

## Краватка й застебнутий комірць погіршують зір

Багаторічні дослідження вчених зі Сполучених Штатів Америки довели, що 70% випадків погіршення зору в чоловіків пов'язано саме з туго застібнутим комірцем і сильно затягнутою краваткою. Як виявилось, ці елементи чоловічого гардероба негативно впливають на кров'яний тиск. Краватка обмежує приплив крові до голови, і після тривалого кисневого голодування зір погіршується.



## Чоловікам подобаються повненькі жінки через стреси

Такого висновку дійшли вчені з Університету Вестмінстера. В експерименті взяли участь 40 добровольців від 18 до 42 років. З'ясувалося, під час найменшого потрясіння чоловіків починають приваблювати вже не стрункі красуні, а панянки з формами. Вчені пов'язують це з тим, що під час стресу людина більше звертається до первісних образів. А повна жінка асоціюється з плодючістю.

## Мед із корицею помічний навіть при хронічному артриті



Якщо ви страждаєте від артриту, то щодня, вранці та ввечері, випивайте склянку теплої води з двома столовими ложками меду та чайною ложечкою кориці. Цей засіб виліковує навіть хронічний артрит.

Науковці Копенгагенського університету встановили, що у 73 із 200 пацієнтів, яким лікарі призначили з'їдати мед (1 ст. л.), змішаний із корицею (1/2 ч. л.), перед сніданком, через тиждень повністю пройшов біль, а через місяць більшість хворих, які не могли пересуватися через артрит, уже ходили, не відчуваючи болю.

## Вчені склали список алкогольних напоїв, які найбільше шкодять здоров'ю

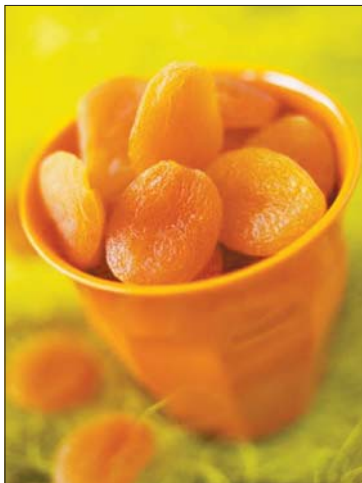
Американські дослідники оприлюднили список найбільш шкідливих для здоров'я людини міцних напоїв. У переліку — спиртне у пляшанках. Виявляється, мозок не сприймає його як алкоголь. Тому споживання таких напоїв може призвести до хронічного алкоголізму.

Печінка та нирки досить довго відновлюються після так званих «міксів» — напоїв, що складаються з кількох видів спиртного. А часте вживання пива не лише подарує вам «пивний животинок», а й зашкодить підшлунковій. Крім того, любителі перехилити кухоль пінного ризикують стати «пивними» алкоголіками.



Шкідливі й такі «жіночі» напої, як шампанське, яке швидко розганяє алкоголь по крові, та лікер, що різко підвищує у ній рівень цукру.

## Курага допоможе зняти набряк ніг



Якщо вам це знайомо, зарадити може курага: 50 г сухофруктів потрібно залити склянкою окропу, настояти три-чотири години, процідити й пити двічі на день по півсклянки. Ефект вражає.

Сушені абрикоси мають сечогінний ефект, тож їх застосовують у лікуванні різних захворювань, що супроводжуються набряками. Курага помічна при хворобах нирок, серцево-судинної системи та печінки.

Взимку компот із кураги — джерело енергії. Висушений абрикос містить калій, каротин, фосфор, кальцій, вітамін В<sub>5</sub> і залізо, а пектини нормалізують функції шлунково-кишкового тракту.

Однак часті набряки є ознакою серйозного захворювання, тому важливо визначити їх причину і пройти курс лікування.

## Якщо болить горло

Здебільшого біль у горлі є симптомом застуди, бактеріальної або вірусної інфекції. Для лікування застудних захворювань, зокрема й болю в горлі, необхідно вилучити з раціону гострі, солоні та смажені страви. Віддайте перевагу пюре, кашам, сирим яйцям, киселям. Потрібно випивати не менше 2,5 л води на добу. Це необхідно для зволоження слизової оболонки горла для подальшого виведення токсинів.

При болю горла дієвий відвар із інжиру на молоці: в 200 мл молока відварити три ягоди інжиру, кип'ятити на повільному вогні 7–8 хвилин. Трохи охолодити й випити теплим.

Допомагає і відвар із липи. На 400 мл окропу заварити дві столові ложки квіток липи, кип'ятити 2–3 хвилини, настояти годину. Після настоювання додати дві столові ложки меду. Приймати по дві столові ложки за 20 хвилин до їди чотири рази на день.



Помічні для запаленого горла й полоскання. Для цього можна застосувати такі розчини:

1. **Розчин йоду.** У 300 мл води розчинити чотири краплі йоду.

2. **Прополісовий.** У 300 мл води розчинити дві столові ложки 10-відсоткового розчину прополісу на спирт.

3. **Сольовий.** У 200 мл води розчинити чайну ложку солі (краще морської).

4. **Буряковий.** Потерти червоний буряк і вичавити сік.

## Нежить не проходить. Що робити



За нинішніх погодних умов нежить мало кого обходить стороною. Багатьом здається, що на цю проблему й уваги звертати не потрібно і пройде вона сама собою. Але ж коли у людини нежить, то дихання утруднене, що в результаті викликає погіршення сну, зниження працездатності, слабкість. Тож усе-таки варто докласти зусиль, щоб нежить минув швидко та без наслідків.

### ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ НЕДУГИ

Причин нежитю може бути багато: це і травми слизової оболонки, і професійні умови, і алергічні реакції. Однак зараз варто акцентувати на нежиті, що виникає на фоні гострої респіраторної вірусної інфекції. В такому разі нежить, або риніт, є не чим іншим, як запаленням слизової оболонки носа, яке спричиняють хвороботворні бактерії, що при диханні потрапляють на слизову носа.

Не варто легковажно ставитися до нежитю і не лікувати його, адже це може призвести до виникнення інших недуг. Скажімо, не пролікований нежить може перерости у хронічний, спровокувати запалення гайморових і лобових пазух, викликати сильний головний біль. Окрім цього, для лікування нежитю не

можна використовувати ті самі препарати, їх необхідно чергувати, бо інакше виникає звикання й організм на них не реагує.

### ЛІКУВАННЯ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Розпочати лікування варто з прогрівання носа, щоб зняти закладення і набряк. Для цього можна використовувати гарячу сіль. Її потрібно спершу просмажити на сковорідці, засипати у невеличкі мішечки чи щільно загорнути в тканину, а тоді прикладати до носа. Сіль довго тримає тепло, тому така процедура дуже ефективна. Також для прогрівання можна взяти гаряче яйце.

При нежиті слід перебувати в теплі чи принаймні не допускати переохолодження. Корисними будуть гарячі ванни з морською сіллю, на ніч можна засипати в шкарпетки суху гірчицю або ж класти гірчичники.

Варто пам'ятати, що слиз, котрий виділяється, сигналізує про те, що організм бореться з вірусами. У здорової людини виробляється до півлітра носового слизу, а в застудженої — аж до 2,5 літра. Для організму це велика втрата рідини, і її потрібно компенсувати. Найкраще для цього підійдуть трав'яні чаї.

Якщо в кімнаті сухо й тепло, слиз стає в'язким і густим, а це прекрасний ґрунт для розмноження бактерій. Тому, щоб він не засихав,

потрібно провітрювати приміщення, користуватися зволожувачем, частіше мити підлогу і дихати вологим і прохолодним повітрям. Дуже ефективно діє промивання слабким розчином солі, соди, зеленим чаєм.

Помічні при нежиті й інгаляції. Можна дихати картопляною паровою або додавати в окріп настій подорожника, мати-й-мачухи, соснових бруньок, евкалипта, а також суміш евкалиптової олії, вітаміну А та персикової чи анісової ефірних олійок. Тут головне — не переборщити, бо надто концентровані інгаляції можуть ще більше подразнити слизову оболонку носа.

Щоб спокійно спати вночі, можна покласти на вуха теплий компрес або навіть надіти м'яку шерстяну шапочку — такі прості речі дійсно допомагають значно зменшувати симптоми нежитю.

### НАРОДНІ ЗАСОБИ ВІД НЕЖИТЮ

Чимало людей віддає перевагу лікуванню нежитю народними засобами, оскільки лікарські препарати часто сушать порожнину носа та викликають подразнення.

Можна просто закапувати в ніс ментолову олію: по три-п'ять крапель у кожен ніздрю двічі на день. Нею також можна змащувати крила носа, чоло та потилицю.

У пригоді стане така лікувальна рослина, як каланхоє. Як тільки почнеться нежить, треба змащувати ніс усередині його соком (три рази на добу) або закапувати по три-п'ять крапельок у кожен ніздрю.

Звичайний столовий буряк теж допоможе. Потрібно вичавити з нього трохи соку, змішати з медом і закапувати у ніс по п'ять-шість крапель до шести разів на день. Можна закласти в ніс ватяний тампон, змочений у цій суміші.

В сезон застудних захворювань не завадить мати у домашній аптечці настоянку багна на рослинній олії. Для її приготування треба взяти 100 грамів соняшникової олії, залити нею столову ложку подрібненого багна та поставити настоятися у темне місце на три тижні, періодично помішуючи. Потім настоянку потрібно процідити, відділивши багно, та закапувати протягом тижня (не більше) по одній краплі в кожен ніздрю три-чотири рази на день.

## Вчені радять чоловікам замінити «Віагру» на женьшень

Південнокорейські науковці радять при лікуванні імпотенції замінити популярні препарати «Віагра», «Левітра» і «Ціаліс» на пігулки з плодами женьшеню.

Науковці зібрали 119 добровольців, які мали проблеми з ерекцією. Чоловіків поділили на дві групи: одна приймала таблетки з екстрактом плодів женьшеню, а друга — плацебо.

В результаті через вісім тижнів у всіх учасників першої групи лікарі зафіксували поліпшення стану здоров'я. В той час як у другій групі не відбулося жодних змін.

Учені з Південної Кореї вже назвали рослину, про цілющі властивості якої відомо здавна, ефективнішим засобом, аніж розрекламовані препарати. Оскільки 30% чоловіків, які вживають їх, скаржаться, що не помітили суттєвого ефекту.

## Лікуємо анемію



Анемія — це захворювання, в результаті якого зменшується кількість гемоглобіну та кров'яних тілець у крові. Основними симптомами анемії (недокрів'я) є блідий колір обличчя, сині кола під очима, підвищена втомлюваність, нудота, головний біль, запаморочення.

### КІЛЬКА НАРОДНИХ РЕЦЕПТІВ

7 великих зелених яблук порізати на дрібні шматочки та змішати з 400 г несоленого свинячого жиру. Суміш поставити на маленький вогонь і варити 10–15 хвилин, регулярно помішуючи. Одночасно взяти 12 яєчних жовтків, ретельно перетерти з 200 мг цукрової пудри та додати 400 г потертого шоколаду. Зняти з

вогню суміш із яблук та свинячого жиру, процідити й додати суміш із жовтків, цукру та шоколаду, ретельно перемішати. Цей засіб необхідно намазувати на хліб і вживати під час їжі чотири рази на день. При цьому обов'язково запивати теплим молоком.

Позитивний вплив у лікуванні анемії (недокрів'я) має кульбаба. Потрібно взяти 3 суцвіття й заварити на 300 мл окропу, кип'ятити 2–3 хвилини, настояти 1 годину. Приймати по 100 мл відвару три рази на день за 20 хвилин до їди.

Корисною тим, у кого недокрів'я, буде й кропива. Треба взяти по 100 г кропиви дводомної та листя берези, заварити в 1 л окропу, кип'ятити п'ять хвилин, настояти вісім годин. Після настоювання необхідно додати сік одного лимона, ретельно перемішати і приймати по 100 мл тричі на день за 30 хвилин до їди.

Допомагає підняти рівень гемоглобіну й свіжий сік цикорію: чайну ложку соку розчинити в 300 мл молока, перемішати і приймати по 100 мл розчину тричі в день.

Ефективна й шипшина. Дві чайні ложки сушених плодів заварити у 200 мл окропу, настояйте 10 хвилин. Пийте тричі на день після їди.