

## Брокколи знижує ризик розвитку артриту



**Р**ослинний компонент, що міститься в цьому підвиді цвітної капусти, може допомогти запобігти більшості форм артриту або полегшити перебіг хвороби.

Вчені з Університету Східної Англії вказують на те, що розвитку артриту сприяють надмірна вага та загальне старіння організму. Провівши експерименти на мишах, а також лабораторні дослідження з використанням клі-

## Каву краще пити після обіду

Вчені розвінчали стереотип про те, що кавка — ранковий тонізувальний напій, який заряджає енергією на весь день. Виявляється, найкращий час для цього напою — 14:00. Адже опівдні людина злегка втомлюється, нерідко знижується концентрація уваги, що не дозволяє зосередитися на виконанні роботи. Кофеїн перешкоджає дії гальмівного нейромедіатора аденозину й активізує роботу головного мозку, поліпшуючи загальний стан організму, піднімаючи настрій і підвищуючи когнітивні здібності.



## Чищення зубів відразу після їжі провокує карієс

Річ у тому, що кислота в продуктах руйнує дентин — шар, розміщений під емаллю. Чистячи зуби майже відразу після їжі, можна фактично проштовхнути кислоту ще глибше в структуру зуба, пришвидшивши процес розкладання. Згідно з дослідженнями, чищення через 20 хвилин після їжі призводить до демінералізації зубів і провокує ерозію емалі. Тож, попоївши, краще почекаати годину, а тоді вже вдаватися до процедури.

# Як позбутися неприємного запаху з рота



Неприємний запах із рота може стати великою проблемою в спілкуванні та відносинах, а також причиною низької комплексів і невпевненості в собі.

Людині, яка страждає від неприємного запаху з рота, складно познайомитися з протилежною статтю, вона соромиться спілкуватися, їй узагалі незручно зайвий раз відкривати рот. Понад те, неприємний запах — напевно, найбільша перешкода на шляху пристрасних поцілунків.

Але не такий страшний чорт, як його малюють. Для початку визначте, чи справді є неприємний запах. Зробити це дуже просто. Достатньо взяти нитку, шовкову або бавовняну, провезти нею по язичку, а потім понюхати. Якщо від нитки погано пахне, то проблема існує.

Якщо ж ви ретельно чистите порожнину рота, а запах усе одно є, у вас, найімовірніше, проблеми з травленням. Зазвичай несвіжий подих свідчить про підвищення кислотності шлункового соку. Краще, звичайно, звернутися до гастроентеролога, який призначить лікування. Але якщо часу бігти до лікаря немає і потрібно терміново усунути запах, можна скористатися кількома методами.

Причин неприємного запаху може бути дві: недостатня чистота ротової порожнини та проблеми зі шлунком.

Ми детально поговоримо про першу проблему, тому що з другою самотужки впоратися значно складніше.

Отже, якщо проблема неприємного запаху виникає через недостатню чистоту ротової порожнини, потрібно, по-перше, перейти на якісну зубну пасту, по-друге, чистити зуби частіше. Ми звикли здійснювати цю процедуру двічі на день, але цього часто буває недостатньо. В ідеалі треба чистити зуби після кожного прийому їжі, тобто три-чотири рази на добу. Якщо такої можливості немає, користуйтеся ополіскувачем для рота з потужним

освіжальним ефектом або м'ятною жувальною гумкою. Зверніть увагу на щітку, якою ви користуєтесь: вона повинна бути новою, а щетинки — досить жорсткими. Якщо є така можливість, краще придбати електричну зубну щітку, яка чистить зуби набагато ефективніше, ніж звичайна. Обов'язково використовуйте зубну нитку та чистіть щок і язик, щоб усунути максимум бактерій, які є джерелом поганого запаху. А ще людям, які мають цю проблему, слід частіше проходити процедуру професійного чищення зубів у стоматолога. Дантисст видаляє зубний камінь і наліт — причини карієсу та несвіжого подиху.

Якщо ж ви ретельно чистите порожнину рота, а запах усе одно є, у вас, найімовірніше, проблеми з травленням. Зазвичай несвіжий подих свідчить про підвищення кислотності шлункового соку. Краще, звичайно, звернутися до гастроентеролога, який призначить лікування. Але якщо часу бігти до лікаря немає і потрібно терміново усунути запах, можна скористатися кількома методами.

Найефективніше прийняти препарат проти печії і підвищеної кислотності, але можна вдатись і до народних засобів. Так, якщо ви відчули неприємний запах із рота, викликаний шлунковими проблемами, випийте склянку води з лимонним соком. Річ у тому, що лимонна кислота швидко розпадається в організмі й залишаються лужні солі, які нейтралізують шлункову кислоту. Також вам допоможуть настій із ромашки або томатний сік. У будь-якому разі запах із рота — тривожний симптом, і якщо всупереч усім хитрохитам він не минає — це привід обстежитися.

## Інжир підвищить настрій і відновить сили

**І**нжир корисний і в свіжому, і в сушеному вигляді. Він — джерело вітамінів, тому може допомогти і при різних захворюваннях, і при занепаді сил.

Сироп із інжиру має тонізувальну дію. Цей засіб покращує апетит і сприяє нормальному травленню. Крім того, підвищує працездатність, зміцнює пам'ять, помітний при шкірних захворюваннях, а також при ревматизмі та сечокам'яній хворобі.

Крім цього, інжир очищає печінку та повертає їй нормальний розмір.

У цьому плоді багато корисних речовин. Він містить бета-каротин, фосфор, натрій, калій, магній, вітаміни групи B і C, антиоксиданти й амінокислоти. Вживання інжиру продовжує життя, зміцнює



імунітет і знижує рівень холестерину в крові.

Завдяки своєму складу інжир «працює» і як легкий антидепресант: підвищує настрій і знімає наслідки стресу. Якщо у вас важка або конфліктна робота, беріть із собою сушені або свіжі плоди і їжте їх протягом дня.

## Осінь передбачає зростання застудних захворювань



**З**настанням осені, коли різко змінюється температурний режим повітря, організм починають активно атакувати різного роду інфекції. Тут і нежить, що супроводжується кашлем, і ангіна, і запалення вуха... Сама собою застуда, можливо, і не страшна, а от ускладнення, які вона може спровокувати, часто небезпечні. Що потрібно зробити, якщо відчуваєте, що хвороба підбирається: відразу бігти в аптеку чи спробувати самому не допустити її розвитку? Ось кілька порад.

**Зігрійте ноги.** Наприклад, якщо ви промочили ноги, відразу ж, як тільки опинитеся вдома, натріть їх горілкою або спиртом, розігрійте гарненько та надіньте сухі шерстяні шкарпетки. Можна наклеїти на підшови гірчичники. Зараз їх випускають не такі, як у радянські часи. Сучасні зручніші у користуванні, а на упаковці є карта тіла людини, щоб знати, куди і для чого їх прикладати. Гірчичники вам згодяться не лише при застуді.

**Часник і цибуля — найкращі природні антибіотики.** Цибуля та часник — одні з найкращих

природних антибіотиків. Тому налягайте на них, а також вдихайте пари цибулі, особливо якщо у вас уже з'явився нежить. Часник потрібно жувати, а не ковтати, інакше користі не буде. А щоб позбавитися запаху або принаймні значно зменшити його, прополощіть рот лимонним соком. Біля ліжка на ніч покладіть розрізану цибулину (запах вас турбуватиме лише спочатку, а потім ви адаптуєтесь і навіть сльози не навертатимуться).

**Більше пийте.** Перед сном обов'язково випийте дві чашки чаю з медом чи з лимоном (для посилення ефекту можете додати перець) або молоко з медом. Потрібно, щоб молоко та чай обов'язково були теплими. Добре закутайтеся і намагайтеся поспати якнайдовше.

**Допоможе гарячий душ.** При перших ознаках захворювання потрібно прийняти гарячий душ. Старайтеся прогріти обличчя, шию, груди. Якщо дозволяє серце і немає високої температури, поніжтеся замість душу в гарячій ванні протягом 10–15 хвилин. Потім насухо витрітьте та лягайте в ліжку, добре вкрившись ковдрою, а краще двома. Бажано пропотіти хвилин 30–40. Для цього випийте склянку трав'яного настою або чай із малиною, медом чи прополісом.

**Спати, спати і ще раз спати.** Як відомо, уві сні наш організм відновлює сили. Потурбуйтеся про те, щоб ваш сон тривав не менше 8–9 годин.

Таким чином, ви атакуватимете застуду відразу за трьома напрямками: активізуєте захисні сили організму, виведете мікроби і токсичні продукти їхньої життєдіяльності й знижите їх.

## Лише одна склянка води здатна змінити роботу головного мозку



**В**чені Університету Східного Лондона провели експеримент із участю 34 чоловіків і жінок. Їх попросили двічі пройти низку тестів на інтелект: першого разу — після сніданку, що складається з брикетованого зернового концентрату, а друге — після такого ж сніданку, але з пляшкою води. В результаті ті, хто відчував спрагу, гірше впоралися з завданнями.

Додаткові підрахунки науковців показали, що склянка води здатна прискорити роботу головного мозку на 14%.

До слова, раніше ці ж дослідники довели, що вода — найкращий енергетик для людини. Експерименти показали, що школярі, які випивали перед іспитом склянку води, склали його на 10% краще за однокласників.

## Обліпіха позбавить авітамінозу

**Я**к чудовий полівітаміний продукт обліпіха містить аскорбінову та фолієву кислоти, вітаміни B, В<sub>2</sub>, РР, Е, бета-каротин, флавоноїди, цукор, дубильні та мінеральні речовини, мікроелементи (залізо, бор, мідь, срібло), органічні кислоти, що беруть участь в обміні речовин, азотовмісні сполуки. Регулярне вживання цих кислих ягід сприяє профілактиці та лікуванню серцево-судинних недуг.

Обліпіховий сік — відмінний загальнозмцнювальний засіб, який призначають при авітамінозах. У поєднанні з медом він допомагає в лікуванні кашлю.

Найбільш цінним у лікувальному плані вважається олія обліпіхи — завдяки бактерицидній дії, болезаспокійливим і ранозагоювальним властивостям. Крем для обличчя на основі обліпіхи не викликає подразнення та підходить для будь-якого типу шкіри. Обліпіхова олія чудово зволожує, а регулярне нанесення її на нігті запобігає їх ламкості.

У вигляді відварів обліпіхи використовують для лікування шкірних хвороб, опіків, обморожень. Усередину призначають при виразці шлунку та дванадцятипалої кишки (поліпшує регенерацію пошкоджених тканин). Інгаляції допомагають при запаленні верхніх дихальних шляхів.

Особлива цінність обліпіхи в тому, що заморожена, пересилана цукром, у вигляді желе або варення вона зберігає всі цілющі властивості.

Проте слід пам'ятати, що не рекомендують приймати препарат на основі обліпіхи людям, які страждають від розладів шлунково-кишкового тракту, при гострих

холециститах, підвищеній кислотності шлункового соку.

**Зміцніть волосся.** У народній медицині відвар плодів обліпіхи використовують зовнішньо при лікуванні шкірних захворювань. А комбінований настій ягід і листя п'ють при обліпіхи та втирають у шкіру голови для зміцнення коренів волосся.

**Від авітамінозу:** 1 кг ягід обліпіхи перебері, помий, обсуши і протри через сито. Отримане пюре перемішай із 1 кг цукру, підігрій на слабкому вогні до повного розчинення крупинок. Протерту обліпіху дуже корисно вживати при авітамінозі, гіпертонії, недовкрив'ї, захворюваннях печінки та жовчного міхура.

**Лікуй «жіночі» хвороби.** При лікуванні кольпиту й ерозії шийки матки широко застосовують тампони з олією обліпіхи. Готують її так: витисни з ягід сік, злий у банку та відстоюй у холоді 24 години. Олія, що піднялась у верхній шар, вважається найціннішою.

Обліпіхова олія — цінна олія, що використовується для косметичних засобів. Тому рекомендується наносити її кілька разів на день.

