

**Київські лікарі розробили інноваційну технологію лікування від косоокості**

Унікальна методика дозволить у 30% випадків вилікувати очі дітей без операції. Про це повідомили у прес-службі Київської міської лікарні «Центр мікрохірургії ока». За словами головного лікаря Сергія Рикова, нова технологія дозволяє максимально чітко вирахувати кут косоокості, а отже, й призначити найбільш ефективне лікування.

**Вчені довели, що міський шум викликає у жителів ожиріння**

Постійний шум від доріг, літаків, гучна музика й інші звуки міста значно збільшують ризик ожиріння та хвороб серця. Таке відкриття зробили фахівці Каролінського університету. В ході експерименту вчені зафіксували той факт, що при кожному підвищенні рівня шуму на 10 децибелів талія у досліджуваних збільшувалася майже на сантиметр.

**Шпинат — ідеальний продукт для активності мозку**

Щоб покращити показники своїх мисленнєвих процесів, людині достатньо регулярно вживати продукти з тирозином. Одним із овочів, які містять значну кількість цієї корисної речовини, є шпинат.

Він легко перетравлюється та швидко засвоюється. Через нейтральність смаку його можна додавати до багатьох страв. Добре подрібнена зелень надасть приємного зеленуватого відтінку пюре, омлету, крем-супу. А свіжий сир, змішаний із молодим шпинатом, — це найкорисніший сніданок, що заряджає енергією на цілий день.

Шпинат — відмінне джерело заліза, що забезпечує киснем усі клітини організму. Та у списку найкориснішої горюдини він опиняється не тільки через це, а й завдяки величезній кількості вітамінів С, Е, фолієвої кислоти, цинку, магнію та калію. Особливо рекомендують його жінкам, а також дітям і підліткам на стадії росту.

Мало хто знає, що споживання цього листового овочу позитивно впливає на очі, адже він багатий на лютеїн та інші речовини, які захищають нервові клітини та запобігають виникненню таких за-

хворювань, як дистрофія сітківки. Особливо корисний тим, хто працює з комп'ютером.

Шпинат містить рекордну кількість вітаміну К, що впливає на міцність наших кісток. Людям, які часто нервують на роботі, допомагає відновити спокій і працездатність. Запобігає ушкодженням слизових оболонок і стабілізує обмін вуглеводів.

Йод, якого у шпинаті дуже багато, цілюще впливає на щитоподібну залозу. Крім того, шпинат — джерело клітковини та хлорофілу, які стимулюють діяльність кишечника.

Шпинат походить із Персії, у Європу прибув із маврами в IX столітті. Дуже повільно завойовував собі прихильників. Більшу популярність здобув після Другої світової, розрекламований американцями. Послом цього овочу став герой мультфільму — моряк Папай, що завжди мав під рукою консервну банку зі шпинатом. Спорожняв її одним ковтком, після чого приступав до бійки, яка завжди закінчувалася нокаутом супротивника. Сьогодні більшість жителів США вживає шпинат як один із найпопулярніших овочів у країні.

На відміну від нашої країни, у Франції, наприклад, шпинат полюбляють і називають «мітлою для шлунку». Французи вирощують цей овоч усюди, де це можливо, й використовують у багатьох стравах.

Шпинат містить зовсім мало калорій і безліч поживних речовин, що робить його ідеальним продуктом для тих, хто прагне схуднути, не зашкодивши здоров'ю.

**Якому хлібові віддати перевагу: чорному чи білому?**

Споконвіків хліб був найпопулярнішим продуктом. Із ним їли все: картоплю, кашу, рідкі страви, ягоди та навіть фрукти.

Основною складовою білого хліба є не просто пшеничне борошно, а борошно вищого ґатунку. На жаль, це не робить його кориснішим. Більшість виробників зробила такий вибір тільки тому, що скорочується час приготування. Тож багато кориснішою буде хлібобулочна продукція не з вищого, а хоча б із першого сорту.

Особливістю чорного хліба є низька калорійність. Він підійде для тих, хто слідкує за своїм здоров'ям. Адаже при змішуванні тіста використовується обдирне житне борошно зі збереженням клітковини та вітамінів. Різноманітність забезпечують різні прянощі, що додаються під час випікання. А у поєднанні з фруктами та горіхами чорний хліб може стати чудовим десертом.

Однак людям, що мають хронічні захворювання, варто обмежити себе в споживанні житнього хліба: через високий вміст клітковини він важче засвоюється.



Часто ми чуємо, що чорний хліб корисніший за білий, містить більше клітковини та вітамінів. Але слід пам'ятати, що переважно сучасні виробники надають хлібу темного відтінку за допомогою карамельного барвника, а за калорійністю буханці з житнього та пшеничного борошна однакові.

**Найкорисніші для людини продукти**

До уваги читачів кілька корисних порад.

Щоб добре функціонував мозок, із легкістю справляючись із поставленими перед ним завданнями, налягайте на лососа, тунця, сардини та грецькі горіхи.

Щоб забезпечити здоров'я та безперебійне функціонування легень, слід увести до свого звичного раціону апельсини, селеру та молоко.

Здоров'я очей забезпечать ку-

курудза, ячний жовток і морква. Варто зауважити, що найбільше корисних речовин міститься у молодих овочах, тому весна та літо є ідеальною порогою для запасання вітамінами на весь рік.

Щоб шкіра довше залишалася здоровою та пружною, регулярно їжте чорницю та пийте зелений чай. Ці продукти виводять із організму токсини і насичують його корисними речовинами.

**Тече з носа. Що робити?**

Як тільки настає тепло і ми в режимі нон-стоп починаємо насолоджуватися усіма принадами літа, саме тоді приходить застуда. «Ну як так, чому? Літо ж!» — засмучуємося ми, а все тому, що не знаємо простих істин.

Наприклад, за статистичними даними, на застуди і, як наслідок, ЛОР-захворювання люди хворіють улітку на цілих 12% більше, ніж узимку. Спробуємо з'ясувати чому.

**ПРИЧИНИ ЗАСТУДИ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД**

У спекотну пору року ми постійно стикаємося з різкими перепадами температур: на вулиці +35°C, а у приміщенні з кондиціонером, наприклад, +20°C. Поїздки на озеро і море теж незмінно супроводжуються купанням у не завжди теплій воді. Літо ж...

Безумовно, у спеку втамовувати спрагу приємніше крижаними напоями. Про морозиво і кавун із охолодильника навіть і згадувати не доводиться! А це справжнє випробування для нашого горла.

У нашій кліматичній смузі на-

віть улітку температура вночі практично завжди на 10, а іноді й 15 градусів нижча, ніж удень. Вбираючись уранці в легкий одяг, ми забуваємо взяти з собою щось тепліше на вечір, тож часто істотно промерзаємо.

Безумовно, до застудних захворювань влітку (й інші) пори року найбільше схильні люди зі слабким імунітетом. І якщо ви не подбали про те, щоб за весну зміцнити свою імунну систему, то влітку будь-який протяг може вилитися в ангіну, риніт, ларингіт, фарингіт, отит й інші неприємні «іти». Як наслідок, замість літнього дозвілля нас чекають хрипке горло, кашель, нежить, лікування і думки про те, як підвищити імунітет, щоб наступного разу уникнути хвороби.

До застуд влітку період дуже схильні діти підліткового віку (11–15 років). У їхньому організмі відбувається багато змін, й імунітет не встигає за всім устежити. Особливо поширеним ларингіти й ангіни у хлопчиків під час зміни голосу.

**ЛІКУВАННЯ ЗАСТУДИ**

Всі застудні захворювання обов'язково вимагають спокою,

теплою їжею, полоскання горла та носа. Не завадить у боротьбі за здоров'я і комплекс вітамінів (А, В, С, D, Е).

Але в жодному разі не можна безвідповідально ставитися до літньої застуди і не лікувати її. Вона, як і будь-яке інше захворювання, може мати хронічний характер. Тому лікування застуди повинне передбачати і медикаментозну складову, найкраще при цьому вибрати гомеопатичні препарати.

Найперша ознака застуди — нежить, лікування якого потрібно починати при перших же симптомах. Лікарі рекомендують при нежиті (риніті, синуситі) гомеопатичний рослинний препарат «Синупрет»: він знімає набряк зі слизової оболонки носа, також сприяє відтоку слизу з носових пазух.

При хворобах горла (ларингітах, тонзилітах, фарингітах) рекомендується комбінований рослинний препарат «Тонзіпрет»: його проти-запальна дія швидко й ефективно знімає симптоми.

Тим, у кого застуда вилілася в захворювання дихальних шляхів (трахеїт, бронхіт, трахеобронхіт) і супроводжується кашлем та виділенням мокроты, необхідно приймати відхаркувальні, бронхолітичні, протизапальні препарати, наприклад «Бронхіпрет»: він розріджує мокротиння і сприяє його виведенню.

**ПРОФІЛАКТИКА ЗАСТУДИ**

Ну а для того, щоб ніякі ліки не знадобилися, стежте за собою влітку так, як ви робите це взимку. Беріть із собою парасольку, не пірнайте в холодну воду, намагайтеся замінити напої з льодом теплим (не гарячим) чаєм — він, до слова, набагато краще втамовує спрагу і допомагає охолотитися. Пам'ятайте, що для організму безпечні перепади в 5°C, тому намагайтеся налаштувати кондиціонер із урахуванням температури на вулиці. Пам'ятайте, що протяг у маршрутці може обернутися для вас набагато більш плачевними наслідками, ніж чиєсь невдоволення, так що ніколи не соромтеся наполягати на своєму в питаннях здоров'я!

**Часник — абсолютний чемпіон зі знищення бактерій**

Лікувальні властивості часнику відомі понад 4000 років. Він багатий на антибактеріальні сполуки, ефірні олії, а також антиоксиданти, які захищають від дії вільних радикалів. Найбільшу протимікробну силу має сирий часник, але навіть у переробленому вигляді він знижує рівень холестерину в крові, діє антикоагуляційно, покращує кровообіг і позитивно впливає на систему травлення. Понад те, знищує хвороботворні мікроорганізми, дріжджі, гриби та віруси. Його противірусна дія зменшує ризик виникнення онкологічних захворювань.

До того, як антибіотики увійшли до повсякденного вжитку, часник із огляду на свої цілющі властивості застосовувався як профілактичний засіб проти інфекційних хвороб, а також для запобігання епідеміям холери, чуми та грипу. На відміну від ліків чи вакцин, він не спричиняє імунізацію бактеріальних штамів і є нетоксичним для людини.

Часник містить більше чотирьохсот різних корисних компонентів. До його складу, зокрема, входять азотисті речовини, натрій, калій, кальцій, магній, кремнієва, сірчана, фосфорна кислоти, вітаміни С, D, В, фітостерини, екстрактивні речовини, фітонциди й ефірні олії. Також у ньому міститься селен, що відомий своїми антиоксидантними властивостями.

Він стабілізує рівень холестерину, розріджує кров, знижує кров'яний тиск, проявляє сечогінні, потогінні властивості, а також має протизапальну, знеболювальну, ранозагоювальну, протимікробну (є натуральним антибіотиком), антигістамінну й антиоксидантну дію, протидіє старінню і засміченню не тільки головних, але й периферичних артерій. Дуже корисний при авітамінозах. Лікувальний ефект може бути досягнутий при щоденному споживанні двох-трьох головок часнику.

А найважливіше — він здатен знижувати рак. Сучасні дослідження довели, що часник вбиває клітини мультиформної гліобластоми — злоякісної пухлини головного мозку. Тож перспектива світової онкології саме за часником. Також доведено його позитивний вплив на роботу серця.

Специфічний часниковий сильний запах зумовлюють сірчисті речовини. Щоб освіжити дихання після часничку, спробуйте пожувати скибочку лимона або гілочку петрушки, насіння кардамону чи кориці або прополоскати рот натуральним молоком.

На основі часнику виготовляють дуже багато препаратів. Однак слід пам'ятати, що в разі тривалого вживання такі ліки починають пригнічувати мікрофлору кишечника, стаючи причиною його подразнення.

