

Пластиковий посуд може зробити з їжі отруту

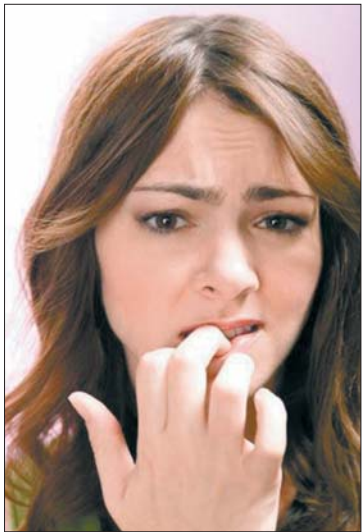
Одноразовий посуд може бути дуже небезпечним для здоров'я, стверджують китайські вчені. Так, фахівці встановили, що пластик здатен перетворити гарячу їжу на отруту, оскільки під дією високої температури виділяє органічну сполуку меламін. У ході експерименту з'ясувалося, що рівень меламіну в сечі добровольців, які їли з пластмасового посуду, був набагато вищий, аніж у тих, хто користувався керамічним.



Спортивні дієти небезпечні для підшлункової

Неправильно підібрані спортивні дієти можуть призвести до зміни структури підшлункової залози, попереджають гастроентерологи. Якщо низькоуглеводна дієта супроводжується труднощами з випорожненням, то система харчування підібрана неправильно. Це може призвести до необоротних процесів, тому спортивну дієту потрібно розробляти з участю дієтолога. Лікар допоможе підібрати баланс білків, вуглеводів і жирів, щоб зберегти здоров'я та досягти успіхів у спорті.

Синдрому надмірної тривоги можна позбутися



Сучасна людина схильна робити з мухи слона і впадати в паніку з найменшого приводу — це так

званий синдром тривоги. Ознаки підвищеної тривожності такі: ви довго не можете заснути; постійно переживаєте про те, що з вашими близькими може трапитися нещастя; не любите бувати в місцях великого скупчення людей; часто реагуєте на критику на свою адресу сльозами; часто повертаєтеся перевірити, чи закрили ви входні двері, вимкнули воду, світло і газ.

Лікарі рекомендують надміру стурбованим людям дотримуватися кількох простих правил. Включити в раціон свіжий шпинат, банани, сезонні фрукти й овочі, а також жирну рибу. Не менше 20 хвилин у день приділяти спорту. Відмовитися від перегляду новин по телевізору. Не читати хроніку подій і «похмурі» статті про маніяків, убивць та інших нелюдей. Частіше бувати на свіжому повітрі. Проводити більше часу з друзями та близькими людьми. Більше подорожувати.

Негативні емоції роблять людей хворими та скорочують життя

Вчені та медики всього світу знаходять усе більше доказів того, що 90% захворювань мають психосоматичний характер. Таким чином, здоров'я людини значною мірою залежить від її психологічного стану.

За словами відомого англійського геронтолога Джустін Гласе, людина вмирає, тому що погано думає. Біологи пояснили, що хронічні образи, злість, заздрість та

інші негативні почуття й емоції викликають психологічний стрес. Організм же сприймає його як загрозу для життя, що, в свою чергу, призводить до занепаду сил і хвороб.

Учені зійшлися на думці, що здоров'я і тривалість життя людини на 70% залежать від способу життя і мислення, на 18% — від генів і на 12% — від рівня охорони здоров'я.

У тиждень можна випити не більше двох-трьох склянок морквяного соку

Свіжі овочеві соки, а морквяний зокрема, вважаються дуже корисними для здоров'я. Проте днями медики спростували цю поширену думку та заявили, що сік із моркви може бути шкідливим. Вивчивши численні дослідження і результати експериментів, учені дійшли висновку, що його вживання може призвести до харчової інтоксикації, викликавши такі симптоми, як головний біль, нудота і блювота. Велика кількість морквяного соку призводить також до сонливості.

Однак якщо пити цей овочевий сік у помірних кількостях (дві-три склянки на тиждень), він буде корисним для організму, оскільки цілюще діє на зір, роботу серця, стан шкіри та волосся.

Людам із хронічними захво-



руваннями потрібно з особливою обережністю ставитися до морквяного соку. Наприклад, діабетикам можна випити не більше однієї склянки в тиждень, а тим, у кого загострилися панкреатит, виразка шлунку або гастрит, потрібно зовсім відмовитися від цього напою.

Манго допоможе захистити імунітет

Останнім часом учені все частіше звертають нашу увагу на манго. Воно містить комплекс вітамінів і корисних речовин, є пробіотиком і допомагає схуднути.

Найбільшу поживну цінність має м'якоть плода. У ній містяться цукор (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксиліоза, седогептулоза), фолієва кислота — В₉, вітаміни В₁, В₂, В₃, В₆, а також Е, D і С (від 15 до 180 мг на 100 г), кальцій, залізо, магній, калій, фосфор, дванадцять амінокислот.

Манго застосовують для профілактики та лікування захворювань органів зору (сухість рогівки, «куряча сліпота», аномалії рефракції), шлунково-кишкового тракту (два манго в день допоможуть позбутися запору, діареї, зменшити гемороїдальні вузли, усунути застої жовчі й очистити печінку), онкологічних захворю-

вань (рак товстої і прямої кишки, передміхурової, молочної та підшлункової залози, шлунку, шийки матки), серцево-судинних недуг. Вітаміни, що містяться в фрукті, підвищують імунітет і захищають від авітамінозу.

Причому корисні навіть незрілі плоди. Щоденне вживання свіжого соку з м'якоттю одного-двох недозрілих манго підвищує еластичність судин, гемоглобін у крові, покращує її згортання, захищає від туберкульозу, холери, дизентерії.

Але не варто забувати і про протипоказання. Сік незрілих плодів може викликати подразнення слизової оболонки шлунково-кишкового тракту, колики, а вживання великої кількості стиглих манго призведе до закріпів, алергічних реакцій (кропив'янки), лихоманки.

Клінічне відбілювання зубів зробить їх світлішими на шість-вісім тонів



Мало не кожен хоче бути власником «американської усмішки». Адже білосніжні зуби надають впевненості в собі та позитивно позначаються на зовнішньому вигляді людини. Втім, із кольором зубів пощастило далеко не всім, та й навіть білі зуби з часом можуть тьмяніти і набувати жовтуватого чи сіруватого відтінку. Для тих, хто, попри все, воліє мати сяючу усмішку, є можливість відбілити зуби. Про особливості цієї процедури ми поспілкувалися із лікарем-пародонтологом Луцької міської клінічної стоматологічної поліклініки **Іриною Мельник**.

— Розпочнемо з того, що на зміну кольору зубів можуть впливати такі фактори, як природний процес старіння, вживання тютюну, причому не має значення, курильного чи жувального, споживання кави, червоного вина та навіть фруктів і ягід, що можуть пофарбувати емаль, — вишні та чорниці. Крім цього, негативно позначається на стані зубів і скупчення нальоту та відкладення зубного каменю, лікування в дитинстві антибіотиками тетрациклінового ряду.

— Які є способи відбілювання зубів?

— Це можна робити як у домашніх умовах, так і в клінічних закладах. Домашнє відбілювання проводиться зі застосуванням спеціальної пластикової капи, яка є моделлю зубного ряду пацієнта. Всередину цієї конструкції заливається спеціальний відбілювальний гель, і все це надягається на певний час на зуби. Зручність такого методу полягає в тому, що капи можна носити практично будь-де. Та процес до-

машнього відбілювання тривалий, а ефект значно слабший порівняно з клінічним відбілюванням. Додам, що індивідуальні капи зазвичай виготовляють у стоматолога, знявши мірки зубів, але їх можна придбати й готовими, щоправда, тоді самому доведеться обирати відповідний розмір.

В умовах клініки ж відбілюють зуби кількома методами. Так, ми здійснюємо фотовідбілювання за допомогою системи Zoom і використання спеціального гелю. Така процедура триває близько двох годин: спочатку лікар ізолює губи та ясна пацієнта, потім наносить на зуби гель та активує його світлом. Після процедури теж наносяться спеціальні медикаменти. Таким чином зуби можна відбілити на шість-вісім тонів. Такий вид відбілювання найменш шкідливий, оскільки тут немає втручання в кристалічну решітку емалі.

Крім цього, в медичних закладах проводять ще лазерне відбілювання та зняття зубних відкладень ультразвуком.

Також є можливість відновлен-



Пародонтолог Ірина Мельник

Йогу визнали ліками від психічних розладів

Відомо, що йога є ефективним способом зняти емоційне напруження. Нове дослідження, проведене співробітниками Університету Дюка (Північна Кароліна, США), продемонструвало, що йога може стати методикою лікування психічних розладів, зокрема депресії, шизофренії та синдрому дефіциту уваги.

Вчені проаналізували результати понад ста досліджень на тему впливу йоги на психічне здоров'я людей. Виявлено, що східні практики полегшують стан пацієнтів навіть у тих випадках, коли інші методи лікування не дають бажаного ефекту.

Автори дослідження впевнені, що такий ефект досягається завдяки тому, що йога позитивно впливає на передавання нервових імпульсів у головному мозку, знижує запалення та стрес організму від процесу окислення клітин.

Вживання газованих напоїв збільшує ризик ниркових хвороб у жінок

Упредставницях слабкої статі, які щодня випивають від двох пляшечок газованої води, майже вдвічі частіше реєструють захворювання нирок, встановили медики. Серед чоловіків такий ризик не був зафіксований.

Дослідники вивчали раціон і проаналізували зразки сечі понад дев'ять тисяч осіб і відстежили високий ризик розладу функцій нирок у жінок, які часто п'ють солодкі газовані напої. Науковці виявили, що надмірне споживання солодкої води викликає альбумінурію — перевищення вмісту білка в сечі. Оскільки здорові нирки фільтрують такі крупні молекули, як альбумін, їх високі концентрації можуть призвести до ниркової дисфункції.

Близько 11% населення світу має альбумінурію, а серед тих, хто п'є дві або більше пляшок «газбульки» на день, 17% мають цей маркер ранніх ниркових захворювань, кажуть лікарі Loyola University (США). Останніми роками рівні захворюваності на цукровий діабет, ожиріння та ниркові хвороби дуже зросли разом зі

збільшенням споживання фруктози — підсолоджувача, застосовуваного у виробництві більшості газованих напоїв.

Але головна небезпека води з газом полягає в кількості цукру, а не у його типі, адже люди п'ють дуже багато солодких напоїв, відзначають учені. У жінок ниркові хвороби мали такі симптоми, як підвищена стомлюваність, поганий апетит, проблеми сну, опухання ніг, порушення концентрації та роботи нервової системи, ослаблення кісток, а також сприяли гіпертонії, анемії та серцево-судинній дисфункції.

Якщо кольору мертвих зубів. Якщо котрийсь із них потемніє, його можна висвітлити та підігнати до кольору інших зубів за допомогою ендовідбілювання. Ця процедура відбувається таким чином: із внутрішнього боку зуба відбирають невелику частинку і всередину вносять на добу відбілювальний гель.

— А кому протипоказана процедура відбілювання?

— Дітям до 16 років, особам, що мають соматичні захворювання, не бажано проводити її й вагітним жінкам. Також задуматися над тим, чи потрібно відбілювати, і добре підготуватися до цього потрібно пацієнтам, які мають велику кількість пломб, коронок чи інших протезів. Оскільки вони після відбілювання можуть мати дещо відмінний від здорових зубів колір. Тож відбілюючи зуби, пломби доведеться замінювати.

— Як довго триває ефект?

— Після клінічного відбілювання зубів ефект триватиме три-чотири роки, а після домашнього він менш тривалий.

— Наскільки ефективні у відбілюванні зубні пасти?

— Є люди, які постійно користуються відбілювальними пастами і задоволені, а дехто, не побачивши миттєвого ефекту, пробує і припиняє. Пасти висвітлюють зуби, але роблять це нерівномірно: як ви щіткою провели, так і лишилися світліші смужки.

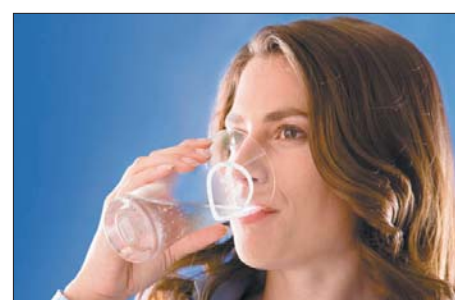
— Чи є якийсь перелік продуктів, які не рекомендовано вживати після відбілювання зубів?

— Після відбілювання не бажано певний час пити каву, «Кока-колу», червоне вино. Під час домашнього відбілювання їх узагалі не можна вживати. Хоча це продукти, які постійно забруднюють наші зуби, тож я не розумію, навіщо відбілити зуби, а потім знову псувати їх кольоровими напоями чи палінням. Краще зовсім відмовитися. Найбільш негативно впливає на колір зубів куріння, тож цієї шкідливої звички бажано позбутися.

— А що ж, навпаки, корисне для наших зубів?

— Корисним буде вживання яблука і моркви. Вони здійснюють механічне очищення зубів. Окрім того, від їх вживання зуби зміцнюються. Позитивно впливає й лимон, але з ним варто бути обережним, бо кислота може пошкодити емаль.

Ольга УРИНА



збільшенням споживання фруктози — підсолоджувача, застосовуваного у виробництві більшості газованих напоїв.

Але головна небезпека води з газом полягає в кількості цукру, а не у його типі, адже люди п'ють дуже багато солодких напоїв, відзначають учені. У жінок ниркові хвороби мали такі симптоми, як підвищена стомлюваність, поганий апетит, проблеми сну, опухання ніг, порушення концентрації та роботи нервової системи, ослаблення кісток, а також сприяли гіпертонії, анемії та серцево-судинній дисфункції.