

**Кардіологи радять
заправляти салати
оливковою олією**

Вона допоможе захистити серце від негативно-го ефекту, який спричиняє брудне повітря, та знизить артеріальний тиск. Також оливкова олія захищає від частинок, що забруднюють повітря. Ці шкідливі речовини призводять до запалення, затвердіння судин, підвищують тиск і ризик утворення тромбів. Як показало дослідження, олія з маслин нейтралізує їхню дію.

**Антибактеріальні серветки
можуть заподіяти шкоду
новонародженим**

У перші два тижні життя немовляти фахівці рекомендують використовувати звичайне мило та воду замість антибактеріальних гелів і серветок для очищення рук і поверхонь, що оточують малюка. Низка досліджень показує, що надмірний захист дитини від побутових мікробів призводить до того, що у неї в подальшому можуть розвинути астма й алергія і значно страждає імунітет.

**Малорухливий спосіб життя викликає
головний біль**

Норвезькі вчені провели дослідження, в рамках якого було обстежено понад 69 тисяч осіб.

З'ясувалося, що більш «сидячий» спосіб життя провадить людина, то ймовірніше, що вона страждає від головного болю.

Результати нещодавнього дослідження показали, що низька фізична активність є ключовим фактором ризику. Також доведено зворотне — вона зменшує ймовірність виникнення хронічних головних болю, які часто називають мігренню.

Науковці стверджують, що збутися мігрени можна дуже просто — почавши виконувати хоча б нескладні фізичні вправи. Це допомагає позбавитися болю різного походження у більшості випадків.

Золоті правила засмаги

мів можуть почати розкладатися під дією ультрафіолетових променів.

**ЯК ПРАВИЛЬНО ПРИЙМАТИ
СОНЯЧНІ ВАННИ**

1. Тривалість сонячного опромінення збільшуйте поступово, починаючи з мінімальної — 5–10 хвилин.

2. Не слід перебувати під прямими променями сонця з 12-ї до 15-ї години — це час найактивнішого радіаційного випромінювання. Знаючи, що дуже підступне весняне сонечко: воно не здається нам палючим, утім, спектр його містить значно більше ультрафіолетових променів, ніж улітку.

3. Не варто одягатися за принципом «що коротше, то краще». Тканини повинні бути світлими, не синтетичними, а натуральними. На голову надягніть капелюшок із широкими крисами (з попліну або бязі).

6. Після моря волосся краще ретельно промити: солоня вода згубно діє на нього.

7. Після сонячної ванни не поспішайте під холодний душ, спочатку потрібно трохи охолонуть в тіні.

8. Жагу не слід тамувати не тільки алкогольними, але і холодними напоями. Найліпше попити водички, підкисленої лимонним соком. Корисні також багаті мікроелементами мінеральні води. А от морозиво знижує температуру тіла на один-два градуси тільки в порожнині рота, спрагу не знімає, а лише зумовлює переохолодження носоглотки. До того ж солодке середовище та переохолодження — сприятливі умови для розвитку гострих респіраторних захворювань. Один із кращих способів вживання морозива влітку — з гарячими напоями: чаєм, кавою, теплим соком.

**ДІЄТА ДЛЯ ІДЕАЛЬНО РІВНОЇ
ЗАСМАГИ**

Посилити ефект засмаглої шкіри можна і вдавшись до спеціальної дієти. Віддавайте перевагу продуктам, що містять вітамін А (бета-каротин). Звичайно, з'їдати по два кілограми моркви щодоби практично неможливо, проте схрумтати кілька можна. Бета-каротин міститься також в абрикосах (достатньо буде 200 грамів щодня) та персиках (півкілограма в день). Задля більшого ефекту можна порадувати себе кількома скибками кавуна або жменькою ожини.

Топ-5 найкорисніших ягід

Ягоди — природне джерело незамінних вітамінів і мінералів, що стануть найкращими помічниками для вашого здоров'я та краси.

Полуниця. Ця запашна червононька ягідка багата на вітамін С, а також володіє антиоксидантними властивостями. До того ж у її кісточках є ефірні олії, що відновлюють шкіру, особливо корисно зробити з ягід маску для обличчя. Крім того, полуниця містить фолат — речовину, що захищає плід від вроджених патологій у внутрі матері.

Чорна смородина. Завдяки високому вмісту «аскорбічки» ця ягода успішно бореться з застудними захворюваннями. Є в ній і вітамін Р, який сприяє профілактиці та лікуванню атеросклерозу. Смородина містить також мінерали — калій, марганець, залізо, мідь, цинк, які необхідні для здоров'я організму.

Малина також славиться ве-

лікою кількістю вітаміну С і володіє протизапальним ефектом. Ще один плюс цієї ягоди — вона низькокалорійна. Ефірні олії, що є у малині, сприяють швидкому перетравленню їжі та поліпшенню обміну речовин. Також вона здатна регулювати рівень цукру в крові, тож корисна діабетикам.

Чорниця. Темно-сині ягідки здавна відомі унікальною властивістю покращувати зір, зміцнюючи судини задньої поверхні очей. Також вони корисні для сечостатевої системи, при ЛОР-захворюваннях і діабеті. Крім того, в них безліч антиоксидантів і мінералів.

Журавлина. Ця кисла ягода також має антиоксидантну властивість, вбереже від старіння, захистить організм від вірусів. Використовують її при лікуванні циститів, варикозу, виразки, сечокам'яної хвороби та діабеті. Є в журавлині й безліч вітамінів: С, В₁, В₂, В₆, В₉, РР, а також К₁.

**В Ізраїлі створили шолом від депресії
та переїдання**

Фахівці з Ізраїлю, однієї з найбільш передових країн світу в галузі медицини, створили шолом, що дозволяє без медикаментів лікувати багато захворювань.

Розробники стверджують, що завдяки медичному «головному убору» можна лікувати від депресії, наркоманії, а також допомагати людям, схильним до переїдання. Крім того, незабаром за допомогою шолома можна буде покращувати стан пацієнтів із шизофренією, хворобами Альцгеймера та Паркінсона тощо.

Лікування пристроєм полягає в електромагнітній стимуляції головного мозку. Пацієнту необхідно



всього 15 хвилин посидіти в дивошоломі, щоб отримати позитивний ефект.

Бергамот піднімає настрій

Бергамот має лікувальні властивості, тому його здавна використовують у медицині. Завдяки антиспазматичній і заспокійливій дії ефірна олія з квіток, плодів, листя й пагінців цієї рослини родини цитрусових допомагає впоратися з проблемами травної системи та поліпшити апетит.

Бергамот часто використову-

ють у лікуванні застудних і вірусних захворювань, для зміцнення імунітету і покращення статевої функції.

Чай із бергамотом, що спокушає грайливою цитрусовою ноткою, покращує мозкову діяльність, пам'ять і концентрацію уваги, допомагає зняти нервову й фізичне напруження. Крім того, цей ароматний трюнок заряджає гарним настроєм, допомагає позбутися страхів і тривог, побороти стрес.

Тонізувальний напій також цілюще впливає на шкіру, освіжає її, очищає та звужує пори, сприяє зникненню пігментних плям.

Фахівці радять у шухлядці робочого столу тримати пакетик чаю з бергамотом. Як тільки відчуєте втому або напад дратівливості, заваріть чай або понюхайте ароматну торбинку — це допоможе впоратися з небажаним станом.

Спокуслива золотава засмага — мрія чи не кожної жінки, особливо влітку, коли вдень можна вдосталь поніжитися на пляжі під сонечком, а вже ввечері похизуватись оксамитовим загаром у легкій літній сукенці. У гонитві за жаганою бронзовим відтінком шкіри прекрасну статтю не зупиняє навіть те, що перебування під відкритими сонячними променями, як давно довели вчені, надзвичайно шкідливе. Втім, мінімізувати нищівну дію ультрафіолету можна, дотримуючись кількох простих правил для досягнення ідеальної засмаги.

ЗАГАР І ТИП ШКІРИ

Правила засмаги варіюються залежно від типу шкіри, адже люди сприйнятливі до ультрафіолету по-різному. Так, найскладніше засмагнути світлошкірим панянкам зі світло-русьм або рудим волоссям: найчастіше біла шкіра на сонці ментально набуває червоного відтінку і швидко згорає. Отримати ідеально рівний загар і при цьому не потерпати від сонячних опіків їм найважче. Щоб якнайдовше залишатися на сонці без шкоди для здоров'я, представницям цього фототипу необхідно користуватися сонцезахисним кремом із максимально високим рівнем захисту від ультрафіолету — SPF має бути не менше 30. При правильному дозуванні тривалості перебування під

відкритими сонячними променями гарна, а головне, здорова засмага проявиться через кілька днів.

Трохи більше пощастило власницям світлої шкіри і темно-русих кіс. Жінки цього фототипу менше, ніж світлошкірі білявки чи рудоволосі, страждають від сонячних опіків і швидше та рівномірніше засмагають. Утім, нехтувати сонцезахисним кремом їм теж не варто.

Найшвидше бронзовіють власниці смуглявої шкіри. Хоча смуглянки практично не схильні до сонячних опіків, задля профілактики і їм краще захиститися.

Часто люди прямо на пляжі намагаються й обприскуються всілякими засобами, а потім скаржаться, мовляв, поганий крем, бо ж усе одно спина пече й шкіра лузиться. Запам'ятайте, сонцезахисний крем потрібно мазати на суху чисту шкіру за півгодини до виходу з дому. Не забувайте і про захист обличчя, яке на сонці практично постійно.

Перших два-три дні користуйтеся сонцезахисними косметичними засобами, а потім, коли небезпечний період мине, можете почати використовувати вже крем для засмаги. До речі, не варто втирати велику кількість олійки: під впливом сонця вона нагрівається, і шкіра починає пекти.

Не радимо застосовувати перед виходом на пляж засоби, що містять спирт, а також дезодоранти й парфуми. Ризикуюте отримати хімічний опік, оскільки деякі складові парфум-

Ознаки, що вказують на проблеми з серцем

Буває, наш організм сигналізує, що з серцем не все гаразд, але ми не завжди це розуміємо.

Класична ознака стенокардії — біль у грудях, викликаний звуженими артеріями, які обмежують приплив крові та кисню до серця. Ця серцева хвороба може вказувати себе болями також в інших частинах тіла: ший, щелеп, руках, зоні між плечима або навіть зубах. Якщо під час фізичної активності, приміром швидкої ходьби або фізичних вправ, у вас починає боліти зуб, зверніться до кардіолога.

Жінки, які хоча б раз на місяць потерпають від мігрени, коли перед очима від головного болю з'являються «зигзаги», вдвічі частіше мають хворе серце. Це зумовлено проблемами з циркуляцією крові.

Якщо ваше незудження розтяглося на п'ять-шість днів, а хвороба не думає відступати, це може бути симптомом серйозних проблем із серцем, яке не в змозі ефективно прокачувати кров, як раніше. Найчастіше все списують на грип, адже проблема супроводжується втому і труднощами з диханням. Але типового болю в суглобах немає.



Через аритмії, коли серце стукає занадто швидко або повільно, люди часто скаржаться на неувважність і труднощі з концентрацією. Тиск падає, мозок не отримує достатньо крові, виникає сплутаність свідомості.

Втрата волосся у чоловіків, що почалася з зони потилиці, може сигналізувати про «неполадки» з серцем. Учені з Гарварду виявили, що голомозі на 36% частіше ризикують

потрапити до лікаря.

Судоми та біль при ходьбі в литках можуть бути ознакою периферичної судинної хвороби артерій ніг. А якщо є проблеми з судинами кінцівок, треба перевірити і серце.

Хропіння — провісник апное сну, розладу дихання, через який мозок не надсилає організму правильні сигнали, що йому потрібно дихати уві сні. Це може бути ознакою серйозних проблем із серцем.