

Буряк зміцнює імунітет

Восени організм потребує поживних речовин, які допоможуть підтримати імунітет під час холоду. Так, дієтологи радять вживати буряк, який збагачений магнієм, залізом і вітаміном С. Частіше їстимете цей овоч — нормалізується рівень холестерину, стабілізується робота нервової системи, шкіра виглядатиме краще. Крім того, продукт зміцнює волосся — воно менше січеться й набуває еластичності. Буряк також корисний для здоров'я артерій. Крім того, цей овоч сприяє очищенню кишечника і виводить із організму шлаки, що накопичилися за літній період.

**Сік броколі захистить від раку шкіри**

Американські експерти проводять лабораторні випробування лосьйону, який створили з речовин, що входять до складу броколі. За їхніми словами, у цьому виді капусти міститься велика кількість глюкорафіну, який в організмі людини перетворюється на найсильніший антиоксидант сульфорафан. Доведено, що сульфорафан знижує ризик розвитку раку шлунку та молочних залоз і здатний захистити клітини від окисного процесу, викликаного вільними радикалами, що провокують рак шкіри.

Солодке викликає таку ж залежність, як куріння

Цукор є однією з найбільш небезпечних наркотичних речовин на планеті. Глюкоза впливає на апетит, змушуючи людину постійно хотіти їсти, а позбутися цукрової залежності не набагато легше, ніж кинути курити.

Багато людей без особливих зусиль відмовляються від солі, жирного та копченого, але повні-

стю відмовити собі в солодкому — це справжнє катування.

Ідеться про психологічну залежність, бо за своєю природою цукор у принципі не може викликати хімічної залежності, що виникає при вживанні наркотиків. Глюкоза не пов'язана з рецепторами, взаємодія з якими призводить до хворобливої пристрасті.

Смартфони і планшети — розсадники бактерій

На сенсорних екранах планшетів і смартфонів мікробів більше, ніж на сидінні унітаза. Такий висновок зробила група захисту споживачів Which?, повідомляє Daily Mail.

Так, згідно з пробами, взятими з поверхні 30 різних смартфонів і стількох же планшетів (Apple, iPad і Samsung Galaxy), на сенсор-

них екранах виявили понад тисячу ентеробактерій. Причому мікробів було в 20 разів більше, ніж на мазку, взятому з обідка унітаза. На п'ятій частині смартфонів кількість хвороботворних організмів сягала 15 000.

На думку дослідників, ці бактерії осідають на екранах пристроїв, коли користувачі торкаються до них, не помивши руки.

У мазку, взятому з одного планшета, знайшли 600 бактерій золотистого стафілокока, які можуть викликати блювоту і пронос. Причому сидіння унітаза містить до 20 таких бактерій.

Дослідники також виявили в мазках кишкову паличку і сальмонелу. Ці бактерії викликають інфекції сечостатевої системи, запальні процеси різної локалізації, зокрема пневмонію, сальмонельоз, холецистити, дизентерію та чуму.

Позитивні думки сприяють швидкому одужанню

Наші думки безпосередньо впливають на тіло. Результати обстежень, які проводили впродовж 30 років, показують, що оптимістичне ставлення до життя подовжує його і покращує здоров'я.

Доведена цілюща дія позитивних емоцій на стан пацієнтів із інфарктом міокарда, алергіями, астмою, ревматизмом. Тому таким хворим необхідна психотерапія, яка супроводжує основне лікування. Щодо раку, то, як показало дослідження, курс психотерапії на тривалість життя не впливав.

Коли мислимо позитивно, мозок відпочиває, стимулюючи ви-



роблення гормону серотоніну, завдяки чому запускаються відновні механізми, зміцнюється імунний захист.

Інфекційні хвороби можуть спровокувати викидень

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 15–20% усіх вагітностей супроводжуються важкими наслідками для здоров'я жінки, її репродуктивної функції, сімейних відносин і працездатності. За останніх 10 років кількість викиднів збільшилась у 4–6 разів. Вітчизняні медики теж б'ють на сполох, адже показник невиношування плода серед українок сягає 25%. В чому причина мимовільного переривання вагітності й як вберегтись від викидня, «Відомості» запитали у лікаря-гінеколога Центру планування сім'ї Луцького клінічного полового будинку Назарія Адамчука.

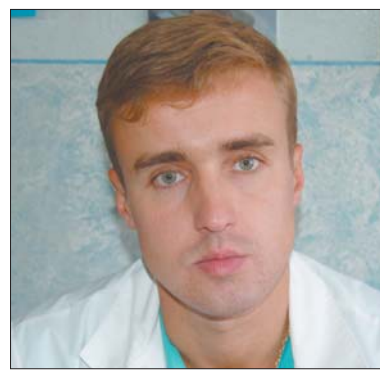
— Кажуть, що викидень на ранніх стадіях вагітності є захисним механізмом організму матері проти вад розвитку плода, це насправді так?

— Дійсно, у деяких європейських країнах медики дотримуються такої думки. Якщо є загроза, що перша вагітність перерветься викиднем, то її не намагаються зберегти, мовляв, усе має відбутися природним шляхом, особливо коли є певні генні аномалії розвитку плода. В Україні ситуація інша, бо, як відомо, кожна третя-четверта сімейна пара стикається з проблемою зачаття дитини. Врешті після довгих років намагання вагітність настає, і в такому разі просто неможливо не проводити зберігаючу терапію. Особливо якщо жінці вдалося завагітніти за допомогою репродуктивних технологій, коли затрачена велика кількість часу й енергії.

— То в чому причина такої великої кількості викиднів?

— Хронічні вірусні та бактеріальні інфекції в останні роки відіграють провідну роль у невиношуванні. Крім того, під час вагітності змінюється ендокринний та імунний статус в організмі жінки. Тому поєднання інфекції й вагітності є особливо несприятливим, адже супроводжується різними ускладненнями, перинатальною захворюваністю й смертністю. Серед причин невиношування на сьогодні до найпоширеніших захворювань відносять вірусні інфекції герпетичної групи, що викликають внутрішньоутробне інфікування плода, ранні й пізні мимовільні аборт, загибель плода тощо. Вірус простого герпесу (ВПГ) виявляють у 35–50% вагітних, а у разі невиношування — до 67%.

Тобто провідними факторами ризику розвитку цієї патології є наявність в анамнезі гострих респіраторних вірусних захворювань із частотою три рази на рік і більше (40,8%), хронічні бронхіти (28,3%), хронічні пієлонефрити (39,2%), хро-



Гінеколог Назарій Адамчук

Осіньої депресії не існує

Останніми місяцями постійно тільки й чуємо: «осіння депресія». Мало не кожен другий «діагностує» у себе цей сезонний стан, виправдовуючи свій поганий настрій восени. Проте американські вчені встановили: більшість людей, які страждають від так званої «осінньої депресії», насправді не відчувають сумно, а просто не люблять холод.

Фахівці з Державного університету Орегону в США з'ясували, що ні пора року, ні погодні умови не впливають на посилення симптомів депресії або сезонного афективного розладу. Осінь або зима самі собою не можуть бути поштовхом до прояву проблем із психикою. Поява численних «жертв» «осінньої депресії» — не що інше, як самонавіювання.

Вислів «Усі побігли, і я побіг» у цьому разі трансформується в «Усі скаржаться на поганий настрій, і я теж». Насправді ж людям просто не подобається холодна погода.

Для підтвердження цього дослідники обстежили групу людей, які вважають себе жертвами сезонної депресії. У 92% опитуваних дійсно зафіксували часті перепади

настрою взимку, але значно менші, ніж буває при такому нервовому розладі. Таким чином, розмови про те, що осіння депресія охоплює безліч людей, позбавлені підстави.

Автори дослідження розповіли, що необхідність носити товстий і важкий теплий одяг, мерзнути від холодного вітру та миритися з коротким світловим днем, звичайно, може зіпсувати настрій. Але, попри все, це не є симптомами нудьги — сумно, відчуттям безнадійності, проблемами з апетитом і сном.

Здоровий спосіб життя, правильне харчування та регулярна фізична активність здатні звести нанівець будь-які переживання з приводу листопаду за вікном і затяжних дощів. У гарну погоду довше гуляйте на свіжому повітрі й рідше зашторюйте вікна, не опускайте жалюзі, ловіть кожен промінчик сонця.

Як вважають учені, в кожній людині є свої внутрішні ресурси гарного настрою — їх просто необхідно в собі відшукати. А вони вже зможуть позбутися неприємних емоцій.

Ківи наснажать організм енергією

Два ківи у день є профілактикою поганого настрою і нестачі енергії. Цього висновку дійшли вчені з Університету Оттаво в Крайстчерчі.

Новозеландські фахівці провели шеститижневє дослідження з участю 54 добровольців. Частина з них щодня з'їдала два ківи, друга — по половинці, а третя група їла інші фрукти. Спостереження показали, що учасники з першої групи рідше скаржилися на втому протягом дня, довше зберігали бадьорість і гарний настрій.

За словами науковців, такий ефект може бути пов'язаний із впливом вітаміну С, чудовим джерелом якого є ківи. «Аскорбіна» допомагає активувати низку ферментів, що підвищують рівень метаболізму, а також різних нейротрофічних речовин у мозку.

Вчені мають намір продовжити всебічне дослідження з вивчення впливу вітаміну С на організм людини.

Позбутися нежитю допоможе прополіс

Нежить може з'явитися в будь-якому пору року, досить посидіти влітку під кондиціонером або ж восени чи взимку промочити ноги — і ось він. На щастя, надокучливої недури можна позбутися за допомогою народних засобів.

Тим, хто страждає від звичайного або хронічного нежитю, добре допомагає мазь із прополісу та настою листя евкаліпта. Для приготування мазі беруть 20 г прополісу, подрібнюють його і заливають теплою соняшниковою або кукурудзяною олією. Ставлять каstrульку на водяну баню і нагрівають, постійно помішуючи, доки маса не стане однорідною (не допускати кипіння). Теплу мазь фільтрують і накладають у баночку, зберігають у темному прохолодному місці. Тампони просочують отриманим засобом і закладають у кожен ніздрю на 1,5 години. Після цього порожнину носа промивають настоєм листя евкаліпта. Для приготування останнього беруть чайну ложку листя евкаліпта, заливають половиною склянки окропу, настоюють близько години. Процедуру проводять два рази в день.

При атрофічному риніті використовують прополісове масло. Для



нього приготування беруть 10 г подрібненого прополісу, розтирають його з чайною ложкою справжнього вершкового масла, додають 50 мл соняшникової олії, трохи прогрівають на водяній бані та ретельно перемішують. Ватні тампони змочують у цій мазі й закладають у кожен ніздрю двічі на день — зранку та на ніч. Процедура повинна тривати протягом 20–30 хвилин.

Для лікування риніту застосовують сік каланхоє або подорожника з медом. Свіже листя рослин подрібнюють і вичавлюють із нього сік. До 70 мл соку додають 30 г меду, добре перемішують. Отриманою сумішшю закапують ніс два-три рази в день по дві краплі в кожен ніздрю.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК