

Гіркий шоколад позитивно впливає на зір

Чорний шоколад — це не лише ласощі, а й ліки. Він сприяє поліпшенню зору. Флавоноїди шоколаду захищають і зміцнюють кровоносні судини очей. Тож його дуже корисно їсти школярам через велике навантаження на очі. Крім цього, гіркий шоколад допоможе відновити сили після фізичних перевантажень: його флавоноїди здатні стабілізувати кров'яний тиск.



Найздоровіша їжа — в Нідерландах

Виявилось, що найправильніше харчування з вживанням здорової їжі — у жителів Нідерландів. На другому місці опинилися Швейцарія та Франція, на третьому та четвертому — більшість країн Європи й Австралія. США змогли посісти в цьому рейтингу лише 21 місце. Причина — поширеність у країні фаст-фуду та шкідливих звичок. Україна розділила 33 місце зі Словенією і Мальтою, а Росії дісталось аж 44-те. На останній сходинці опинився Чад.

Як правильно ставити гірчичники

Гірчичники розширюють кровоносні судини в поверхневих ділянках шкіри та покращують приплив крові до цих зон. Більше того, вони володіють беззаспокійливими та розсмоктувальними властивостями, а тому їх призначають як при захворюваннях дихальних шляхів, так і при різних запальних процесах у дітей. Але важливо пам'ятати, що ставити гірчичники в жодному разі не можна, якщо у дитини підвищена температура тіла або ж є якісь пошкодження шкіри.

Багато батьків боїться ставити гірчичники малечі, мотивуючи тим, що вони печуть і можуть пошкодити ніжну дитячу шкіру. Насправді за умови правильного виконання всіх дій нічого страшного статися не може. Отже, перш ніж приступити до процедури, необхідно заздалегідь підготувати потрібну кількість пластинок гірчичників і посудину з теплою водою.

Лікарі рекомендують ставити їх дітям через тонку пелюшку або марлеву тканину, складену в кілька разів, або ж класти зворотною стороною пластини.

Спочатку гірчичники занурюють у воду, а потім накладають на тіло. Важливо не перетримати їх. Тривалість процедури для малюків до трьох років становить приблизно дві-три хвилини, а старшим можна потримати від 5 до 10 хвилин залежно від чутливості шкіри й терпливості дитини.

Після використання гірчичників шкіру необхідно ретельно витерти теплим вологим рушником і, якщо є необхідність, намастити кремом, добре укутати крихітку ковдрою, зберігаючи тепло. Застосування гірчичників протипоказано дітям, які страждають на бронхіальну астму або алергію, адже пари гірчиці можуть не тільки викликати утруднення дихання, але й загострити захворювання.



Волосся випадає від тугих зачісок і частого розчісування

Регулярний вплив пошкоджувальних факторів може зробити волосся ламким, тьмяним або навіть призвести до його випадання. Важливо правильно сушити коси після миття. Найкращий варіант — спочатку обернути рушником, а згодом дозволити волоссю висохнути самому. Намагайтеся рідше користуватися феном для сушіння.

Пам'ятайте: вологе волосся легше ламається, тому розчісуйте, коли вже висохне, а сам процес зведіть до мінімуму. Відома народна порада про те, що волосся буде

гарним, якщо кожного дня по сто разів провести по ньому гребінцем, — дуже шкідлива. Насправді надмірна старанність при розчісуванні може призвести до появи посічених кінчиків.

Якомога менше використовуйте для укладання засоби сильної фіксації. Розчісуватися після них достатньо важко, а волосся при цьому дуже легко ламається.

Крім того, не варто постійно носити тугі зачіски, а також нарощені пасма. Ці варіанти укладок можуть призвести до помітної втрати волосся.

Дитяча агресія наполовину зумовлена генетикою

Діти влаштовують істерики не через погане виховання, а тому, що у них такі гени. Дослідники з Університету Монреаля з'ясували, що генетика відіграє значно важливішу роль у поведінці дитини, ніж вважалося раніше.

Спостереження за однопіщевими монозиготними (з однієї заплідненої яйцеклітини) та неоднопіщевими дизиготними (з різних яйцеклітин) близнюками, які проводили канадські вчені, показали, що фізична агресивність дитини значною мірою пояснюється її генами. Мам близнят учені попросили визначити ступінь цієї агресивності за кількістю ударів, укусів, бійок і сугіток, які спостерігались у їхніх дітей віком 20, 32 і 50 місяців.

Виявилось, що різні підходи у вихованні дітей зовсім не мають такого значення, як вважалося досі. Навпаки, поведінка малечі визначалася здебільшого генетичними факторами, що впливали і на агресивність, і на періоди стабільності. Втім, фахівці підкреслюють, що «цей генетичний зв'язок не означає, що траєкторія фізичної агресії у дітей закладається вже в утробі матері й її не можна змінити».



«Генетичні чинники завжди вступають у взаємодію з іншими зовнішніми факторами в причинно-наслідковому ланцюжку агресії у дітей, — кажуть дослідники. — Тож якщо дитина поводить себе не дуже добре зараз, то це зовсім не означає, що вона не буде поводитися краще пізніше. Хочу нагадати батькам: довготривалі дослідження природи дитячої агресивності показали, що більшість дітей, підлітків і дорослих людей із часом навчається шукати альтернативу фізичному насильству. А ось жорстка реакція на дитячу агресію в ранньому віці з боку батьків і ровесників може викликати удар у відповідь. Тому боротися з цим явищем треба обережно та продумано».

Холодову алергію можуть провокувати хвороби шлункового тракту і печінки



Що нижче опускається стовпчик термометра, то актуальнішою стає проблема холодової алергії. Але це лише на перший погляд, бо лікарі запевняють: такий вид алергії може виникати навіть при плюсовій температурі. Більше того, спровокувати хворобливу відповідь організму може навіть крижаний напій чи холодна постіль. Медики відмічають також, що холодова алергія не трапляється у здорових людей, оскільки часто виникає на фоні імунних порушень, недуг печінки та кишково-шлункового тракту. Детальніше про все «Відомостям» розповіла дерматовенеролог обласного дерматовенерологічного диспансеру Ірина Бонюк.

— Ірино Олексіївно, поясніть, чому організм деяких людей саме таким чином реагує на холод?

— Під впливом низької температури в судинах, зокрема і шкіри, починають утворюватись у надлишку імунні комплекси кріоглобуліни, які й викликають алергічну реакцію. Взагалі холодова алергія буває вродженою та набутою. Доведено, що велику роль у її виникненні відіграють вірусні інфекції. Часті вірусні та респіраторні захворювання збільшують ризик появи цієї недуги, та вони не є її причиною. Впливають на розвиток алергії на холод і захворювання печінки та кишково-шлункового тракту. Скажімо, якщо хвора печінка, в організмі відбувається збій імунної реакції. Більшість токсинів, що надходять у наш організм, руйнується саме у печінці, а коли вона не виконує повноцінно свою функцію, то з'являється схильність до різних алергічних проявів. Також має значення і наявність гельмінтів в організмі, системні захворювання сполучної тканини, наприклад, чер-

воний вовчак.

— Найчастіше холодову алергію пов'язують із почервонінням і висипанням, це єдині прояви недуги?

— Все залежить від ступеня переохолодження. Оскільки найперше страждають відкриті ділянки тіла, такі як пальці, вуха, ніс, щоки, то алергія проявляється у вигляді місцевих висипань. Вони схожі на ті, що виникають при контакті з кропивою, тому їх називають кропив'янкою. Найчастіше висипання супроводжується свербіжем, іноді з'являються і пухирі. Висипи особливо помітні навколо очей і біля губ. Інколи на обличчі додатково з'являються висипання білуватого чи легко-рожевого кольору. А при охолодженні значної частини тіла висипка може бути по всій поверхні, при цьому в алергії починається лихоманка, головний біль, рідше — підвищення температури або біль у суглобах. Також можливе виникнення кон'юнктивіту.

При загальному переохолодженні організму прояви будуть ширшими і тяжчими. Тоді на холод реагує не лише шкіра, а й слизова оболонка. Так, може виникати набряк Квінке, який уражає повіки, щоки, губи, слизові оболонки ротової порожнини, дихальних шляхів. Ураження слизової може призвести до утруднення дихання. При цьому в людини перехоплює подих, дере в горлі, з'являється кашель.

— Але такі симптоми притаманні й іншим недугам, як же впевнитися, що у людини дійсно холодова алергія, а не щось інше?

— Варто зазначити, що, крім алергічної реакції на низьку температуру, може бути й судинна реакція. Зокрема, йдеться про хворобу Рейно. Вона проявляється через не-

правильну реакцію судин на зміну температури. При цьому симптоми досить схожі, а причина та лікування зовсім різні. Тому надзвичайно важливо для встановлення точного діагнозу звернутися до лікаря.

Першочергово необхідно провести клінічні обстеження, такі як загальний аналіз крові та сечі, печінкові проби. Необхідний і специфічний аналіз на наявність у крові кріоглобулінів: саме вони вказують на холодову алергію. Віднедавна в лабораторії обласної інфекційної лікарні з'явилася можливість проведення цього дослідження.

— Як лікують холодову алергію?

— Спершу призначають протиалергічні препарати і ліки, які виведуть із організму імунні комплекси, що є причиною холодової алергії. Для цього приписують десенсибілізуювальні, дезінтоксикаційні препарати чи курс вживання сорбентів. Паралельно проводиться лікування супутньої патології, на тлі якої виникла холодова алергія.

— Наскільки дієвий у таких випадках плазмаферез (метод видалення плазми з крові)?

— На мою думку, не варто одразу вдаватися до таких радикальних засобів, як фільтрування крові. Адже в такому разі кров пропускають через спеціальні фільтри, фізично забираючи з неї циркулюючі кріоглобуліни. Проте це водночас зменшує життя еритроцитів. Тож недовзі печінка відчує навантаження, що може спровокувати рецидив недуги. Перед тим як зваятися на плазмаферез, варто спробувати інші методи лікування.

— Відомо, що будь-яку недугу легше попередити, ніж лікувати, тож які профілактичні заходи допоможуть уникнути хворобливої реакції організму на холод?

— Особливу увагу варто приділяти догляду за шкірою в холодну пору року. Необхідно наносити холодозахисні засоби перед виходом на вулицю, вбиратись у одяг із натуральних тканин, найкраще — бавовняний. Але не можна допускати і надмірного перегрівання тіла. Адже часто холодова алергія виникає не від переохолодження, а від різкої зміни температури. В зимовий період можна починати профілактичний прийом антигістамінних препаратів під контролем лікаря. Щоб менше страждати взимку від холоду, про це потрібно подумати ще влітку і почати загартовуватись. Але йдеться про досить помірне загартовування, скажімо, контрастний душ.

Ольга УРИНА

Що допоможе стати енергійнішим

У зимову пору багато хто страждає від хронічної втоми. Виникає апатія, не вистачає сил для того, щоб зробити все заплановане, постійно хилить на сон. Якщо вас турбують ці симптоми, то варто серйозно взятися за відновлення енергетичного балансу в організмі.

ЗДОРОВИЙ СОН

Повноцінно виспатися — перше правило для тих, хто хоче відновити сили й отримувати достатню кількість енергії на цілий день. Фахівці рекомендують засинати в повній темряві, тому що світло сповільнює вироблення гормону мелатоніну, який регулює роботу біологічного годинника людини.

Добре провітрюйте приміщення перед тим, як лягти спати. Постарайтеся максимально ізолювати кімнату від шуму. Не варто дивитися на ніч телевізор і їсти як мінімум за дві години до сну — це збуджує нервову систему і не дає організму розслабитися.



ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

На перетравлення йде багато енергії, особливо це стосується м'яса. Постарайтеся скоротити кількість вживаної їжі та виключити зі свого раціону «важкі» продукти. Ніколи не пропускайте сніданок, навіть якщо спочатку буде важко змусити себе їсти зранку, — з часом це стане звичкою. Також особливу увагу потрібно приділити воді: в день її необхідно випивати до двох літрів.

ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Куріння та вживання алкоголю знижують рівень енергії, забирають сили та затумають розум. Особливо це стосується жінок, оскільки їхній організм більш чутливий і до нікотину, і до алкоголю. Відмовившись від шкідливих звичок, ви відразу відчуете прилив бадьорості.

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ

Як багато чуємо про користь занять спортом, скільки можливостей для цього існує, але чомусь так складно себе змусити систематично відвідувати йогу, танці або фітнес! Часом ми схильні виправдовувати себе тим, що сильно втомилися на роботі, не висипаємось, однак спорт — це відмінний засіб, щоб привести себе в тонус. Фізична активність віднімає енергію тільки на зовнішньому рівні, а на глибинному, навпаки, заряджає.