

## Пізнi пологи роблять жінок довгожителками

Вчені дійшли висновку, що пізнi пологи прямо пов'язані з процесом старіння. Причому здатність жінок до народження дітей в зрілому віці обумовлена генетикою. Згідно з дослідженням, жінки, які народили першу дитину в 33 роки, в два рази частіше доживали до 95 років, на відміну від тих, хто востаннє народжував у 29 років. Здатність зачати дитину в пізньому віці свідчить про хороше здоров'я і стан організму жінки, а це означає, що старіння протікає повільно.



## Ласування полуницею знижує кров'яний тиск

Полуниця здатна знизити кров'яний тиск в тілі людини. Науковці провели дослідження, в якому взяли участь 60 жінок після менопаузи, у яких був високий кров'яний тиск. Добровольці розділили на дві групи: одна з них щодня їла полуницю, а інша приймала плацебо. В результаті кров'яний тиск тих жінок, які вживали ягоди, нормалізувався. Антиоксиданти в полуницях розслаблюють внутрішній шар клітин, якими встелені кровоносні судини і серце. Судини стають більш еластичними, і тиск знижується.

## П'ять звичок, які руйнують зуби



Деякі шкідливі звички здатні завдати значної шкоди зубам і яснам. На жаль, сила цих звичок така, що ми не завжди можемо відмовити собі в задоволенні. Перелічимо найголовніші з них.

**Використання зубів не за призначенням.** Це одна з найпоширеніших речей, які шкодять зубам: адже, напевно, і ви теж час від часу намагаєтесь відкусити зубами ниточку або розірвати упаковку від шоколадки. Втім, це може сильно шкодити зубам: і емаль стирається, і ясна пошкоджуються, і бактерії шкідливі можна занести.

**Скреготіння зубами уві сні.** На жаль, це не зовсім той випадок, коли людина повністю усвідомлює свої дії. Однак факт є факт: скреготати зубами уві сні більше ніж шкідливо. З часом це призводить до хворобливих відчуттів, деформації щелепи, періодонтиту й інших проблем. Звичай скреготіння є результатом сильного стресу або напруги. Якщо ви ніяк не можете позбутися цієї звички, зверніться за порадою до свого стоматолога.

**Зловживання зубочисткою.** Багато з нас має звичку використовувати зубочистку після їжі, але, на жаль, аж ніяк не всі знають, як саме слід нею користуватись. У результаті — пошкоджені зуби й ясна. Радимо замінити зубочистку зубною ниткою: вона безпечніша.

**Жорстка щітка.** Хоча багато людей думає, що жорсткі щетинки зубної щітки краще видаляють зубний наліт і вичищають часточки їжі, насправді все залежить від того, наскільки старанно ми чистили зуби. А для цього згодиться і м'яка щітка. Жорсткий же ворс тільки зашкодить зубам, зробить їх уразливішими та призведе до кровоточивості ясен.

## Укуси комарів: небезпека, лікування і запобігання

З приходом тепла і дощів в Україні активізувалися комарі. Крім дратівливого дзиччання та неприємної сверблячки, кровопивці можуть завдавати і серйозніших неприємностей, переносячи небезпечні хвороби, зокрема малярію або так звану лихоманку Західного Нілу.

«Укус комара — дурниця», — скаже дехто і буде зовсім не правий. Банальний комар може стати причиною серйозних неприємностей і ускладнень. Розчухавши ранку після укусу, можна легко занести інфекцію або заробити алергію. Через слину комарів також передаються арбовірусні хвороби, які можуть через кілька днів після укусу викликати лихоманку або навіть запалення мозку (енцефаліт). Тому з комахами-кровопивцями потрібно боротись. А особливо з огляду на те, що надмірно волога погода, величезна кількість підтоплених територій дуже посприяли їх розмноженню у нашому регіоні. Тож про методи боротьби з комарами розповідають натуропат Олена Світко та медичний експерт, біолог Володимир Гнатенко.

## ДОСЬЄ НА КОМАРА

Інформація про те, що комар кусає тільки один раз, а потім помирає, — неправда. Найбільш ранні комарі проявляють активність уже в травні — на початку червня, причому за ніч одна комаха може вжалити до восьми разів.

Кусаються тільки самки. Річ у тім, що в нашій крові містяться білки, необхідні їм для продовження роду — для розвитку яєць. Ці кровопивці дуже люблять дітей (через тонку шкіру) та дорослих, що сильно пітніють.

Вороги цих комарів — температура вище +28 °C і сухе повітря, у якому комар швидко втрачає воду. Не люблять вони і висотних польотів, тому, якщо ваша квартира розміщена вище за 5-й поверх, вам дуже пощастило. Самці, що рояться квітками, нікому шкоди не завдають. Вони харчуються самим нектаром квітів.

Тим, хто зібрався в екзотичні країни, не варто забувати і про малярійних комарів. Вони більші за звичайних і, сідаючи на шкіру, задірають задню частину тулуба. Такі комахи переносять дуже небезпечно захворювання — малярію.



## ХІМІЧНОЮ ЗБРОЄЮ ПО КОМАРАХ

Якщо ви плануєте виїзд на природу, де стіни квартири і сухе міське повітря вам не допоможуть, або живе в місцевості, що кишить комарами, доведеться ставити антикомариний захист.

**Репеленти.** Це засоби для відлякування комарів. Деякі з них рідкі — лосьйони, креми, аерозолі тощо. Вони наносяться на шкіру, одяг, тканину наметів. Щодо хімічного складу, то більшість сучасних репелентів виготовляється на основі діетилтолуаміду або етилового ефіру толуолової кислоти. Ці речовини порушують сприйняття запаху в комарів. Що вище концентрація хімікату, то довше й ефективніше захищає репелент. Максимальна його концентрація — не більше 40%, це зазначено на упаковці (якщо менше 20%, препарат виявиться малоефективним, понад 40% — стане небезпечним для здоров'я людини). Але за такої концентрації репелент не рекомендується застосовувати дітям до 12 років, вагітним і жінкам, що годують груддю.

Існують і зовнішні види відлякувачів — ультразвукові. Це прилади-генератори звуку (в діапазоні від 4,8 до 7 КГц), які створюють імітацію тривожного дзиччання самців комара. Саме цей звук відлякує самок-кровопивць у період розмноження.

Однак із огляду на те, що існує близько двохсот груп комарів, ультразвук може бути просто не ефективним. Крім того, неприємний звук стає подразником для чутливих людей.

**Фуміганти.** Це рідкі, тверді й газоподібні хімічні препарати, які не просто відлякують, а вбивають комарів. Найчастіше в наших магазинах можна побачити такі засоби двох типів: піротехнічні (димова спіраль) й електричні (електронагрівальний апарат і пластили або колба зі шкідливою для комарів речовиною).

Спіралі особливо підходять для замських будинків, де ще не проведено електрику, а також на відкритому повітрі — на риболовлі або пікніку. У використанні вони дуже прості: треба просто підпалити пресовану спіраль, яка буде димити. У квартирі такий вид антикомариного захисту можна використовувати тільки з відчиненими вікнами та короткочасно, щоб інсектицид не подіяв на вас.

Рідинні та пластинчасті засоби — один із найбезпечніших видів захисту, що дозволяється навіть дітям і вагітним. Починають діяти через 10–12 хвилин після ввімкнення в розетку, комарі втрачають до вас інтерес через 1–2 години.

## КОЛИ КОМАР УЖЕ ВКУСИВ

1. У жодному разі не розчухуйте

місце укусу — так у рану може потрапити інфекція. Зняти свербіж допоможуть компреси з соди, борний спирт, настоянка календули, серцеві краплі — корвалол або барбовал, сік цибулі або помідора й сметана.

2. Якщо на місці укусу утворився набряк, прикладіть до нього щось холодне або протріть кубиком льоду.

3. Якщо з'явилася почервоніння, значить, комариний укус викликав алергічну реакцію. У цьому разі випийте пігулку антигістамінного препарату (на основі хлоропіраміну, клемастину або цетиризину).

4. Якщо через кілька днів після укусу у вас підвищилася температура, обов'язково зверніться до лікаря. Це може свідчити про інфекційну лихоманку. А якщо до температури додався сильний головний біль, терміново викликайте «швидку» — комарі могли заразити вас вірусом енцефаліту.

## НАРОДНІ ЗАСОБИ

Комарі не люблять запаху гвоздики, анісу й евкалипта. Змочіть ефірною олійкою з цих рослин ватку і покладіть на підвіконня чи біля ліжка. Можна також змастити оголені частини тіла. Або скористатися сушеною гвоздиною: візьміть 5 г гвоздики на склянку води, прокип'ятіть 15 хв. 10 крапель відвару змішайте зі столовою ложкою спирту і протріть відкриті ділянки тіла. Такий захист розрахований на дві години.

До засобів, які відлякують комарів, належить камфора. Випаріть 100 г на водяній бані — й захист від комарів забезпечений на цілу ніч.

Кровопивці також бояться карболової кислоти. Достатньо на ніч трохи окропити нею стіну біля ліжка або змочити слабким розчином руки.

Відлякує їх і пириї. Жменю рубаних коренів залийте 1,5 л води і прокип'ятіть, щоб відвар набув світло-жовтого кольору. Вмивайтесь ним перед виходом на вулицю.

Якщо комар вкусив, скористайтесь олійкою чайного дерева. Вона швидко усуне свербіння та зніме набряк.

Якщо після укусу з'явилися свербіж і припухлість, прикладіть до ураженого місця ватний тампон, змочений у соку часнику, який має антисептичну дію.

## Люди, які їдять рис, здоровіші

Люди, які щодня їдять білий або коричневий рис, мають кращі показники вмісту в організмі корисних мікроелементів — калію, магнію, а також інших поживних речовин. Такі висновки нового дослідження опублікував журнал Food and Nutrition Sciences. Порція рису зовсім не містить жиру, холестерину й цукру. Не можна сказати, що рис творить дива, та все ж він має

серйозні переваги. Так, дослідження американських учених показало, що люди, у яких увійшло в звичку часто їсти рис, найімовірніше, також дотримуються інших дієтичних рекомендацій. Попередні наукові роботи дали аналогічні результати: люди, які віддають перевагу рису, споживають у середньому більше свіжих овочів, клітковини, заліза і калію та менше насичених жирів.

## Целюліт виникає... від знеболювальних

Експерти стверджують, що одним із наслідків прийому знеболювальних засобів нестероїдної протизапальної терапії може бути порушення структури жирової тканини, що є першим кроком до розвитку целюліту.

Як повідомляє Daily Mail, представниця прекрасної статі, які хочуть уберегтися від «апельсинової кірки», слід дуже обережно ставитися до цієї групи медичних препаратів, до якої належать,

зокрема, такі засоби, як «Аспірин» та «Ібупрофен».

Серед інших поширених причин розвитку целюліту — постійні стреси, дотримання дієт, спрямованих на зменшення кількості отримуваних білків, куріння, ліпосакція, пошкодження шкіри під впливом сонячних променів, корегувальна білізна, неправильний вибір фізичних навантажень і звичка сидіти зі схрещеними ногами.

## Як вибрати найкорисніші ягоди для дитини

Майже всі фрукти і ягоди можуть викликати алергічні реакції не лише у дітей з харчовою алергією, але при надмірному вживанні і у здорових малюків.

Лікарі радять враховувати цей факт, коли захочеться порадувати малюка дарами літа і вибирати з ягідного розмаїття те, що принесе дитині максимальну користь.

**Малина.** Містить органічні кислоти (особливо багато саліцилової), а також кальцій, фосфор, залізо, клітковину. Потужний потогінний, жарознижувачий засіб. Допомогає при порушенні кровотоку, при проблемах щитовидної залози.

**Чорна смородина.** Рекордсмен за вмістом вітаміну С. Також включає вітаміни В, каротин, пектини, калій, кальцій, магній, фосфор. Тонізує серцево-судинну систему. Корисна при застуді, гастритах. Можна робити з ягоди соки, морси, компоти, киселі, желе, мармелад. У будь-яких заготовках добре зберігається вітаміни С.

**Червона смородина.** Значно перевершує чорну за кількістю вітаміну А. Корисні властивості червоної



смородини аналогічні властивостям чорної. Протипоказань у використанні цих ягід для дітей немає. Дуже смачне желе, приготоване шляхом змішування смородинового соку з цукром. Рекомендується робити морси, компоти.

**Полуниця.** Містить органічні кислоти (саліцилово і щавлеву), вітаміни групи В, С, калій, кальцій. М'який потогінний засіб, розріджує кров, нормалізує мікрофлору кишечника, виводить токсини. Ягоди полуниці категорично протипоказані дітям з харчовою алергією.

**Суниця.** Містить калій, залізо, марганець, мідь, цинк, пектини, фолієву кислоту, вітаміни. Покращує травлення. Настій листя ягід має сечогінну дію. Не рекомендується дітям з діатезом, схильним до харчової алергії.

**Чорниця.** Збагачена залізом в легкозасвоюваних сполуках. Зміцнює гостроту зору, має протизапальну і рекомендується при діарії. При харчовій алергії вживання слід обмежити. Хороша в свіжому вигляді, також можна готувати кисіль (як зі свіжих, так і з сушених ягід).