієти — вживання продукту без солі, цукру, олії, тобто це має бути гречка в чистому вигляді. Безсумнівно, така дієта ефективна і результат не забариться.

На жаль, у суворій гречаної дієти є два підводних камені, на які ми хочемо звернути вашу увагу. Перший — вона, що називається, швидко припадає, тому вже на третій день каші зовсім не хочеться. Другий момент пов'язаний із тим, що гречана дієта різко обмежує надходження в організм солі та цукрів, які все ж необхідні для правильного обміну речовин. Тому при жорсткій гречаній дієті люди скаржаться на нездужання, головні болі, апатію, небажання працювати. Зважаючи на це, віддавати перевагу краще «комбінованим» дієтам (гречка у поєднанні зі сухофруктами, кефіром): вони більш щадні, хоча трохи менш ефективні.