

## Вчені склали карту «центру уяви» в мозку людини

Вченим із Дармутського коледжу вперше вдалося виділити ділянки мозку, які беруть участь у роботі нашої уяви. Під час дослідження науковці простежили за активністю нейронів у головах 15 добровольців. З'ясувалося, що «центр уяви» складається з 12 окремих елементів, розкиданих по всій корі головного мозку. Чотири його ключові елементи розміщені у лобно-тім'яній долі, а інші вісім розподілені по всіх інших відділах мозку та з'єднані з центральною частиною системи.



## Лазня допоможе вивести шлаки і токсини

У лазні рясно виділяється піт, із яким виводяться шлаки і токсини, що зумовлюють погане самопочуття, слабкість, низьку працездатність і різні захворювання. Крім цього, баня рекомендована людям із жирною шкірою: пара проникає глибоко в пори, допомагає їм розкритись і очищає від шкірного сала, яким вони забиті. До всього ж лазня позитивно впливає на шкіру при лікуванні екземи, псоріазу, кропив'янки та гнійників.

## Експерти рекомендують жінкам народжувати до 35 років

Експерт із Інституту здоров'я і Старіння (Британія) заявила, що оптимальним періодом для народження дитини у жінок є вік до 35 років.

Після цього віку, за її словами, шанси на материнство різко знижуються через порушення в хромосомах, які частішають у «старих» яйцеклітинах.

Із плином часу не тільки зменшується кількість яйцеклітин, але і погіршується їх якість. Хромосомні аномалії призводять до безпліддя, мертвородження і вроджених дефектів, таких як синдром Дауна.

## Безсоння може провокувати дефіцит вітаміну D



У дослідженні взяли участь 1,5 тис. пацієнтів, які страждають від безсоння. Спостереження тривало два роки. Після того як в учасників відрегулювали рівень вітаміну D<sub>3</sub>, більшість із них позбулася проблем зі сном незалежно від типу розладу. Крім того, дослідники виявили рецептори вітаміну D у ділянках мозку, пов'язаних зі сном.

Вітамін D виробляється в організмі під дією сонячних променів, а сучасні люди проводять на сонці значно менше часу, ніж їхні пращури, через що мають проблеми з засинанням.

# Мед і бджолопродукти помічні при шлункових хворобах

Мед — найкращий друг шлунку, це чудовий лікувальний засіб при виразці шлунку та дванадцятипалої кишки, гастритах, колітах й інших захворюваннях. Майже у кожного другого хворого заручується виразка, якщо правильно лікуватися медом, пишуть упорядники брошури «Здоров'я з пасіки» пасічники **Марія й Антон Шоткі** та лікар-терапевт вищої категорії **Василь Іщук**.

Слід пам'ятати основне правило: мед «сушить» шлунок, тому вживання натще може викликати миттєвий біль у ділянці сонячного сплетіння. Теплий водний розчин меду знижує гіперсекрецію соляної кислоти в шлунку, а холодний, навпаки, підвищує її. Це треба враховувати при лікуванні гастритів із різною кислотністю. Мед позитивно впливає на секреторну і моторну функції шлунку і тонкого кишечника. При захворюваннях шлунку дуже добре пити щодня мед у теплому настої чебрецю.

### Є КІЛЬКА РЕЦЕПТІВ ЛІКУВАННЯ ГАСТРИТУ З ПОНИЖЕНОЮ КИСЛОТНІСТЮ

- Холодну медову воду випити великими ковтками за 5–10 хв. до їди. Протягом дня пити так, щоб добова доза меду була 100 г. Курс лікування — 1–2 місяці.

- Суміш меду і пилку (1:1) приймати по 1 ч. л. 3–4 рази в день до їди, перед вживанням розвести у 50 мл кип'яченої води і настояти 2 год. Суміш пити холодною: це сприяє виділенню шлункового соку і підвищенню кислотності. Курс лікування — 1 місяць, через 10 днів повторити.

- 500 мг соку подорожника і 500 г меду варити на слабкому вогні 15 хв. Вживати по 1 ст. л. тричі на день. Допомагає при кашлі, гострому та хронічному бронхітах, кашлюку.

**Гастрити з підвищеною кислотністю лікують так само, як виразки, крім того, є ще інші рецепти:**

- Повільно пити теплу медову воду за 1–1,5 год. до їди.

- Взяти по 20 г насіння льону, кореня солодки, цвіту липи, трави



- м'яти. 2 ст. л. суміші трав залити 0,5 склянки кип'ятку. Варити 10 хв., настояти 1 год. Розмішати 200 г настою і 1 ст. л. меду, пити теплим три рази в день за 1–1,5 год. до їди. Курс лікування — 10 днів, через 10 днів повторити.

- Поставити 400 г меду, 400 г масла на водяну баню, не доводячи до кипіння (має бути консистенція густої сметани), додати 200 г насіння льону, розмеленого в кавомолці, зберігати в холодильнику. Вживати по 1 ст. л. за 20 хв. до сніданку.

### ВИРАЗКОВА ХВОРОБА ШЛУНКУ І ДВАНДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ

- Прополісове масло: 10 г прополісу на 100 г вершкового масла. Поставити на водяну баню на 10–15 хв., процідити. Вживати по 1 ч. л. із теплим молоком тричі на день за 1 год. до їди. Курс лікування — 15–20 днів.

- Спиртова настоянка прополісу: 10 г прополісу залити 75-відсотковим спиртом, настояти 14 днів. Вживати по 20–30 крапель на 50 мл молока чи води за 1 год. до їди 3 рази в день. Уже на 3–5 день лікування зникають біль, печія, нудота, нормалізується сон. За-

гоєння виразки настає в середньому через 1 місяць. При сильному болю настоянку змішувати не з молоком, а з 50 мл теплої розчину новокаїну (0,25%).

- 1 ч. л. суміші меду та пилку (1:1) розвести в 50 мг кип'яченої води, настояти 2–3 год., вживати теплим (це сприяє зменшенню підвищеної кислотності) по 1 ч. л. 3–4 рази в день протягом трьох тижнів. Кращим результатом буде, якщо паралельно пити настої лікарських трав.

- Противиразковий бальзам: узяти по 100 г «Альмагелю», «Вініліну», «Новокаїну 1%», меду, обліпихової олії, соку алое. Вживати по 1 ч. л. 5–6 разів на день незалежно від їди. Курс лікування — 2 тижні.

- Прополісовий бальзам: узяти по 100 г прополісу та живиці, 500 мг оливкової олії на водяну баню на 1–1,5 год., процідити. Вживати по 1 ст. л. 2 рази в день за 30 хв. до їди.

- Маточне молочко з медом: вживати по 0,5 ч. л. 3 рази в день, розсмоктуючи в роті безпосередньо перед їдою. Курс лікування — 10–15 днів.

- Лікування пергою: по 2–4 г (на кінчику чайної ложки) 3 рази в день, гіпертонікам — перед їдою, іншим — після.

### ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ

Багато людей і не підозрює, що причиною хвороби є порушення природного мікробіоценозу. Ця проблема трапляється в 90% дітей і дорослих. А виникає вона внаслідок втрати організмом людини корисної мікрофлори кишечника, за допомогою якої проходить розщеплення і засвоєння їжі. Їжа не засвоюється, від неї немає користі, в організм не надходять необхідні вітаміни та ферменти. В шлунок їжа загниває, отруюючи токсинами кров, що послаблює імунітет. Іде повільне отруєння організму, а далі хвороби: дисбактеріоз, діатез і алергія, коліт, геморой, поліноз слизової оболонки, онкологія шлунку. Але від цього можна вилікуватися, зокрема і продуктами бджільництва. Скажімо, вживаючи пергу (бджолиний хліб), стільниковий мед або забрус.

Вживати пергу варто по 1 г 3 рази на день, і вже на 4–5 день відновлюється мікрофлора кишечника. Стільниковий мед також активно діє на мікрофлору і сприяє її відновленню. Основними лікувальними компонентами тут є сам мед, який вкриває стінки шлунково-кишкового тракту тонкою плівкою та створює поживне середовище для розвитку корисної мікрофлори, і віск, що містить велику кількість вітаміну А, який і сприяє посиленій регенерації. Потрібно не тільки їсти мед, а й знати такі секрети:

- треба жувати повністю запечатані стільники або сам забрус;

- процес жування повинен тривати 15–20 хв.;

- нічим не запивати;

- дуже корисно для лікування цієї хвороби жувати шматочок перги, забрусу чи стільника, заїдаючи хлібом (житнім, висівковим). Слина, потрапляючи на хліб, виділяє ферменти, які пошкоджують структуру воску, й уже в роті створюються умови для розвитку молочнокислих бактерій, які й формують мікрофлору кишечника.

На курс лікування потрібно 100–150 г перги або 300–500 г стільникового меду чи забрусу.

## Перед Новим роком українців атакуватимуть два штами грипу

Сезонна епідемія почне «косити» українців ближче до Нового року, а пік захворюваності очікують у кінці січня. Про це розповіла завідувачка відділу респіраторних та інших вірусних інфекцій ДП «Інститут епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л. В. Громашевського АМН України» Алла Мироненко.

Зі слів експерта, українці в 2013–2014 рр. хворітимуть двома типами вірусу. «Ми чекаємо, що буде новий штам H3N2, його у нас ще не було, і штам В, найімовірніше, Wisconsin. А ось H3N2 California, який викликав пандемію, у нас уже був три сезони. Він якщо й буде, то зрідка. Два перших віруси — основні», — зазначила Мироненко.

При цьому вона підкреслила,

що H3N2 є більш агресивним штамом грипу. «Він мінливий, дає більше пневмоній. Інтенсивні епідемії, як правило, пов'язані саме з вірусом H3N2, причому вражаються всі вікові групи, особливо страждають літні та «хроніки», які можуть померти від ускладнень. Цей вірус має з'явитися вже до Нового року, але традиційно пік захворюваності може змститися на кінець січня — початок лютого», — зазначила лікар.

При цьому фахівець підкреслила, що щеплення — один із найефективніших способів запобігти грипу. Особливо це стосується тих, кому за 60 років.

Варто зазначити, що зараз вакцин іще немає в продажу — вони повинні з'явитись у клініках на початку наступного місяця.

## Збалансоване харчування збереже імунітет



Слідкуйте за тим, щоб ваше харчування було різноманітним. Додавайте в свій раціон червоне м'ясо: саме воно багате цинком, який корисний для нашого імунітету. Їжте більше свіжих овочів — так ви забезпечите свій організм вітамінами.

Крім того, імунологи рекомендують щодня вживати продукти, які містять живі бактерії. Наприклад, кефір або йогурт без добавок.

Щоб бути здоровими, пийте по половині келиха якісного червоного вина три рази на тиждень. Флавоноїди, якими багатий червоний виноград, здатні позитивно впливати на імунітет людини.

## Експерти розповіли, як уникнути депресії після відпустки

Після відпусток у людей часто прозвиваються депресії. Під їхнім впливом працівники починають драгуватися, сваритись, а інколи навіть звільняються з роботи, пише «Фокус».

Щоб швидко увійти в колію після відпустки, треба керуватись простими правилами, кажуть експерти, і спланувати відпочинок.

«Для якісного відпочинку потрібно два-три тижні, а для адаптації після нього може знадобитися навіть більше», — розповів психотерапевт Віталій Дьяконов.

Крім того, фахівці розробили 10 способів для «безболісного» повернення до роботи:

1. Потрібно усвідомити, що стало причиною поганого самопочуття, тоді буде простіше боротися з проблемою.

2. Не перепрацьовуйте з самого початку — збільшуйте навантаження поступово.

3. Контролюйте себе та свої емоції.

4. Попросіть підтримки в близьких.

5. Нормалізуйте своє харчування.

6. Частіше виходьте на свіже повітря.

7. Придумайте собі нове хобі.

8. Згадайте все нове, що дізналися за відпустку.

9. Пам'ятайте, що погане самопочуття мине. Це тимчасове явище.

10. Намагайтеся не хвилюватися через дрібниці.

Також лікарі нагадують, що повноцінне вітамінізоване харчування з достатньою кількістю в раціоні «аскорбінок» восени просто обов'язкове. Щоб поліпшити настрої, радять налягати на сезонні фрукти, яких зараз у достатку.

Покращують самопочуття і яскраві кольори. Психологи радять носити жовті і червоні плащі, шарфи, гумові чоботи, різнокольорові парасольки. Кажуть, дуже важливо осінньої пори одягатися не тільки тепло, але ще яскраво і святково.

