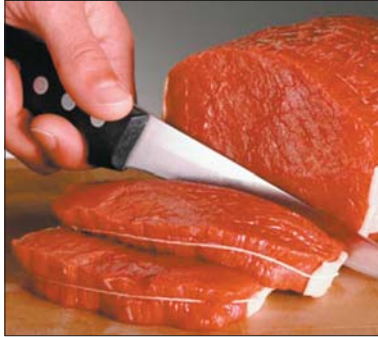


**Ромашковий чай
ефективний
для профілактики застуди**

Завдяки вмісту в сухій сировині вітаміну С і аскорбінової кислоти, які не зникають після заварювання, ромашковий чай зміцнює імунітет і запобігає застудним захворюванням. Якщо ви схильні до сезонних застуд, то частіше додавайте цей напій у свій раціон. Ромашковий чай також пом'якшує біль у горлі, має потогінну дію, знижує температуру.

**Квасоля здатна знизити
рівень холестерину**

Речовини, які містяться в бобових, таких як горох, квасоля, сочевиця та нут, знижують рівень «поганого» холестерину до 5%. Для цього достатньо всього однієї порції квасолі на день — цей вид бобових найбільш комфортний для травної системи людини. На цьому наголошують дослідники з лікарні Святого Михайла, Торонто, які простежили вплив уведення в раціон бобових на рівень холестерину в своїх пацієнтів.

**Надмірне
споживання м'яса
шкодить серцю**

Група вчених із Університету Джонса Гопкінса дійшла висновку, що залізо, яке міститься в м'ясі, негативно позначається на здоров'ї серця. У той час як залізо, що входить до складу рослинних продуктів, не має негативного ефекту.

Гем заліза, який у великій кількості міститься в червоному м'ясі, легко та швидко засвоюється організмом, однак через свою біодоступність він обходить вбудовані системи регулювання рівня заліза в організмі. В результаті виникає запалення і пошкодження артерій, що загрожує захворюваннями серцево-судинної системи.

Експерти рекомендують споживати червоне м'ясо й інші продукти, які є багатим джерелом заліза, в помірній кількості.

**Щасливі люди не
помічають нікого,
крім себе**

Щасливі люди сфокусовані тільки на собі та найчастіше роблять егоїстичні вчинки, повідомили британські дослідники з Університету Нового Південного Уельсу.

Вчені провели експеримент, в якому взяли участь студенти. Спочатку дослідники вивчали перепади настрою добровольців, показуючи їм фільми різного жанру. Потім випробовували одержали лотерейні білети, якими могли при бажанні поділитися з друзями або випадковими людьми. Виявилось, що хлопці й дівчата, які отримали вищу оцінку чуттєвого стану і почувалися щасливими, залишали більшу частину білетів для себе, не ділячись навіть із друзями.

На думку фахівців, негативні емоції роблять людей уважними до навколишньої реальності й до тих, хто їх оточує, зумовлюючи появу почуття співчуття, вселяючи надію на розуміння з боку тих, хто поруч.

До слова, найбільш нещасними почувуються діти і ті, кому п'ять років.

Як побороти сезонну алергію

Нині розпочався найнебезпечніший сезон для алергіків: разом із пробудженням природи у них виявляється підвищена реакція організму на пилок, від якого схватитися практично неможливо, бо вітер розносить його на десятки кілометрів. Кількість рослин, здатних викликати алергічні реакції, перевищує 700. Тому, якщо в період цвітіння людина погано почувається, значить, пора починати боротьбу з сезонною алергією. До слова, деякі лікарі вважають, що кількість хворих на поліноз кожних 10 років подвоюється.

ПРОЯВИ СЕЗОННОЇ АЛЕРГІЇ

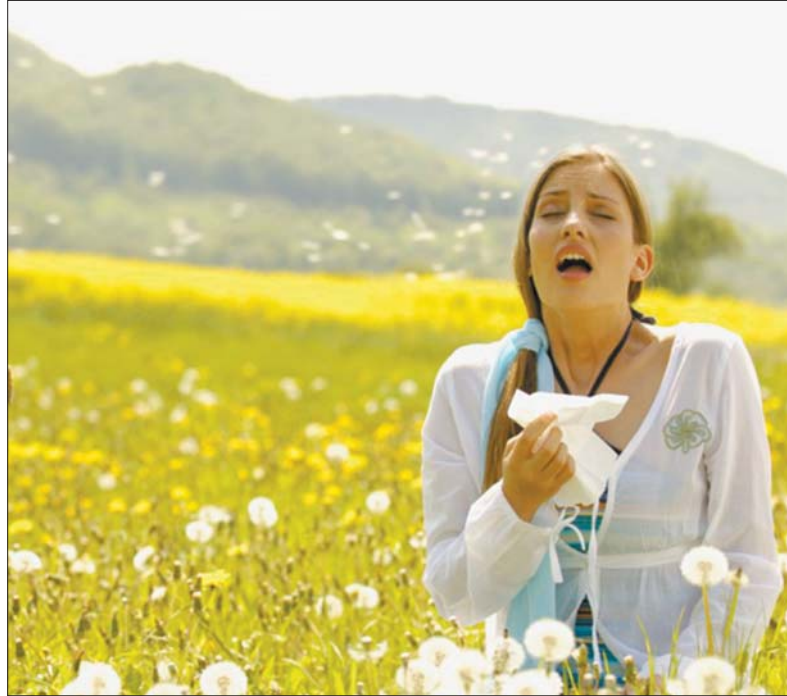
Сезонну алергію, викликану пилом рослин, називають алергічним ринітом чи полінозом, іноді — сінною лихоманкою, весняним катаром, пиловою астмою, сезонним ринітом.

Захворювання супроводжується кон'юнктивітом (проявляється як свербіж і почервоніння очей, слезотеча, проте без гнійних виділень), atopічним дерматитом (висипання на шкірі), сезонною бронхіальною астмою, лоскотанням у носі та нежитем, закладеністю носа, чханням і подекуди зниженням нюху, задухою, сухим кашлем, набряком. При розвитку алергії у дітей спостерігається шум і біль у вухах.

Алергічний риніт також може супроводжуватися головним болем, болем у ділянці додаткових пазух носа та носовими кровоточками.

Незважаючи на те, що зелені зони в містах, на відміну від сільської місцевості, як правило, невеликі, саме городяни страждають від прояву алергічної реакції на пилок рослин. Причиною такої ситуації є висока забрудненість повітря. Міські жителі дихають шкідливими хімічними компонентами, які подразнюють слизові оболонки дихальних шляхів, знижують імунітет. Шкідливі речовини від вихлопів автомобілів тільки погіршують хімічний склад поверхні слизової.

Окис сірки, окис азоту, поверхнево-активні речовини з пральних порошоків призводять до того, що бар'єрна функція слизової та шкіри погіршується. Тоді пилок, який приноситься з повітрям, може проникати в слизову, там він контактує



з елементами імунної системи — реагінами, й розвивається алергічна реакція.

**КОЛИ ВАРТО ОСТЕРІГАТИСЯ
ПОЛІНОЗУ**

В наших широтах маємо три сезони полінозу. Перший — весняний (квітень–травень), коли «пилять» квітучі дерева. Другий — літній (червень–липень), коли цвітуть лугові трави, зокрема злаки, які посідають перше місце серед причин, що викликають алергію. Третій — осінній (липень–вересень), коли цвітуть бур'яни або багатоквіткові рослини. До них належать, приміром, полин і відома всім амброзія, яка з'явилась у нас не так давно, але досить добре прижилася.

Щоб допомогти собі, алергіку необхідно знати приблизний графік цвітіння небезпечних рослин.

Отже, квітень–травень: береза, ясен, дуб, тополя, клен, верба, в'яз, осика.

Квітень–вересень: алергія на спори грибів-мікроорганізмів (цвілеві гриби).

Травень–червень: ялина, сосна, кульбаба.

Травень–липень: костриця, тим-

офійка, грестиця, тонконіг, райграс, лисохвіст, жито, пирій, ячмінь, овес.

Червень–липень: подорожник, липа, гречани.

Липень–серпень: кропива.

Липень–жовтень: полин, лобода, кропива, амброзія й інші бур'яни.

ДІАГНОСТИКА ТА ЛІКУВАННЯ

Діагностика захворювання проводиться лікарем-алергологом. Для цього можуть знадобитися спеціальні проби, імунологічний аналіз крові.

У період загострення призначають антигістамінні препарати у вигляді пігулок, крапель, мазей. У важких випадках — гормональні препарати, що містять глюкокортикоїди. Пацієнтам під час цвітіння рослини, що викликає у них поліноз, рекомендують менше часу проводити на вулиці. У помешканні необхідно щодня робити вологе прибирання, віконні квартирки закрити марлею, яку періодично потрібно змивати.

У період ремісії хвороби призначається специфічна імунотерапія, введення гістаглобуліну та гаммаглобуліну.

Якщо сінну лихоманку не лікувати, з часом вона може перейти у

важчі алергічні захворювання, наприклад бронхіальну астму, лікування якої значно складніше і яка загрожує розвитком ускладнень.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

На жаль, повністю викувати від алергії неможливо — можна тільки стабілізувати стан організму і полегшити протікання хвороби на період цвітіння рослин, тому дотримуйтеся перелічених нижче правил:

1. Плануйте свої поїздки так, щоб менше контактувати з рослинами, які викликають алергію, особливо ретельно поставтеся до подорожей за місто. Найкраще на період цвітіння алергену поїхати, якщо маєте таку можливість, у відпустку. Коли ж обставини не дозволяють залишити цю кліматичну зону, намагайтеся рідше виходити на вулицю.

2. Застосовуйте медикаментозну терапію, яка передбачає прийом протиалергічних препаратів. Будьте обережні та застосовуйте тільки ті медикаменти, які призначив лікар-алерголог. Почати прийом ліків необхідно за два тижні до сезону цвітіння. В жодному разі не вдавайтеся до самолікування й обов'язково звертайтеся до фахівця, оскільки обрані самостійно препарати можуть виявитися неефективними саме у вашому випадку.

3. Існує ще один метод лікування — гіпосенсибілізація, тобто поступове введення алергенів у організм, починаючи з малих доз і закінчуючи великими. Такий спосіб дозволяє знизити рівень чутливості до пилку, тим самим полегшивши прояви захворювання.

4. Вагітним, які страждають від алергії, необхідно перейти на антигістамінні препарати — мазі та спреї.

5. Закривайте вікна оселі, які входять у зелену зону.

6. Якомога частіше робіть у помешканні вологе прибирання.

7. Повернувшись додому з вулиці, відразу ж прийміть душ і змініть одяг, промийте ніс і прополощіть горло морською водою.

8. Сушіть речі на балконі, а не на вулиці.

9. Користуйтеся очисниками повітря або кондиціонерами з фільтрами повітря.

10. Дотримуйтеся гіпоалергенної дієти.

Жінкам зрілого віку корисна активна ходьба

Жвава ходьба протягом двох годин на тиждень покращує розумові здібності жінок зрілого віку, стверджують учні.

Шестимісячне спостереження за представницями слабкої статі з ранніми проблемами з пам'яттю показало, що аеробне навантаження збільшує розмір гіпокампа — ділянки мозку, що бере участь у процесах навчання та запам'ятовування.

Канадські дослідники стверджують, що підвищити рівень регулярної фізичної активності ніколи не пізно, навіть у 70 років.

В експерименті взяли участь 86 жінок із помірними когнітивними порушеннями та високим рівнем

ризиком деменції.

Це були літні пані у віці від 70 до 80 років, які все ще самостійно давали собі раду з домашніми клопотами. Пенсіонерок розділили на три групи і зобов'язали двічі на тиждень відвідувати заняття з різних видів фітнесу.

Учасниці першої групи займалися активною ходьбою, другої — робили випадки, присідання. Контрольна група виконувала вправи для нарощування м'язів.

Розмір гіпокампа досліджуваних оцінювали на початку та в кінці випробувань. У результаті за період тренувань гіпокамп збільшився у 29 жінок, і всі вони були з першої групи.

Які продукти уповільнюють роботу мозку

Дослідження показують, що деякі продукти, навіть ті, які досі вважалися корисними для здоров'я, здатні погіршити роботу мозку.

Білковий омлет. Звичайно, ця страва є супербагатим джерелом білка, та якщо відмовлятися від жовтків, то в організм не надходить важлива поживна речовина — холін. Дорослі люди, в чиему раціоні було більше холіну, показали кращі результати при проходженні вербальних і візуальних тестів. У них також менша ймовірність розвитку когнітивних розладів у старості.

Звичайний цукор. У цій категорії він не єдиний — у довгий список потрапили штучні продукти з підвищеним вмістом фруктози: солодкі напої, тістечка, різні соуси, желе, джеми тощо. У дослідженні їм тваринах, проведеному вченими з Університету Каліфорнії в Лос-Анджелесі, щури, яких годували їжею з додаванням фруктози, гірше орієнтувались у знайомому їм лабіринті навіть при зниженні темпу й демонстрували гірші навички пам'яті, ніж гризуни, які отримували омега-3. Науковці припускають, це пов'язано з



тим, що фруктоза є причиною порушень у передачі сигналів клітин головного мозку.

Тунець. Деякі види риби містять ртуть, і тунець до них належить. Дослідники думали, що омега-3 кислот, що містяться в цій рибі, достатньо, щоб компенсувати негативні наслідки нейротоксинів. Але один експеримент показав, що у людей із високим рівнем ртуті в крові показники тесту на когнітивні здібності були нижчими на 5%.

Печиво та чипси. Така їжа негативно позначається на здатності концентрувати увагу. Закуску з високим вмістом жиру, тому можуть викликати втому і настороженість, стверджують учні.