

Кава притупляє біль від фізичних вправ

Тонізуювальний напій здатний притупити біль у м'язах, який виникає в результаті занять спортом. Такою висновку дійшли американські дослідники Роберт Мотл і Стівен Броллі, що працюють в Університеті штату Іллінойс. Учені вважають, що кофеїн здатний впливати на нейромодулювальну функцію мозку і хребта в процесі формування болювих відчуттів у організмі. Він блокує аденозин — нуклеозид, який бере участь у передачі енергії та нервових сигналів.



Жирна їжа діє як наркотик

Жирна їжа стимулює вироблення в організмі хімічних речовин, які схожі за дією з наркотиками і «змушують» людину їсти більше, ніж потрібно. Група вчених зі США та Італії з Університету Каліфорнії показала роботу цього механізму на прикладі лабораторних шурів. При потрапленні жирної їжі на язик пацюка його мозок передавав до кишківника сигнал, котрий змушував нервові клітини поспішно синтезувати у кишечнику ендоканабіноїди, які впливають на ті ж рецептори нервової системи, що й речовина в марихуані.

Що вбиває ваш шлунок



Про те, що для шлунка шкідливий перебір із алкоголем, відомо всім. Але набагато небезпечніше для нього куріння, особливо на тютюносерце. Тютюновий дим призводить до спазму шлункових судин, а смоли та канцерогени, що містяться в ньому, викликають хронічне отруєння і запалення слизової.

Стреси

Це прямиа дорога до виразки. Їх вплив пов'язаний зі складними механізмами гормональної регуляції роботи шлунка. Не дарма ж кажуть, що виразка — це хвороба нервових людей.

Лікарські препарати

Застосування у великій кількості знеболювальних і проти-запальних засобів, наприклад аспірин, подразнює слизову оболонку шлунка та призводить до появи ерозій і виразок. Приймати такі ліки потрібно тільки за суворою рекомендацією лікаря, на ситий шлунок, запиваючи великою кількістю води.

Бактеріальні інфекції

Основний мікроорганізм, який шкодить шлунку, — хелікобактер пілорі. У цьому разі знадобиться лікування антибіотиками.

З відчуттям дискомфорту, а іноді й з болями в шлунку стикався практично кожен. Найчастіше це пов'язано із погіршеннями у харчуванні. Але проблеми зі шлунком може викликати і багато інших причин.

Неправильне харчування

Сюди входить порушення режиму, коли тривале голодування чергується з переїданням, а також їда поспіхом.

Шлунку шкодить велика кількість жирної їжі, смаженого, фаст-фуду, консервантів.

Шкідливі звички

Як позбутися грибка на нігтях

Спочатку грибок практично непомітний. На нігтях з'являються невеличкі жовті плями або білі смуги, а з часом вони стають сухими та деформованими. Підбирається грибок нечутно, а лікується дуже довго.

Хороші результати дає змазування хворого нігтя йодною настоянкою. Процедуру слід проводити через день після прийняття душу. Звичайно, жовтий колір нігтьової пластини не всім сподобається, тоді можна купити настоянку прополісу.

Ванночки з насиченого відвару чистотілу також дуже результативні. Процедура повинна тривати не менше як півгодини. А впродовж дня із соку чистотілу можна робити компреси на хворий ніготь.

Влітку корисно накладати компреси зі свіжого листя горобини, прив'язуючи його до ноги за



допомогою бинта.

Ще один чарівний рецепт — кашка із часнику з вершковим маслом. Хоча запах часнику переносить не всі, але, втираючи таку суміш в уражене місце, можна знищити грибок.

Якщо немає алергії на оцет, раз на тиждень на ніч робіть компрес із 9-відсоткового оцту. Вранці уражені тканини нігтя видаляються.

Користь ходьби босоніж



На поверхні стопи розміщена сила-силенна терморецепторів (точки тепла та холоду). При ходьбі босоніж на підшву впливають трава, земля, галька, тим самим викликаючи імпульси, що надходять у головний мозок. Ці імпульси регулюють діяльність механізмів внутрішньої секреції, тому такий масаж ніг здатний принести велику користь організму.

Чергуючи якість поверхонь — тверду, м'яку, колючу, холодну, гарячу і так далі, можна вибірково

направити дію на різні фізіологічні процеси.

Вже давно стало відомо, що між ступнями та верхніми дихальними шляхами існує тісний зв'язок: при охолодженні ніг знижується температура слизової носоглотки, через що незагартована людина може підхопити застуду із нежитьом і кашлем.

Саме це часто і трапляється з мешканцями мегаполісів: носячи взуття постійно, вони привчають свої ноги до комфортного мікроклімату, при цьому поступово позбав-

ляючи рецептори підшви природної здатності до терморегуляції (те ж стосується надмірно теплої одягу).

На думку академіка І. П. Павлова, щоб мати міцне здоров'я, необхідно просто не заважати організму підтримувати оптимальну для життєдіяльності внутрішню температуру — незалежно від коливань температури навколишнього середовища (все-таки не варто забувати, що людина належить до теплокровних).

У процесі старіння людський мозок зменшується в об'ємі через погану циркуляцію крові та нестачу кисню. Дослідники із Південнокаліфорнічного університету поставили собі за мету знайти спосіб зупинити цей процес і провели довготривалий експеримент, учасниками якого стало більше трьох сотень літніх людей у віці від 58 до 69 років. Протягом п'яти років добровольці щодня проходили босоніж не менше однієї милі з будь-якою зручною їм швидкістю і за будь-який час.

Після закінчення експерименту ретельне обстеження показало, що їхня серцево-судинна система переносить достатньо кисню до мозку, а ризик розвитку старечого склерозу або хвороби Альцгеймера значно знизився; при цьому половина досліджуваних позбавилася хронічної гіпертенсії.

Відомо так само, що ходінням босоніж у Західній Європі лікують багато нервових і навіть психічних захворювань.

Холодна погода вбиває в 17 разів більше людей, ніж спека

Люди в 17 разів частіше вмирають від хвороб, викликаних впливом холодної погоди, ніж від наслідків перегріву, з'ясували вчені, стаття яких опублікована в науковому журналі The Lancet.

«Метою нашого дослідження було оцінити загальну смертність у її залежності від відхилення температури навколишнього середовища від оптимального значення, відносний

внесок теплої та холодної погоди, а також помірних і екстремальних температурних відхилень», — пишуть у своїй статті Антоніо Гаспаріні з Лондонської школи гігієни й тропічної медицини та його колеги.

За допомогою комп'ютерного моделювання для кожної країни та кожного населеного пункту вчені виважили середню температуру, при якій смертність була найнижчою.

Абсолютні значення температур для кожного клімату були різними. Потім розрахували, яку частку смертей можна було віднести на рахунок теплої та холодної погоди в кожній країні. В цілому ця частка становила 7,71%. Причому більша частина смертей (7,29%) сталася через холодну погоду, з них 6,66% — через вплив помірно холодної погоди.

Якщо у вашої дитини алергія на пилок

Чому дитина так погано почуватися — постійно чхає, тремить очі й не може обійтися без носової хустинки? Причиною може бути поліноз — алергія на пилок квітів та дерев, що літає в повітрі.

Основні симптоми полінозу:

- чітка сезонність;
- алергічний кон'юнктивіт (сльозотеча, виражене почервоніння слизової оболонки, різкий свербіж і набряк повік, відчуття «піску» в очах);
- алергічний риніт (свербіж у носі, порушення носового дихання, рясні рідкі прозорі виділення з носа, напади чхання);
- при тяжкому перебігу хвороби — бронхіальна астма (напади задухи, свистяче дихання, хрипи, сухий кашель);
- слабкість, підвищена стомлюваність, дратівливість, головний біль.

Як ставлять діагноз

На сьогодні застосовується два методи виявлення алергенів. Із них найбільш поширений і доступний — шкірні проби. На передпліччя (або спину) наносять крапельки різних алергенів, а потім роблять поверхніх маленькі подряпини (набагато рідше — уколи). Через 20 хвилин фахівець оцінює ступінь вираженості реакції організму на потрапляння в нього кожного алергену.

Безперечний плюс методу — результати готові відразу ж. Однак є й свої обмеження: шкірні проби не можна робити в сезон цвітіння і на фоні прийому антигістамінних препаратів. Окрім того, хоча формально шкірні проби можна робити навіть немовлятам, далеко не всі маленькі

діти (до 5–6 років) готові спокійно терпіти, як їм роблять подряпини, і всидіти на місці 20 хвилин (поки діють алергени, може виникнути свербіж).

Другий метод — дослідження крові для визначення вмісту в ній специфічних імуноглобулінів Е, вироблених на той чи інший пилок.

Цей метод може застосовуватися в будь-якому віці, протягом усього року (в тому числі й у сезон цвітіння на тлі прийому антигістамінних препаратів), але результати не можуть бути отримані відразу.

Як полегшити стан

Насамперед скоротити контакт із пилом і приймати при потребі ліки — антигістамінні краплі або таблетки, а також засоби, що полегшують носове дихання, знімають подразнення та свербіж і т. д.

Потрібно розуміти, що це саме полегшення симптомів, а не лікування як таке. Прийом ліків безпосередньо в сезон цвітіння лише тимчасово покращує самопочуття дитини, але не лікує хворобу.

Передсезонна підготовка: за декілька тижнів до початку цвітіння дитина починає приймати ліки, що мають «накопичувальний ефект». Це дозволяє їй легше переносити гострий період, але теж не лікує хворобу.

Алергенспецифічна імунотерапія (АСІТ) — єдиний на сьогодні метод лікування алергій з тривалим ефектом. Він дозволяє не тільки приборкати симптоми полінозу, а й запобігти розвитку множинної алергії й астми. АСІТ — це введення в організм



доз алергену, відповідального за виникнення симптомів, із їх поступовим зростанням. Алерген вводиться підшкірно або через рот у вигляді розчину чи таблеток. У першому випадку буде необхідний курс ін'єкцій у медичному закладі під контролем лікаря-імунолога, в другому — за призначенням лікаря батьки можуть самі вдома давати дитині препарат, оскільки цей метод вважається більш безпечним і не вимагає постійного контролю фахівця. АСІТ може застосовуватися для лікування дітей віком від 5 років.

Поступово звикаючи до алергену, організм перестає на нього так сильно реагувати. Важливо знати, що ефект від проведення АСІТ оцінюється не раніше другого року терапії, а для досягнення стійкого ефекту необхідно проводити курси терапії не менше 3–5 років поспіль.

Сухофрукти для здоров'я



Фініки як джерело енергії перевершують інші сухофрукти. Містять усі вітаміни, крім Е і Н, але особливо багато в них В₅, який підвищує працездатність і посилює концентрацію уваги.

До того ж у цих сухофруктах виявлені речовини, близькі за своєю структурою до аспірину. Не випадково стародавні лікарі використовували їх для лікування застуди та головного болю.

Папая активізує білковий обмін, зміцнює імунітет, підвищує сексуальну активність.

Груша сприяє виведенню з організму важких металів і токсинів. У ній багато нерозчинної клітковини, яка нормалізує роботу кишечника.

Чорнослив багатий баласт-

ними речовинами, а також вітамінами групи В. Оптимізує вуглеводний обмін, усуває відчуття тривоги, підвищує стійкість організму до стресових ситуацій.

Інжир нормалізує діяльність щитовидної залози, а також запобігає розвитку ракових клітин, що підтверджується останніми науковими дослідженнями. Містить ферменти, які стимулюють травлення. У народній медицині його успішно застосовують для виведення кишкових паразитів і лікування бронхіту.

Курага, урюк, кайса — чудові джерела калію, каротину, фосфору, кальцію, заліза, а також вітаміну В₅, який, окрім наснаження силами, сприяє ще й спалюванню жиру в організмі.