

Імбир допоможе відновити сили

В імбирі більше вітамінів, аніж у цитрусових. Це не просто корінець із приємним ароматом, а унікальне джерело здоров'я. Чай із імбиром — чудова профілактика застуди, до того ж він прекрасно відновлює сили. Корінь імбиру лікує багато захворювань шкіри, поліпшує травлення, ефективно бореться з алергіями, зміцнює імунітет, справляється з головними болями, нудотою і навіть морською хворобою.



Газована вода щороку стає причиною смерті 200 тисяч людей

Проаналізувавши дані дослідження здоров'я жителів планети Global Burden of Disease Study, вчені пов'язали солодкі газовані напої зі 133 тисячами смертей від діабету, 44 тис. — від хвороб серця і 6000 — від раку. Шкідливість напою очевидна: він викликає набір ваги, що в свою чергу підвищує ризик діабету, серцево-судинних захворювань та онкології.

Мед вбереже очі від шкідливого впливу комп'ютера



Здається, що корисним властивостям меду немає кінця і краю. Так, нещодавно фахівцям вдалося встановити, що регулярне його

вживання здатне захистити очі від шкідливого впливу комп'ютера. Виявляється, до складу солодких ліків входить комплекс речовин, які сприяють нормальній роботі сітківки.

Якщо у вас після робочого дня, проведеного за монітором комп'ютера, сильно втомлюються очі, виглядають згаслими, на них з'являється сіточка кровоносних судин, фахівці радять їсти мед.

Уранці, за 10-15 хвилин до чищення зубів, потрібно повільно розсмоктати столову ложку меду, бажано липового. Цю ж процедуру для закріплення ефекту можна повторювати і перед сном.

Тільки 6% школярів можна зарахувати до групи здорових на фізкультурі

Фізичної культури в Україні практично немає. Про це під час прес-конференції сказав міністр молоді та спорту Равіль Сафіуллін, передають УНН. Він зазначив, що якщо в країнах Західної Європи частка тих, хто займається спортом, становить від 86% до 88%, то в Україні цей показник на рівні 10-12%.

Глава відомства також зазначив, що на сьогодні школу закінчує лише 6% дітей, яких можна віднести до групи здорових. На думку міністра, прищеплювати фізичну культуру потрібно ще в

дитячі роки.

Він також нагадав, що 6 березня 2013 року Кабмін схвалив проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури та спорту на 2013-2017 роки».

Виконання цієї програми дасть можливість поступово збільшити рухову активність дітей і молоді до 8-12 годин на тиждень, залучити до змістовного дозвілля та відпочинку молоді, із щорічним збільшенням на 1-2% рівня охоплення українців руховою активністю до 30 хвилин щодня.

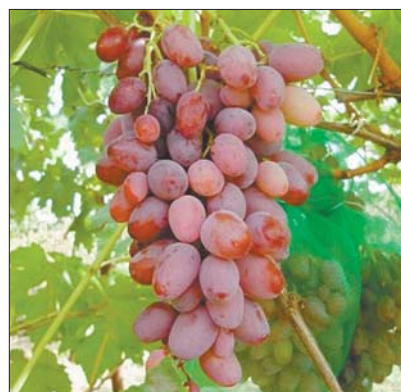
Дієтологи назвали калорійні фрукти

Попри те, що зазвичай дієти передбачають велику кількість фруктів, деякі плоди дуже калорійні та навіть можуть нашкодити фігурі.

За калорійністю лідирують сухофрукти. У ста грамах сушених плодів міститься близько 300 ккал, тому, якщо плануєте худнути, скоротіть їх кількість у раціоні. До речі, багато дієтологів останнім часом переглянули своє ставлення до сушених фруктів і вилучили їх зі списку продуктів, рекомендованих для перекусів або полуденків.

Приміром, у ста грамах чорносливу близько 230 ккал. Без шкоди для фігури можна з'їсти лише п'ять-шість сушених сливков у день. Але взагалі відмовитися від чорносливу небажано, адже він сприятливо діє на шлунково-кишковий тракт.

Далі в списку — авокадо. Не зайвим буде знати, що сто грамів цього фрукта містить більше 160 ккал. Авокадо швидко втамовує голод, багате на вітаміни А, С, D і В.



На третій сходинці опинилися банани, у 100 г яких міститься близько 100 ккал. Банани дуже смачні, та коли їх їси, розібратися, що вже вистачить, виходить не завжди. Постарайтеся не захоплюватися, інакше про осину талію доведеться забути.

Завершує список виноград, у 100 грамах якого всього 70 ккал, зате дуже багато сахарози.

Стрес може провокувати розвиток хвороби Альцгеймера



Що сильніший стрес, то більше це позначається на роботі пам'яті і підвищує ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера, стверджують учні Університету Умео (Швеція).

Науковці дослідили зв'язок

між рівнем стресових гормонів у мозку мишей і їхньою пам'яттю. При сильному стресі у гризунів спостерігалася підвищення рівня бета-амілоїдного білка — маркера хвороби Альцгеймера. Вважається, що коли білка багато, то синапси в мозку перестають нормально працювати, що зумовлює проблеми з пам'яттю й інші симптоми захворювання.

З огляду на те, що експеримент поки проводили лише на мишах, ще необхідно вивчити цей процес у організмі людини, але про зв'язки стресу та деменції науковці говорять уже не вперше.

Лікарі радять тренувати мозок, влаштуватися на роботу, що вимагає інтелектуальних зусиль, вивчити другу мову, щоб захиститися від хвороби Альцгеймера.

У Луцьку навчають боротися з atopічним дерматитом



Зважаючи на цьогорічну зяжну зиму, організм кожного з нас виснажений. Захисні сили практично на нулі, тому дають про себе знати всілякі недуги. Не виняток і шкірні хвороби, які традиційно прогресують навесні. Комусь у цю пору дошкуляють вірусні захворювання шкіри, та найчастіше загострюються вже набуті болячки, зокрема алергодерматози. Про них нам розповідає лікар-дерматовенеролог Волинського обласного шкірно-венерологічного диспансеру **Ірина Бонюк**.

— Алергодерматози — одні з найпоширеніших захворювань шкіри, пов'язані з несприятливими екологічними факторами, низькою якістю їжі, неконтрольованим застосуванням лікарських препаратів і токсичних засобів побутової хімії, — розповідає лікар. — Ці недуги особливо часто уражають дітей і посідають перше місце серед усіх форм алергічних захворювань (50-66%). Серед алергодерматозів вирізняють контактні, алергічні й atopічні дерматити. Останні трапляються найчастіше.

— **Ірино Олексіївню, розкажіть про фактори, які провокують виникнення atopічного дерматиту.**

— Причин виникнення цієї недуги немало. Здебільшого atopічний дерматит уражає діток, які мають спадкову схильність до алергічних захворювань. Так, якщо алергічні захворювання є в обох батьків, то ризик розвитку atopічного дермати-

ту в дитини становить 60-80%. Неабиякий вплив на розвиток хвороби має й забрудненість навколишнього середовища. Може провокувати виникнення atopічного дерматиту й інтенсивне застосування ліків, особливо антибіотиків, штучне вигодовування малят, вживання дитиною продуктів, які містять різні підсилювачі смаку, фарбники та консерванти.

— **Як проявляється ця хвороба?**

— Atopічний дерматит найчастіше уражає обличчя та складки шкіри в немовлят і маленьких дітей. Шкіра стає сухою, лущиться, на ній з'являються висипання у вигляді червоних плям, ущільнень, вузликів. Перебіг захворювання супроводжується свербінням, від якого малюки дуже страждають. Перші симптоми недуги зазвичай проявляються у віці від двох до шести місяців. Зауважте, atopічний дерматит є хронічним захворюванням і проявляється лише у періоди загострення.

— **Чи існують профілактичні заходи, що здатні убезпечити від цієї недуги?**

— Основною умовою попередження atopічного дерматиту є грудне вигодовування. Будь-яка молочна суміш — це чужорідний продукт, що може спровокувати алергічну реакцію. Якщо все ж виникає необхідність перевести маля на годування сумішами, то необхідно робити це поступово, вводити їх у раціон паралельно з грудним вигодовуванням. При цьому необхідно порадитися із

педіатром.

— **Які особливості догляду за дітками, які хворіють на atopічний дерматит?**

— Із раціону дітей, що страждають від цієї недуги, необхідно виключити гострі, солоні та смажені страви, бульйони, копченості, консервовані продукти, яйця, морепродукти, гострі та плавлені сири, печінку, горіхи, кетчупи і майонези, газовані напої, морозиво, шоколадні вироби, торти й інші солодощі.

Дуже важливо правильно очищати шкіру. Перевагу варто віддавати милам чи гелям на безмілній основі зі слабкокислим рН (5,5). Дітки з atopічним дерматитом потребують щоденних 15-хвилинних водних процедур у негарячій воді (37-38°C). Небажано додавати у воду відвари ромашки та череди, оскільки вони пересушують шкіру та можуть викликати алергії. Також не варто користуватися мочалками та розтирати шкіру.

— **Чула, що в Луцьку існує «Школа atopічного дерматиту», розкажіть про це детальніше.**

— Така школа діє при обласному шкірно-венерологічному диспансері, й заняття відбуваються щоквартально — кожної другої середи місяця. Тут ми навчаємо батьків доглядати за хворими на atopічний дерматит дітьми. Це дуже важливо, оскільки це захворювання за умов дотримання відповідного раціону, правил догляду та вживання лікувальних засобів здебільшого зникає до п'яти-шести років. Якщо вчасно звернутися до лікаря, можна швидко досягти зворотного розвитку шкірних висипів. У той же час невчасне та неадекватне лікування atopічного дерматиту може призвести до більш виражених шкірних проявів і розвитку на цьому фоні інших недуг.

Ольга УРИНА



Лікар-дерматовенеролог Ірина Бонюк

Часник та ехінацея — природні антимікробні засоби

Часник може бути ефективним засобом проти резистентних до антибіотиків бактерій і стимулює лімфатичну систему, сприяючи очищенню організму. На противагу пігулкам він не знищує корисну флору кишечника, але перешкоджає розмноженню патогенних мікробів. Також стимулює ріст і відновлення клітин тіла, омолоджує тканини. Часник має судинорозширювальну дію та знижує артеріальний тиск.

Ехінацея є хорошим засобом для лікування катарів і грипу. Досліджено, що ця лікарська рослина зменшує ризик захворювання майже на 60%, а у тих, хто вже занедужав, вкорочує тривалість хворобливого стану приблизно на 1,5 дні. Експерименти продемонстрували, що ехінацея попереджає утворення гіалуронідази — ферменту, який руйнує захисні бар'єри людини перед патогенними мікроорганізмами.

Оливкова олія допомагає контролювати апетит



Оливкова олія допомагає контролювати кількість споживаної їжі, оскільки її запах створює відчуття ситості, з'ясували вчені.

Науковці з Мюнхенського технічного університету й Універси-

тету Відня провели експеримент, що підтверджує цю властивість олії з маслин. Добровольцям три місяці додавали в їжу сало, рапсову, оливкову та вершкову олії. Контрольна група отримувала страви без заправок.

Як з'ясувалось, оливкова олія зменшувала кількість «з'їдених» калорій майже на 200 у день і запобігала набиранию зайвих кілограмів. Крім того, аналіз крові учасників експерименту показав, що в групі, яка вживала цю олію, високий рівень серотоніну, пов'язаного з відчуттям ситості.

Вчені зазначають, що секрет криється в ароматичній суміші (аналогічні результати виходили, коли науковці додавали в йогурт не олію, а саме цю суміш — люди споживали на 176 калорій у день менше). В іншому оливкова олія мало чим відрізняється, наприклад, від ріпакової. Зокрема, в ній той же рівень жирних кислот.