

Редиска корисна для серця

Регулярне її вживання покращить стан шкіри обличчя та стабілізує роботу серця, потовщуючи стінки судин. Фітонциди, на які багатий цей весняний овоч, можна прирівняти до антибіотиків, тому редиска стане відмінним профілактичним засобом від різноманітних вірусних захворювань. Також вона помічна при діабеті, оскільки володіє здатністю стабілізувати рівень цукру в крові.

**Які продукти змушують їсти більше**

Передусім це солоний фаст-фуд: фісташки, сухарики та чипси. Далі йдуть супи: вони не можуть повноцінно наситити людину, саме тому стимулюють апетит. Рідкого радять посьорбати для підготовки шлунку до вживання основної страви. Хоч і яблука вважаються дієтичним продуктом, але їх вживання слід обмежувати. Кислоти, які вони містять, стимулюють вироблення шлункового соку. Також підвищують апетит і цитрусові.

Контрастний душ корисний для гіпотоніків

При різкому та швидкому перепаді температур ми не встигаємо відчутти ні ознобу, ні опіку, проте система терморегуляції реагує на цю зміну скоріше й запускає захисні механізми.

Контрастний душ має сприятливий терапевтичний ефект на все тіло, адже тепла вода розслабляє, а холодна, навпаки, підвищує тонус

м'язів і судин. У результаті відбувається тренування системи терморегуляції.

До того ж така оздоровна процедура допомагає зміцнювати серце та судини. Корисною вона буде й людям із пониженим тиском, яким уранці дуже важко привести себе у форму.

Чергувати холодні струмені з гарячими медики рекомендують також при порушеннях сну та розладах нервової системи. Такий нехитрий прийом добре знімає втому та виводить зі стану депресії.

Втім, контрастний душ протипоказаний людям, котрі страждають від захворювань серцево-судинної системи чи мають злякисні пухлини. Крім того, від цієї процедури краще утриматися в період загострення тромбофлебиту і жінкам у критичні дні.

Шість хвилин із книгою долають стрес

Британські вчені провели низку експериментів, після яких визначили, що книжка — кращі ліки від стресу. Читання за своїм ефектом випередило приємну музику, насолодження ароматним чаєм і спокійну прогулянку.

В ході дослідів учасникам створювали певні умови з вправами і тестами, які викликають стрес, а потім пропонували розслабитися — пройтися парком, послухати композицію або погортати книгу. Після цього науковці перевіряли в досліджуваних пульс і м'язовий тонус, визначаючи силу заспокійливого впливу.

З'ясувалося, що в 68% випадків найшвидше впоралося цікаве

читиво — вже за шість хвилин м'язи розслабляються, а пульс повертається до норми. При цьому не мало значення, яке саме видання обирали учасники експерименту, головне — поринути в читання з головою.

На другому місці — приємна музика, яка зарекомендувала себе в 61% випадків. Чай або кава — 54%, прогулянка — 42%.

Книга допомагає відволіктися, сюжет і фантазія автора поглинають увагу читача цілком — і ось власна проблема вже не здається такою складною.

Часто психологи рекомендують абстрактне читання людям, що заціклилися на якійсь проблемі.

Що може провокувати біль у спині

Болі в спині — доволі поширена скарга. За даними останніх досліджень, із кожних п'яти осіб четверо хоча б раз у житті мали таку проблему. З віком вона турбує все частіше — серед літніх людей кожен другий час від часу відчуває дискомфорт у ділянці попереку чи шиї. Біль у спині іноді маскується за хворобами інших органів. Наприклад, нерідко його плутають із болем у серці, й навпаки. Встановлювати справжні причини таких болювих відчуттів повинні фахівці, ми ж спробуємо описати, якими ці причини бувають і з якими симптомами вони пов'язані.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Одна з найчастіших причин болю в спині. Остеохондрозом називають захворювання, при якому відбуваються дегенеративні зміни хребців і міжхребцевих дисків. Залежно від місця ураження хребта розрізняють остеохондроз шийного, грудного та поперекового відділів. При цьому біль може бути гострим із високою інтенсивністю й посилюватися при найменшому русі в ураженому сегменті. Так, при шийному остеохондрозі пацієнт тримає голову в положенні, що завдає йому найменшого болю, й не може її повернути, при ураженні грудного відділу хребта біль посилюється навіть при глибокому диханні, а при поперековому остеохондрозі пацієнтові складно сідати, вставати і ходити.

Попередити біль у спині такого характеру досить складно, оскільки

саме вертикальне положення хребта людини зумовлює виникнення процесів, які призводять до остеохондрозу. Та зменшити ймовірність розвитку цього захворювання та його проявів можна, навчившись правильно лежати, сидіти і стояти. Так, потрібно старатися сидіти прямо, на твердій поверхні, спершись спиною об вертикальну поверхню. Періодично необхідно міняти положення ніг (раз на 15–20 хвилин) і вставати для розминки. Якщо на роботі доводиться довго стояти, намагайтеся частіше міняти позу. Таким чином ви забезпечите розвантаження м'язів спини та хребта. У виборі поверхні для сну не варто впадати в крайнощі. Ліжко не повинне бути надмірно м'яким, але й голі дошки — також не найкращий вихід. Досить підібрати матрац хорошої жорсткості — й болі в спині турбуватимуть набагато рідше.

ГРИЖА МІЖХРЕБЦЕВОГО ДИСКА

Найчастіше грижа міжхребцевого диска з'являється після травм або ж як наслідок остеохондрозу. Симптоматика її дуже широка, особливо якщо йдеться про грижі в шийному відділі хребта, проте деякі болюві відчуття в спині все-таки є визначальними для встановлення саме такого діагнозу.

Часто біль у спині, причина якого криється в хребетній грижі, віддає в руку чи в ногу. Більше того, кінцівки можуть навіть частково німіти. Також характерними є зниження сухожильних рефлексів і слабкість

деяких м'язів.

Лікується як консервативними, так і оперативними методами. Лікування підбирається індивідуально.

РАДИКУЛІТ

Коли в попереку «стріляє», виникає різкий гострий біль, що захоплює кінцівки і посилюється при русі та фізичному навантаженні. Такого сумного результату зазвичай можна уникнути, не піднімаючи важкого, не переохолоджуючись і не виконуючи важкі фізичні вправи. Щоправда, іноді болі у спині, пов'язані з радикулітом, можуть виникати навіть при глибокому вдиху. Причиною болювих відчуттів є спазм у м'язах. Він виникає після того, як людина, довгий час не маючи фізичних навантажень, раптом вирішила попрацювати, наприклад, на городі. В таких випадках спазмований і набряклий м'яз тисне на нервові корінці, котрі відходять від спинного мозку, провокуючи біль.

М'ЯЗОВІ БОЛІ

Нерідко причинами болювих відчуттів у спині стають проблеми з м'язами. Неправильна постава, незручне робоче місце, тривале перебування в тій самій позі — все це може призвести до надмірного напруження м'язів хребта. Як результат — міофасціальний синдром, для якого характерні болі в спині, що підсилюються при натисканні на певні точки в ділянках розміщення напружених м'язів.

Такий біль зазвичай не пов'язаний із рухом, але посилюється при переохолодженні, піднятті тягарів і навіть при перевтомі. Його знімають за допомогою препаратів, що поліпшують кровообіг, а також гарячих компресів. Але пам'ятайте, що тільки лікар може поставити точний діагноз і призначити лікування. Не жартуйте з цим і не вдавайтеся до самолікування, оскільки той же гарячий компрес може заподіяти шкоду, якщо діагноз встановлений неправильно.

Крім цього, болюві відчуття в спині можуть бути пов'язаними ще з низкою недуг. Скажімо, різні хвороби внутрішніх органів супроводжуються оперізувальними болями в спині та болем у животі. Зауважимо, що тривалий або раптовий і різкий біль у спині є приводом негайно звернутися до лікаря — невропатолога, ортопеда або вертебролога.

Безсоння суттєво збільшує ризик інсульту

Вчені з Тайваню встановили, що безсоння збільшує ймовірність розвитку інсульту. Понад те, в групі ризику — люди віком до 40.

Було проведено дослідження з участю 85 тисяч осіб. Приблизно четвертина страждала від безсоння, решта не мала проблем із засипанням. Виявилось, що у людей, які мають розлади сну, на 54% підвищений ризик розвитку інсульту.

Особливо виражена залежність між нічницями й інсультом спостерігалась у віці від 18 до 34 років.

Раніше кардіологи з Оттавського університету довели, що ризик розвитку інсульту збільшує і куріння. Так, згубна звичка при-



скорює формування холестеринових бляшок у судинах головного мозку, подвоюючи можливість ішемічного інсульту (відрив тромбу), а геморагічного (крововилив через розрив судини) — збільшуючи вчетверо.

Стреси провокують загострення хвороб шлунку

Щорічні весняні загострення шлунково-кишкових захворювань розвиваються через низку причин. Перша — зниження імунітету після зими, зумовлене нестачею вітамінів і перенесеними респіраторними захворюваннями. Тому ми, навіть будучи фактично здоровими, насправді переживає-

мо складний період: наш організм перебуває в стані реабілітації після застуд і ГРВІ, на які перехворів, та прийому різних ліків. У результаті знижується контроль над таким джерелом стресу, як хронічний недуг.

Друга причина загострень хронічних захворювань — природне весняне підвищення кислотності. Третя, найголовніша та найпоширеніша, — перенесені стреси.

Як запобігти щорічним загостренням? Найперша рекомендація — навчитися їсти як слід, а не все піддяд. У період посилення симптомів хвороби необхідно виключити продукти, які мають сокогінну дію, а також збуджують нервову систему. Це булїони, наваристі супи з овочів, смажені та копчені страви, гострі закуски, алкоголь. Обмеження тривають до двох тижнів, потім дієту поступово розширюють і переходять на звичне харчування — звичайно, нічим особливо не зловживаючи.

Агресія людини залежить від рівня глюкози

Низький рівень цукру в крові впливає на здатність людини до самоконтролю і може стати причиною прояви у неї таких негативних реакцій, як гнів і роздратування. Такого висновку дійшли американські вчені з Університету штату Огайо. Дослідники проаналізували відносини в 107 сімейних парах, яких для початку попросили відповісти на кілька запитань, зокрема про те, наскільки теплими є їхні стосунки. Впродовж наступних трьох тижнів випробуваням вимірювали рівень глюкози в крові, а також ступінь їх роздратування один одним.

Для цього кожному учаснику видали «ляльку вуду», що уособлює його партнера, та запропонували штрикати в неї голкою щоразу, коли розсердиться на свою половинку. Результати показали, що ті, у кого рівень глюкози був нижчий, понастромляли у фігурки з тканини вдвічі більше шпильок, ніж учасники з вищими показниками



цукру. Це стосувалося навіть тих подружжів, між якими були мало не ідеальні стосунки.

Дослідники назвали це явище словом hangry — гібрид англійського hungry — «голодний» і angry —

«злий». Вони також відзначають, що таке «голодування» часто ігнорується як можлива причина агресії, хоча може спровокувати серйозні конфлікти і навіть вилитися у побутове насильство.