

Людина, задоволена собою,  
рідко хворіє

Американські медики та психологи провели дослідження, результати якого вражають. Жінки, задоволені своїм тілом і вагою, навіть якщо їхні форми далекі від встановленого ідеалу, хворіють у три рази рідше, ніж ті, хто ставиться до себе самокритично. Крім того, здебільшого такі жінки з високою самооцінкою щасливі в особистому житті. Звичайно, йдеться не про самозакоханість чи егоїзм, а про любов до себе як до особистості, про прийняття себе таким, як ти є.

Вчені встановили  
найщасливіший час доби

Вчені Корнельського університету США провели масштабне дослідження щоденників і дописів у соціальних мережах, що належать понад п'ятистам тисячам людей із 84 країн. Метою дослідження було дізнатися, в який період доби людина почуває себе найбільш щасливою. Як виявилось — вранці. Саме в ранковий час, прокидаючись, ми відчуваємо невимушеність, «дитячу свободу», що пізніше змінюється на напругу. Не почувуються щасливими вранці «сови» та дратівливі люди.

## Як повернути шкірі свіжість

Ми всі періодично помічаємо, що життя у великому місті відбивається на стані нашої шкіри. Шкідливі вихлопи автомобілів, робота в офісі, їзда в транспорті — всі ці фактори призводять до втоми та сухості шкіри. Є кілька корисних порад, як повернути собі молодість і свіжість.

Щоб добре зволожити зневоднену шкіру, рекомендуємо замінити ранкове вмивання на масаж шматочками льоду. Лід можна приготувати з відвару таких лікарських трав, як календула, липа або ромашка.

Для приготування відвару потрібно взяти 2 ст. л. лікарської трави і залити склянкою окропу. Після того як відвар закипить, дайте йому постояти на повільному вогні близько 15 хвилин. Лід чудово допомагає зволожити шкіру обличчя, яка залишається свіжою протягом усього дня.

Щоб очистити лице, а також

допомогти шкірі, якщо вона лущиться, скористайтеся такою процедурою. Приготуйте липовий відвар: 1 ч. л. липового цвіту залити 100-грамовою склянкою холодної води. Навар потрібно довести до кипіння і настояти на повільному вогні близько 15 хвилин. Потім охолоджену рідину процідіть і додайте в неї 1 ч. л. квіткового меду.

Цим складом треба змочувати шкіру обличчя і шиї протягом тижня. Процедуру краще робити лежачи, повністю розслабивши м'язи обличчя.

Зняти втому, повернути молодість і свіжість, а також зволожити шкіру обличчя допоможе живильна маска. Для її приготування потрібно взяти: 1 ст. л. сметани, 1 ст. л. сиру та 1 ч. л. морської солі. Всі інгредієнти ретельно перемішайте і нанесіть отриману суміш на обличчя. Маску необхідно змити через 15–20 хвилин сполучку теплою, а потім холодною водою.

Гарну засмагу забезпечать  
сонцезахисні креми

Хіба можна уявити собі літо без засмаги? Звичайно, ні. Але щоб отримати гарний, бронзовий відтінок шкіри та при цьому не завдати шкоди своєму організму, необхідно обов'язково користуватися сонцезахисними кремами.

Ці засоби покликані захистити нашу шкіру від згубного впливу ультрафіолетових променів: раку шкіри та передчасного старіння.

За даними дослідження вчених із Університету Мічигану, шкідлива дія ультрафіолетових променів за останні 10 років збільшилася приблизно в 3,5 рази. Науковці пояснюють це невольним зростанням урбанізації, яка завдає непоправної шкоди атмосфері.

Тому засмагати радять із особливою обережністю. Фахівці рекомендують починати застосовувати сонцезахисні засоби відразу з настанням теплих сонячних весняних днів, не чекаючи пляжного сезону.

Сучасні виробники пропонують нам дуже широкий вибір сонцезахисних кремів, але як серед такого розмаїття вибрати підходящий саме для вас?

## SPF і колір шкіри

Передусім необхідно звернути увагу на індивідуальний фактор за-

хисту (SPF) препарату, зазначений на упаковці. Цей показник може коливатися в межах від 2 до 50, іноді й вище. Що вищий рівень SPF, то захист ефективніший. Наприклад, SPF 2 затримує 50% випромінювання, SPF 10 — 90%, SPF 25 — 96%, а SPF 50 — 98%.

Вибирати сонцезахисний фактор необхідно, виходячи з кольору своєї шкіри. Що темніша шкіра, то нижчим має бути SPF.

Уперше концепцію сонцезахисного фактора запропонував лікар-дерматолог Томас Фітцпатрік із Гарвардської медичної школи. Він склав класифікацію типів шкіри залежно від того, як вона реагує на сонячні промені.

Всього існує шість фототипів шкіри, але доцільно розглянути тільки перші чотири, відповідні для білошкірих людей. Останні два типи стосуються тільки представників негроїдної раси.

## 1 тип — дуже світла шкіра

Шкіра — дуже світла, тонка, бліда, чутлива, є веснянки. Очі — блакитні або зелені, волосся — біляве або руде.

Людам із таким фототипом дуже важко засмагнути — бронзового кольору шкіри майже непомітно. Уже через 15–20 хвилин перебування під

прямими сонячними променями шкіра починає обгоряти.

Для захисту такої шкіри необхідно застосовувати найпотужніші сонцезахисні засоби. У перші 2–3 дні перебування на сонці варто наносити крем із SPF 40, потім можна перейти на SPF 30–20.

Найкраще вибирати креми для чутливої шкіри, а ось олійками для інтенсивної засмаги користуватися суворо протипоказано.

## 2 тип — світла шкіра

Світла з рідкісними веснянками, очі — блакитні, сірі, можуть бути карі, волосся — руде або світле (світло-русьве).

Опіки у другого фототипу шкіри виникають через 20–40 хвилин перебування під сонячними променями. Ця шкіра загоряє легше, ніж перший тип, але щоб домогтися гарного золотистого відтінку, треба поступово привчати шкіру до сонця.

У перші дні приймання сонячних ванн потрібно користуватися кремами з SPF 30, а в подальшому — зі SPF 15. На пляжі найкраще користуватися водостійкими сонцезахисними кремами.

## 3 тип — середній колір шкіри

Цей тип — найпоширеніший серед європейців. Шкіра досить світла (колір слонової кістки), очі — сірі, карі, волосся — каштанове або русьве.

Така шкіра загоряє легко, поступово і досить швидко. Часто вона не червоніє, а одразу набуває інтенсивного темно-коричневого відтінку.

Сонце середніх широт цьому типу практично не страшно, а от південні пекучі промені загрожують опіками. У перші дні засмаги радять використовувати SPF 20–15, а потім — SPF 10–8.

## 4 тип — смаглява шкіра

Шкіра — смаглява, оливкового кольору, очі — карі, волосся — темно-каштанове, чорне. Веснянок у цього фототипу немає.

Люди з такою шкірою завжди засмагають легко і швидко, практично ніколи не обгоряють на сонці. Колір засмаги — дуже інтенсивний. Така шкіра потребує початкового захисту — SPF 10, а в подальшому можна знизити до SPF 4.

Порада: вибирайте креми, які забезпечують максимальний захист від шкідливого впливу сонячних променів — УФ А і УФ В (два типи ультрафіолетових променів). На таких препаратах обов'язково стоїть позначка UVA–UVB.

## Ходьба — профілактика раку кишечника



Йорка. Їхня робота опублікована в журналі British Journal of Cancer.

«Ходьба зменшує запальні процеси в кишечнику і допомагає знизити рівень інсуліну», — підкреслює автор дослідження доктор Кетлін Воллін.

Рак кишечника є третім за поширеністю онкологічним захворюванням і другим за частотою серед жінок.

Американські вчені встановили, що у людей, які здійснюють регулярні півгодинні піші прогулянки, ризик утворення звичайних поліпів знижується на 16%, а небезпека виникнення великих, розвинених утворень, які мають схильність до переходу в рак кишечника, скорочується більше ніж на 30%.

«Ми вже давно знали, що активний стиль життя може захистити людину від раку кишечника, та це дослідження вперше зібрало воедино всі доступні докази і показало, що найбільш вірогідним поясненням цього явища є зниження кількості поліпів, — каже професор Воллін. — Ми сподіваємося, що ці результати спонукають ще більшу кількість людей займатися спортом, підтримувати фізичну активність. Погодьтеся, перспектива уникнути такої страшної хвороби мотивує».

## Немовлята вміють мислити абстрактно

Як показало дослідження, ця здатність з'являється у дітей ще до того, як вони навчаються говорити.

Уміння бачити загальні зв'язки між об'єктами, подіями або ідеями — це ключовий навик, який лежить в основі людського інтелекту та відрізняє людину від інших приматів. Дослідники виявили, що немовлята здатні вловлювати абстрактні зв'язки між об'єктами і знаходити їх усього лише після кількох прикладів.

«Це свідчить про те, що ключовий навик для людського розуму присутній на самому початку розвитку людства і що мовні навички не є необхідними для розвитку абстрактного мислення», — сказала експерт Аліса Феррі, під керівництвом якої проводилося дослідження в Північно-Західному університеті, що у США.

Щоб перевірити, чи вміють семимісячні немовлята знаходити абстрактні зв'язки, їм демонстрували різні пари предметів, які або були однаковими, або відрізнялися. Наприклад, пару ляльок або одну ляльку й одного верблюда.

Експерти уважно спостерігали за рухом очей маленьких учас-



ників. З'ясувалося, що вже після шести-дев'яти прикладів малюки легко знаходили абстрактні зв'язки між предметами. Фахівці дійшли висновку, що у людей здатність мислити абстрактно формується ще до того, як вони вчаться говорити. І цей навик у них набагато більш розвинений, аніж у приматів.

Нещодавно таке ж дослідження проводилося серед бабусь. Виявилось, що мавпи вчаться знаходити абстрактні зв'язки між предметами після 15 000 спроб.

## Чому корисно їсти чернослив

Чернослив — це засушена ягода сливи, яка зберігає в собі безліч вітамінів і мінералів та володіє багатьма корисними властивостями для нашого організму. В чому ж полягає користь черносливу?

У цих сухофруктах містяться такі речовини, як фруктоза, сахароза, глюкоза, лимонна, щавлева, нікотина, аскорбінова кислоти, рибофлавін, каротин, тіамін, РР. Корисні властивості черносливу пов'язані так само з вмістом дубильних, пектинових і азотистих речовин, клітковини та мінералів: калію, натрію, магнію, кальцію, фосфору й заліза.

Користь сушеної сливи для організму людини відома вже давно. Чернослив використовують не тільки в кулінарії, але й у косметології та медицині.

Відомі його лікувальні властивості при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Чернослив нормалізує хімічний обмін речовин, а отже, допомагає впоратися із зайвою вагою. Але тут важливо знати міру, тому що сам чернослив є калорійним продуктом завдяки

високому вмісту цукру. П'ять ягід на сніданок — це відмінний спосіб профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, кровоносної систем та підвищення імунітету.

Важко переоцінити користь черносливу для вагітних жінок (за відсутності алергічних реакцій). Завдяки високому вмісту заліза він показаний для профілактики анемії та авітамінозу. Ці сухофрукти зміцнюють стінки судин, нормалізують тиск.

Корисний чернослив і при захворюванні нирок та печінки, ревматизмі, атеросклерозі. Завдяки високому вмісту каротину він сприяє поліпшенню зору.

Однак не треба забувати, що надмірно захоплюватися черносливом не варто. Він володіє проносними властивостями, а так само містить багато цукру. Саме тому його потрібно дуже дозовано вживати матерям, які годують груддю (щоб не викликати розлади шлунку та кольки у немовляти), і людям, які хворіють на цукровий діабет.



Користь черносливу для нашого здоров'я неочіненна, важливо лише пам'ятати про індивідуальні особливості наших організмів і знати всьому міру.